

## هل قمت أنت بتعريض شخص آخر للعنف المنزلي؟

- هل تعاني من صعوبة في السيطرة على غضبك؟
- هل تصبح غيورا ومسيطرًا بسهولة؟
- هل كنت على وشك استخدام العنف تجاه أحد المقربين إليك؟
- هل قمت بدفع أو ضرب أو إصابة أحد المقربين إليك بأي طريقة أخرى؟
- هل تخاف من أن تتعدى حدودك؟

هناك دعم يمكنك الحصول عليه. إذا كان لديك أطفال فيمكنك أيضا أن تتلقى الدعم في دور الأبوة أو الأمومة خاصتك.

### يمكنك الحصول على الدعم في:

- مقابلات الدعم
- المساعدة في إدراك أسباب العنف وعواقبه على محيطك
- معرفة كيفية التعامل مع غضبك عن طريق إيجاد بدائل للعنف

يُرجى الاتصال بنا لكي نقوم بمساعدتك. يمكنك اختيار عدم الإفصاح عن هويتك إذا كنت ترغب بذلك.

في حالات الخطر الشديد، يُرجى الاتصال دائما برقم 112.

### بيانات الاتصال:

- النشاط: Familjevåldsteamet
- رقم الهاتف: 08-7068374 eller 08-7068376