

## آیا شما فرد دیگری را در یک رابطه نزدیک مورد خشونت قرار داده‌اید؟

- آیا برای مهار خشم خود با دشواری مواجه‌اید؟
- آیا براحتی به حسادت دچار شده و فرد کنترل‌کننده‌ای میشوید؟
- آیا در مواردی نزدیک بوده که از خشونت بر علیه یکی از نزدیکان خود استفاده کنید؟
- آیا فردی از نزدیکان خود را هل داده، مورد ضرب و شتم قرار داده و یا بشکلی دیگر آسیب زده‌اید؟
- آیا متوجه‌اید که حد و مرزها را زیر پا بگذارید؟

حمایتهایی وجود دارد که میتوانید آنها را دریافت کنید. اگر فرزندی دارید، همچنین میتوانید برای ایفای نقش والدین نیز پشتیبانی دریافت کنید.

### شما میتوانید کمکهای زیر را دریافت نمایید:

- گفتگوی حمایتی
- کمک برای مشاهده دلایل خشونت و پیامدهایی که این امر بر اطرافیان شما میگذارد
- دانستنیهایی پیرامون آنکه چگونه میتوانید از طریق یافتن گزینه‌های برای خشونت، خشم خود را مهار کنید

با ما تماس بگیرید تا بتوانیم به شما کمک کنیم. اگر مایل باشید میتوانید ناشناس باقی بمانید.

در موارد اضطراری، همیشه به ۱۱۲ زنگ بزنید.

تماس:

- سازمان: Familjevåldsteamet
- شماره تلفن: 08-7068374 eller 08-7068376