



عندما يتعرض شخص تهتم لأمره للأذى

من الصعب رؤية شخص تهتم لأمره يتعرض لسوء المعاملة. ربما تلاحظ أن الشخص ينعزل، يبدو متوتراً، قلقاً، لديه كدمات - أو أن شيئاً ما يبدو غير طبيعي. قد لا تعرف ماذا تقول أو تخشى أن تجعل الوضع أسوأ. يمكنك إحداث فرق كبير!

علامات تدل على أن شخصاً ما قد يتعرض للعنف

- الشريك متواجد دائماً، يتحكم فيمن يلتقي به الشخص أو يتحدث معه. يراقب الوقت بدقة ويطلب تقارير مستمرة عن مكان تواجده، أو يتلقى رسائل نصية أو مكالمات باستمرار عندما يكون خارج المنزل.
- تلاحظ أن التواصل بينكما أصبح أكثر صعوبة - يتم إلغاء المكالمات واللقاءات. تلاحظ أن الشخص يتجنب التواصل البصري ويظهر خوفاً من التعرض للمس.

استمع دون إطلاق أحكام، ابق بجانبه حتى لو كان ما يرويه الشخص يصعب سماعه. من الصعب الوقوف موقف المتفرج - هنا يمكنك كإنسان الحصول على الدعم

جهات اتصال مهمة

- ♥ في حالة الخطر الفوري، اتصل بالرقم 112
- ♥ مكتب الاستشارات 070-567 22 21 أو 070-567 27 55
- ♥ خط دعم سلامة النساء 116 016، www.kvinnofridslinjen.se
- ♥ اختر التوقف: 020-555 666، www.valjattsluta.se

تجراً على السؤال - العنف المنزلي ليس شأناً خاصاً!

"الحب لا يبدأ
أبداً بالشجار"

- حول العنف في العلاقات الوثيقة

الأطفال يرون، الأطفال يسمعون، الأطفال يشعرون

كيف يؤثر العنف على الأطفال؟

- غالباً ما يشعر الأطفال الذين يعيشون مع العنف بما يلي:
- الخوف، القلق، الذنب والعار
- صعوبات في النوم أو التركيز أو الوثوق بأي شخص
- الغضب، أو الاكتئاب أو سلوك إيذاء النفس
- التكتم حول ما يحدث في المنزل، الصمت لا يحمي أحداً



تأكد من ألا يصبح العنف سراً، بل موضوعاً يمكن التحدث عنه. يؤثر العنف على سلامة الأطفال وتطورهم وصحتهم، ولكن مع الدعم المناسب يمكن للأطفال التعافي والشعور بالتحسن مرة أخرى.

جهات اتصال مهمة

- ♥ في حالة الخطر الفوري، اتصل بالرقم 112
- ♥ الخدمات الاجتماعية في أوكسيلوسوند 0155-380 00
- ♥ منظمة حقوق الأطفال في المجتمع (BRIS): 116 111
- ♥ درشة الدعم من منظمة إنقاذ الطفولة: www.raddabarnen.se
- ♥ www.ungarelationer.se

تحدث إلى شخص بالغ قريب منك، قد يكون شخصاً في المدرسة أو مدرباً أو أي شخص تشعر بالراحة والأمان في التحدث إليه. هناك بالغون موجودون ومستعدون للاستماع إليك!

الغيرة ليست رومانسية

هل تشعر بأنك خاضع لسيطرة من تحب؟

- أنت تغير سلوكك لتجنب الشجار
- أنت تبتعد عن الأصدقاء والعائلة
- أنت تشعر بالضيق
- ليس كل عنف مرئياً

من حقه أن تكون آمناً، فالعنف ليس خطأك أبداً، وأنت لست وحدك!



جهات اتصال مهمة

- ♥ مكتب الاستشارات 070-567 27 55
- ♥ خط دعم سلامة النساء 116 016 ، www.kvinnofridslinjen.se
- ♥ خط الدعم للرجال 020-80 80 80 ، www.stodlinjenforman.se
- ♥ www.ungarelationer.se

اختر التوقف

إن استخدام العنف ضد شخص تحبه يؤدي الشخص الآخر - ويؤذيك أنت أيضاً. ربما تشعر بالعار أو الذنب أو الغضب أو الارتباك. ربما تفكر، "أريد أن أتوقف، لكنني لا أعرف كيف"، "يحدث هذا فقط عندما أعضب"، "لا أريد أن أكون هذا النوع من الأشخاص".



أنت لست وحدك! يتوفر دعم مهني للأشخاص الذين يمارسون العنف أو يشعرون بأنهم معرضون لخطر القيام بذلك.

جهات اتصال مهمة

- ♥ مكتب الاستشارات 070-567 22 21
- ♥ اختر التوقف: 020-555 666، www.valjattsluta.se