



## ለኃይለኛ ሰዎች እርዳታ

ሌሎችን በአካል ወይም በስሜታዊነት የሚጎዳ ማንኛውም ሰው ሀላፊነቱን መውሰድ እና እርዳታ ማግኘት አለበት። በምክር ክፍለ ጊዜ የባህሪ ለውጥ መማር ይቻላል።

### እርዳታ የት ማግኘት እችላለሁ?

የ Bern Educational Programme against Domestic Violence (Berner Lernprogramm gegen Häusliche Gewalt) ግጭቶችን ያለአመፅ እንዴት መፍታት እንደሚችሉ ያስተምራል። ፕሮግራሙ ለአዋቂዎች ነው። አስተርጓሚ ማግኘት ይቻላል። የመጀመሪያው ክፍለ ጊዜ ከክፍያ ነጻ ነው ወዲያውኑ የሚያናግረው ሰው የሚፈልግ ሰው Helping Hand (Dargebotene Hand) በስልክ፣ በጽሑፍ መልእክት፣ በውይይት ወይም በኢሜል ማግኘት ይችላል። እዚያ ሁል ጊዜ አንድ ሰው አለ። በምሽት እንኳን። ስሙን ሳይሰጡ (ስም ሳይገለጹ) ሊገናኙ ይችላሉ። ልዩ የጥቃት ክፍል (Fachstelle Gewalt) ስለ ጥቃት ምክርም ይሰጣል።

### ተጨማሪ መረጃ ሊንኮች፣ አድራሻዎች፣ በራሪ ወረቀቶች፣ ማብራሪያ ጽሑፎች

[www.hallo-bern.ch/am/haeusliche-gewalt/hilfe-fuer-gewalt-ausuebende-personen](http://www.hallo-bern.ch/am/haeusliche-gewalt/hilfe-fuer-gewalt-ausuebende-personen)