samowar

ናይ መንእሰያት መውሃብ ምኽርን ምክልኻል
ወልፍን ኣብ ዞባ ሆርገን

Tigrinya

መምርሒ ንወለዲ

ንመንእሰያት ኣብ ኣብ መንገዶም – (ነ)ሰንዮም!

ፍትዋት ወለድን፡ ፍትዋት መምህራንን፡ ፍትዋት ሓገዝትን

ካብ ቁልዕነት ናብ ጉብዝና ኣብ ምስግጋር ዝርከቡ ኮተቴ ካብ ንቡር ዝወጽኡን ሕሉፋትን ፈተንትን ኮይኖም ይርኣዩ። እዚ ኸኣ ጥዑይ ተርእዮ ምምዕባል ውልቃዊ እንታውነት እዩ።. ኣብ ጉዕዞ ምጉባዝ ኣብ ርእሲ እቲ ኣካላውን ጾታውን ብስለት ካልኦት ዝተፈላለዩ መስርሓት ምዕባለ እውን ክከማትኡ ይግብኦም። ሓደ ካብኣታቶም ከኣ ካብ ቤት ወለዲ ምስንባት እዩ። እዚ ብድሆ እዚ ናብ ቅልውላውን ግርጭትን ከብጽሕ ይኽእል ።ኣብዚ መድረኽዚ መንእሰያት ካብ ወለዲ ዝጽበይዎ ኸኣ ግዜ ምሃብን ምትሕብባርን ኣኽብሮትን እዩ። ዝስዕብ ሓበሬታ ኣብ ዝተጠቐሰ መድረኽ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል።. ውላድኩም ብርእሱ ዝተኣማመንን፡ ሓላፍነት ዝጸውር ሰብን ኮይኑ ንምምዕባል ንዘድልይ መደብ ምስኡ ሓቢርኩም ንምንዳፍ ይሕግዘኩም።

መዕበያ ማለት፡

ደረት ምሕንጻጽ
ክትዕ ምፍቃድ
ቁሩብ ምፍናው
ፍቕሪ ምሃብ
ምትብባዕ
ተረዳኢ ምዃን
ሰማዒ ምዃን
ስምዒት ምግላጽ
ኣብነት ምዃን

(ማዕከን፡ ናይ ስዊዘርላንድ ጥምረት ን ትምህርቲ ወለዲ ኤስ በ አ)

መሰላትን ግቡኣትን

ሕጋዊ መሰረታት

ኣብ ዓንቀጽ 296 ስቪላዊ ሕጊ ስዊዘርላንድ (ዘት ገ በ) ህጻናት ክሳዕ ምልኣት ዕድመኦም (ምፍላም 18 ዓመት ዕድመኦም) ኣብ ትሕቲ ሓልዮት ወለዶም ከም ዝጸንሑ ተሰኒዱ ይርከብ። ናይ ትሕቲ ዕድመ ህጻን ሓላፍነት ወለዲ፡ ጉዳይ ሕጋዊ ግቡኣትን መሰላትን፡ ምንባይ፡ ውሳኔታት ምውሳድ፡ ምዕባይ፡ ምውካል፡ምምሕዳር ገንዘብን፡ ብዛዕባ ዝቕመጠሉ ቦታ ምውሳንን የጠቓልል።

መሰላትን ግቡኣትን ናይ ህጻናትን ወለድን ኣብ ኢንተርነት፡

- www.tschau.ch/rechte-pflichten
- www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html
- www.elternclubschweiz.ch

ሓባራዊ ናብራ

ንጹር ስምምዓት

ብሓባር ንዝተበጽሑ ስምምዓት መብዛሕትኡ ግዜ ቆልዑን መንእሰያትን የኽብርዎም እዮም። ስምምዓት እንተ ዘይተኸበሩ፡
ውዑል ዝተገብረሎም ሳዕቤናት ግህሰት ይተግብሩ።.
ብዛዕባ ገንዘብ ጁባ፡ ምትእርናብ ኣቑሑ ቤት፡ ካልእ ሓላፍነታት ዕዮን ተዘራረቡ። ኣብ ዕለተ ተግባራዊ ዕዮታት ክሕግዝኹም ሕተትዎም። ብኽምዚ ኣገባብ እዚ መንእሰያት ናይ ሓላፍነት ጾር ብዛዕባ ምውሳድ ይመሃሩ።.

ምክብባር

ንርእስኹም ከም ወላዲን ንውላድኩምን ክብረት ሃቡ። ድልየትኩም ኣብ ግምት ኣእትዉ ብኣኽብሮት ከኣ ስምዒትኩም ግለጹ። ንርእስኻን መዛርብትኻን ክብረት ምሃብ መሰረት ጽቡቕ ሓባራዊ መነባብሮ እዩ።.

ግዜ ንዕላልን ዝርርብን

ኩሉሳዕ ምስ ውላድኩም ተዘራረቡ ዋላውን ብዛዕባ ተተንካፊ ጉዳያት ከም ሃልኪ ኣልኮልን ካልኦት ሃለኽቲ ወልፍን ከይተረፈ ብጋህዲ ምዝርራብ ይጠቅም እዩ። ኣብ ዝርርብኩም ንርእይቶ ውላድኩም ኣርዚንኩም ርኣዩ። ጉዳይ መዘራረቢኹም ኣይተቃልሉ፡ ሚዛኑ ኣጋኒንኩም ከኣ ኣይተቕርቡ።.

ኣመጋግባ

ጥዑይ መግቢ ሓደ ክፋል ናይ ኣመጋግባ ጥራይ እዩ፡ ኣብ ርእሲኡ ጠቓሚ ልምዲ ኣመጋግባ ይወሰኮ።

- ዝተመጣጠነ ቁርሲ መሰረት ምሉእ ብቕዓት ሓይሊ እዩ።
- መግቢ ዝተፈላለየ ዝዓይነቱን፡ ንውላድኩም ኣብ ትምህርቲ፡ ስፖርትን ምዝንጋዕን እኹል ሓይሊ ዝህብን ይኹን።
- ዘይቀያየርን ምዱብን እዋናት መግቢ ንውላድኩም ስሩዕ ናብራ የላምዶ፡ ሓይሊ ምሕሳቡ ከኣ ብቐጻሊ ምሉእ ይገብሮ።
- ዝከኣል እንተ ደኣ ኮይኑ፡ እንተወሓደ ሓደ እዋን ኣብ መዓልቲ ሓቢርርኹም ተመገቡ። ንእዋን ናይ ሓባራዊ ምምጋብ ከኣ ምስ ውላድኩም ንምዝርራብ ተጠቐሙሉ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ኢንተርነት፡:

- www.sge-ssn.ch

ድቃስ

ብጥዕና ንኽዓብዩ ህጻናት እኹል ድቃስ የድልዮም። ክሳብ 10ይ ዓመት ዕድመኦም ዓሰርተ ሰዓታት ክድቅሱ ይግብኦም። ካብ መበል 14 ዓምት ዕድመኦም ጀሚሮም ከኣ እንተ ወሓደ 8 ሰዓታት ክድቅሱ ይግብኦም።

ጾታዊ ርክብ፡ ሕማም፡ ምክልኻል

ምስ ውላድኩም ኣዘውቲርኩም ብዛዕባ ጾታዊ ርክብ፡ ተዛረቡ። ጉዳያት ባህጋዊ ገጻቱን ምክልኻል ጥንስን ሳዕቤናትን ሓደጋታትን ከኣ ክልዓሉ ይግብኦም።

- www.lustundfrust.ch
- www.feel-ok.ch

ምውጻእ / ናይ ምምላስ ግዝያት

ውላድኩም ምስ ኣዕሩኽቱ ክራኸብ፡ ክወጽእ ወይ ሓቢሩ ክዛናጋዕ እንተ ደልዩ፡ እዘን ዝስዕባ ሕቶታት ክንጸራ ይግብአን።

- ምስ መን ክትራኸብ ኢኻ? እንታይከ ክትገብሩ ኢኹም?
- ናበይ ኢካ ትኸይድ? ብመን ዝተዳለወ መደብ እዩ? ንኽንደይ ዝዕድሚኦም'ከ እዩ ዝምልከት?» ኣብ ዘድልይ እዋን ከመይ ገይረ ወይ ከመይ ጌርካ ክንፋኸብ ንኽእል?
- መዓስን ብኸመይን ናብ ገዛ ክትመጽእ ኢኻ?

ኣብ ትጠራጠሩሉ እዋን ምስ ቤተ ሰብ ካልኦት ቆልዑ ተራኸቡ።

ለበዋታት:

- ኣብ ዓው ዝበለ ድምጺ ሙዚቃ መከላኸል እዝኒ ምጥቃም።.
- ክፉት መስተታት ብዘይ ሓለዋ ዘይምሕዳግ (ተጠንቀቕ መደንዘዚ ክሕወሶ ይኽል እዩ!)
- መንእሰያት ናይ ሞቶር መጉዓዝያ ኣብ ዝጥቀሙሉ ግዜ፡ ሃልኪ ኣልኮል ወይ ካልእ መስከሪ ነገራት ጎዳኢ ሓደጋታት ከስዕብ ከም ዝኽእል ክፈልጡ ይግብኦም። ናይ ሓባር ጉዕዞ ኣብ ዝግበረሉ እዋን ኣቐዲምካ ሓደ ወይ ሓንቲ መጓዕዝቲ ካብ ስኽራን ንኽቁጠቡ ክምደብ ይግባእ።

ለበዋ፡ ንጹር መደብ ግዜ ኣውጽኡ! ንኣብነት፡

ናይ ምምላስ ግዜ	ኣብ እዋን ትምህርቲ	ኣብ ዘይግዜ ትምህርቲ። ዕረፍቲ፡ ቀዳመ ሰንበት
12–14-ዝዕድሚኦም	ሰዓት ትሽዓተ ናይ ምሸት	ሰዓት ዓሰርተው ሓደ ናይ ምሸት
ክሳዕ 16-ዝዕድሚኦም	ሰዓት ዓሰርተ ናይ ምሸት	ፍርቂ ለይቲ

ናይ ጁባ ገንዘብ

ዳርጋ 40 ካብ ሚእቲ መንእሰያት ግዜና ዕዳ ኣለዎም። መንእሰያት ኣብ ህይወቶም ብኣግኡ ርእሶም ብዝኽእልሉን፡ ብሓላፍነትን ኣጠቓቕማ ገንዘብ ክመሃሩ ይግብኦም። ነዚ ኸኣ ደገፍን ሓገዝን ወለዶም የድልዮም። መንእሰያት ኣብ መነባብሮ ብገንዘብ እንታይ ከም ዝግበርን፡ ክንዲ ሰብ ዝኣኽሉ ንገንዘቦም ከመይ ገይሮም ከም ዝጥቀሙሉን ክመሃሩ፣ ንዝተቐጠበ ገንዘብ ከኣ ከመይ ጌርካ ኣብ ጽቡቕ መዓላ ከም ተውዕሎ ክፈልጡን ይግብኦም።.

ዝውቱር ሰሙናዊ ወይ ከኣ ወርሓዊ ክፍሊት ናይ ጁባ ገንዘብ ከከም ዓቕሚ ቤተ ሰብ እዩ ዝኸውን። ናይ ስዊዘርላንድ ኣማኻሪ ኣካል ምምቕራሕ ገንዘብ ነዚ ዝስዕብ ርእይቶ ሂቡ:

ናይ ጁባ ገንዘብ	ናይ ስዊስ ፍራንክ ንወርሒ
5ይን 6ይን ክፍሊ	25.– ክሳብ 30.–
7ይን 8ይን ክፍሊ	30.– ክሳብ 40.–
9ይን 10ይን ክፍሊ	40.– ክሳብ 50.–

ለበዋታት :

- ምስ ውላድኩም እቲ ገንዘብ ንምንታይ ክኣክል ከም ዘለዎ መድቡ።
- ናይ ጁባ ገንዘብ ብስሩዕ ከይተሓተትኩም ሃቡ።
- ብዛዕባ ኣውጻጽእኡ ጸብጻብ ኣይትሕተቱ።.
- ነቲ ገንዘብ ከም ንገለ ነገር መገደዲ ኣይትጠቐሙሉ።

www.budgetberatung.ch
www.schulden.ch

ናይ ኢድ ተሌፎን

ወለዲ ነዚ ክፈልጡ ይግብኦም፡:

- ኣጠቓቕማ ህጻናትን ቆልዑን ስማርት ፎን ከም መደወሊ ስልኪ ጥራይ ዘይኮነ፡ ዝያዳ ከም መራኸቢ ኣብ ማሕበረ ሰባዊ መርበባት ንኣብነት(ፈይስቡክ ዋትስኣፕ) ወይ ከኣ ጸወታታት ምጽዋትን ምእካብ ሓበሬታን ምስኣልን ኣብ ኢንተርነት ስእልታትን ምልውዋጥ ብምዃኑ ካብ ኣጠቓቕማ ዓበይቲ ዝተፈልየ እዩ።.
- ቆልዑን መንእሰያትን ብዛዕባ ሕጋውን ዘይሕጋውን ኣጠቓቕማ ናይ ኢድ ተለፎኖም ንጹር ፍልጠት የብሎምን።
- ቆልዑን መንእሰያትን ሓበሬታ ብዛዕባ ደረትን ሓላፍነታዊ ኣጠቓቕማን ክመሃሩ ይግብኦም።

ኣድላይነትን ኣጠቓቕማን ናይ ኢድ ተሌፎን ብዝምልከት እዞም ዝስዕቡ ሕቶታት ይልዓሉ።

- ውላድኩም ብርግጽ ናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ኢድ ተለፎን ተድልዮዶ እያ ወይሲ ኣብ ዘድልይ እዋን ክትወሃቦ ትከኣል ናይ ሓባር ናይ ቤተ ሰብ ስልኪ ምኣኸለት?
- ወጻኢ.ታትከ መን እዩ ክኸፍሎ? ኣቐዲምካ ዝኽፈል

ለበዋታት:

- ንጹር ስምምዓት ግበሩ። ብዛዕባ ምስ ዕድመ ዝኸይድ ምኽኑይ ኣጠቓቕማ ከኣ ሕሰቡ።
- ምስ ውላድኩም ብዛዕባ ሳዕቤናት ግህሰት ሕግን ዝስዕብ ጸገማትን ተዘራረቡ።
- ንውላድኩም ብዛዕባ ገንዘብ ዝኽፈሎ ቁጽርታትን ካልእ ዕዳታትን ሓበሬታ ሃቡ።.
- ብዛዕባ ጠገለ ዘይብሉ ኣጠቓቕማን ወልፍን ናይ ኢድ ተሌፎን ተዘራረቡ፣ ከምኡውን ብዛዕባ ናይ ካብ ናይ መራኸቢ ብዙሓን ናጻ (ካብ መስመር ወጻኢ) ዝኽወነሉ እዋንን ተሰማምዑ።

ሕጋዊ መሰረታት፡

ምውናንን ምዝርጋሕን፡ ናይ ግህሰት ምርኢት (ዓንቀጽ135 ናይ ገበን መቕጽዒ ሕጊ) ከምኡውን ዝንቡዕ ወሲባዊ ስነ ጽሑፍ (ፖርኖግራፊ) (ዓንቀጽ197 ናይ ገበን መቕጽዒ ሕጊ) ብሕጊ የቕጽዕ እዩ። መማህራን ንተጋገይቲ ተመሃሮ ክኸሱ፡ ንመረጋገጺ ገበን ከኣ ናይ ኢድ ተሌፎን ክግብቱ መሰል ኣለዎም።

www.jugendundmedien.ch

ዝስተማቐሩን መወለፍትን ነገራትን

መንእሰያት ጽምኣት ፍልጠት ኣለዎም። ንኹሉ ነገራት ከኣ ይፍትኑ፣ ዋላ ኣልኮሆል፡ ትንባኾን፡ ካልእ ዘወልፍ ነገራትን። መንሰያት ኣብ ኣካላውን ኣእምራውን ዕብየት ስለ ዝርከቡ እቲ ሃልኪ ብዝቐልጠፈ ጠንቂ ጉድኣት ይኸውንን ጥዕናዊ ህስየት የስዕብን። ብፍላይ ኒኮቲን ቀልጢፉ ወልፊ የሕድር። ነፍሲ ወከፍ ሃልኪ ብብዝሕን ኣብ ግጉይ እዋንን (ንኣብነት ቅድሚ ትምህርቲ፡ ቅድሚ ምዝዋር ቢቺክለታ) ብምድግጋም (ሓደጋ ምልማድን ፡ውላፍን) ወይውን ካብ ግጉይ ምኽንያት (ንኣብነትሽግራት ንምርሳዕ ተባሂሉ) እንተ ተወሲዱ ጎዳኢ ጠንቂ ኣለዎ።.

ንውላድኩም ብዛዕባ ምስ ዕድመ ዝኸይድን፡ዕቁንን ጠንቂ ዝወሓዶን ጥንቁቕን፡ ርእሰ ሓላፍነታውን ሃልኪ ኣረድእዎ። ንስኹም ከም ወላዲ መጠን፡ ልምዲ ሃልኪ ናይ ውላድኩም ብእወንታውነት ክትጸልዉን፡ ንጹር መርገጽ ከተርእዩን፡ ኣብነት ክትኮኑን ሓላፍነት ኣለኩም።. ውላድኩም ድሮ ፈላሚ ተመኩሮ ሃልኪ ኣወላፊ ነገራት ከም ዝፈጸመ እንተ ፈለጥኩም ከኣ ተዘራረቡ ደኣ እምበር ኣይትርዓዱ።

ለበዋታት :

- » በይንኹም ወይ ምስ ውላድኩም ኳንኩም ብዛዕባ ዘወልፍ ነገራት ሓበሬታ ኣክቡ።
- » ምስ ውላድኩም ብዛዕባ ጠንቅን ሳዕቤናትን ሃልኪ ተዛረቡ.
- » ብዛዕባ ምህላኽ ኣልኮሆልን ካልእ ዝስተማቐርን መወለፍን ነገራት ምስ ውላድኩም ስምምዓት ግበሩ።.
- » ንውላድኩም ምስ ሰኺሮም መጎዓዝያ ዝዝውሩ ካብ ምንቅስቓስ ከዕቀብ ምኽርዎ።.

ኣልኮሆልን ትንባኾን

ኣልኮሆላዊ መስተን ሽጋራን ትንባኾን ንትሕቲ 16 ዝዕድመኦም ህጻናት ምሻጥ ኮነ ብናጻ ምሃብ ብሕጊ የቕጽዕ ኢዩ።

ቢራን ቪኖን ንልዕኢ 16 ዝዕድሚኦም ክሸየጥን፡ ክቕዳሕን ይፍቀድ። ካልእ ተረርቲ መስተታት ንልዕሊ 18 ዝዕድመኦም ጥራሕ ይፍቀድ። ካብ 2014 ጀሚሩ ንሓደስቲ ዘወርቲ ኣብ ጉዕዞ ምስታይ ኣልኮሆል ክልኩል እዩ።.

ካናቢስ (ማሪዋና፡ሓሺሽ)

ካናብስ ብዓይኒ ሕጊ ከም መደንዘዚ ይርኣይ። ምውናን፡ ምህላኽ፡ ምዝራእን ምትካልን ምንጋድን ምዕዳልን ካናቢስ ንኹሉ ሰብ የቕጽዕ፡ ካናቢስ ወሲዱ መጉዓዝያ ንዝዝውር ምሕረት የለን።.

ሓደጋ፡ ተመርኳስነት፡ ወልፊ ዝኾነ ሰብ ናይ ወልፊ ግዳይ ክኸውን ይኽእል እዩ።

መንእሰያት ዓቕሞም ብግቡእ ኣይእምቱን፡ ርእሰ ቁጽጽሮም ከኣ ካብ ናይ ዓበይቲ ሰባት ዝተሓተ እዩ።
ስለዚ እውን ኸኣ እዮም ዝያዳ ግዳያት ናይ ወልፊ ዝኾኑ። ብፍላይ ሓደገኛን ዘደናግርን ምትሕውዋስ ዝተፈላለዩ ጥረ ነገራት እዩ። .

እተን 10 ወርቃውያን ሕግታት ምክልኻል ወልፊ ኣብ ኢንተርነት ትረኽብወን፡

www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtprävention

ተወሰኽቲ ሓበሬታታት ኣብ ጥራዝ «ምስታይ፡ ምትካኽ፡ ምንሳዕ ኣብ መንእሰያትን፡ ንስኹም ከም ወላዲ፡ መምህር፡ ወይ ዓላሚ ሞያ ክትገብርዎ ትክእሉን»

www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationsmaterial ሕታማት/ ናይ ሓበሬታ ጽሑፋት : (ከምኡ'ውን ርእሰ መርመራ ን ኣልኮሆል፡ ትንባኾ፡ ካናቢስን ኣፋውስን)

www.suchtschweiz.ch/

ኮምፒዩተር፡ ቴሌቪዥን፡ ናይ ጸወታ ናውቲ ኤሌትሮኒክ

መጠነ ሰፊሕ ኤለትሮኒካዊ ተመኩሮታት

ውላድኩም ኣብ ኢንተርነት፡ ን ሓያሎይ ቀረባትን ጽልዋታትን ኤለትሮኒካዊ ዕላልን፡(ቻት) ጸወታን፡(ገይም) ፈይስቡክን፡ ተሌቪዥንን...ዝተቓልዐ'ዩ። እዚ ግን ንዕለታዊ ናብራ ውላድኩም ክዕብልሎ ኣይግባእን። ሃልኪ መዘናግዒታት ዕድመ ኣብ ዘፍቅዶ እዋን ምዝንጋዕ ምፍጻሙ ተኸታተሉ።.

ናይ ኣጠቓቕማ ስርዓት

- » ንውላድኩም ብዛዕባ ኣብ ኤለትሮኒካዊ ዕላልን (ቻት) ማሕበረሰባዊ መርበባትን ኪጋጥም ዝኽእል ሓደጋታት (ኣጣቕማ ብሕታዊ መግለጺ.ታትን ስእሊ.ታትን) ኣረድእዎ።
- » ናይ ኢድ ተሌፎን፡ ናይ ጸወታ ኮምፒዩተራትን፡ ናይ ኤም ፒ 3 ንዋትን ናይ ኢንተርነት ኣገልግሎት ከም ዝህባ ፍለጡ።
- » ኤለትሮንካዊ ንዋት ተሌቪዥን፡ ኮምፒዩተር፡ ኣብ ናይ ሓባር ክፍሊ ደኣምበር ኣብ መደቀሲ ቆልዑ ኣይተቐምጡ። ናውቲ ኤለትሮኒክ ውላድኩም ተቖጻጸርወን። ብሕቡእ ግን ኣይኹን።.
- » ምስ ውልድኩም ኳንኩም ብዛዕባ ስርዓት ኣጠቓቕማ ዝተፈላለዩ ንዋት መዘናግዒ ወስኑ።.

ብሓንሳብ ኳንኩም ውላድኩም ኣየናት ፊልምታት፡ ጸወታታት፡ መርበባት፡ ማሕበረሰባዊ መርበባት ክርእይ ከም ዝፍቀደሉ ወስኑ።

ስርዓት ኣጠቓቕማ ሃልኪ መዘናግዒ

ዕድመ	ኣብ መዓልቲ	ኣብ ሰሙን
6 ክሳዕ 9 ዓመት	ዝለዓለ. 0.5 ሰ	ዝለዓለ. 3.5 ሰ
10 ክሳዕ 12 ዓመት	ዝለዓለ. 1 ሰ	ዝለዓለ. 7 ሰ
ላዕሊ (13 ክሳዕ 16 J.)	ዝለዓለ.2 ሰ	ዝለዓለ. 14 ሰ

መተካእታታት ቀርቡ፡ ብሓባር ኳንኩም እውን ገለ ነገር ግበሩ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ፡

www.jugendundmedien.ch

www.cybersmart.ch

www.pegi.info/de/ (ንዕድመ ዝምልከት)

www.zischtig.ch

ምልክታት ህጹጽ ኩነት

ናይ ስምዒታት ሓፍ ለጠቕ፡ ቀጨውጨው፡ ተቐያያሪ ባህርያት፡ምቅይያር ኣዕሩኽን፡ እዋን ዕረፍትን፡ ለውጢ ትምህርታዊ ውጽኢታትን፡ ምልክታት፡ ሓበርቲ ሃልኪ ጠንቃማት መወለፍቲ ነገራት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። እዚ ኹሉ ግና ምስ ሓድሽ ጉብዝና፡ ሽቓሎት ፍቕሪ፡ ድኻም፡ ወይ እውን ብሕታዊ ጸገማት ዝተተሓሓዘ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንምልክታት ብተገዳስነት ርኢኹም ግና ምስ ውላድኩም ተዘራረቡሉ። ውላድኩም ዘወልፍ ነገራት እንተ ወሲዱ ወይ ከኣ ጠገለ ዘይብሉ ተጠቃማይ መዘናግዒ ኤለክትሮኒክ እንተ ደኣ ኮይኑ፡ ተገዳስነት ኣርእዩኩም ተዘራረቡ ደኣ እምበር ኣይትቋየቑ፡ ከም ዘተሓሳስበኩምን ኣረኣእያኹምን ገሊጽኩም ከኣ ደገፍኩም ኣርእዩ። ደገፍ ናይ ሞያውያን ከኣ ውሰዱ።

ዝርርብኩም ዝስዕቡ ኣበሃላታት / ሕቶታታት ብምጥቃም ከተካይዱ ትኽእሉ፡

- » እዚ ይዕዘብ ኣለኹ፡ የጨንቐኒ ኸኣ ምክንያቱ...
- » ሕጂ ኣብ ህይወትካ እንታይ ኣዝዩ የሕስበካ?
- » እንታይ ጽቡቕ ይኸይድ ኣሎ? እንታይከ ይኸብድ?
- » ምህላኽ ኣወላፊ ነገር ንምንታይ ይጠቕመካ?
- » ከመይ ጌርካ ንጠንቃም ኩነታት (ንኣብነት መጉዳእቲ ኣልኮሆል) ክትካላኸል ትኽእል?

ኣብያተ ምኽርን ሓበሬታን

ንመንእሰያትን ወለድን

ትምህርተ-ማሕበረ-ሰባዊ-ዕዮ ላዕለዋይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ቬደንስቪል
079 775 85 41 ከምኡ'ውን 079 628 84 74

ትምህርተ - ማሕበረ - ሰባዊ - ዕዮ መባእታዊ ቤት ትምህርቲ ቬደንስቪል

ክፍለ - ትምህርቲ Untermosen	079 863 58 32
ክፍለ - ትምህርቲ Glärnisch	079 863 58 31
	079 863 58 35
ክፍለ - ትምህርቲ Gerberacher-Berg	
– Gerberacher	079 863 58 35
– Berg	079 863 58 32
ክፍለ - ትምህርቲ Eidmatt	079 863 58 34
ክፍለ - ትምህርቲ Au	Steinacher	079 193 25 87
ክፍለ - ትምህርቲ Au	Ort	044 782 06 67

samowar
ሳሞቫር መማከር መንእሰያት ዞባ ሆርገን
044 723 18 18, info@samowar.ch
www.samowar.ch/web/horgen

ናይ ትምህርተ ስነ ኣእምራዊ ኣገልግሎት ዞባ ሆርገን
044 727 77 44, www.spdhorgen.ch

ካ ኢ ዜት ማእከል ረዲኤት ህጻናትን መንእሰያትን
kjz Horgen: 043 259 92 00, kjz-horgen@ajb.zh.ch

በ ኢ ዘት ሆርገን (ማእከል ሓቤሬታ ሞያ)
043 259 92 60, www.bizhorgen.zh.ch

ዲ ዳርገቦተነ ሃንድ (ረዳኢት ኢድ)
Telefon 143, ምጽሕሓፍን ዕላልን www.143.ch

ንወለዲ ናይ ህጹጽ ደወል ስልኪ (24 ሰዓታት)
0848 35 45 55, 24@elternnotruf.ch

ኣገልግሎት ፖሊስ ምክትታል መንእሰያት
ካንቶን ዙሪክ፡ ዞባ ሆርገን
044 727 37 85

ካኤኤስበ ዞባ ሆርገን
(በዓል መዚ ሓለዋ ድሕነት ህጻናትን ዓበይትን)
044 718 40 40, contact@kesb-horgen.ch,
www.kesb-horgen.ch

መቐጸልታ ኣብ ዝስዕብ ገጽ

ኣብያተ ምኽርን ሓበሬታን

ንመንእሰያት

ምኽሪ ንህጻናትን መንእሰያትን 24 ሰዓታት)
ስልኪ 147 (ከምኡ ውን ኤሴ ኤም ኤስ) ወይ ቻትይ ቻት
www.147.ch

ንዝተፈላለዩ ኣገደስቲ ርእሰ ነገራት ዝምልከቱ ሓበሬታትን
ኣድራሻታትን:
www.feel-ok.ch

ሓበሬታ መንእሰያትን መርበባዊ ምኽርን
www.tschau.ch

ርእሰ መርመራ፡ ምክርታትን መዘናግዕን ንመንእሰያት,
www.meinselbstwertgefuehl.ch

መዕቆብ ኣዋልድ - መደቀሲ፡ጻግዕን፡
ምኽርን ግፍዒ ንዝወረደን
ኣዋልድን መንእሰያት ኣንስትን
044 341 49 45, info@maedchenhaus.ch
www.maedchenhaus.ch

(ሽሉፕፍሁስ) ህጹጽ መዕቆብን መምከርን ሽጉራት መንእሰያት (24 ሰዓታት)
043 268 22 66, beratung@schlupfhuus.ch
www.schlupfhuus.ch

ክፉት ናይ መንእሰያት ዕዮ ከተማ ቬደንስቪል

ዕዮ መንእሰያት ቬደንስቪል
JugendKulturHaus Sust
Seestrasse 90
8820 Wädenswil
044 780 72 71
jugendarbeit@waedenswil.ch
www.jugendarbeit-waedenswil.ch

ዘርጋሒት | ኣድራሻ

samowar
ናይ መንእሰያት መውሃብ ምኽርን ምክልኻል
ወልፍን ኣብ ዞባ ሆርገን

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch

ብጻይ

stadt wädenswil

stadt wädenswil
Primarschule
lernen begreifen erfahren

jugendarbeit wädenswil

OSW
oberstufenschule
wädenswil
schönenberg | hütten

raschlepartner.ch | 003763 | ti