

## ምክትታል

ምክትታል ሓደ ዓይነት ዓመጽ ኮይኑ ኣገዩ ኣጨናቂ እዩ። ብዛዕቡኡ ምዝርራብን ምኽሪ ምርካብን ኣገዳሲ እዩ።

### ምክትታል እንታይ እዩ?

ምሒር ምጥማት፣ ምትንኻፍ፣ ምክትታልን ምሽጋርን ሰብ ምክትታል እዩ። እዚ ድማ ኣንጻር ድሌት ክትትል ዝግበረሉ ሰብ ዝግበር እዩ። እዞም ከምኡ ዝገብሩ መብዛሕትኡ ግዜ ነቲ ግዳይ ( ናይ ቀደም መሻርኽቲ) ፍሉጣት እዮም፣ ይኹንምበር ኣጋይሽ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።  
ንኣብነት፡- ብዙሓት ናይ ጽሑፍ መልእኽትታት፣ ኢሜይላትን ካልኣት መልእኽትታት ምልእኽ፣ ኣብ ስራሕ ወይ ገዛ ምጽንታው፣ ኣብ ተሌፎን ምግፋዕ፣ ዘይተደለዩ ውህብቶታትን ናይቲ ሰብ ከባቢ ሓበሬታ ምርካብ፣ ምክትታል ናይቲ ግዳይ ኣካላዊ ጥዕናን ስነ ኣእምሮኣዊን ክጎድኣ ይኽእል እዩ።

### ዓመጽ ምስናድ

እቲ ምክትታል ክረጋገጽ ዝኽእል ክኸውን ኣገዳሲ እዩ። ንኣብነት፡ ግዳያት ናይ ነፍስወከፍ ተግባራት ምክትታል መዝገብ ክሕዝ ምኽኣል (ንኣብነት ውህብቶታት፣ መዘኻኸሪታት፣ ጻውዒት ተሌፎን)፣ ግዳያት ኣብ ከባቢኦም ዘለው ሰባት ክሕብሩ (ጎረባብቲ፣ ኣዕሩኽ ወይ ኣስራሒ) ክሕብሩ ይኽእሉ ከምኡ'ውን ናይ ዝኾኑ መልእኽትታት (WhatsApp፣ Facebook፣ ወዘተ) ስክሪንሾት/ስእልታት ክወስዱ ይኽእሉ።

### ደገፍ ምድላይ

ማእከል ምኽሪ ደገፍ ግዳይ (Opferhilfe-Beratungsstellen) ደገፍ ክቅርብ ይኽእል። እቲ ፍሉይ በዓል ሞያ ሕጋዊ ኩነታት ነጽርን ኣብ ቀጻሊ ደረጃታቶም ነቲ ግዳይ ይድግፍ።  
ሰባት ካብ ከተማ በርን ኣሃዱ ዘቢታዊ ጎነጽን ምክትታልን (Fachstelle Häusliche Gewalt und Stalking) ክራኸቡ ይኽእሉ

### ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

[www.hallo-bern.ch/ti/haeusliche-gewalt/stalking](http://www.hallo-bern.ch/ti/haeusliche-gewalt/stalking)