



መናቆር

መጮህ የጥቃት አይነት ሲሆን በጣም አስጨናቂ ነው። ስለ እሱ ማውራት እና ምክር ማግኘት አስፈላጊ ነው።

ማሳደድ ምንድን ነው?

ማንቆርቆር ሰውን ከልክ በላይ መመልከት፣ መገናኘት፣ መከተል እና ማስጨነቅ ነው። ይህ የሚደረገው ከተደበደበው ሰው ፍላጎት ውጭ ነው። ይህን የሚያደርጉት በተጠቀሙ (የቀድሞ አጋሮች) የሚታወቁ ሰዎች ናቸው ነገር ግን እንግዳ ሊሆኑ ይችላሉ።

ለምሳሌ፡- ብዙ ቁጥር ያላቸውን የጽሑፍ መልእክቶች፣ ኢሜይሎች እና ሌሎች መልዕክቶችን መላክ፣ በሥራ ቦታ ወይም በቤት ውስጥ መደበቅ፣ በስልክ ትንኮሳ፣ ያልተፈለገ ስጦታዎች እና ከሰውዬው አካባቢ መረጃ መፈለግ።

ማንቆርቆር የተጎጂውን ጤና በአካል እና በስነ ልቦና ሊጎዳ ይችላል።

ጥቃትን መዝግቦ መያዝ

ማደንዘዙን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ፣ ተጎጂዎች የግለሰቦችን የማሳደድ ድርጊቶች ማስታወሻ ደብተር (ለምሳሌ ስጦታዎች፣ ማስታወሻዎች፣ የስልክ ጥሪዎች)፣ ተጎጂዎች በአካባቢያቸው ላሉ ሰዎች (ጎረቤቶች፣ ጓደኞች ወይም አሰሪ) ማሳወቅ እና የማንኛውም መልእክት ቅጽበታዊ ገጽ እይታዎችን/ፎቶዎችን ማንሳት ይችላሉ (WhatsApp, Facebook ወዘተ)።

ድጋፍ መፈለግ

የተጎጂው ድጋፍ ምክር ማዕከል (Opferhilfe-Beratungsstelle) ድጋፍ መስጠት ይችላል። አንድ ስፔሻሊስት የህግ ሁኔታን ማብራራት እና ተጎጂውን በሚቀጥሉት እርምጃዎች መደገፍ ይችላል። የበርን ከተማ ሰዎች የቤት ውስጥ ብጥብጥ እና ጭቆናን (Fachstelle Häusliche Gewalt und Stalking) ማነጋገር ይችላሉ።

ተጨማሪ መረጃ ሊንኮች፣ አድራሻዎች፣ በራሪ ወረቀቶች፣ ማብራሪያ ጽሑፎች

www.hallo-bern.ch/am/haeusliche-gewalt/stalking