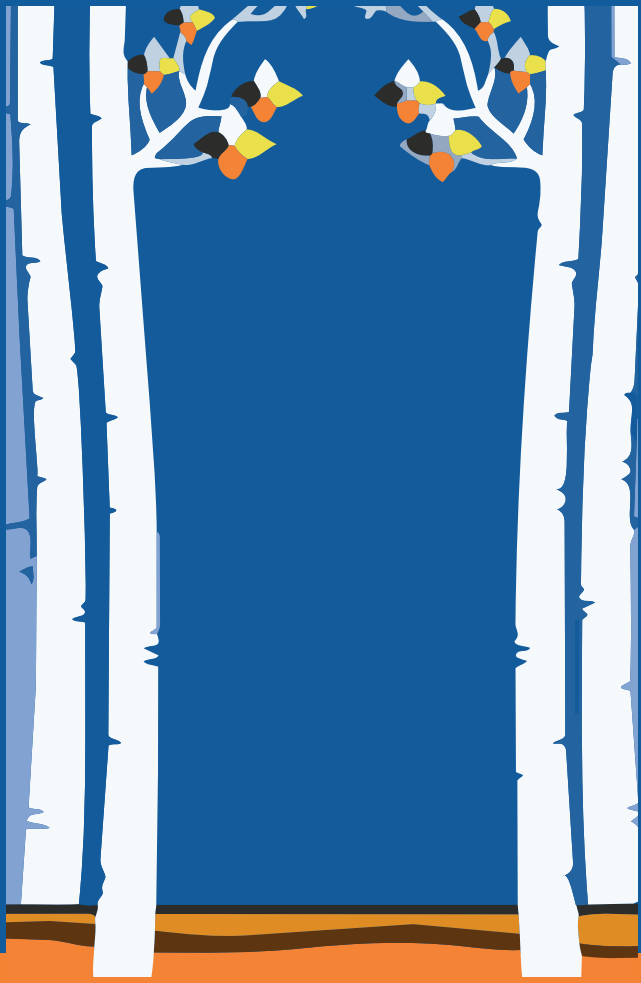


ኣብ ግሎስተርሻየር ንግዳይ ጾታዊ ዓመጽ ደገፍ ኣበይ ከም ዝርከብ

ካብ 2026 ጀሚሩ ዝሰርሕ

First Light

Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre
here for you

GCS
GLOUCESTERSHIRE COUNSELLING SERVICE

HopeHouse
Sexual Assault Referral Centre

let's talk well

BARNARDO'S

ጾታዊ ዓመጽ እንታይ እዩ?

ጾታዊ ዓመጽ ብዘይ ፍቓድ ዝፍጸም ዝኾነ ዘይተደልየ ጾታዊ ተግባር ወይ ባህሪ እዩ። ጾታዊ መጥቃዕቲ፣ ጾታዊ ምክንያት ዘለዎ ምስካይን ምግዳድን የጠቓልል፣ ብኣካላዊ ርክብ ዝፍጸምን ብዘይ ኣካላዊ ርክብ ዝፍጸምን ጾታዊ ዓመጽ እውን ክሓቁፍ ይኽእል።

ኣብነታት ብኣካላዊ ርክብ ዝፍጸም ጾታዊ ዓመጽ ወይ ምድፋር:

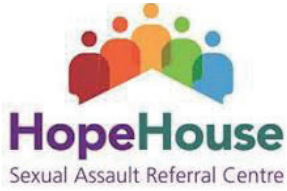
- ዘይተደልየ ምትንኻፍ ወይ ምሕሳስ
- ምድፋር ወይ ፈተነ ምድፋር (ብዘይ ፍቓድኩም ብልዕቲ ወዲ ናብ ርሕሚ፣ መሃንቱስ ወይ ኣፍ ምእታው)
- ጾታዊ መጥቃዕቲ (ብጾታዊ መንገዲ ዝፍጸም ዝኾነ ዘይተደልየ ምትንኻፍ፣ ከም ምስዓም፣ ምሕሳስ፣ ምድፋእ ወዘተ፣ ወይ ዝኾነ ነገር ወይ ክፍሊ ኣካል ብዘይ ፍቓድ ናብ ርሕሚ ወይ መሃንቱስ ምእታው)
- ኣብ ግዜ ቁልዕነት ዝፍጸም ጾታዊ ዓመጽ (ብቁልዕነት ዝፍጸም ዝኾነ ጾታዊ ንጥፈት)
- ብስልጣን ዘለዎ ሰብ ዝፍጸም ጾታዊ ዓመጽ (ንኣብነት ንምዕባለ ስራሕ ጾታዊ ርክብ ምሕታት፣ ወይ መምህር ምስ ተማሃራይ ዘይግቡእ ዝምድና ምምስራት)
- ጾታዊ ምግዳድ ወይ ምዝመዛ (ብምእማን ወይ ብምፍርራሕ ኣብ ዝኾነ ዓይነት ጾታዊ ባህሪ ንኽትሳተፉ ምግዳድ)
- ኣብ ቀረባ ዝምድናታት ዝፍጸም ጾታዊ ዓመጽ።

ኣብነታት ብዘይ ኣካላዊ ርክብ ዝፍጸም ጾታዊ ዓመጽ:

- ኦንላይን ግሩሚንግ (ቆልዓ ንምዝመዛ ብዕላማ እምነቱ ምርካብ)
- ጾታዊ ምስልታት ከም ዝዝርግሑ ምፍርራሕ
- ዘይግቡእ ምርኢት ኣካል (ብዘይ ፍቓድ ምስጢራዊ ክፍሊ ኣካል ምርኣይ)
- ቮየሪዝም (ካልኦት ሰባት ዕርቃኖም እንከለዉ ወይ ጾታዊ ንጥፈት እናፈጸሙ ምዕዛብ)
- ጾታዊ ምስካይ ወይ ዘይተደልዩ ጾታዊ መልእኽትታት
- ፖርኖግራፊ ንምርኣይ ምግዳድ
- ብጣዕሚ ውልቃዊን ዘይግቡእን ጾታዊ ሕቶታት
- ምክትታል
- ብጾታዊ ዓመጽ ምፍርራሕ።

ዝርክብ ደገፍ

እዚ ዝሰዕብ ግዲይ ጾታዊ ዓመጽ ክረኽቦም ዝኽእል ትካላት ዝርዝር እዩ። ኣገልግሎታቶም ንምርካብ ናብ ፖሊስ ሪፖርት ምግባር ኣየድልየኩምን።



መርበብ ሓበሬታ: www.hopehouse.nhs.uk
24/7 መሰመር ምኽሪ: 0300 421 8400
ኢመይል: hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk

Hope House Sexual Assault Referral Centre (SARC) ኣብ ግሎስተርሻየር ዝርከብ ምስጢራዊ ኣገልግሎት ኮይኑ፣ ጾታዊ መጥቃዕቲ ወይ ምድፋር ንዘጋጠሞ ዝኾነ ሰብ ሰምዒታዊን ተግባራዊን ደገፍ ምስ ሕክምናዊ ክንክን ይህብ።

ደገፍ ከከም ውልቃዊ ድሌት ይዳሎ፣ ተገልገልቲ ድማ ካብቲ ኣገልግሎት ክንደይ ክጥቀሙ ከም ዝደልዩ ክመርጹ ይኽእሉ።

ናብ Hope House SARC ምልኣኽ ብፖሊስ ወይ ብኻልኦት ሞያውያን ክግበር ይኽእል። ሰባት ፖሊስ ከይተሳተፈ ቆጸራ ንምሓዝ ብቐጥታ ምስ SARC ክራኸቡ እውን ይኽእሉ። SARC ንኣዕሩኽን ኣባላት ሰድራቤትን ሓበሬታን ደገፍን ይህብ።

ንዓኹም ወይ ንእትፈልጥዎ ሰብ ጾታዊ መጥቃዕቲ ወይ ምድፋር እንተጋጢሙ፣ ብ24/7 መሰመር ምኽሪ 0300 421 8400 ንSARC ተወከሱ። ብወገን ካልእ ሰብ ንምልኣኽ መጀመርታ ፍቓዱ ክትረኽቡ ኣለኩም።

መጥቃዕቲ ቀረባ ግዜ እንተፈጺሙ፣ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፍኩም ርክብ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። እዚ መርትዖ DNA ንምእካብን መጉዳእቲ ንምምዝጋብን ክሕግዝ ይኽእል። ብዛዕባ ሕክምናዊ ክንክን ምስ ናይ ጾታዊ ገበናት መርማሪ ሕክምና ክትዛረቡ እውን ትደልዩ ትኾኑ።

መጥቃዕቲ ልዕሊ 10 መዓልቲ ቅድሚ ሕጂ እንተፈጺሙ እውን፣ ናብ 24/7 መሰመር ምኽሪ ክትድውሉ ትኽእሉ። ኣብ ዝግባእ ኩነታት ሞያውያን ናይ ሞያዊ ምልኣኽ ቅጥዒ ክመልኡ ክሕተቱ ይኽእሉ።

መርበብ ሓበሬታ: www.firstlight.org.uk/our-services/gloucestershire-isva-service/

ቁጽሪ ስልኪ: 01452 222352

ኣገልግሎት ISVA ንኹሉ ክፋት እዩ።

First Light እና Barnardo’s ብሓባር ዝሰርሓ መሻርኽቲ ኮይነን፣ ጾታዊ ዓመጽ ወይ ጾታዊ መጥቃዕቲ ዘጋጠሞ ዝኾነ ሰብ ዘድልዮ ደገፍ ክረክብ ንምርግጋጽ ይሰርሓ።

ኣገልግሎተን ንኹሉ እዩ:

ንቆልዑ፣ ዓበይቲ፣ ከምኡ’ውን ንኹሉ ጾታን ብሄርን ዘለዎም ሰባት።

ክንኣምነኩም፣ ክንሰምዓኩምን ክንድግፈኩምን ኢና።

ብኸመይ ክሕግዙኹም ይኽእሉ?

ኣገልግሎት Independent Sexual Violence Advisor (ISVA) ቀረባ ግዜ ወይ ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ጾታዊ ዓመጽ ወይ ጾታዊ መጥቃዕቲ ዘጋጠሞምን ነቲ ፍጻመ ናብ ፖሊሰ ዝሓበሩን ሰባት ምስጢራዊን ነጻን ደገፍ ይህብ።

ኣገልግሎት ISVA ካብ ፖሊስን ካልኦት ትካላትን ነጻ እዩ።

ናይ ሓደ-ን-ሓደ ተግባራዊን ሰሞኺታዊን ደገፍ ይህብ፣ ግን ኣገልግሎት ምኽሪ ሰነ-ኣእምሮ ኣይኮነን።

ISVA ብወገንኩም ምስ ኣብ ሰርዓት ፍትሒ ገበንን ሰፊሕ ማሕበረሰብን ዝርከቡ ትካላት ይራኸብ፣ ከከም ውልቃዊ ድሌትኩምን ኩነታትኩምን ዝተዳለወ ናይ ደገፍ መደብ ንምምዕባል።

First Light እና Barnardo’s ነቲ ፍጻመ ገና ዘይሓበሩ ግን ኣማራጺታቶም ዝሓሰቡ ሰባት እውን ይድግፉ። ISVA ኣማራጺታትኩም ምሳኹም ይዘራረብን ኣብ ኩነታትኩም ብኸመይ ክትግበሩ ከም ዝኽእሉ ንምርዳእ ይሕግዘኩም።

ደገፍ ንኹሎም ካብ ዓመጽ ዝደሓኑ ሰባት ይርከብ፣ እዚ ድማ ብዘይ ኣካላዊ ርክብ ዝፍጸሙ ጾታዊ ገበናት፣ ከም ኦንላይን ዓመጽ፣ ዘይግቡእ ምርኢት ኣካል ወይ ቮየሪዝም ዘጋጠሞም ሰባት የጠቓልል።

ተመኩሮኹም እንታይ ይኹን ብዘየገድስ፣ ISVA ክሰምዓኩም፣ ክድግፈኩምን ክመርሓኩምን ኣሎ።



Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre
here for you

መርበብ ሓበሬታ: www.glosrasac.org

ቁጽሪ ስልኪ: 01452 305421

GRASAC (Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre) ኣብ ግሎስተርሻየር ንዝርከቡ ዝኾነ ጾታ ዘለዎምን ጾታዊ ዓመጽ ዘጋጠሞምን ስባት ውሑስ፣ ምስጢራዊን ፍሉይ ሞያዊን ኣገልግሎት ይህብ። ኣብ ዝኾነ ደረጃ ናይ ምሕዋይ ጉዕዞኦም ንዘለዉ ስባት ትራውማ ዝርዳእ ቴራፒያዊ ደገፍ ይህብ። ኣገልግሎታቱ ናይ ሓደ-ን-ሓደ ፍሉይ ደገፍ ጾታዊ ዓመጽ፣ ስራሕ ምርግጋእ ትራውማ፣ ብመራሕቲ ዝካየዱ ጉጅለ መደባት፣ ኦንላይን መምርሒታት ርእሰ-ሓገዝን ስልጠናን የጠቓልል።

GCS
GLOUCESTERSHIRE COUNSELLING SERVICE

መርበብ ሓበሬታ: www.gloscounselling.org.uk

ቁጽሪ ስልኪ: 01453 766310

ኢመይል: info@gloscounselling.org.uk

ብምሕዝነት ምስ **Gloucestershire Counselling Service** (GCS)፣ GRASAC ኣገልግሎት ምኽሪን EMDR ቴራፒን እውን ይህብ። ኣቀራርባኡም ርህራሄ ዘለዎ፣ ብድሌት ካብ ዓመጽ ዝደሓነ ስብ ዝምራሕን ኣብ ድሕነትን ሰሞኢታዊ ጽቡቕ ምህላውን ዘተኮረን እዩ። GRASAC ብመርበብ ሓበሬታኡ ምልኣኽት ይቕበል። ሞያውያን ክልእኩ ወይ ናብ ኣገልግሎት ክመርሑ ይኽእሉ፣ ካብ ዓመጽ ዝደሓኑ ስባት ድማ ባዕሎም ክውከሱ ይኽእሉ፣ ኩሉ ስብ ከከም ውልቃዊ ድሌቱ ዝተዳለወ ፍሉይን ምሉእን ደገፍ ከም ዝረክብ ብምፍላጥ።

let's talk well

መርበብ ሓበሬታ: www.letstalkwell.org.uk

ቁጽሪ ስልኪ: 01594 372777

ቁጽሪ ሞባይል: 07520 634063

ኢመይል: hello@letstalkwell.org.uk

ን19-25 ዓመት ዕድመ ዘለዎም ቆልዑን መንእሰያትን ምኽሪን ደገፍን

ምኽሪ: ምስ ኣማኽርቲ ብስልኪ፣ ብጽሑፍ ቻት፣ ብቪድዮ ወይ ብኣካል ኣብ ቤት ትምህርትኹም/ኮለጅኩም ወይ ኣብ ከባቢ መንበሪኹም ኣብ ዝርከብ ካልእ ምቹእ ቦታ ተዘራረቡ።

InTER-ACT: ስለስተ ቀጥታ ኦንላይን ክፍለ-ግዜታት ኮይነን፣ ከበድቲ ሓሳባትን ስሞኢታትን ንምቁጽጻር ሓደስቲ መንገድታት ክትመሃሩን ኣብ ንዓኹም ኣገደስቲ ዝኾኑ ነገራት ዝያዳ ክትገብሩን ይሕግዙኹም።

Talk Well Chat: ብዛዕባ ዝሸግረኩም ዝኾነ ነገር ንምዝርራብ ንሕያዎትን ዝስልጠኑን ኣባላት ጉጅለ ደውሉ ወይ ቀጥታ መልእኽቲ ስደዱ።

First Step Session (FSS): ሓደ ግዜ ጥራይ ዝካየድ፣ ኣብ ፍታሕ ዘተኮረ ክፍለ-ግዜ። ፍሉይ ጸገም እንተጋጢሙኩምን እንታይ ክቕየር ከም እትደልዩ ወይ ቀጺልኩም እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩም ንምፍላጥ ሓገዝ እንተደሊኹምን ጽቡቕ ምርጫ እዩ።

Let's Talk Well ንወለድን ኣለይትን ብጉጅለ ስራሕን ብመሰመር ሓገዝ ወለድን ኣለይትን ደገፍ እውን ይህብ።

ብዛዕባ መጥቃዕቲ ሪፖርት ምግባር

ብናይ ህጹጽ ኩነታት ቁጽሪ **999** ወይ ብናይ ዘይህጹጽ ኩነታት ቁጽሪ **101** ብምድዋል ሪፖርት ክትገብሩ ትኽእሉ።

መርበብ ሓበሬታ Gloucestershire Constabulary ተወከሱ:

www.gloucestershire.police.uk

Victims Code of Practice (VCOP) - ናይ ግዳያት ሰነ-ስርዓት መምርሒ

ኩሎም ግዳያት ገበነ፣ ናብ ፖሊስ ሪፖርት ገይሮም ይኹኑ ኣይኹኑ፣ ኣብ Victims Code of Practice ዝተገልጹ ተኽታታሊ መሰላት ኣለዎም።

ዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ይርከብ:

https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/your-rights/victims-code/