

Du har rätt att känna dig trygg i ditt hem

Är du utsatt för hot, våld eller övergrepp i hemmet? Eller orolig för en grannes situation?

Det finns hjälp att få - både för dig som är utsatt och för dig som utsätter någon i din närhet för våld.

Vad är våld i nära relation?

Våld är inte bara misshandel. Dit räknas också hot om våld, knuffar och annan kränkande behandling. Våld inom familjen kan också ta sig uttryck i form av kontroll, isolering, ekonomiska påtryckningar och sexuellt tvång. Våld i nära relation drabbar främst kvinnor, men även män.

Barnen

Att som barn uppleva när en förälder blir slagen eller kränkt är skadligt och skrämmande. Många vuxna vill tro att barnen inte har sett eller hört våldet. Men barn ser och hör mycket mer än vad de vuxna förstår.

Hur mår du i din relation?

- Känner du dig begränsad i din relation?
- Styr din partner stämningen i ert vardagsliv?
- Känner du dig kontrollerad av din partner?
- Måste du redovisa vart du ska gå och vem du talat med?
- Blir din partner alltmer svartsjuk?
- Använder din partner nedsättande tilltal i samtal med dig?
- Händer det att du känner dig rädd i ditt eget hem?
- Uttrycker din partner hot om våld?
- Får du höra att det är ditt eget fel när du blir slagen?
- Växlar er tillvaro mellan ömhet och våld?
- Ber din partner om ursäkt efter en våldshandling och säger att livet inte är värt att leva utan dig?

Alla kvinnors hus:

08-644 09 20

Hjälper kvinnor, män och barn som utsatts för våld i en nära relation. Ger stöd och råd samt erbjuder skyddat boende. Ger även stöd till förändring för personer som utsätter någon i sin närhet för våld. DU FÅR VARA ANONYM. www.allakvinnorshus.org

Kvinnofridslinjen:

020-50 50 50

Stödtelefon för dig som utsatts för våld eller hot. Samtalet kostar ingenting och syns inte på telefonräkningen. www.kvinnofridslinjen.se

BRIS: 116 111

Du som är under 18 år kan ringa till

Bris. Det är gratis och DU FÅR VARA ANONYM. www.bris.se

Är läget akut? Ring polis 112

Relationsvåldsteamet på socialtjänsten

Du kan få stöd och hjälp av socialtjänsten om du, eller någon i din närhet, utsätts för våld i hemmet. Teamet hjälper även dig som utsätter någon annan för våld att ändra ditt beteende.

Skärholmen:

08-508 24 863

Enskede-Årsta-Vantör:

08-508 20 700

Hässelby-Vällingby:

08-508 04 070

Järva:

08-508 01 420

Socialjouren: **08-508 40 000**

OBS! Endast vardagar efter kl. 16:00 samt helger. Övrig tid ring relationsvåldsteamet, se ovan.

Socialtjänsten

Vid misstanke om att barn far illa, gör en orosanmälan till socialtjänsten på din stadsdelsförvaltning. Se kontaktuppgifter på webbplatsen ***socialtstod.stockholm*** Du kan göra din anmälan anonymt!

Informationen framtagen i samverkan mellan:



شما دارای این حق هستید که در منزل خود احساس امنیت کنید

آیا در منزل خود تحت تهدید، خشونت و یا آزار جنسی قرار دارید؟ آیا برای همسایه خود نگران هستید؟ می توانید کمک دریافت کنید، هم برای شمايي که قرباني هستيد و هم برای شمايي که فردی از نزدیکان خود را مورد خشونت قرار می دهید.

Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20

خانه همه زنان با شماره تلفن ۰۸۶۴۴-۰۹۲۰ به زنان، مردان و کودکانی که توسط افراد نزدیک به خود تحت خشونت قرار می گیرند کمک می کند، راهنمایی و توصیه ارائه می کند و دارای خانه های حفاظت شده است، همچنین به افرادی که نزدیکان خود را مورد خشونت قرار می دهند برای تغییر رفتار کمک می کند، شما می توانید ناشناس بمانید.

www.allakvinnorshus.org

Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50

خط تلفنی آراشش زنان با شماره تلفن ۰۲۰۵۰۵۰۵۰ برای حمایت از شمايي است که تحت خشونت و تهدید قرار گرفته اید، تماس با این شماره هیچ هزینه ای ندارد و سابقه ت تماس با آن در صورت حساب تلفنات دیده نمی شود www.kvinnofridslinjen.se

BRIS: 116 111

بريس ۱۱۶۱۱۱ اگر زیر ۱۸ سال هستيد می توانید به «بريس» تلفن بزنيد . تماس رایگان است و شما ناشناس خواهید ماند www.bris.se

واحد خشونت های خانوادگی

چنانچه از سوی فردی که با وی زندگی می کنید، و یا فرد دیگری نزدیک به خودتان، تحت خشونت قرار بگیری می توانید از سازمان خدمات اجتماعی کمک دریافت کنید.

شهره‌لین: ۰۸۵۰۸۲۴۸۶۳

انشد-اورشتا-تئور: ۰۸۵۰۸۲۰۷۰۰

هلسینی-لینگی: ۰۸۵۰۸۰۴۰۷۰

پرلا: ۰۸۵۰۸۰۱۴۲۰۰

سازمان خدمات اجتماعی: ۰۸۵۰۸۴۰۰۰۰

توجه! فقط در روزهای کاری پس از ساعت ۱۶:۰۰ و همچنین در طی تعطیلات، در اوقات دیگر با تیم خشونت های خانوادگی تماس بگیرید.

Waxa aad xaq u leedahay in aad nabadgalyo ku dareento Gurigaaga

Haddii gurigaaga gudihiisa laguugu gaysay hanjabaad, awood ku muqunin ama xadgudub faro xumayn ah? Ama aad u wal-walsantahay qof dariskaaga ah? Waxaa jirta caawimaad uu heli karo, qofka dhibka loo gaystay iyo kan dhibka u gaysanaya oo awood ku muquninaya adiga ama qof aad garanaysid.

Hay'adaa samafalka Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20 Waxa ay caawisaa dumarka, ragga iyo carruurta chekkoodu ay u gaystaan tacadi awood ku muqunin ah. Waxa ay hay'aadu bixisaa taagero iyo tallooyin waxa ayna leedahay deggaano sir ah oo qarsoon. Waxa kale oo ay hay'aadu bixisaa taagero loogu talo galay shaqsiyaadka tacadi u gasta chekkooda ee raba inay is badal sameeyaan. QOFKA AAD TAHAY LAMA OGAA'NAYO. www.allakvinnorshus.org

Khadka telefanka ee Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50 Waa taleefan qofka loo gaysto hanjabaad iyo tacadi awood ku muqunin ah uu ka heli karo taagero. Wacitaanka taleefankani waa lacag la'aan lagamaan arkayo warqada lagu bixiyo kharashka taleefanka. www.kvinnofridslinjen.se

HAYADA XUQUUQDA CARRUURTA EE BRIS: 116 111 Haddii ay da' daadu ka yartahay 18 sanno, waxa aad wici kartaa ha'yada xuquuqda carruurta ee Bris. Waa lacag la'aan wiciitaaka WAXA AADNA AWOODAA IN AAN LA OGAA'N QOFKA AAD TAHAY. www.bris.se

Kooxda qaabilan dhibaatooyinka xiriirka qoyska Waxa aad caawinaad ka heli kartaa xafiiska adeega bulshada haddii qofka aad la nooshahay uu kuu gaysto tacadi awood ku muqunin ah, ama qof kale oo aad garanaysid lagu xad gudbo. Wac xafiiska kuugu dhow: **Skärholmen: 08-508 24 863**

Enskede-Årsta-Vantör: 08-508 20 700
Hässelby-Vällingby: 08-508 04 070
Järva: 08-508 01 420

Xafiiska adeega bulshada ee habeenki, sabtida iyo axada: 08-508 40 000 OGSOONOGOW! Waxa aad soo wici kartaa kaliya wixii ka dambeeya 4ta galabnimio, sabtida iyo axada. Waqtiyada kale waxa aad wacaysaa kooxda qaabilan dhibaatooyinka xiriirka qoyska.

Haddii ay xaaladu khatar tahay? Booliska ka wac 112

لديك الحق في الشعور بالأمان في منزلك

هل تعرضين إلى التهديد أو العنف أو الاعتداء الجنسي في منزلك؟ هل تشعر أو تشعرين بالقلق بشأن جار أو جارة لك؟

المساعدة متوفرة ويمكن الحصول عليها سواء للنساء اللواتي يتعرضن للعنف أو للذين يعرضون شخصاً قريباً للعنف الشخصي.

08-6440920 : Alla Kvinnors Hus

منظمة تقدم المساعدة للنساء والأطفال والمتعرضين للعنف في العلاقات الأسرية. وهي تقدم الدعم والتشجيع ولديها ملجأ ذات عنوان سري. كما تقدم أيضا الدعم بهدف التغيير للأشخاص الذين يعرضون شخصا قريبا للعنف. بإمكانك الاتصال بال بدون الإضاح عن الهوية الشخصية www.allakvinnorshus.org

020-505050 :Kvinnofridslinjen

هاتف دعم للنساء اللواتي يتعرضن للعنف والتهديد، للمكالمات مجانية وإن تظهر على قانونة الهاتف www.kvinnofridslinjen.se

BRIS: 116 111

يمكن للأطفال دون سن 18 سنة الاتصال ببريس. الاتصال مجاني وإمكانك الاتصال دون الإضاح عن الهوية www.bris.se

فريق العمل المكرس للعنف في العلاقات الأسرية

يمكن الحصول على الدعم والمساعدة لدى دائرة الخدمات الاجتماعية إذا تعرضت إلى العنف من قبل الشخص الذي تعيش معه، أو من قبل شخص آخر قريب

شهرولين: 08-508 24 863

إنشيد-أرستا-فانور: 08-508 20 700

هيسيلي-فيليني: 08-508 04 070

پرلا: 08-508 01 420

08-508 40 000 مركز الخدمات الاجتماعية للحالات الطارئة: 16:00 وفي أيام عطلة نهاية الأسبوع. في الأوقات الأخرى يرجى ملاحظة! أيام الأسبوع العادية فقط بعد الساعة 16:00

الاتصال بفريق العمل المكرس للعنف في العلاقات الأسرية

Mafé te ye ku li malé xwe ewle hîs bikî

Tu li malê tûşê gef, şidet û lêdan yan jî destdirêjîyên seksuêlî dibî? Gelo li ber ciranekê xwe dîkevi?

Meriv dikare ji ber van tiştan alîkari bigire, alîkari hem ji bo te yê ku mexdûr e û hem jî ji bo te yê ku şidete li hemberî kesekî nêzî xwe bikar tîne.

Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20 Ev rēxistin alikari dide jin, zilam û zarokên ku tuşê şideta kesên nêzî xwe dibin. Rēxistin alikarî û tewsiyeyan dide û malên parastî yên wê hene. Ew jî bo guherîne alikari dide wan kesên ku şidete li hemberî kesekî nêzî xwe bikar tînin. TU DIKARÎ XWE NEDÎ NASANDIN, ANONÎM BÎ. www.allakvinnorshus.org

Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50 Ev xetere telefonê ya alikariyê ye. Kesên wekî te ku tuşî şidet û gefan bûye dikare bi rêya wê serî li destekê bide. Telefonkirina vê xetê belaş e û hejmar di fatoreya telefonê de nayê xuyakirin. www.kvinnofridslinjen.se

BRIS: 116 111 Ev telefona rēxistina jî bo mafê zarokan li civakê ye. Tu yê ku biniya 18 salî yî dikarî ji BRIS re telefonî bikî. Telefonkirina wê belaş e. TU NE MECBÛRÎ XWE BÎDÎ NASANDIN, TU ANONÎM Î. www.bris.se

Tima şideta nav tēkiliyē de (Relationsvåldsteamet) Tu dikarî ji Daireya xizmeta civakî (Socialtjänsten) alikarî û destekê wergerî, heger ku kesê ku tu pê re dijî (yan jî kesekî din ê nêzî te) te tûşê şidete dîke - yan li te dide. **Skärholmen: 08-508 24 863**
Enskede-Årsta-Vantör:08-508 20 700
Hässelby-Vällingby: 08-508 04 070
Järva: 08-508 01 420

Socialjouren: 08-508 40 000 HÎŞYARÎ! Tenê rojên nava hefteyê piştî saet 16:00 û rojên tatilê. Wextên din li Tima şideta nav tēkiliyē de (Relationsvåldsteamet) bigere.

Rewş acil e? Telefonē polis bike, 112

اگر در وضعیتی اورژانس بسر می برید: از طریق شماره ۱۱۲ با پلیس تماس بگیرید

Evinde kendini güvende hissetme hakkın var

Evinde tehdit, şiddet ya da cinsel tacize maruz kalyor musun? Bir komşun için endişe mi duyuyorsun?

Hem şiddete maruz kalamn hem de yakımdaki bir insana şiddet uygulayamn yardım alma olanağı vardır.

Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20 Yakın ilişkilerde şiddete maruz kalan kadın, erkek ve çocuklara yardımcı olur. Destek ve tavsiyelerde bulunur ve sığınma evi vardır. Yakımdaki bir insana şiddet uygulamaların değişimleri için destekde bulunur. ANONİM KALABİLİRSİN! www.allakvinnorshus.org

Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50 Şiddete ve tehdite maruz kalan için destek telefonu. Telefon konuşması ücretsizdir ve telefon faturasında görünmez. www.kvinnofridslinjen.se

BRIS: 116 111 18 yaşımdan küçüksen Bris'e telefon edebilirsiniz. Telefon konuşması ücretsizdir ve ANONİM KALIRSIN. www.bris.se

İlişkilerde şiddet timi Birlikte yaşadığınız ya da sana yakın olan biri tarafından şiddet görüyorsan sosyal hizmet kurumundan destek ve yardım alabilirsin. **Skärholmen: 08-508 24 863**
Enskede-Årsta-Vantör:08-508 20 700
Hässelby-Vällingby: 08-508 04 070
Järva: 08-508 01 420

Nöbetçi sosyal hizmet: 08-508 40 000 DİKKAT! Sadece hafta içi günleri saat 16.00'dan sonra ve hafta sonları. Diğer gün ve saatlerde ilişkilerde şiddet timini arayın.