

ንኣዳም ወለዲኡ ወልፊ ዘለዎ እዩ።  
ኣዳም ነዚ ኣጸጋሚ ኮይኑ ረጅብዎ።  
ንሱ እንታይ ከትገብር ይኽእል?





## እዚ ኣዳም እዩ

ንሱ ምስ ኣቦኡ እዩ ዝነብር፡፡ ምስ ሓፍቱ ብሓባር፡፡

ወለዱ ተፋቲሖም እዮም፡፡ ንኣዳም ኣዲኡ ኣብ ወጻኢ ሃገር እያ እትነብር፡፡

ኣዳም ምስ ኣዕረኽቱ ኩዕሶ እግሪ ምጽዋት ይፈቱ፡፡



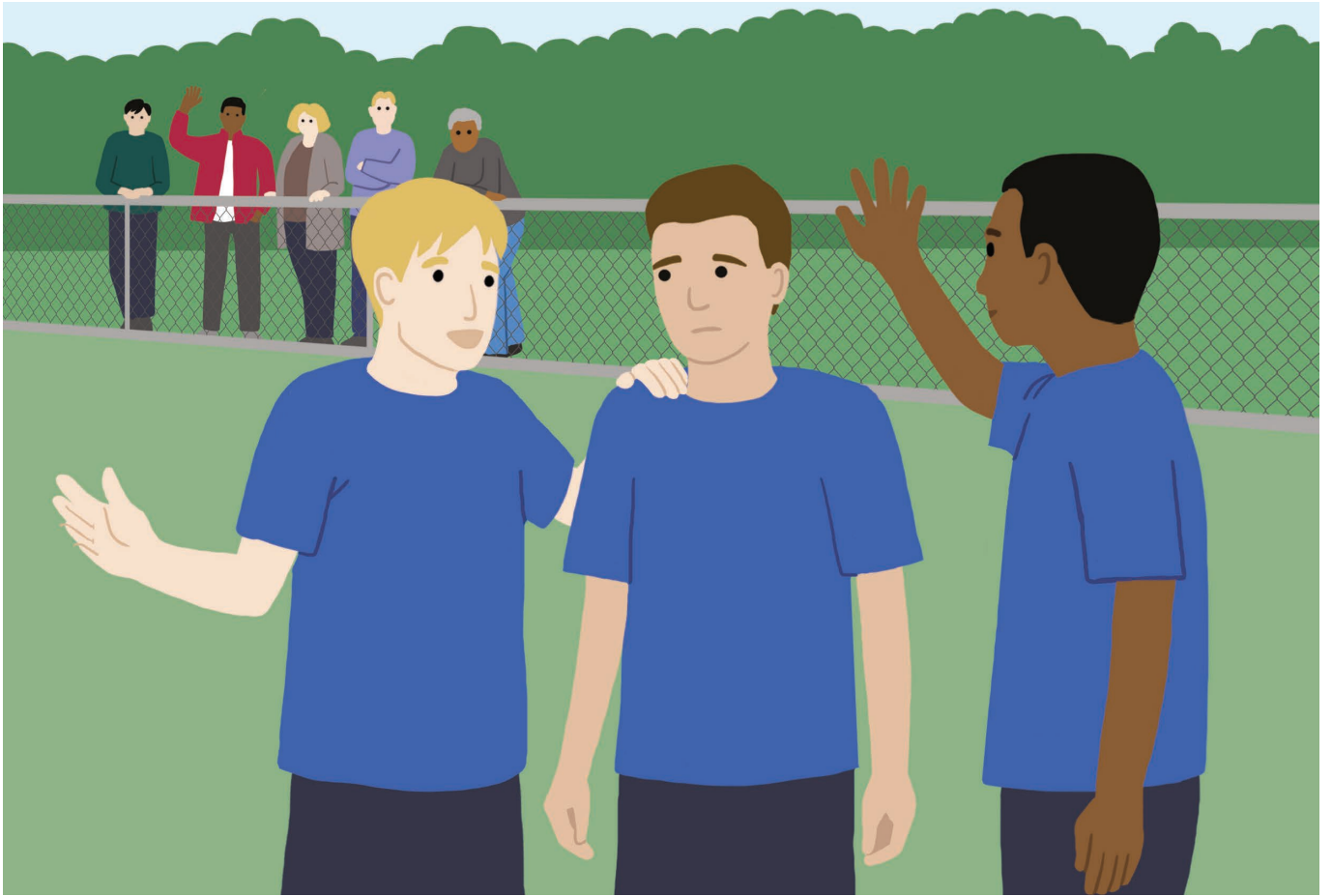
## ንኣዳም ኣቦኡ ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝገብሮ ዝነበረ ዝተፈልየ ተግባር እዩ ዝገብር

ሓዲ ሓዲ ግዜ ንሱ ኣብ ሶፋ ንሰዓታት ደድቅስ፣ ከምኡ እውን ዋላ ሓንቲ ክገብር ኣይደልን እዩ። ሓዲ ሓዲ ግዜ ሃንደበት ኣዝዩ ደሓርቑ፣ ብድሕሪኡ ድማ መሊሱ ደሕጎስ። ሓዲ ሓዲ ግዜ ኣዳም ዘደርድኡም ዘይከውን ቃላት ይዛረብ፣ ሓዲ ሓዲ ግዜ ድማ ዘደንጹ ይመስል።

ኣዳም ንኣቦኡ ኣጸቢቑ እዩ ዘቐልበሉ። ምኽንያቱ ድማ ኣብታ መዓልቲ እቲ ኣቦኡ እንታይ ከም ዚስምዖ ፈጺሙ ስለ ዘይፈልጥ እዩ። ኣቦኡ ብዙሕ ግዜ ኣልኮላዊ መስተ ከም ዝሰትደን፣ ሓሸሻት ከም ዝጥቀምን ኣዳም ይፈልጥ እዩ።

ኣቦኡ ምስ ኣዳምን ሓፍቱን ብዙሕ ኣይዛረብን እዩ። ከምኡ እውን ኣቦኡ ኣብ ገዛ ከም ምኽሻንን ምጽራድን ዝኣመሰለ ብዙሕ ኣይሰርሕን እዩ። ስለዚ ድማ ኣዳም እዩ ኣብ ገዛ ብዙሕ ዝሰርሕ። ከምኡ እውን ኣዳም እዩ መብዛሕትኡ ግዜ ንሓፍቱ ዝኣልጅ።

ኣቦኡ ንምንታይ ከምዚ ከም ዝገብር ንኣዳም ኣደርድኡን እዩ።



## አዳም እንታይ ከም ዝስምዖ ንኸልኦት ሰባት ኣይነግርን

አዳም ጓሂ ተሰሚዕዎ፣ ከምኡ እውን ሕርቃን ኣለዎ። ኣብ ልዕሊ ኣቦኡ እውን። ኣቦይ ምናልባት ኣይፈትወኒን እዩ ኢሉ ድማ ይሓስብ። ኣቦኡ እንታይ ኮይኑ ከኸውን ከም ዝኸለል ንምፍላጥ ድማ፣ አዳም ኣብ ኢንተርኔት ሓበሬታ ንምርካብ ብዙሕ ይፈልጅ እዩ።

ካልኦት ሰባት ኣይርድእዎን እዮም ኢሉ እዋን ይሓስብ። አዳም ብኣቦኡ ይሓፍር እዩ፣ ስለዚ ድማ ብድሕሪኡ ካልኦት ሰባት ብዛዕባ ኣቦኡ ሕማቕ ኣተሓሳስባ ከይህልዎም ይፈርሑ። ገለ እንተድኣ ነገሩ ድማ ኣቦኡ ከይሓርቑ ይፈርሑ።

አዳም ኣብ ገዝኡም ካብቲ ኣብ እንዳ ኣዕሩኸቱ ዘሎ ነገራት ዝተፈልዩ ምኃኑ ኣስተብሂሉ። አዳም ደስ ዝብሉ ነገራት ንምግባር ዝኸውን ብዙሕ ግዜ የብሉን። መብዛሕትኡ ግዜ ናብ ልምምድ ኩዕሶ እግሪ ከኸይድ ኣይክእልን እዩ። ደስ ዝብሉ ነገራት ንምግባር ዝኸውን ገንዘብ እውን እኹል የለን።

ኣብ አዳም ምስኡ ናብ ኩዕሶ እግሪ ኣይከይድን እዩ። ንአዳም ኣዕሩኸቱ ድማ ስለምንታይ ኣቦኡ ፈጸሙ ክርእዮ ዘይመጽኡ ምኃኑ ይሓትዎ።



## አዳም ኣብ ቤት-ትምህርቲ ኮይኑ እውን ብዛዕባ ገዛ ብዙሕ ይሓስብ

ኣብ ቤት-ትምህርቲ ዝርከብ መምህር፣ አዳም ኣብ ክፍሊ ኣቐልቦ ክገብር ከም ዘደኽእል ኣስተብሂኡ። ነጥቡ ድማ ከምቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ብዙሕ ጽቡቕ ኣይኮነን። አዳም ሓዲ ሓዲ ግዜ ጓሂ ዝስምዖ ምጂኑ እውን እቲ መምህር ኣስተውዒሉ።

እቲ መምህር ኣብ ገዛ ከመይ ከም ዘለዉ ድማ ሓቲዖ። ኣብ ፈለማ፣ አዳም ብዛዕባ ኣቦኡ ንኸዛረብ ኣጸጋሚ ኮይኑ ረኺብዎ። እቲ መምህር ድማ ምዝራብ ኣገዳሲ ምጂኑ ነገረዎ። ምዝራብ ይሕግዝ እዩ። ክትፈርሕ ወይ ክትሓፍር የብልካን።

አዳም ነቲ መምህር ክኣምኖ ይኸእል እዩ። አዳም ድማ ኣብ ገዛ ከመይ ከም ዘለዉ ነገሩ። እቲ መምህር ብግቡእ ሰሚዕዎ፣ ከምኡ እውን አዳም ምስ ሓዲ ክሕግዝ ዝኸእል ሰብ ክዛረብ ከም ዘለዎ ሓሲቡ። አዳም ንገዛእ-ርእሱ ጽቡቕ ገደሩ ክከናኸን ኣገዳሲ እዩ።

ንአዳም መምህሩ፣ ምስ ኣብ አዳም እውን ተዘራራቡ። ኣብ መጀመርታ ኣብ አዳም ሰንቢዱ። አዳም ተወሳኺ ሓገዝ ክጥቀም ከም ዝኸእል ድማ ብርግጽ ይርድኦ እዩ። ኣብ አዳም፣ ብሰንኪ እቲ ፍትሕ ከም ዝሓዘነ ነገሩ።





## አዳም ናብ ፖጅለ-ከባቢ ይኸይድ፡

አዳም መጀመርታ ምስ ኣሞኡ ተዘራራቡ፡፡ ንሳ ነቲ ኣብ ገዛ ዘሎ ኩነታት ትርጽኦ እያ፡፡  
 አዳም ድማ ምስ ኣሞኡ ናብ ፖጅለ-ከባቢ ከይዱ፡፡ ንሳቶም ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም፡፡  
 ካልኦት ክሕግዙ ዝኸእሉ ድማ፡ ንኣብነት ኣወሃሃዲ ክንክን ናይ ቤት-ትምህርቲ፡ ማሕበራዊ  
 ሰራሕተኛ፡ ናይ ከባቢ ጋንታ፡ ሓፈሻዊ ሓኪም፡ ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ሓኪም፡ ወይ ናይ  
 ቤት-ትምህርቲ ሓኪም እዮም፡፡

አዳም ነዚኣ ሰብ ክኣምና ይኸእል እዩ፡፡ ዝነግሮ ታሪኹ ውሑስ እዩ፡ ከምኡ እውን እንተጸልዩ  
 ብምስጢር ክተሓዝ ይኸእል እዩ፡፡ ንብዙሓት ቆልዑትን መንእሰያትን ከምኡ እዮም ዝገብሩ፡፡  
 ደገፍ ደረክብ ከምዘሎ ድማ ካልኦት ሰባት ብዛዕብኡ ክፈልጡ ኣየጽልዮምን እዩ፡፡

ኩሉ ግዜ ናብ ቆጶራ ዝጸለኸዮ ሰብ ምሳኽ ሓገዝ ክትመጽእ ትኸእል ኢኻ፡፡ ዝኾነ  
 እትኣምኖ ሰብ፡፡





## ኣዳም ካብ ኣማኻሪት ደገፍ ይረክብ

ፖጅስ-ከባቢ ምስ ኣዳም ብሓባር ብምጥገን ኣማኻሪ ኣናድዮም። ኣማኻሪት መብርሂ ትህብ፤ ከምኡ እውን ሻቕሎት ንዘለዎም ሰባት ትሓግዝ። ኣዳም ካብ ኣማኻሪት ሓገዝ ክረክብ ዝደልዩ ምጥገን ዘይምጥገን ድማ ባዕሉ ከመርጽ ይኽእል እዩ።

ኣዳም ብዛዕባ ገዝኡ ተዛሪቡ። ብዛዕባ ኣቦኡ እንታይ ከም ዘጋጠሞ ብዝምልከት ድማ መብርሂ ረኺቡ። ከምኡ እውን እዚ ንኣዳም ባዕሉ እንታይ ማለት ምጥገን መብርሂ ረኺቡ።

ብተወሳኺ ምስ ካልኦት ተመሳሳሊ ጸገም ዘሓልፉ መንእሰያት እውን ኣብ ፖጅስ ብምጥገን ተዛሪቡ። ኣዳም ንክዛረብ ኣጸጋሚ ኮይኑ ረኺብዎ፤ እንተኾነ ግን ከምኡ ምግባር ይሓግዝ እዩ። ምዝራብ ጽቡቕ ስምዒት ንክስምዓካ ክሓግዝካ ይኽእል እዩ። ኣዳም ንሱ በይኑ ጥራይ ከም ዘይኮነ እውን ኣስተብሂሉ። እቶም ካልኦት መንእሰያት ኣዳም ከመይ ከም ዝስምዖ ይርድኡዎ እዮም። እቶም መንእሰያት ብሓባር ብምጥገን ደስ ዝብሉ ነገራት እውን ይገብሩ እዮም።

ኣዳም ናቲ ጥፍኣት ከም ዘይኮነ ድማ ተማሂሩ። ሓገዝ ክረክብ ከም ዝኽእል እውን ተማሂሩ። ሓፍቱን ኣቦኡን እውን ከምኡ። ኣዳም ድሒሩ ልክዕ ከም ናይ ኣቦኡ ጸገማት ከም ዘየጋጥሞ ድማ ተማሂሩ።



## ንኣዳም ኣቦኡ ወልፊ ዘለዎ እዩ

ወልፊ ሕማም እዩ። ወልፊ ዘለዎ ሰብ ጽቡቕ ንኸስምዖ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሸሻት የድልዮ። እቲ ሰብ ብዘይ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሸሻት ብዙሕ ጓሂ ወይ ጭንቀት ይስምዖ። ስለዚ እዩ ድማ ደው ንምባሉ ኣዝዩ ከቢድ ዝኸውን። ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሸሻት ኣብ ልዕሊ ኣስምሮን ኣካልን ገዛእቲ ይኹኑ። ሓዲ ሰብ ግቡእ ሓገዝ እንተድኣ ረጊቡ ጽቡቕ ክስምዖ ይኸእል እዩ።

ሰባት ተገዛእቲ ወልፊ መድሃኒት፣ ቁማር፣ ጸወታ ማለት ጌም፣ ምሽማት ወይ ኢንተርኔት እውን ክኹኑ ይኸእሉ እዮም።

ብሰንኪ ወልፊ ድማ፣ ሓዲ ሓዲ ግዜ ወላዲ ነቲ ቆልዓ ኣቓልቦ ንኸገብረሉ የጸግሞ እዩ። ስለዚ ኸኣ ቆልዓ በዚ ብዙሕ ክሳቐይ ይኸእል እዩ። ጽቡቕ ስምዒት ምስ ዘይህልወካ፣ ደገፍ ንኸትረክብ ምሕታት ጽቡቕ እዩ።

ወልፊ ንኸጋጥም ብዙሓት ምኽንያታት ኣለዉ። ኣብ ወልፊ ንኸወድቑ ዝመርጽ ሰብ ወላ ሓዲ የለን። ብፍጹም ናይቲ ቆልዓ ጥፍኣት ድማ ኣይኮነን። እቲ ሰብ እቲ ንባዕሉ ሓገዝ ክጥቀም ይኸእል እዩ። ገለ ወላዲ ሓገዝ ይደልዩ እዮም፣ ገሊኦም ድማ ኣይደልዩን።





## **ብዙሓት ካልኦት ኣብ ገዝኡም ከምዚ ዘጋጥሞም መንእሰያት እውን ኣለው**

ኣብ ኩሉ ቦታ ወልፊ ዘለዎም ወላጁ ኣለው። ኣብ ኔዘርላንድ፣ ኣብ ነፍስ-ወከፍ ክፍሊ ከባቢ ሓፂ ወጪ ክልተ መንእሰያት፣ ወልፊ ዘለዎ ወላጁ ኣለዎም።

ነዚ ድማ ነፍስ-ወከፍ ሰብ ብዝተፈላለየ መንገዲ እዩ ዝሓዘ። ገለ መንእሰያት ቦቲ ወላጁ ይሓርቑ። ወጪ ሕፍረት ይስምዖም። ወጪ ድማ ብናቶም ጥፍኣት ኮይኑ ይስምዖም። ሓፂ ሓፂ ግዜ ከምኡ እንተድኣ ተሰሚዑካ ንቡር እዩ።

ንሰኻ ንበይነኻ ጥራይ ኣይኮንካን። ክትሓፍር ድማ የብልካን።



## ኣዳም ምስ ኣቦኡ ይዛረብ

ንኣዳም ኣቦኡ እውን ምስኡ ናብ ኣማኸሪት ከይዶም፡፡ ንኣዳም ኣቦኡ ጽቡቕ ክስምዖ እዩ ዝደልይ፡፡ ከምኡ እውን ኣዳም ኣብ ገዛ ሕጉን ንክኸውንን፣ ባህታ ንክረክብን ይደልይ እዩ፡፡ ኣዳም ንሓፍቱ ደኹን ንኣቦኡ ክኣልዮም ከም ዘየድልዮ ድማ ተማሂሩ፡፡

ኣዳም ሕጂ፣ ኣቦኡ እንታይ ከም ዘጋጠሞ ብዝበለጸ ተረዲእዎ ኣሎ፡፡ ንኣዳም ኣቦኡ እውን፣ ሓዲ ሓዲ ግዜ እዚ ንኣዳም ከቢድ ምኒኡ ደርድኦ እዩ፡፡ ደገፍ ስለ ዝደለየ ድማ ብኣዳም ሕቡን እዩ፡፡ ንኣዳም ኣቦኡ ደገፍ ዘድልይ ምንባሩ ይፈልጥ ነይሩ እዩ፡፡ እንተኾነ ግን ብኸመይ ክሕግዝ ከም ዝኸኸል ጽቡቕ ገደሩ ይፈልጥ ኣይነበረን፡፡

ሓዲ ሓዲ ግዜ እቲ ወልፊ ዘለዎ ወላዲ ናብ ኣማኸሪ ብሓባር ክኸይድ ኣይሰልጦን እዩ፡፡ ወይ ድማ እቲ ወላዲ ክኸይድ ኣይደልን፡፡ ስለዚ እቲ ቆልዓ ኩሉ ግዜ ዝኣምኖ ካልእ ሰብ ሒዙ ክኸይድ ይኸኸል እዩ፡፡ ንኣብነት፣ እቲ ኸልኦ ወላዲ ወይ ሓዲ ኣባል ስድራ ወይ ቤተ-ሰብ፡፡



## ንኣዳም ዝሓሸ ስምዒት ይስምዖ

ንሱ ብኣቦኡ ብዙሕ ሻቕሎት የብሉን፤ ከምኡ እውን ብዙሕ ኣይሓፍርን። ኣዳም ንገዛእ-  
ርእሱ ብጽቡቕ ይከናኸን ኣሎ። ዝያዳ ድማ ይዘናጋዕ ኣሎ። ኣዳም እንደገና ከም ቀደሙ  
ነፍሱ-ወከፍ ሰሙን ናብ ኩዕሶ እግሪ ይኸይድ ኣሎ።

ኣዳም ንሓፍቱ ደኹን ንኣቦኡ ክኣልዮም ደጊም ኣየድልዮን እዩ። ኣቦኡ ጽቡቕ ኣብ ዘይስምዖ  
እዋን፤ ንኣዳም ኣሞኡ ንዕኡን ንሓፍቱን ምግቢ ትኸሸነሎም እያ። ኣብ ገዛ ሓንሳብ ነገራት  
ጽቡቕ ኣብ ዘይከድሉ እዋን ድማ ኣዳም ኣብ ዝደለዮ ግዜ ናብ ኣሞኡ ክኸይድ ይኸእል እዩ።

ንኣዳም ኣቦኡ ሓገዝ ይረክብ ኣሎ። ንኣዳም ኣቦኡ ሓዲ ሓዲ ግዜ ጽቡቕ ኣይስምዖን እዩ።  
ኣዳም ድማ ጓሂ ክስምዖ እንከሎ ወይ ክሓርቕ ከሎ ምስ መን ከም ዝዛረብ ሕጂ ፈሊጡ  
ኣሎ። ኣዳም እንደገና ደስ ዝብሉ ነገራት ይገብር ኣሎ። ሓሓሊፉ ምስቶም ብመንገዱ  
ኣማኸሪት ዝፈልጦም መንእሰያት እውን ደስ ዝብሉ ነገራት ይገብር እዩ።

**Tekst:** Isabel Gosselt, Nienke Bekkema, Lily Menco en Tessa van Doesum.

**Illustraties:** Monica Hajek

**Klankbordgroep:** Marzouka Boulaghbage, Iyad Abdullah, Anna de Haan, Iris Doldersum, Erika Espinola y Vázquez, Lonneke Heere, adviesraad KOPP/KOV Trimbos-instituut en Anouk de Gee.

**Onmisbare hulp:** De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Trimbos-instituut, 2022.

Beeldverhalen en de animaties in meerdere talen van deze uitgave, waaronder in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch, vind je op de websites van het [Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie](#) en [Trimbos-instituut](#).

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Hulp aan kinderen in gezinsverpleging.

