

# የማህበረሰብ መረጃዎች

**SafeLink** ለቤት ውስጥ ጥቃት የ Massachusetts (ማሳቹሴትስ) ግዛት አቀፍ 24/7 ከክፍያ ነፃ ሚስጥራዊ የስልክ መስመር እና በቤት ውስጥ ጥቃት ለተጎዳ ማንኛውም ሰው ግብዓት ነው። ስለ እርስዎ ሁኔታ ወይም ስለ ሌላ ሰው ማውራት ከፈለጉ ለ SafeLink መደወል ይችላሉ። SafeLink በግዛት-አቀፍ ደረጃ የአደጋ ጊዜ መጠለያዎችን ያቀርባል።

የ SafeLink አንቀጾች የእንግሊዝኛ እና የስፓኒሽ ሁለት ቋንቋ ተናጋሪዎች ሲሆኑ በ130+ ቋንቋዎች የትርጉም አገልግሎት ሊሰጡ የሚችሉትን የአገልግሎት ተቋማትን ማግኘት ይችላሉ።

የ **SafeLink** ነፃ የስልክ ቁጥር፡- **(877) 785-2020**።

በ Cambridge አካባቢ ስለቤት ውስጥ ጥቃት በነፃ፣ ሚስጥራዊ መረጃ የሚያቀርቡ እና የስነልቦና ድጋፍን፣ ጥብቅናን፣ የህግ አገልግሎቶችን፣ የደህንነት እቅድን፣ መጠለያን እና ሌሎች በርካታ አማራጮችን የሚሰጡ የአካባቢ ፕሮግራሞች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል፡-

## ሚስጥራዊ የቤት ውስጥ ጥቃት ድጋፍ ፕሮግራሞች

- Transition House (ጊዜያዊ የሽግግር ቤት) **617-661-7203** (24/7 የስልክ መስመር)
- Riverside Community Care (ሪቨርሳይድ የማህበረሰብ እንክብካቤ ሰጪ) **617-354-3911**
- Cambridge Health Alliance Trauma Support and Resource (የካምብሪጅ ጤና አሊያንስ የሥነልቦና ስብራት ድጋፍ እና መገልገያ) ፕሮግራም **617-665-2992**
- RESPOND Inc. **617-623-5900**
- Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (የማሳቹሴትስ የፖርቱጋል ተናጋሪዎች ጥምረት) **617-864-7600**
- SAHELI **1-866-472-4354**
- Asian Task Force (የእስያ ግብረ ጌታ) **617-338-2355** (24/7 የስልክ መስመር)
- The Network La/Red (ኔትወርክ ላ/ቀይ) **1-800-832-1901** (24/7 የስልክ መስመር)
- Boston Area Rape Crisis Center (የቦስተን አካባቢ አስገዳዳ መድፈር ቀውስ ማዕከል) **1-800-841-8371** (24/7 የስልክ መስመር)

## የህግ እገዛ

- De Novo Center for Justice & Healing (ደ ኖቮ የፍትህ እና የፈውስ ማእከል) **617-661-1010**
- Greater Boston (ታላቁ የቦስተን) የህግ አገልግሎቶች **617-603-1700**

## የቅርብ አጋር ጥቃት ትምህርት

- Emerge **617-547-9879** (Spanish (ስፓኒሽ) **617-657-4895**)
- Common Purpose (የጋራ አላማ) **617-522-6500**

## የህዝብ ጥቅማጥቅሞች እና ሌሎች እርዳታዎች

- Transitional Assistance (የመሸጋገሪያ እርዳታ) መምሪያ፣ የቤት ውስጥ ብጥብጥ ክፍል **877-382-2363**
- የ Cambridge Multi-Service Center (የብዙ ኃላፊ አገልግሎት ማዕከል) **617-349-6340**

ስለ ግንኙነቶች ብቻ እየተማሩ ከሆነ፣ ስለራስዎ ወይም ለሌሎች የሚያሳስብዎትን ነገር ማውራት ስለመፈለግዎ ጥያቄዎች ሊኖርዎት እንደሚችል ወይም እርግጠኛ ላይሆኑ እንደሚችሉ መረዳት ይቻላል።

ለበለጠ መረጃ [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org) ን ይጎብኙ፣ ወይ **22522** የጽሁፍ መልእክት **LOVEIS** ብለው ይላኩ ወይም ወደ **1-866-331-9497 (TTY: 800-787-3224)** ይደውሉ

የ **Cambridge Police Department (CPD)** (ሲፒዲ)፣ የ **Cambridge** ፖሊስ ዲፓርትመንት) እያንዳንዱ ሰው በግንኙነት እና በቤተሰብ ውስጥ ጤናማ እና ደህንነት የመሰማት መብት እንዳለው ያምናል።

የ **CPD** የቤት ውስጥ ጥቃት ክፍል የሚከተሉትን ጨምሮ ሁሉንም ሪፖርት የተደረጉ የቤት ውስጥ ጥቃቶችን እና የሚከተሉት በደሎችን ይመረምራል፡-

- የቅርብ አጋር ላይ ጥቃት መፈጸም እና/ወይም አካላዊ ጥቃት ለመፈጸም ማስፈራራት
- በቤተሰብ አባላት መካከል የሚደረግ በደል
- ወሲባዊ ጥቃት
- የእግዳ ትዕዛዞችን መጠስ
- ወንጀል የሆኑ ወሲባዊ ትንኮሳ እና ማስፈራራት

ለዚህ ክፍል የተመደቡ መርማሪዎች በተለይ የቤት ውስጥ ብጥብጥ ወንጀሎችን ለመመርመር የሰለጠኑ ናቸው። የተጎጂ ጠበቆች ድጋፍን፣ መረጃን እና አገልግሎቶችን በቀጥታ ከቤት ውስጥ ጥቃት ለተረፉ እና ለቤተሰቦቻቸው ለማቅረብ ይገኛሉ። በተጎጂ ጠበቆች የሚሰጡ አገልግሎቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የደህንነት እቅድ እና የቀውስ ጊዜ ጣልቃገብነት
- የፖሊስ ምርመራ በሚደረግበት ጊዜ በሙሉ ስነልቦናዊ ድጋፍ
- ለወንጀል ፍትህ መሟገት እና በፍርድ ቤት ማጀብ
- በእግዳ ትእዛዝ እና ትንኮሳ መከላከል ትዕዛዝ ማመልከቻዎች ላይ እገዛ ማድረግ
- ወደ ሚስጥራዊ የምክር እና የድጋፍ ቡድኖች ጥቆማዎች መስጠት
- ወደ ድንገተኛ መጠለያ፣ የመኖሪያ ቤት ፍለጋ እርዳታ፣ የህግ እርዳታ እና የህዝብ ጥቅማጥቅሞች ላይ ጥቆማዎች ማድረግ

የ **Cambridge** ፖሊስ መምሪያ ክፍል የተጎጂዎች ተሟጋቾች በመደበኛ የስራ ሰዓታት ይገኛሉ።

ስልክ፡- **617-349-3371**

ኢ-ሜይል፡- **dvsaunit@cambridgepolice.org**

ድንገተኛ አደጋ ሲያጋጥምዎ መጀመሪያ **9-1-1** ላይ ይደውሉ። ለ 24/7 የድንገተኛ ላልሆኑ የፖሊስ እርዳታዎች **617-349-3300** ላይ ይደውሉ።

# በግንኙነት ውስጥ ያለው ግጭት ያስጨንቁዎታል?

ሁሉም ግንኙነቶች ግጭት አለባቸው፣ ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ የሚደጋገሙ ግጭቶች ጎጂ ናቸው። በደል ሁልጊዜ አካላዊ አይደለም፣ የቃል፣ ስሜታዊ፣ የገንዘብ ወይም ወሲባዊ ሊሆን ይችላል። ይህ በእርሶም ሆነ በምታውቁት ሰው ላይ እየደረሰ ከሆነ ብቻዎን አይደሉም። አንዳንድ ጊዜ በደል ሲከሰት ምን ማድረግ ወይም መናገር እንዳለብዎት ማወቅ ከባድ ይሆናል።

ግጭት መቼ በደል እንደሚሆን እና ምን አይነት የድጋፍ አማራጮች እንዳሉ ለመረዳት እዚህ የበለጠ ያንብቡ።



ሁሉም የፍቅር ግንኙነቶች በአንድ ወቅት ግጭት ሊያጋጥማቸው ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ግጭት እና ባህሪ ከጤናማ ወደ ጤናማ ወዳልሆነ፣ አልፎ ተርፎም ጎጂ የሚሆንበትን ጊዜ ለመለየት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። በደል አንድ ግለሰብ በግንኙነት ውስጥ ስልጣንን እና ቁጥጥርን ለማግኘት ወይም ለማቆየት የሚጠቀምበት የማስፈራሪያ ባህሪ ነው።

እያጋጠምዎት ያለው ነገር በደል ስለመሆኑ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ እርስዎን ለመርዳት አንዳንድ ጥያቄዎች እዚህ አሉ፡- የእርስዎ አጋር/ቤተሰብ አባል፡-

- በተለይም በሌሎች ሰዎች ፊት ለፊት ደጋግመው እንዲከፋዎት አድርገዋል?
- በጣም ይቀናሉ እና የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎን ይቆጣጠሩ? ለምሳሌ፣ የሚከተሉትን ያደርጋሉ፡-
  - በተደጋጋሚ ይፈትሽዎታል ወይም ይሰልጡታል?
  - የእርስዎን ስልክ፣ ኢሜይል ወይም የማህበራዊ ሚዲያ አድራሻዎትን ይፈትሻሉ?
  - ማን እንደሚያዩ፣ ምን እንደሚለብሱ፣ እንዴት እንደሚመስሉ ወይም ከማን ጋር እንደሚነጋገሩ ይቆጣጠርዎታል?
  - እርስዎን ለመከታተል ቴክኖሎጂን ይጠቀማሉ?
  - በሃይማኖታዊ እንቅስቃሴዎ፣ በስደት ሁኔታዎ፣ በትምህርትዎ ወይም በስራዎ ጣልቃ ይገባሉ?

- ሃይለኛ ቁጣ፣ ንዴት ወይም የስሜት መለዋወጥ ያጋጥምዎታል?
- አካላዊ ጉዳት ወይም አካላዊ ጉዳት ለማድረግ ሙከራ አድርገዋል?
- አንቆዎታል ወይም አፍነዎታል?
- የግብረ ሥጋ ግንኙነት እንድትፈጽሙ ጫና ያሳድርዎበታል ወይም ያስገድዶታል? ወይም የማይመችዎትን ወሲባዊ ድርጊቶችን እንድትፈጽም ያስገድድዎታል?
- እርዳታ እንዳያገኙ ይከለክሉዎታል ወይም እርዳታ ለማግኘት ከሞከሩ ማንም እንደማያምንዎት ይነግርዎታል?

ከላይ ከተዘረዘሩት ውስጥ ለአንዱ አዎ ብለው ከመለሱ፣ በግንኙነትዎ ወይም በቤተሰብዎ ውስጥ የበደል ማስጠንቀቂያ ምልክቶች እያዩ ይሆናል። ብቻዎትን አይደሉም። ድጋፍ፣ አማራጮች፣ የደህንነት እቅድ እና የጥብቅና አገልግሎቶች አሉ።

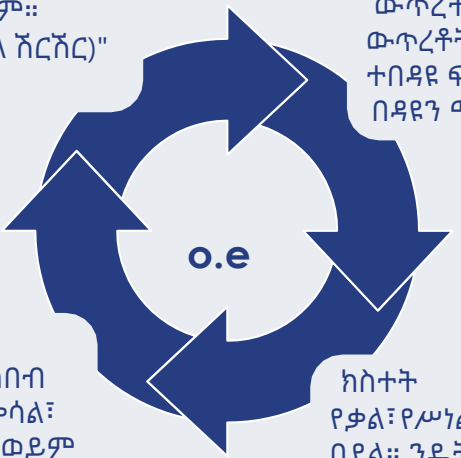
## የፍቅር ግንኙነት በደል ባጠቃላይ ስለኃይል እና ቁጥጥር ነው።

የቤት ውስጥ ጥቃት አንድ ሰው የሌለውን ሰው አስተሳሰብ፣ እምነት ወይም ድርጊት ለመቆጣጠር የሚሞክርበት ጎጂ እና የመቆጣጠር ባህሪ ነው። ይህ በቅርብ አጋሮች ወይም በቤተሰብ አባላት መካከል ሊከሰት ይችላል። የሚከተሉትን ማንኛውንም ወይም ሁሉንም የበደል ዓይነቶች፡- አካላዊ፣ ወሲባዊ፣ የቃል፣ ስነ-ልቦናዊ፣ ስሜታዊ እና የገንዘብ ሊያካትት ይችላል። በደል አብዛኛውን ጊዜ የተለየ አይደለም - የባህሪ ዘይቤን ይመሰርታል። ምስሉን የኃይል እና መቆጣጠሪያ ጎማን ይመልከቱ▶

- ጎማውን አስቡት እንደታክቲካዊ ዲያግራም፣ ጎጂ የሆነው አጋር የትዳር ጓደኛቸውን በግንኙነት ውስጥ ለማቆየት የሚጠቀሙበት ነው።
- የጎማው ውስጠኛ ክፍል በጊዜ ሂደት የሚከሰቱ ስውር እና ቀጣይነት ያላቸው ባህሪያትን ይዘረዝራል። የውጫው ቀለበት ደግሞ ሊከሰት የሚችል አካላዊ እና ወሲባዊ ጥቃትን ይወክላል።
- ያስታውሱ፣ በግንኙነትዎ ወይም በቤተሰብዎ ውስጥ ጥቃት ለመኖሩ የቤት ውስጥ ጥቃት አካላዊ ወይም ወሲባዊ ጥቃት ብቻ መሆን የለበትም። የስነ-ልቦናዊ፣ አካላዊ፣ የቃል፣ የሀይማኖት እና የገንዘብ በደልም የቤት ውስጥ ጥቃትም ነው።



ይረጋጉ ክስተቱ "ተረስቶአል"፣ ምንም አይነት በደል እየተፈጸመ አይደለም። የ "honeymoon (ጫጉላ ሸርሸር)" ደረጃ።



እርቅ በዳዩ ይቅርታ ጠይቋል፣ ሰበብ ያሳብባል፣ ተበዳዩን ይወቅሳል፣ የደረሰውን በደል ይክዳል ወይም ተበዳዩ እንደሚለው ያህል መጥፎ አልነበረም ይላል።

ውጥረት መገንባት ውጥረቶቹ ሲጨምሩ፣ የግንኙነቶች ይበላሻሉ እና ተበዳዩ ፍርሃት ያድርባቸዋል እናም በዳዩን ማረጋገጥ አስፈላጊ እንደሆነ ይሰማዋል።

ብዙውን ጊዜ በደሎች የሚከሰቱት በተደጋጋሚ ዑደት ውስጥ ነው። በተለይ የትዳር ጓደኛዎ ወይም የቤተሰብዎ አባል በሆነ መልኩ ጥፋቱ የእርሶ እንደሆነ ካሳመናቸው፣ የበደሉን ሽክርክሮችን ማቆም ከባድ ሊሆን ይችላል። ይህ በእንዲህ እንዳለ፣ ሽክርክሮችን ማስቆም ይቻላል።

ክስተት የቃል፣ የሥነልቦና እና የአካላዊ በደል። ንዴት፣ መወቃቀስ፣ መጨቃጨቅ። ዛቻዎች። ማስፈራራት።

## የደህንነት እቅዶች

የደህንነት እቅድ ደህንነትዎን ለማሳደግ ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸው የሃሳቦች ዝርዝር ነው። ለደህንነትዎ አንዳንድ ሀሳቦች እና ምክሮች ከዚህ በታች አሉ። ከእነዚህ አማራጮች ውስጥ አንዳንዶቹ ለሁሉም ሰው ላይሰሩ እንደሚችሉ እባክዎ ልብ ይበሉ።

- ቤትዎን ይወቁ። ችግር እንዳለ ከተሰማዎት የጦር መሳሪያዎች ወደሌሎበት እና መውጫ ወዳለበት ክፍል ለመሄድ ይሞክሩ።
- ከቤትዎ የሚነሣ ረብሻ ከሰሙ ለእርዳታ ለመደወል መጠየቅ የሚችሉትን ጎረቤት ለይተው ይወቁ። ጎረቤትን መጠየቅ የማይችሉ ከሆነ፣ ለእርዳታ እንዲደውልልዎት የሚያምኑትን ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል ያነጋግሩ። ምናልባትም ለአካባቢዎ የፖሊስ መምሪያ ቁጥሩን ሊሰጧቸው ይችላሉ።
- በፍጥነት ለቀው መውጣት ካለብዎት የሚፈልጓቸውን የግል መታወቂያ ሰነዶች ቅጂዎች ጨምሮ አስፈላጊ ነገሮችን የያዘ ልብስ፣ መድሃኒት፣ የባንክ ካርዶች፣ ለእርስዎ/ለልጆቻዎ አስፈላጊ ሰነዶች ቅጂዎች ለምሳሌ ፓስፖርት፣ ግሪን ካርድ፣ ማህበራዊ የደህንነት ዋስትና ካርድ፣ ወዘተ... በሻንጣ ያዘጋጁ።
- የእገዳ ማዘዣ ለደህንነት ዋስትና አይሰጥም፣ ነገር ግን ግንኙነቱን ለቀው በመውጣት በደልን ወይም አጻፋን የሚፈሩ ከሆነ ከግምት ውስጥ ለመግባት አማራጭ ሊሆን ይችላል።
- በአደባባይ በሚሆኑበት ጊዜ አካባቢዎን ይገንዘቡ። ስለላ እየተደረገብዎት ወይም ክትትል እየተደረገብዎት ነው ብለው የሚያስቡ ከሆነ፣ የእርስዎን የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች፣ የጉዞ መስመሮች፣ ወዘተ ለመቀየር ይሞክሩ።
- በበይነመረቡ ላይ የግል መረጃን መከታተል ቀለል ሊሆን ይችላል። የ browser (ብራውዘር) ታሪክን በተደጋጋሚ ያጽዱ። የጂ.ፒ.ኤስ መገኛን ለመከታተል የይለፍ ቃላትን ይቀይሩ እና በስማርትፎኖች ወይም በኤሌክትሮኒክስ መሳሪያዎች ላይ የግላዊነት ቅንጅቶችን ያረጋግጡ።

ፖሊስን ለድጋፍ ማነጋገር ለሁሉም ሰው ደህንነቱ የተጠበቀ አማራጭ ሆኖ አይሰማቸውም። ጉዳዩ እንደዚያ ከሆነ እርዳታ ለመጠየቅ ሌሎች መንገዶችም አሉ። በዚህ ማስታወቂያ በራሪ ወረቀት በሌላኛው ገጽ ታ በኩል በማህበረሰብ መርጃዎች ስር ስለ ነፃ እና ሚስጥራዊ አገልግሎቶች መረጃ ማግኘት ይችላሉ።