

**zebra**  
Zentrum für  
Betroffene rechter  
Angriffe e.V.  
Postfach 4508  
24044 Kiel

☎ 0431 3014 03 79  
✉ info@zebraev.de  
🌐 www.zebraev.de

Gefördert vom  
 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms  
Demokratie *leben!*

SH   
Schleswig-Holstein  
Ministerium für Inneres,  
Soziale Räume  
und Integration

  
LPR

  
LDZ.SH  
Landesamt für Antidiskriminierung

Tigrinya



ምኽሪ, ሓገዝ, ሓበረታ  
ንሰባት ካብ ነሌትዎዎን ተበደሉ

## ንመን ኢና ንተሓባበር፤

- ካብ ዓሊትያውያን ወይከኣ ካብ ወጻትኛ ዝጸልኩ ዝተበደሉ
- ከመውን ቤተ-ሰባምን ካዕሩኸቶም
- ምስክር ናይ ከምኩ በደል

## ብሚንታይ ኢና ንተሓባበር፤

- ምኽርን ናይ ስምዒታዊ ደገፍን ድሕሪ በደል ወይ ካብ ጭንቁ ሹነታት
- ሓበሬታ ብዛዕባ ሕጋዊ መሰል (ኸላ፡ ሕጋዊ ካገባብ፣ ተበደለ ምሕላው)
- ምስናይ ናብ ፓሊስን፣ ናብ ቤት-ጲሕፈት ናይ መንግስቲን፣ ሕክምናን፣ ጠበቓን
- ምድላውን ምስናይን ካብ ሕጋዊ ካገባብ
- ሓበሬታ ብዛዕባ ሓገዝ፣ ንካብነት ገንዘብ ንናይ ዋጋ ቤት-ፍርዲ ከምኩውን ናይ ካሕሳ ገንዘብ፣ ተደሊኹም ከኣ ሓገዝ ካብ ምምልካት
- ምኽሪ ናይ ስነ-ኣኮሎጂ
- ሓበሬታ ብዛዕባ ካልኦ ናይ ምኽሪ ቦታ ወይ ናይ ስነ- ኣኮሎጂ ኣቕርቦት
- ደገፍ ካብ ናብራ ምስ ሕብረተሰብ ድሕሪ በደል
- ሓገዝ ካብ ምምሕያሽ ናብራ ዲህሪ በደል

## ክንታይ ኢዩ ኢቲ መሰረት ናይዚ ሓገዝ፤

- ኩሉጊዜ ካብ ወገን ኢቲኦም ተበደሉ ኢና
- ካብ ማክል ዲልዩትን ትምኒትን ናይ ቲኦም ተበደሉ ኢና ንገብር
- ካብ ሙሉኦ ጀርመን ኢና ንሕገዝ
- ተደሊኹም ብ ምስጢራውነትን ብ ሑቡኦ ሽምን ገርና ክንሕገዘኩም ኢና
- ኢዚ ኣቕርባት ብመሰረት ድሊትን ከምኩውን ብናጻ ኢዩ
- ምኽላስ ዳንዳ ፓሊስ ኣይድልን ኢዩ

## መን ኢና፤

- ሓደ ተፈላለዮ ፕሮጀክት፡ ካብ ሰብ ተፈላለዮ ተመኩርን ኩነታት ናብራን ዘለዎም ኢዩ ዝካየድ
- ጉጅለ ኪኣታት ናይ ምኽራ፡ ገበርቲ ሰናይ፡ ፓለቲካዊ ስነ-ፍልጠትኛ
- ካብ ጉጅለና ጀርመንን ኮንግሊዝን ኢና ንዛረብ፡ ንካልኦ ቋንቋታት ኣስተርጓሚ ክንቅርብ ኢና
- ኣባል ናይ VBRG – Verband der Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt e.V. (ማሕበር ናይ ምኽሪ ትካላት ንሰብ ካብ ዓሊትያውያን ወይከኣ ካብ ወጻትኛ ዝጸልኩ ተበደሉ) ኢና
- ቀዳሞት ፈረምቲ ናይ „Qualitätsstandards für eine professionelle Unterstützung“ (ብሉጽ ትሕዝቶ መርገጽ ንናይ ኪኣላ ሓገዝ)