

የቅርብ ዘመድ ላይ ነውጥ ተጠቅመው ያውቃሉ?

- የጥላቻ ስሜትዎን መቆጣጠር ያቅቶታልን?
- ቅናት ወይም ሌላን ሰው የመቆጣጠር ፍላጎት በቀላሉ ይጠናዎቶታልን?
- በቅርብዎ በሚገኝ ሰው ላይ ዱላ ለመሰንዘር ቃጥተው ያውቃሉን?
- በአጠገብዎ የሚገኝን ሰው ገፍትረው፣ መትተው ወይም ሌላ ዓይነት ጉዳት አድርሰውበት ያውቃሉን?
- ከወሰን በላይ ልሂድ እችላለሁ ብለው ሰግተው ያውቃሉን?

እንግዲያው ሊረዱ ይችላሉ። ልጅ ካልዎትም የወላጅነት ሚናን በተመለከተ ድጋፍ ሊያገኙ ይችላሉ።

የሚከተሉትን የድጋፍ ዓይነቶች ማግኘት ይችላሉ፦

- ውይይታዊ ድጋፍ
- የነውጠኛነት መንስዔና በአካባቢዎ የሚያስከትለውን ጠንቅ እንዲገነዘቡ
- ነውጠኛነትን በሌላ መንገድ እንዲወጡት በማድረግ፣ የጥላቻ ስሜትዎን መቆጣጠር የሚያስችል ዘዴ።

እንደንረዳዎት ያግኙን። ከፈለጉ ማንነትዎን ሳያሳውቁ ሊገናኙን ይችላሉ።

ለአስቸኳይ ጊዜ ሁሌም 112 ይደውሉ።

ከእነዚህ ጋር ግንኙነት ያድርጉ፦

- **ሥራው/ሳላፊነቱ:** Familjevårdsteamet
- **ስልክ ቁጥር:** 08-7068374 eller 08-7068376