CSG Centrum **Seksueel Geweld**

ንዓኻ ዝመጸ ደብዳበ ሒዘ ኣለኹ።

ዝኸበርካ...

ካብ ቀረባ እዋን ንነዘ፣ ብምኽንያት ኮሮና ቫይረስ ቆልዑት
ካብቲ ልሙድ ዝበለፀ ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ኣለዉ።

እዙይ ንሓድሓዴኹም ከይምቸወኩም ይኽእል።

ንኣብነት፣ ኣብ ገዛ ሕፍረተ ስጋኹም ዝትንክፍ
ሰብ እንተልዩ።

ሕጂ ምናልባሽ ብዛዕባይ ክኸውን ይኽእል ኢልካ

ሓሲብካ ትኸውን!

ሓደ ነገር ክነግረካ ድማ ይደልይ።

ዝፈጸምካዮ ጌጋ ነገር የለን።

ናትካ ጥፍኣት ኣይኮነን።

እዚ ኣብ ገዛ ክፍጠር ዘለዎ ነገር ኣይኮነን፣
ማንም ሰብ ሕፍረት ስጋኻ ክትንክፍ የብሉን።

ማንም ሰብ ይንገረካ ብዘየገድስ፣

ዘይንቡር እዩ፣ ብቑንዱ ድማ ናትካ ጌጋ ኣይኮነን።

ካልእ ክትፈልጦ ዝግባእ ድማ:እንተዘይተመቺዉካ ወይ ድማ ብሕታዊ እንተጌሩካ
ወይ ድማ ብዛዕብኡ ንዘይምሕሳብ እንተፈቲንካ፣

ከምኡ ምግባርካ ዘይልሙድ ኣይኮነን።

ይርድኣኒ እዩ።

ከምኡ እውን ነቲ ውልቀ ስለትፈትዎ ክትሕልዎ
ከምትደልይ ይርዳእ እየ።

ወይ ድማ ‘ብዛዕባ እዚ ንካልእ ሰብ ብፍጹም ኣነግርን’
ኢልካ ክትሓስብ ትኽእል።

ሱቕ ንኽትብል ማንም ሰብ
ክነግረካ ኣይትፍቀድ።

ብዛዕብኡ ክትዛረብ ይፍቀደልካ እዩ። ግን
ሕጂ ትኽክለኛ ግዜ ተዘይኮይኑ ክትዛረብ የብልካን።

ብዛዕብኡ ትዛረበሉ ግዜ ወይ ድማ ትኣምኖ ሰብ
ካልእ መዓለቲ ምእንቲ ከንብቦ፣

ትጽሕፈሉ ግዜ
ክትመርጽ ትኽእል።

እቲ ነገር ደው ክብል ክገብረልካ ዝኽእል ሰብ።

ዝኾነ ይኹን፣ ጎበዝ ቆልዓ ኢኻ!

ጨብጠኒ፣ ይግበአካ እዩ!

Nietjouwschuld.nl