



اتصل على الرقم 010-4440500

### هل تتعرض للعنف أو التهديد؟

هل يتم تهديدك؟ هل تتعرض للضرب؟ هل يراقبك أحد أو يقوم بمنعك من رؤية الآخرين؟ أو هل تعرضت للاعتداء من قِبل شخص تعرفه؟

يزداد خطرُ التعرُّض للعنف ضمن العلاقات الشخصية وذلك بسبب ازدياد الضغط النفسي والإجهاد والقلق ، ولهذا السبب تقدّم البلدية والجهات الحكومية الأخرى الدعم والتوجيهات لكل من يتعرّض للعنف، بالإضافة إلى نصائح وتوجيهات للشخص الذي يقوم بعملية التعنيف.

### الاتصال بالطوارئ

112

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة عاجلة وطارئة، اتصل بالرقم 112

أو يمكنك التواصل مع:

**1- Upplands-Bro Kommun**: ترعى البلدية كل من يتعرّض للعنف من الصغار والمراهقين والكبار ، كما تسعى إلى إصلاح وإرشاد البالغين الذين يتخذون من العنف وسيلةً حياتيةً بعلاقتهم بالمقربين منهم.

يمكنك التواصل معنا على الأرقام الآتية:

في أوقات الدوام الرسمي، اتصل على الرقم 08-58169000

**2-Socialjouren i Nordväst**: ويمكنك أيضاً الاتصال خارج أوقات الدوام الرسمي بمكتب الخدمات الاجتماعية(السوسيال) وذلك في الأوقات الآتية:

-أيام الاثنين-الثلاثاء-الأربعاء-الخميس من الساعة 17حتى الساعة 2 بعد منتصف الليل.

-يوم الجمعة من الساعة 15 وحتى الساعة 2 بعد منتصف الليل.

-السبت والأحد من الساعة 16 حتى الساعة 2 ليلاً.

**3-Kvinnojouren Anna**: يمكنك الحصول على الدعم إن كنت ممن يتعرّض للعنف أو التهديد ، أو كان أطفالك يتعرضون للضرب والتعنيف، وذلك بالاتصال بمكتب الخدمات الاجتماعية الخاص بالمرأة خلال أوقات الدوام الرسمي على الرقم 08 582 409 99 أو عن طريق البريد الإلكتروني [info@kvinnojourenanna.se](mailto:info@kvinnojourenanna.se)

**4-Kvinnofridslinjen**: وهو خط هاتف مجاني يعمل على مدار اليوم، حيث نقدم الدعم اللازم لكل من يتعرض للعنف الجسدي أو النفسي أو الجنسي، كما يوفر خدمة الترجمة لأكثر اللغات الموجودة في السويد. يمكن للأصدقاء والأقارب أيضاً الاتصال والتبليغ عن حالة العنف، حيث نضمن الاحتفاظ بالسرية التامة لهوية المتصل.

اتصلي على الرقم 020 50 50 50

**5-Origo**: تعمل هذه الجهة مع العنف والظلم المرتبط بالشرف للفتيات العمرية من 13 حتى 26 عاماً، لا تحتاج للإفصاح عن هويتك عندما تتصل، ولا يظهر رقم هاتفك عندنا حفاظاً على سرية هويتك.

اتصل أيام الدوام الرسمي من الساعة 09 حتى 16 على الرقم المجاني 020 25 30 00

**6-Unizon**: هو اتحاد يضم العديد من النساء والشباب المختصين في مواجهة العنف، يمكنك التحدث معهم لطلب المشورة والدعم وذلك عن طريق الدردشة.

تجد كافة المعلومات على الموقع الآتي: <http://unizon.se/>

**7-Unga Relationer**: تعطي هذه المنظمة الدعم والمعلومات لمن تقل أعمارهم عن 20 عاماً، والذين يتعرضون للعنف في علاقاتهم الشخصية.

يُمكن أيضاً للأصدقاء التواصل معنا عبر الدردشة(الشات) في كل مساء من الساعة 20 حتى الساعة 22 وذلك عن طريق الموقع الإلكتروني:

<https://ungarelationer.se/>



# Upplands-Bro

KOMMUNEN SOM GER PLATS

**Välj att sluta-8**: هل تخاطر وتعتقد أنك ستؤدي الشخص الذي تحبه أو ترتبط به؟ هل لديك صعوبة في السيطرة على نفسك في حالات الغضب؟

اتصل بنا على الرقم 020-555 666 حيث نقدم لك الدعم اللازم للحيلولة دون وقوع أي مكروه لك أو لمن تحب.

