

## Ternimata kaj si dukhade aj marde ande paše relationa

Te mardos ande paše relationa šaj avel pherdo želi. Univar šaj avel jek dad vaj dej kaj marel la glata. Univar šaj avel jek pral vaj phej. Šaj avel vi jek kaver njamo tuke. Šaj avel čiro khamatori. Kana o manuš mardol šaj avel vi psykist, fysiskt aj sexuellt. Šaj avel ke varikon kerel gadala punktori:

- Kana varikon marel muj tutar aj prašan tut vaj te ašunes ke či san laši aj vuřoto
- Te špiden tut, te maren tut, te den phurne ande tute aj malaven tut te dukhal tut
- Kana varikon lel kontrola opral pa čiro trajio aj či mukhen tut te keres variso, aj thon tut te keres buči kaj či kames
- Daraven tut te traden tut drom vaj čuden tut avri anda o kher, vaj phandaven tut andre ando kher
- Thon zor te keres variso sexuellt
- Thon zor te les tut pala zakonori te les sama pala familjako anav
- Maren kavre manušen ande čiri familja pala tute

### Tute si čačimos kaj ažutimos

Normalne si ke o manuš tristol pe aj daral kana mardos. Anda godo si važno te des дума varikasa kaj kamel te ašunel aj kamel te ažutil tut. Kana jek ternimata si dela le 18 berš mušaj le phure te lel sam apa tute. Kaj xořenge šaj les ažutimos, varikon te lel sama pa tute aj te ažutin te vužoril pe tuke.

### Tu šaj les ažutimos:

- Šaj keres telefono aj les ažutimos
- Ažutimos aj varikaj kaj šaj bešes
- Ažutimos ando divano ande jek than čira familjasa aj te len ažutimos sar te keren te na xan pe

Le kontakto amensa atunči šaj ažutinas tut. Tu či trubos te des čiro anav opre vaj te phenes kaj bešes.

Kana si baro baj, kana godi ker telefono 112.

### Te les kontakto:

- **Buči:** Barn och ungdomsenhetens mottagningsgrupp
- **Telefonnumero:** 08-58169000
- **Webrig:** [www.upplands-bro.se](http://www.upplands-bro.se)
- **Kheresko adreso:** Furuhällsplan 1, Kungsängen

## Glati kaj dikhen mardimos ande paše relationa

Te dikhes mardimos šaj avel:

- Te mardos (si sa, te mardos dapensa, varikon te spiden tut, sexuellt mardimos, kana varikon marel muj tutar, te daraven tut ži kaj konik xřisikin tut)
- Te dikhens vaj te ašunes mardimos
- Te dikhes le semnori po mardimos (sar exemplo vunitsi semnori po stato, phage buči, dar)
- Te ačares si si kaj žal ando kher

But anda le glati žanen so žal maškar jek familja, vi te či gindina o dad aj e dej ke či žanen. Glati len sama sigo kana jek manuš kaj si lenge paše te naj lenge mišto, numa le glati šoho či phenen sar von ačaren pe. Te si jek glata kaj naj lenge mišto vaj ačaren dar atunči godo sikhadol kana e glata khelel pe avri vaj kaver fjalo.

### Te keres jek puša ke daras

Te si te gindis ke si jek glata kaj dukhadol? Atunči šaj keres jek puša ke daras kaj xořengo. O xořengo atunči roden pa soste žal, den ažitimos te šaj mares lenge telefono aj te trubola von dikhen so šaj lašaren te vortol pe.

Uni bučarne mušaj lenge pala o zakono te keren puša ke daran te na kerdol variso la glatake. Le bušarne si sar exemplo godola kaj keren buči kaj škola, špita vaj kaj le rajbare.

### Zor aj ažitimos kaj glati kaj dikhen mardimos

Kaj xořengo šaj lel e glata aj kon si paše paša lende ažitimos. Sar exemplo:

- Šaj keres telefono aj les ažitimos
- Grupaki buči pe glati
- Ažitimos kaj o dad aj dej te avel la glatake mišto
- Kontakt manuš vaj kontakt familja
- Kaver ažitimos te si e situatcija ende pripa, sar exemplo jour kher

Kana si baro baj, kana godi ker telefono 112.

### Te les kontakto:

- **Buči:** Barn och ungdomsenhetens mottagningsgrupp
- **Telefonnumero:** 08-58169000
- **Webrig:** [www.upplands-bro.se](http://www.upplands-bro.se)
- **Kheresko adreso:** Furuhällsplan 1, Kungsängen