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 utsätts 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 ***stad.stockholm***
Du kan göra din anmälan anonymt!

Informationen framtagen i samverkan mellan:

You are entitled to feel safe in your home

Are you subjected to threats, violence or sexual assault in your home? Are you concerned about a neighbour?

Help is available, for both those who are subjected to abuse and those who abuse others close to them.

Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20
Help women, men and children who are subjected to domestic violence. Offer support and advice as well as sheltered housing. Also offer support to domestic abusers who want to stop.
YOU CAN BE ANONYMOUS.
www.allakvinnorshus.org

Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50
Helpline for anyone subjected to violence and threats. Calls are free and do not appear on phone bills.
www.kvinnofridslinjen.se

BRIS: 116 111
If you are under 18 years of age you can call the Bris child helpline. Calls are free and YOU ARE ANONYMOUS.
www.bris.se

Intimate partner violence team
You can get help and support from social services if you are subjected to violence by the person you live with, or by someone else close to you.
Skärholmen: 08-508 24 863
Enskede-Årsta-Vantör: 08-508 20 700
Hässelby-Vällingby: 08-508 04 070
Järva: 08-508 01 420

Social services out of hours: 08-508 40 000
NB: Only weekdays after 4 pm and weekends. At other times, call the intimate partner violence team.

Is it an emergency? Call the police on 112

Mafê te ye ku li malê xwe ewle hîs bikî

Tu li malê tûşê gef, şîdet û lêdan yan jî destdirêjiyên seksûelî dibî? Gelo li ber cîranekê xwe dikevî?

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

Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20
Ev rêxistin alîkarî dide jin, zilam û zarokên ku tuşê şîdeta kesên nêzî xwe dibin. Rêxistin alîkarî û tewsiyeyan dide û malên parastî yên wê hene. Ew ji bo guhertinê alîkarî dide wan kesên ku şîdetê li hemberî kesekî nêzî xwe bikar tînin. TU DIKARÎ XWE NEDÎ NASANDIN, ANONÎM BÎ.
www.allakvinnorshus.org

Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50
Ev xeteke telefonê ya alîkariyê ye. Kesên wekî te ku tuşî şîdet 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 rêxistina ji bo mafê zarokan li civakê ye. Tu yê ku biniya 18 salî yî dikarî ji BRIS re telefon bikî. Telefonkirina wê belaş e. TU NE MECBÛRÎ XWE BIDÎ NASANDIN, TU ANONÎM Î. www.bris.se

Tîma şîdeta nav têkiliyê de (Relationsvåldsteamet)
Tu dikarî ji Daîreya xizmeta civakî (Socialtjänsten) alîkarî û destekê wergirî, heger ku kesê ku tu pê re dijî (yan jî kesekî din ê nêzî te) te tûşê şîdetê dike - yanî 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
HIŞYARÎ! Tenê rojên nava hefteyê piştî saet 16:00 û rojên tatîlê. Wextên din li Tîma şîdeta nav têkiliyê de (Relationsvåldsteamet) bigere.

Rewş acîl e? Telefonê polîs bike, 112

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 شمایی که قربانی هستید و هم برای شمایی که فردی از نزدیکان خود را مورد خشونت قرار می دهید

Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20
خانه همه زنان با شماره تلفن ۰۸۶۴۴۰۹۲۰ 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 آرامش زنان با شماره تلفن ۰۲۰۵۰۵۰۵۰ برای حمایت از شمایی است که تحت خشونت و تهدید قرار گفته اید. تماس با این شماره هیچ هزینه ای ندارد و سابقه ت ماس با آن در صورت حساب تلفنتان دیده نمی شود
www.kvinnofridslinjen.se

BRIS: 116 111
بریس ۱۱۶۱۱۱ اگر زیر ۱۸ سال هستید می توانید به »بریس« تلفن بزنید . 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 بگیرید می .توانید از سازمان خدمات اجتماعی کمک دریافت کنید
شرهولمن: ۰۸۵۰۸۲۴۸۶۳
انشده-اورشتا-ونتور: ۰۸۵۰۸۲۰۷۰۰
هسلبی-ولینگبی: ۰۸۵۰۸۰۴۰۷۰
یرفا: ۰۸۵۰۸۰۱۴۲۰

سازمان خدمات اجتماعی: ۰۸۵۰۸۴۰۰۰۰
توجه! فقط در روزهای کاری پس از ساعت ۱۶،۰۰ و همچنین در طی تعطیالت. در اوقات دیگر با تیم خشونت های خانوادگی تماس بگیرید

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

Waxa aad xaq u leedahay in aad nabadgalyo ku dareento Gurigaaga

Haddii gurigaaga gudihiisa laguugu gaysay hanjabaad, awood ku muquunin 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 muquuninaya adiga ama qof aad garanaysid.

Hayáada samafalka Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20
Waxa ay caawisaa dumarka, ragga iyo carruurta ehelkoodu ay u gaystaan tacadi awood ku muquunin ah. Waxa ay hay´aadu bixisaa taageero iyo tallooyin waxa ayna leedahay deggaano sir ah oo qarsoon. Waxa kale oo ay hay´aadu bixisaa taageero loogu talo galay shaqsiyaadka tacadi u gaysta ehelkooda ee raba inay is badal sameeyaan. QOFKA AAD TAHAY LAMA OGAANAYO. www.allakvinnorshus.org

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

HAYÁDA 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 wicitaaka WAXA AADNA AWOODAA IN AAN LA OGAAN QOFKA AAD TAHAY. www.bris.se

Kooxda qaabilsan dhibaatooyinka xiriirka qoyska
Waxa aad caawinaad ka heli kartaa xafiiska adeega bulshada haddii qofka aad la nooshahay uu kuu gaysto tacadi awood ku muquunin 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
OGSOONOOW! Waxa aad soo wici kartaa kaliya wixii ka dambeeya 4ta galabnimo, sabtida iyo axada. Waqtiyada kale waxa aad wacaysaa kooxda qaabilsan dhibaatooyinka xiriirka qoyska.

Haddii ay xaaladu khatar tahay? Booliska ka wac 112

ኣብ ቤትኩም ውሕስነት ክስምዓኩም መሰል ኣሎኩም

ኣብ ቤትኪ ዶ ንጽልኢ፡ ዓመጽ፡ ወይ ንጾታዊ ዕብለላ ተቓሊዕኪ ኣለኺ ኢኺ፧ ካብ ጐረቤትኪ ዶ ኽ ትሰግኢ ኢኺ፧

ንዓኺ ይኹን ከምኡ'ውን ነቲ ኣብ ጥቓኺ ኲይኑ ንዓመጽ ዘቃልዓኪ'ውን ዝኸውን፡ ሓገዝ ክትረኽብሉ እትኽእሉ ኣሎ።

ቤት ኩለን ደቀንስትዮ Alla Kvinnors Hus: 08-644 09 20
ካብ መቕርቦም ዓመጽ ንዝበጽሖም ዘበሉ፡ ንደቀንስትዮ፡ ንደቅ ተባዕትዮን ቈልዑን ይሕግዝ። ምኽርን ደገፍን ይህብ፡ ውሑስ መንበሪ ድማ ኣሎዎ። ንምልዋጥ እቶም ኣብ መቕርቦም ንዝርከቡ ንኻልኦት ዝዕምጹ ሰባት'ውን ይሕግዝ። **መንነትኩም ስቲርኩም ክትሕብሩ ይከኣል'ዩ!**
www.allakvinnorshus.org

መስመር ናጻነት ደቀንስትዮ Kvinnofridslinjen 020-50 50 50
ነቶም ንዓመጽን ጽልእን እተቓላዕኩም ዝኸውን ሓገዝ ብቴለፎን። እቲ ዝርርብ ቴለፎን ኣይከፈሎን እዩ፡ ኣብ ሕሳብ ቴሌፎን ድማ ኣይጽብጸብን ኣብቲ ቅብሊት'ውን ኣይረኣይን እዩ። www.kvinnofridslinjen.se

BRIS: 116 111
እቶም ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድመኹም ናብዚ ናብ Bris ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም። ንምድዋል ይኹን ንኻልእ ዝኸፈል ነገር የለን፡ **መንነትኩም ስቱር እዩ።** www.bris.se

ጉጅለ ዝምድናዊ ዓመጽ
ኢኹም ካብቲ ምሳኹም ዝነብር ወይ ካብ ዝኾነ ኣብ መቕርብኩም ዘሎ ሰብ ንዓመጽ እንተተቓሊዕኩም፡ ካብ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ጉዳያት ደገፍን ሓገዝን ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።
Skärholmen: 08-508 24 863
Enskede-Årsta-Vantör: 08-508 20 700
Hässelby-Vällingby: 08-508 04 070
Järva: 08-508 01 420

ማሕበራዊ ሓለዋ: 08-508 40 000
ኣስተውዕሉ! ኣብ መዓልትታት ስራሕ ጥራይ ሰዓት 16:00 ክምኡን ኣብ ቀዳመ ሰንበት። ኣብ ካልእ ግዜ ናብ ጉጅለ ዝምድናዊ ዓመጽ ደውሉ።

እቲ ኩነታት ህጹጽ ድዩ፧ ናብ ፖሊስ ደውሉ 112

Evinde kendini güvende hissetme hakkin var

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

Hem şiddete maruz kalanın hem de yakınındaki bir insana şiddet uygulayanın 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. Yakınındaki bir insana şiddet uygulayanların değişmeleri 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 yaşından küçüksen Bris'e telefon edebilirsin. Telefon konuşması ücretsizdir ve ANONİM KALIRSIN. www.bris.se

İlişkilerde şiddet timi
Birlikte yaşadığın 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.

Durum acil mi? Polisi ara 112

لديك الحق في الشعور بالأمان في منزلك

هل تتعرضين 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 شخصا قريبا للعنف

08-6440920 : Alla Kvinnors Hus
منظمة تقدم المساعدة للنساء والرجال والأطفال المتعرضين للعنف في العلاقات الأسرية. وهي تقدم الدعم والنصائح ولديها ملجأ ذات عنوان سري. كما تقدم أيضا الدعم بهدف التغيير للأشخاص الذين يعرضون شخصا قريبا للعنف.
بإمكانك الاتصال بنا بدون الإفصاح عن الهوية الشخصية
www.allakvinnorshus.org

020-505050 :Kvinnofridslinjen
هاتف دعم للنساء اللواتي يتعرضن للعنف والتهديد. المكالمة مجانية ولن تظهر على فاتورة الهاتف
www.kvinnofridslinjen.se

116 111 :BRIS
يمكن للأطفال دون سن 18 سنة الاتصال ببريس. الاتصال مجاني وبإمكانك الاتصال دون الافصاح عن الهوية الشخصية. www.bris.se

فريق العمل المكرس للعنف في العلاقات الأسرية
يمكنك الحصول على الدعم والمساعدة لدى دائرة الخدمات الاجتماعية إذا تعرضت إلى العنف من قبل الشخص الذي تعيش معه، أو من قبل شخص آخر قريب
شيرهولمين : **08-508 24 863**
إينشيده- أرستا- فانتورس : **08-508 20 700**
هيسيلبي- فيلينبي : **08-508 04 070**
يرفا : **08-508 01 420**

مركز الخدمات الاجتماعية للحالات الطارئة : **08-508 40 000**
ملاحظة! في أيام الأسبوع العادية فقط بعد الساعة **16:00** وفي أيام عطلة نهاية الأسبوع. في الأوقات الأخرى يرجى الاتصال بفريق العمل المكرس للعنف في العلاقات الأسرية

هل الحالة طارئة؟ اتصل بالشرطة 112

شما حق اینرا دارید که در خانه خود احساس مصئونیت نمایید!

آیا شما در خانه خود در معرض تهدید، خشونت یا تجاوز جنسی قرار دارید؟ آیا از کدام همسایه احساس ناراحتی دارید؟

کمکی که آنرا میتوان بدست آورد وجود دارد، هم برای شما که در معرض خطر قرار دارید، و هم برای افرادیکه کدام فرد نزدیک به شما را در معرض خشونت قرار میدهند

به زنان، مردان و اطفالیکه از طرف افراد نزدیک خود در معرض خشونت قرار میگیرند، کمک مینماید. کمک و مشوره ارائیه نموده و خانه ی امن را دارد. همچنان برای تغیر کردن افرادیکه کدام فرد نزدیک خود را در معرض خشونت قرار میدهد، نیز کمک مینماید. شما میتوانید بدون ذکر هویت خود باقی بمانید
www.allakvinnorshus.org
08-6440920

لین تیلفنی برای کسانیکه در معرض خشونت و تهدید قرار گرفته اند. صحبت کردن هیچ مصارفی نداشته و در بل تیلفون دیده نمیشود
www.kvinnofridslinjen.se
020-505050

کسانیکه زیر ۱۸ سال عمر دارند میتوانند به بریس زنگ بزنند. هویت تان، نامعلوم میباشد www.bris.se
116 111

تیم خشونت در روابط
اگر شما از طرف کسیکه با او زندگی میکنید یا کدام فرد نزدیک به شما، در معرض خشونت قرار گرفته اید شما میتوانید از خدمات اجتماعی کمک و پشتیبانی بدست آورید
شیرهولمن : **08-508 24 863**
اینشیدی، اوشتا، وانتیور: **08-508 20 700**
هیسیلبی، ویلینگبی: **08-508 04 070**
یرفا: **08-508 01 420**

نوکریوال اجتماعی : **08-508 40 000**
توجه! فقط روزهای رسمی بعد از ساعت ۱۶.۰۰ و روزهای رخصتی. در اوقات دیگر به تیم خشونت در روابط، زنگ بزنید

اگر موضوع عاجل است، به تیلفون ۱۱۲ به پولیس زنگ بزنید