ከባቢ Haaglanden
ትካል: GGD Haaglanden
ተሓጋጋዚ/ት: Marisa Abdulgani
ቴለ: **06 – 47 00 87 93**
ኢ-ሜል: marisa.abdulgani@ggdhaaglanden.nl
ኣድራሻ: Hagaziekenhuis (poli gynaecologie) Leyweg 275, Den Haag
ኩሉ ግዜ ሰኑይ ካብ 09:00 ክሳብ 17:00

ከባቢ Gelderland-zuid
GGD Gelderland-Zuid
ተሓጋጋዚ/ት: Sarah Kladakis
ቴለ: **06 – 25 75 40 74**
ኢ-ሜል: skladakis@ggdgelderlandzuid.nl
ምስ ተሓጋገዝቲ ነርሳት Pushpa Hoppener ን ሓኪም Helmie van der Meijden ብ ቁጽሪ ቴለኢፎን 088- 144 71 96.
ደዊልኪ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ዝርርብ ንምግባር ቆጸራ ሓዚ

ከባቢ Noord- en Oost-Gelderland
GGD Noord- en Oost-Gelderland
ተሓጋጋዚ/ት: ነርስ
ቴለ: **06 – 25 64 41 36**
ኢ-ሜል: nlzorgspreekuur@ggdnog.nl
ቴሌፎን ደዊልኪ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ዝርርብ ንምግባር ቆጸራ ሓዚ

ከባቢ IJsselland
ትካል: GGD IJsselland
ተሓጋጋዚ/ት: Marthine Bos
ቴለ: **06 – 53 33 77 35**
ኢ-ሜል: m.bos@ggdijsseland.nl
ቴሌፎን ደዊልኪ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ዝርርብ ንምግባር ቆጸራ ሓዚ

ከባቢ Noord
(Friesland, Groningen, Drenthe)
ትካል: Sense Noord-Nederland
ተሓጋጋዚ/ት: Renny Polstra
ቴለ.: **06 – 52 02 77 25**
ኢ-ሜል: renny.polstra@ggd.groningen.nl
ቴሌፎን ደዊልኪ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ዝርርብ ንምግባር ቆጸራ ሓዚ
0900- 736 73 66 (lokaal tarief)

ከባቢ Rijnmond
ትካል: CJG Rijnmond
ተሓጋጋዚ/ት: **088 - 20 10 000**
ቴሌፎን ብምድዋል ተሓጋጋዚ/ት መግለጺ ክትህበኪንbenaderen voor overleg en voor het inzetten van een van de sleuቴለ personen van Rotterdam Rijnmond

ከባቢ Amsterdam/Amsቴለland
ኩሉ ግዜ ሓሙስ ኣሎ፤ ኣብ መንጎ ሰዓት 1:00 ድሕሪ ቀትሪ - ሰዓት 4:00 ድሕሪ ቀትሪ፡ ሰዓታት ምኽሪ VGV ኣብ ሆስፒታል OLVG-West፡ ክሊኒክ ማህጸን፡ Jan Tooropstraat 164፡ ኣምስተርዳም። ንናይ ድሕሪ ክንክን ምኽክር ምስታ ነርስ ብተሌፎን ቆጸራ ክትሕዙ ትኽእሉ ኢኹም።
06 – 82 79 95 75 ወይ ብኢሜይል vgv@ggd.amsterdam.nl
ወይ ፔትረ ዊስ pwisse@gmail.com

ከባቢ Utrecht
ትካል: GGD Utrecht
ተሓጋጋዚ: Jasmijn Steiner
ቴለ: **06 – 18 99 52 93**
ኢ-ሜል: informatiepuntvgv@ggdru.nl
ቴሌፎን ደዊልኪ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ዝርርብ ንምግባር ቆጸራ ሓዚ

ከባቢ Zuid-Limburg
ትካል: GGD Zuid-Limburg ተሓጋጋዚ: Sandra Meissner
ቴለ: **088-880 50 72**
ኢ-ሜል sandra.meissner@ggdzl.nl
ቴሌፎን ደዊልኪ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ዝርርብ ንምግባር ቆጸራ ሓዚ

ከባቢ Hart van Brabant
ትካል: GGD Hart voor Brabant
ተሓጋጋዚ: Nafisa Osman
ቴለ: **088- 368 66 73**
ኢሜል: n.osman@ggdhvb.nl
ቴሌፎን ደዊልኪ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ዝርርብ ንምግባር ቆጸራ ሓዚ

ንሓበሬታ:
መላለይ ዝርርብ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ኩሉ ግዜ ብነጻ እዩ ዝግበር። ናብ ካልእ በዓል ሞያ ምትሕልላፍ ግን ዝኽፈል ክህልዎ ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ኣዚ ምስ ነርስኪ ተዘርራረቢ።

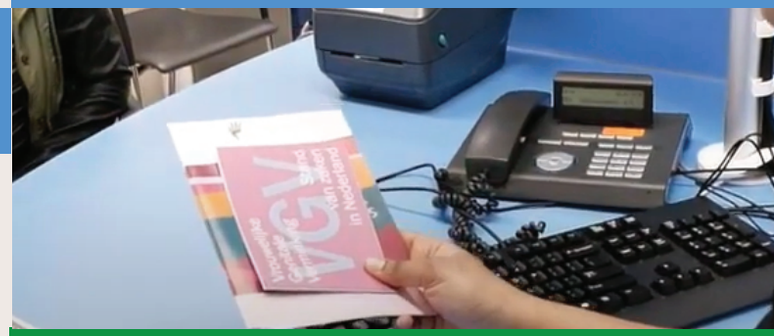
እዚ ካብ:

FSAN Federatie Somalische Associaties Nederland

ሓልዮት
ንዝተገዝራ ኣንስቲ

ካብ ትካል ድሕረ ክንክን ኔዘርላንድስ ሓበሬታ ጽሑፍ ብዛዕባ ብሰንኪ ምኽንሻብ ክመጽእ ዝኽእል ጸገማት።

እዚ ማህደር ጽሑፍ ጽቡቕ ክንክን ወይ ሓገዝ ንዝደልያ ክንሹባት ደቀንስትዮ ዝዓለመ እዩ። ንስኺ ዝተኽንሸብኪ እሞ ክኣ ሓገዝ ዘድልየኪ እንተኾንኪ ወይ ካልእ ሓገዝ ዘድልያ ዝተኽንሸበት ጓል ኣንስተይቲ ትፈልጢ እንተኾንኪ፡ እዚ ጽሑፍ ጽቡቕ ገይርኪ ኣንብቦ። ኣብዚ ዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ጥዕናዊ ሳዕቤናት ምኽንሻብ ደቀንስትዮን ብዛዕባ ዝተፈላለያ ትካላት ኣብ ኔዘርላንድስ ዝህቡኦ ድሕረ ክንክን ሓበሬታ ኣሎ።



ኒም ምስ ፋሳን ተራኽበ
Alpen Rondweg 102R, 1186 EA Amstelveen,
+31(0)20 – 486 16 28
info@fsan.nl
www.fsan.nl
ተከተሉን

ምኽንሻብ ደቀ’ንስትዮ

ምኽንሻብ ደቀ’ንስትዮ ኣብ 29 ሃገራት ኣፍሪቓ፡ ማእከላይ ምብራቕን ኤስያን ይትግበር። ብመሰረት ጸብጻብ ውድብ ጥዕና ዓለም 200 ሚልዮን ዝኾና ደቀ-ኣንስትን ኣብ ዓለምና ከምዝተኸንሸባ ይሕብር። ከባቢ 41,000 ዝኾና ደቀንስትዮ ካብ ምኽንሻብ ዝዝውተረሉ ከባቢታት ዓለም መጺኤን ኣብ ኔዘርላንድስ ከምዝነብራ ይሕበር። ዝተኸንሸባ ደቀ’ንስትዮ ብዙሕ ዓይነት ጥርዓናት ነብሲ ወይ ጸገማት ይስመዐን። መብዛሕትኡ ግዜ እዞም ጥርዓናት ነብሲ ወይ ጸገማት ብሰንኪ ምኽንሻብ ከም ዝሰዓቡ ኣይግንዘባን እየን። ብሰንኪ ሕፍረትን ትሑት ፈልጠት ናይ ሳዕቤናት ምኽንሻብ፡ ደቀ-ንስትዮ ሓገዝ ኣይሓታን እየን። በዚ ምኽንያት ከኣ ብዙሓት ደቀ’ንስትዮ ምስ’ዚ ሓደ ግዜ ንምፍዋሱ ቀሊል ዝኾነ ሽግራት ወይ ጥርዓናት ምኽንሻብ ይነብራ።

እቲ ናይ ድሕረ ክንክን ዝርርብ እንታይ እዩ፡ እዚ ሓገዝ ክ ኣበይ ይረኽቦ?

ዝተከንሸብኪ እንድሕር ኮንኪ፡ ሓደ ፍሉይ ድሕረ ክንክን ንዓኺ ኢሉ ዝተዳለወ ዝርርብ ኣሎ። ኣብ’ዚ ዝርርብ ናትኪ ሽግራት ክትዘራረብሉም ትኽእሊ። ዶክተር ወይ ነርስ እንታይ ከምዘድሊ ምሳኺ ሓቢሩ ክዘራረብ እዩ። ብዛዕባ ዘለኪ ጸገም ባዕልኺ እንታይ ክትገብሪ ከምዘለክን ምኽሪ ይህብ፡ ኣገዳሲ ምስ ዝኾውን ከኣ ዝለዓለ ሓገዝ ንምርካብ ናብ ካልእ ሓገዝ ዝህብ ኣካል ትካል ከመሓላላፈኪ ይኽእል። ዕላማ ናይዚ ዝርርብ ንስኺ እቲ ልክዕ ንዓኺ ዝጠቅም ወይ ዝሕግዝ ምኽሪ ንምርካብ እዩ። ኣብ ኔዘርላንድስ፡ ንዝተኸንሻባ ደቀንስትዮ ዝርርብ ዘካይዳ፡ ብዙሓት ትካላት ኣለዋ።

> “ ኣነ ምስ ፈልጠትን ተመኩሮን ብዛዕባ ምኽንሻ ደቀ’ንስትዮ ዘለወንን እቲ ቅኑዕ ሓገዝ ክህባ ዝኽእላ ሰብ ሞያ ይሰርሕ።
> ማሪሳ ኣብዱልፆኒ፡ ነርስ ኣብ GGD-Haaglanden

ብሰንኪ ምኽንሻብ ዝመጽኡ ናይ ጥዕና ሳዕቤናት እንታይ እዮም? ምኽንሻብ ሂወት ምሉእ ክርኤ ዝኽእል ናይ ኣካላዊ፡ ስምዒታውን ጸገማት ኣብ ጸታዊ ርክብን ሳዕቤናት ከምጽእ ይኽእል።

ኣቶም ብሰንኪ ምኽንሻብ ክመጽኡ ዝኽእሉ ኣካላዊ ሳዕቤናት፡ ኣብ ግዜን ድሕሪ ምኽንሻብን:

- ቃንዛ
- መድመይቲ
- ጸገም ኣብ ምሸን
- ምንቅጥቃጥ
- ተኽእሎ ረኽሲ
- ሞት

ኣብ ዝተናወሐ ግዜ፡

- ሕዱር ቃንዛ ኣብ ታሕተዋኣይ ክፋል ከብዲ
- ብቀሊል ዘይምሸን ወይ ቃንዛ ኣብ ግዜ ምሸን
- ጸገማት ኣብ ግዜ ወርሓዊ ጽግያት
- ሕዱር ረኽሲ ኣብ ከባቢ ብልዕቲ
- ፍርሒ
- ጸገም ኣብ ግዜ ሕርስን ኣብ ግዜ ጸታዊ ርክብ

ኣብ ዝተናወሐ ግዜ ኣብ ኣካላውን ኣብ ግዜ ርክብን ዝርኤ ጽልዋ ኣብነት ንምጥቃስ፡

- ሕማቕ ተዘክሮ ናይ ምኽንሳብ
- ክንሸብቲ ምኻና ብምፍላጣ ዝስመዓ ሃዘን
- ፍርሒ ወይ ብ ቀሊሉ ምስንባድ
- ሕፍረት ብ ኣካልካ
- ስምዒት ተነጽሎ ወይ ካልእ ሰብ ዘይርደኣካ ኮይኑ

ይስመዓክ

- ቀልጢፍካ ምሕራቕ
- ዘይምኽንያታዊ ስምዒት ሓዘንን ነብሰ ምትሓትን
- ቡዙሕ ሻቕሎት
- posttraumatische stressstoornis

ዛንታ ተመክሮ

“ተመለላሲ ረክሲ ኣብ ብልዕተይ ይመጸኒ ነይሩ። እቲ ምኽንያት ክፈልጦ ኣይከኣልኩን። ሓኪመይ ናይ ጸረ ነፍሳት መድሃኒት ሂቡኒ፡ ነቲ ሽግር ግን ኣይፈትሖን። ምስ ሰብኣየይ ጾታዊ ርክብ ኣብ ንገብረሉ ግዜ ብዙህ ቃንዛ ይስመዓኒ ነይሩ። በዚ ምኽንያት እቲ ጾታዊ ርክብና ኣይስተማቕሮን ነይረ። ኣብ ናይ ገዛ ዝርርብ ብዛዕባ ድሕረ ክንክን ዝርርብ ግዜ ሓበሬታ ረኺበ። ሓደ ተሓጋጋኣዚ ኣብ GGD ደንሃኽ ቆጸራ ሒዙለይ። ምስ ድሕረ ክንክን ኣብ ዝተገብረ ዝርርብ ከኣ ሓደ ኣብ መወዳእታ ሕፍረተይ ክርደኣለይን ክሕግዘንን ዝኽእል ሰብ ረኺበ። ጉዳየይ ናብ ዝምልከቶ ክፍሊ ሓኪም ናይ ብልዕትን ፍርያምነትን ደቀንስትዮ ምስ ተመርሐ ክኣ ንጸገመይ ሓገዝ ረኺበ።”
ዓሚል ካብ ከባቢ Haaglanden.

“እዚ ዝርርብ ሂወተይ ለዊጡዎ፡ ን መጀርያ ግዜ ኣብ ሂወተይ ሰብ ከምዝተረዳኣንን ክሕገዝ ከምዝኽእልን ኣሚነ”

“ ኣነ ን ደቀይ ከምዘየኽንሸበን ጽቡቕ ገይረ ይፈልጥ እየ፡ ብዛዕባ ናተይ ተመክሮ ክዛረብ ግን ኣዝዩ ከቢድ ነገር እዩ። ድሕሪ ምስ ተሓጋጋዚት ዝተገብረ ዝርርብ ግን ብዛዕባ ሕፍረተይ ዘይተኣማንነተይን ክዛረብ ክኢለ። ቅድሚኡ ጓል ኣንስተይቲ ኮይኑ ተሰሚዑኒ ኣይፈልጥን እዩ። ታሓጋጋዚ ብዛዕባ ናይ ምትዕርራይ መጥባሕቲ ነጊሩኒ፡ ብምትሕብባር ናቱ ከኣ ሓደ ናይ መጀመሪ ዝርርብ ምስ ኣብ ኣምስተርዳም ዘሎ nazorg ዝበሃል ትካል ኣካይደ። እዚ ዝርርብ እዚ ሂወተይ ለዊጡዎ፡ ንመጀመርያ ግዜ ኣብ ሂወተይ ሰብ ከምዝተረደኣንን ሓገዝ ክረክብ ከምዝኽእልን ፈሊጡ። ድሕሪ ኣቲ ናይ ምትዕርራይ መጥባሕቲ ነብሰ ተኣማንነትን ስምዒት ሰበይትነትን ተመሊሱኒ። ብዛዕብኡ ክዛረብ ሕጂ ይቐለኒ፡ ንኻልኦት ደቀንስትዮ ከምዚ ናተይ ክገብራ ክኣ ምኽሪ ይህብ። ኩሉ ግዜ ሓገዝ ኣሎ።
ዓሚል ካብ ከባቢ Amsterdam-Amstelland.