

## آيا تا د هغه كسانو په مقابل كې چه ته نژدې اړيكې ورسره لري د تاوتريخوالي څخه كار اخلي؟

- آيا ته په سختې خپل قهر كنترولوي؟
- آيا ته په آسانې شك كوونكې او كنترولوونكې كيږي؟
- آيا ته دې ته نژدې وي چه د كوم خپلوان په مقابل كې د تاوتريخوالي څخه كار واخلي؟
- آيا تا په خپل چاپيريال كې كوم څوك تيله كړي، وهلي يا په كوم بل ډول ټول كړي دي؟
- آيا ته د دې نه ډار لري چه د حد نه به ووزي؟

مرسته موجوده ده چه په لاس يې راوړي. كه ته ماشومان لري نو تا ته كيداي شي د والدين د رول په اړه هم مرسته وشي.

تا ته په لاندې ډول مرسته كيداي شي:

- د مرستې خبرې كول
- داسې مرسته چه د تاوتريخوالي علتونه او ستا خپلوانو ته د هغه عواقب وكتل شي.
- داسې پوهې چه خشونت ته د بديل پيدا كولو په وسيله ته و كولاى شي خپل غضب تر كنترول لاندې ونيسي.

زمونږ سره تماس ونيسه، مونږ كولاى شو ستاسره مرسته وكړو. كه ته غواړي ته كولاى شي خپل هويت پټ وساتي.

د عاجل خطر په صورت كې تل ۱۱۲ ته ټنگ وهه.

تماس ونيسه:

- فعاليت: Familjevåldsteamet
- د تېلفون شمېره: 08-7068374 eller 08-7068376