

ወለዲ፣ ቆልዑትን ጭንቀትን

እንታይ ክትገብር ትኸኣል?

 **Pharos**



LAGUNA
collective

 **FAMILIES
FOUNDATION**

Nji Nederlands
Jeugdinstuut



ኣብ መላእ ዓለም ዝርከባ ስድራ-ቤታት ጭንቀት ከጋጥመን ይኸእል እዩ። እዚ ንቡር እዩ። ብዛዕባ ገለ ነገር ኣብ እትሻቐለሉ እዋን፣ ገለ ሕማቕ ነገር ምስ ዘጋጠመካ፣ ወይ ኣብ እትፈርሓሉ እዋን ጭንቀት ይስምዓካ። ጭንቀት ምስ ዝህልወካ ኋላ ጽቡቕ ኣይስምዓካን። ስለዚ ኣብዚ ዛንታ፣ ብዛዕባ ኣብ ስድራ-ቤታት ዘጋጥም ጭንቀት፣ ማዕዳታትን ምኽርታትን ክንህበካ ኢና።



እዚኣ ኣብ ኔዘርላንድ ኢትሮፐል ስድራ-ቤት እያ፡ እቶም ወለዲ ማርያን ዳኒኤልን ይበሃሉ።
ኣርባዕተ ቆልዑት ኣለውዎም፡ ንሳቶም ኋላ ሊና (11 ዓመት)፣ ሙሴ (8 ዓመት)፣ ሃና (4 ዓመት)፣
ከምኡ እውን ሴም (1 ዓመት) ይበሃሉ።
ማርያን ዳኒኤልን ደቆም የፍቑሩ እዮም፣ ከምኡ እውን ብደቆም ሕቡናት እዮም።



ማርያን ዳኒኤልን መብዛሕትኦ ግዜ ብዛዕባ ገንዘብ፣ ስፎራ-ቤት፣ ኣበጂ ከም ዝነብሩን፣ ብዛዕባ መጻኢን ይሻቆሉ እዮም።

ብሰንኩ ኣእምሮኦም ብሓሳብ መሊኡ፣ ብዙሕ ጭንቀት ኣለዎም።

እዚ ሹሉ ጭንቀት እናሃለወ ኋላ ኣብ ገዛ ዝርከብ ሃዋሁው ደስ ዝብል ኣይኮነን።

እቶም ቆልዑት ገና ንኣሸቱ እዮም፣ ኮይኑ ግን ሓዲ ሓዲ ግዜ ወለዶም ደሓን ከምዘየለዉ

የስተብህልሉ እዮም።

ሴም ዕኋሚኡ 1 ዓመት ጥራይ እኳ እንተኾነ፣ እቲ ዘሎ ጭንቀት ግን ንዕኡ እውን ይስምዖ እዩ።

ማርያን ዳኒኤልን ንምንታይ ከም ዝሓርቆ ወይ ከም ዝገጥሞ፣ ከምኡ እውን ንምንታይ ሓዲ ሓዲ

ግዜ ከም ዝጭኑሩ፣ እቶም ቆልዑት ኩሉ ግዜ ክርኑኡዎ ኣይከእሉን እዮም።



ሓዲ ሓዲ ግዜ እቶም ቆልዑት ውዑያት ደቸኑ ወይ ኣይምእዘዙን።

ዳኒኤል ድማ ጭንቀት ስለ ዘለዎ፣ ሀድኦ ኢሉ ክጸንሖ ኣይክእልን እዩ።

ስለዚ ነቶም ቆልዑት ብሀድኣት ክዕገሱም ዝደልዩ ክሰኑ፣ እናጨደረ ክገንሱም ይጅምር። ሓዲ

ሓዲ ግዜ ብሕርቃን ንደቁ ኣትሪሩ ኣብ ቐልጽሞም ብምሓዝ ይጭብጦም።

እቶም ቆልዑት ኣቦኦም ንምገታይ ከምኡ ከም ዝገብር ኣይርድኦምን እዩ።

ብሰንኪ እዚ ድማ ደፈርሑን ጓሂ ይስምዖምን።



ማርያ ኣዝዩ ብዙሕ ድኻም ይስምዓ፣ ከምኡ እውን ኣእምሮኣ ብሓሳብ ምሉእ እዩ። ኣብ ህይወታ ብዙሕ ነገራት ኣጋጢምዋ እዩ።

ማርያ ብዙሕ ሻቕሎት ኣለዋ።

በዚ ምኽንያት ጽቡቕ ኣይስምዓን፣ መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ስቕ ትብል። እቶም ቆልዑት ምስ ዝሓትዋ ማርያ ኣይትምልሰሎምን እያ። እንታይ ከም እትገብር ድማ ኣይትፈልጥን።

እቶም ቆልዑት ኣዲኦም ንምንታይ ብዙሕ ከም ዘይትዛረብ ኣይርድኦምን እዩ። ብሰንኪ እዚ ሽኣ ጽምዋ ይስምዖም።

ዳኒኤልን ማርያን ደቆም ጽቡቕ ክስምዖምን፣ ዋላ ኣብ ኣጸጋሚ እዋን እውን እንተኾነ ንደቆም ክከላኸልሎምን እዮም ዝደልዩ።

ኮይኑ ግን ጭንቀት ስለዘለዎም፣ እዚ ብዙሕ ክሰልጦም ኣይከኣሉን።



ሳራ ሓትኖ ማርያ እያ። ከትበጽሓ ድማ መጸኣ።

ማርያ፣ ንሳን ዳንኤልን ብዙሕ ጭንቀት ከም ዘለዎምን፣ ስለዚ ኹኣ ኣብ ልዕሊ ደቆም ቀልጢፎም ከም ዝሓርቑን ነገረታ።

ሳራ ብወገና ወለዲ ብዛዕባ እዚ ብሓባር ክዘራረቡ ጽቡቕ ምጁኑ ገለጸትላ።

ሳራ ከምዚ ብምባል ትገልጽ፡

“ጭንቀት ሓሓሊፉ ንኹሉ ሰብ የጋጥሞ እዩ።

ጭንቀት ምስ ዝህልወካ ጽቡቕ ኣይስምዓካን፣ ብግቡእ ክትሓስብ ኣይትኸእልን፣ ከምኡ እውን ዘይትደልዩም ነገራት ትገብር።

ዝኾነ ዘበሳጭው ነገር ምስ ዘጋጥመካ ድማ ቀልጢፍካ ትሓርቑ ወይ ትጉህዩ። ኣነ ንባዕለይ እውን!

እዚ ኣብ ኣካልካ እውን ይስማዓካ እዩ።

መብዛሕትኡ ግዜ ኣዝዩ ድኻም ይስምዓካ፣ ወይ ንኣብነት ቃንዛ ርእሲ ይገብረልካ።”



ኣስዲባ ሳራ ከምዚ ብምባል ትገልጽ፡

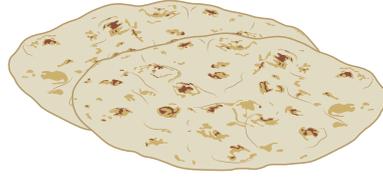
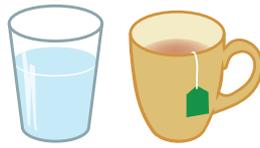
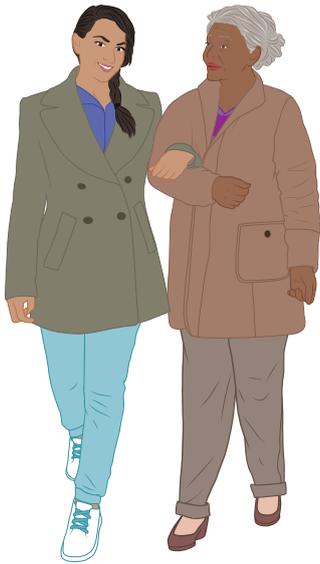
“ቆልዑት ጽቡቕ ምስ ዝስምዖም፣ ሕጉሳትን ጥዑያትን ይኹኑ።

ወለዲ ድማ ደቆም ንምሕጋዝ፣ ንገዛኡ-ርእሶም ብግቡኡ ክከናኹኑን ክዛነዩን ኣገዳሲ እዩ።”

ማርያን ሳራን፣ ንኸዛነያ መዓልታዊ ብሓባር ኣብ ደገ ሓንሳብ ብእግሪ እናተጓዕዘ ክዛወራ ወሰና።

ኣብ ደገ ብእግረን ኣናተዛወራ ድማ ብዛዕባ ጭንቀትን ጸገማትን ክዘራረባ ይኸእላ።

ሽዕኡ ብዛዕባ ደስ ዝብሉ ነገራት እውን ከዕልላ ይኸእላ እየን።



ሳራ ገና ገለ ተወሰኝቲ ምኽርታት ትህብ።

ጥዕና ዝህብ መግቢታት ምብላዕን ምስታይን፣ ከምኡ እውን ጭንቀት ምስ ዝህልወካ ኣብ ግዚኡ ምድቃስን ኣገዳሲ ምኻኑ ትገልጽ።

ኣስዲባ ሳራ ከምዚ ብምባል ትገልጽ፡

“ጽቡቕ ስምዒት ዝፈጥረልካ ንጥፊት ንምግባር ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ። ንኣብነት ናብ ዕዳጋ ምኻድ ወይ ብሽክለታ ምዝዋር፣ ምንቅስቓስ ኣካል ምግባር፣ ሙዚቃ ምስማዕ፣ ምንባብ፣ ምጽሓፍ ወይ ወለንታዊ ስራሕ ምስራሕ።

ወይ ድማ ምስ ደቅኻ ብሓባር ገለ ዘዘናግዕ ነገር ምግባር፣ ከምኡ እውን ምስ ኣዕሩኽ፣ መሓዙት ወይ ቤተሰብ ምዝርራብ፣ ህጽኝ ኢልካ ምስትንፋስ ወይ ምጽላይ።

ሽዕኡ እቶም ጸገማት ጠቕሊሎም ይጠፍኡ ማለት እኳ እንተዘይኮነ፣ ጽቡቕ ስምዒት ዝፈጥረልካ ነገር ክትገብር ግን ትኽእል።”



ማርያ ብዛዕባ ምስ ኣትኖኣ ሳራ ዝገበረቶ ዕላል ንዳንኤል ነገረቶ። ዳንኤል ኋላ ሳራ ንዝሃበቶም ምኽሪታት ሰምዐ።

ኣብ ገዝኦም ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝገብርዎ ዝነበሩ፣ ብኸመይ ዝተፈልየ ኣገባብ ክኸተሉ ምኺኖም እውን ብሓባር ስምምዕ ገበሩ። ዝገበርዎም ስምምዕታ ድማ እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

- እቶም ቅልዑት ገለ ጌጋ ነገር ምስ ዝገብሩ፣ ወለዲ ብህጅኣት ንኸቐጽሉ ይጽዕሩ። ኣይሓርቑን ከምኡ እውን ኣይጭድሩን።
- ከምዚ ኮይኑ እናሃለወ ወለዲ እንተጅኣ ተቐጢዖም ግን፣ ምእንቲ ክሃጅኡ ክሳብ 10 ይቐጽሩ፣ ንውሽጢ ኣዕሚቐም የስተንፍሱ፣ ንሓጺር እዋን ካብቲ ክፍሊ ይወጹ፣ ወይ ኋላ ኣብ ደገ ንኸዛውሩ ይኸዱ።
- እቶም ቅልዑት ገለ ጽቡቕ ነገር ኣብ ዘገብርሉ እዋን ወለዲ የሞግስዎም ማለት ይንእድዎም።
- ወለዲ ምስቶም ቅልዑት ዝያዳ ዘዘናግዑ ነገራት ይገብሩ።
- ምስቶም ቅልዑት ብሓባር ብምኺን ብዛዕባ ምጽራይ፣ ብሓባር ምምጋብን፣ ናይ ቤት-ትምህርቲ ዕዮ-ገዛ ምፍጻምን ዝምልከቱ ስምምዕታ ይገብሩ።



ማርያን ዳኒኤልን፣ ንጭንቀት ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝገብርዎ ዝነበሩ ብዝተፈልገ ኣገባብ ክገጥምዎ ፈቲኖም።

ማርያ ጭንቀት ምስ ዝስምዓ ኣብ ደገ ብእግራ ክትዛወር ትኸይድ፣ ዳኒኤል ኵማ ሙዚቃ ይሰምዕ። እቶም ወለዲ ምስ ደቆም ዝያዳ ጸወታታት ይጻወቱ፣ ወይ ብሓባር ናብ መናፈሲ ቦታ ይኸዱ። ደቆም ገለ ጽቡቕ ነገር ኣብ ዘገብርኩ እዋን ኵማ ዳኒኤል የሞግሶም። እቶም ቆልዑት ኣዲኦምን ኣቦኦምን ዝያዳ ጽቡቕ ብምህላዎም ሕጉሳት እኖም። ነገራት ጽቡቕ ምስ ዝህልዉ፣ ኣብ ገዛ ደስ ዝብል እዩ ዝኸውን፣ እቶም ቆልዑት ኵማ ምእዙዛትን ሕጉሳትን ይኹኑ።



ዳኒኤልን ማርያን ኣብ ገዝኦም ነገራት ዝሓሸ ደኽዱ ብምህላዎም ሕጉሳት እዮም።
ብዛዕባ ስምዒታቶም እውን ብዝያዳ ይዘራረቡን፣ ነንሓድሕዶም ይደጋገፉን።
ብዛዕባ ገለ ነገር ርግጸኛታት እንተድኣ ዘይኮደኖም ድማ፣ ምኽሪ ንምርካብ ናብ ሓዲ ዝኣምንዎ ሰብ ይድውሉ።
ንኣብነት ናብ ቤተሰብ፣ ኣዕሩኽ፣ መሓዙት፣ ሓኪም ወይ ክንክን ጥዕና ቆልዑትን መንእሰያትን።
ንሳቶም ባዕላቶምን ደቆምን ጽቡቕ ክህልዉ ኣገዳሲ ምኽኒ ድማ ይኣምኑ።

ንዓኸ' ኸ ጭንቀት ኣለካ ድዩ?

ብዛዕባ እዚ ምስ መጻምድትካ፣ ኣዕሩኽትኻ፣ መሓዙትካ ወይ ቤተሰብካ ተዘራረብ።
ወይ ኣብዚ ታሕቲ ተመልከት!

ሓዲ ሓዲ ግዜ ዝያዳ ሓገዝ የድልይ እዩ

- ምስ ሓዲ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ እትኣምኖ ሰብ ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ።
- ብዛዕባ ኣብ ገዛኻ ዘለካ ጸገማት ምስ ሓዲ ሰብ ክትዘራረብ ትደልይ ዲኻ?
ስለዚ ሓገዝ ወይ ምኽሪ ንምርካብ ናብ ክንክን ጥዕና ቆልዑትን መንእሰያትን [Jeugdgezondheidszorg] ወይ ናብ ጉጅለ ከባቢ ደውል።
- ኣብ ገዛ ንዓኸ/ኺ ወይ ንኻልእ ሰብ ሓዲገኛ ድዩ? ብዛዕባ እዚ ድማ ምስ ሓዲ ሰብ ክትዘራረብ ትደልይ ዲኻ/ኺ? ስለዚ ሓገዝ ወይ ምኽሪ ንምርካብ ናብ Veilig Thuis (0800-2000) ደውል/ሊ። እዚ ብስም-ኣልቦ፣ ማለት ስምካ/ኪ ብዘይምግለጽ ክግበር እውን ይከኣል እዩ።
- ሓዲ ሰብ ከይጎድኣካ ኣዚኻ ትፈርሖ ዲኻ ወይ ትፈርሒ ዲኺ? ንኣብነት ሓዲ ሰብ ከይሃርመካ/ኪ፣ ወይ ድማ ሓዲ ሰብ ኣብ ኢዱ ብረት ወይ ሓዲገኛ ዝሃሲ ነገር ስለዝሓዘ? ስለዚ ናብ 112 ደውል/ሊ። እቲ ተሌፎን ዝቐበለካ/ኪ ሰብ እንታይ ጸገም ከምዘሎ ክሓተካ/ኪ እዩ። ኣድላዩ እንተድኣ ከይኑ ድማ ፖሊስ፣ መጥፋእቲ ሓዊ ወይ ኣምቡላንስ ክመጽኡ እዮም።
- ብዛዕባ ጭንቀጥ ዝምልከት [ቪዲዮ](#) ኣብዚ ረኣዩ!

ኮሎጂ

ምስ እዞም ዝሰዕቡ ብምትሕብባር ዝተዳለዉ
Julia Bala (Laguna Collective),
Adriana Jasperse (Laguna Collective)
Cecile Winkelman (Families Foundation)
Thibaut Coenegracht (NJI)
Salem Zeggay (GGD Amsterdam)

ብዕጣ ዝተሸተለ እዩ ዝተገብረ
GGD GHOR Nederland

ምስጋና
ንኹሎም ምሳና ነቲ ስክላዊ ዛንታ ዝፈተኑ ወለድን
ኣምባሳዲራት ቋንቋን።

ቅርጽ ኣቀራርባ
Saskia Zwerver

Pharos
2026

