

المنزل ليس مكانًا آمنًا للجميع

خانه جای امن برای همه نیست

خانه مکانی امن برای همه نیست

Koti ei ole turvallinen paikka kaikille

Ev herkes için güvenli bir yer değil

ገዛ ንኹሉ ሰብ ውሑስ ዝኾነ ቦታ ኣይኮነን

Gurigu ma aha goob cidkasta amaan u ah

**HEMMET ÄR INTE EN
TRYGG PLATS FÖR ALLA**

Hemmet är inte en trygg plats för alla

Fler människor än vanligt är hemma just nu. Risken för våld kan då öka med anledning av stress - vid exempelvis oro för ekonomi och sjukdom. Vi behöver vara observanta och värna om varandra.

Fler barn och unga än vanligt är hemma just nu. Vissa skolor håller undervisning på distans och även fritidsaktiviteter ställs in. Skola, förskola och fritid är en viktig skyddsfaktor för barn som inte har det bra hemma. Vi vuxna behöver nu vara extra uppmärksamma på hur barn i vår närhet mår och har det.

Isolering är även en riskfaktor för vuxna som lever med en våldsamt partner. Risken för våld kan också öka med anledning av stress.

DET ÄR VIKTIGT
ATT VÅGA FRÅGA
– OCH AGERA!

Viktiga telefonnummer för dig som vill rådgöra eller känner oro:

- Mottagningsenheten Barn och unga, Sigtuna kommun: **08-591 263 16**
- Socialjour: **010-444 05 00**
- Kvinnojouren Sigtuna: **08-591 193 41**, mån-fre 08-17.
Jourtelefon: **070-509 11 00**, mån-fre 18-22, lör-sön 10-22
- Kvinnofredslinjen: **020-50 50 50**
- BRIS : Barn kan ringa varje dag på nummer **116 111**.
*Den som är vuxen och har frågor om ett barn kan kontakta Bris kuratorer alla vardagar 9-12 på **0771-50 50 50***
- Manscentrum: **08-643 11 83**
- Polis: **114 14** Vid akut fara: **112**

Koti ei ole turvallinen paikka kaikille

Tavallista useammat ihmiset ovat kodeissaan tällä hetkellä. Silloin stressi – esimerkiksi huoli taloudesta ja terveydestä saattaa lisätä väkivallan riskiä. Meidän on oltava valppaina ja suojeltava toisiamme.

Tavallista useammat lapset ja nuoret ovat kotona tällä hetkellä. Jotkut koulut ovat siirtyneet etäopetukseen ja myös vapaa-ajan toimintoja perutaan. Koulu, esikoulu ja vapaa-aika antavat hyvän suojan lapsille, joilla ei ole hyvä olla kotona. Meidän aikuisten on oltava nyt erityisen valppaina ja huomioitavat, miten lapset lähiympäristössämme voivat ja millaiset olot heillä on.

Eristyneisyys on riskitekijä myös väkivaltaisen partnerin kanssa eläville aikuisille. Väkivallan riskiä saattaa lisätä myös stressi.

**ON TÄRKEÄÄ
USKALTA KYSYÄ
– JA TOIMIA!**

Tärkeitä puhelinnumeroita sinulle, joka haluat neuvoja tai tunnet huolta:

- Lasten ja nuorten vastaanottoyksikkö, Sigtunan kunta: 08-591 263 16
- Sosiaalipäivystys: 010-444 05 00
- Naispäivystys Sigtuna: 08-591 193 41, maanantai-perjantai 08-17. Päivystyspuhelin: 070-509 11 00, maanantai-perjantai 18-22, lauantai-sunnuntai 10-22
- Naisrauhalinja: 020-50 50 50
- BRIS (Lasten oikeus yhteiskunnassa): Lapset voivat soittaa joka päivä numeroon 116 111.
Aikuiset, joilla on kysyttävää jostain lapsesta, voivat ottaa yhteyttä Bris: in kuraattoreihin arkipäivinä klo 9-12, puhelin 0771-50 50 50
- Mieskeskus: 08-643 11 83
- Poliisi: 114 14 Akuutti vaaratilanne: 112

Ev herkes için güvenli bir yer değil

Şu anda normalden daha fazla insan evde. Böylece şiddet riski stres sonucu artabilir - örneğin, mali durum ve hastalık endişeleri olduğunda. Dikkatli olmalıyız ve birbirimize iyi bakmalıyız.

Şu anda normalden daha fazla çocuk ve genç evdedir. Bazı okullar uzaktan eğitim alır ve boş zaman etkinlikleri bile iptal edilir. Okul, okul öncesi ve boş zamanları evde rahat hisetmeyen çocuklar için önemli bir güvenlik faktörüdür. Biz yetişkinler yakınımızdaki çocukların kendilerini nasıl hissettiklerine ne hissettiklerine daha fazla dikkat etmeliyiz.

Tecrit, şiddet uygulayan bir partnerle yaşayan yetişkinler için de bir risk faktörüdür. Stres nedeniyle şiddet riski de artabilir.

SORMAK VE
HAREKETE
GEÇMEYE
CESARET ETMEK
ÖNEMLİDİR!

Tavsiye etmek isteyenler veya endişe içinde olanlar için önemli telefon numaraları:

- Çocuklar ve gençlerin, kabul birimi Sigtuna belediyesi: 08-591 263 16
- Sosyal çağrı: 010-444 05 00
- Kadın Sığınma Evi: 08-591 193 41, pazartesi-cuma 08-17.
Çağrı telefonu: 070-509 11 00, pazartesi-cuma 18-22, cumartesi-pazar 10-22
- Kadın koruma hattı: 020-50 50 50
- BRIS : Çocuklar her gün bu numaralardan arayabilir 116 111.
Yetişkin ve çocuk hakkında soruları olan herkes hafta içi Bris küratörlerine başvurabilir 9-12 da 0771-50 50 50
- Erkekler merkezi: 08-643 11 83
- Polis: 114 14 Acil durumlarda: 112

Gurigu ma aha goob cidkasta amaan u ah

Dad intii hore ka badan ayaa hadda guryaha jooga. Khatarta rabshadaha ayaa markaa ka sii badan karta taas oo uu walwalka/istareesku keenaayo - tusaale ahaan, marka laga walwalsan yahay dhaqaalaha iyo xanuunka. Waxaynu u baahan nahay inaynu iska warhayno oo aynu is ilaalino.

Carruur iyo dhalinyar ka badan intii hore ayaa hadda guryaha jooga. Dugsiyadda qaarkood waxay waxbarashada ka sameynayaan masaafad/iyadoo meel fog laga qaadanaayo xitaa waxqabadyadii xilliyada firaaqada ayaa la joojiyay. Dugsiyada, xanaanooyinka iyo waqtiga firaaqada ayaa ah arrin muhiim u ah badbaadada carruurta aan xaaladooda gurigu wanaagsaneyn. Dadkeena waaweyni waxa aynu hadda u baahan nahay inaan fiiro gaar ah siino sida carruurta agteena joogtaa ay dareemayaan oo ay yihiin.

Isxareynta/go'doominta ayaa xataa ah wax khatar u ah dadka waaweyn ee la nool lammaane dagaal badan. Khatarta dagaalka ayaa sidoo kale sii kordhin karta walwal dartiis.

WAXA MUHIIM
AH IN WAX LA
SU'AALO
– OO FICIL LA
SAMEYNIN!

Lambarada telefoonada ee muhiimka u ah qofka raba la tashi ama walwal dareemaaya:

- Mottagningsenheten Barn och unga, Sigtuna kommun: 08-591 263 16
- Socialjour: 010-444 05 00
- Kvinnojouren Sigtuna: 08-591 193 41, isniin-jimce 08-17.
Telefoonka heeganka: 070-509 11 00, isniin-jimce 18-22, sabti-axad 10-22
- Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50
- BRIS : Carruurta waxay soo wici kartaa telefoonka 116 111.
Qofka weyn ee su'aalo ku saabsan ilme qaba ayaa la soo xiriiri kara la taliyaha BRIS dhamaan maalmaha shaqada 9-12 telefoonka 0771-50 50 50
- Manscentrum: 08-643 11 83
- Booliiska 114 14 waxyaalaha khatarta degdega ah: 112

ገዛ ንኹሉ ሰብ ውሑስ ዝኾነ ቦታ ኣይኮነን

ካብ መጠን ንላዕሊ ዝቀጽሮም ሰባት ኣብዚ እዋን ኣብ ገዛ ተወሺቦም ኣለዉ። ኢኮኖሚ ወይ ውን ከይትገብሩም ምፍራሕ ዝፈጠሮ ሻቕሎት ንሰባት ዘቕጡ ክፈጥረሎም ስለዝኽእል፡ ጎነጽ/ዓመጽ ከጋጥመሉ ዝኽእል ተኸእሎታት እምበኣር ኣሎ'ዩ። ኣዝቢ እዋን እምበኣር፡ ነንሕድሕድና ክንተሓላሎን ክንተሓላለን እዩ ዘድልዮና።

ካብ ቀደም ንላዕሊ፡ ኣብዚ እዋን ብተሓት ቁልዑን መንእሰያትን ገዛ ይርከቡ ኣለዉ። ገለ ኣብያተ-ትምህርታት ትምህርቲ ብርሕቀት የሰላስሉ ኣለዉ። እቲ ናይ ድሕሪ-ትምህርቲ ንጥፈታት ውን ይጓዳደቡን ይስረዝን ኣሎ። ቤት-ትምህርቲ፡ መውዓሊ-ህጻናትን ንጥፈታት ድሕሪ-ትምህርትን ነቶም ኣብ ገዝኦም ርጉእ ሃዋህው ዝይብሎም ህጻናት ቀንዲ ድርዒ-ድሕነቶም እዩ። ንሕና ኣባጽሕ እምበኣር እቶም ኣብ ከባቢና ዝርከቡ ዘለዉ ህጻናት ኩነታቶም እንታይ ይመስልን ከመይ ይስምዖም ኣሎን ምስትብሃል ከድልዮና እዩ።

ነቶም ምስ ዓማጺ መጻምዲ ዝነገሩ ሰባት፡ ተነጽሎ ንባዕሉ ንሓደጋ ዘቃልዕ ረቋሒ እዩ። ብሰንኪ ጻቕጢ ተርእዮታት ዓመጽ ዘጋጥመሉ ተኸእሎታት ክልዕል ይኽእል እዩ።



ዘሻቕል ጉዳይ ንዘለኩም ሰባት ሓገዝ እትረኽቡሉ ኣገደስቲ ቍጽራ-ተለፎናት፡

- ማእከል ቁልዑን ህጻናትን ሲግቱና (Mottagningsenheten Barn och unga, Sigtuna kommun) ቍጽራ-ስልኪ - 08-591 263 16
- ተሓላቂ ማሕበራዊ ጉዳያት (Socialjour) ቍጽራ-ስልኪ - 010-444 05 00
- መዕቕቢ ደቂ-ኣንስትዮ ሲግቱና (Kvinnojouren Sigtuna)፡ ቍጽራ-ስልኪ 08-591 193 41, ሰኑይ-ዓርቢ 08-17 ቍጽራ-ስልኪ፡ 070-509 11 00፡ ሰኑይ-ዓርቢ ኣብ ሰዓታት 18-22 ቀዳም-ሰንበት 10-22
- መስመር ርግኣት ደቂ-ኣንስትዮ (Kvinnofridslinjen)፡ 020-50 50 50
- ብሪስ መስመር ህጻናት (BRIS) ፡ ቁልዑ መዓልታዊ ቢዚ ዝስዕብ ቍጽራ ክድውሉ ይኽእሉ 116 111. ብዛዕባ ህጻን ሕቶታት ዘለዎም ኣባጽሕ ከኣ፡ ምስ ኣማኸርቲ ብሪስ ቢዚ ዝስዕብ ቍጽራ 0771-50 50 50 ኣብ መዓልታት ስራሕ ኣብ ሰዓታት 9-12 ብቍጽራ-ስልኪ 0771-50 50 50 ክድውሉ ይኻሉ
- ማእከል ኣብኡት (Manscentrum)፡ ቍጽራ-ስልኪ 08-643 11 83
- ፖሊስ፡ 114 14 ኣብ ተኣፋፋኢ እዋናትን ግን ናብ 112 ደውሉ

المنزل ليس مكاناً آمناً للجميع

يتواجد الآن - وبشكل أكثر من المعتاد- عددًا أكبر من الناس في منازلهم. يمكن لهذا أن يؤدي إلى زيادة خطر ممارسة العنف كنتيجة للضغط النفسي - مثل الضغط النفسي الناتج عن القلق بشأن الوضع الاقتصادي والمريض. من المهم أن نكون متنبهين لذلك وأن نهتم ببعضنا البعض.

يتواجد الآن - وبشكل أكثر من المعتاد- عددًا أكبر من الأطفال وصغار السن في المنزل. فإن بعض المدارس تتبع طريقة التعليم عن بعد كما وتم إلغاء الأنشطة الترفيهية. تعتبر المدارس ورياض الأطفال ورعاية الأطفال خارج أوقات الدوام المدرسي «الفريديز» عامل أمان مهم للأطفال الذين لا يشعرون بالراحة والأمان في منازلهم. لذا علينا الآن نحن البالغين أن نكون متنبهين أكثر إلى ما يشعر به الأطفال المتواجدين في محيطنا.

الانعزال الاجتماعي المطلوب حاليًا هو أيضًا عامل خطر للبالغين الذين يعيشون مع شركاء عنيفين. فقد يزداد أيضًا خطر التعرض للعنف بسبب الضغط النفسي.

من المهم أن تكون لديك
الجرأة الكافية لطرح الأسئلة
- وأن تتصرف!

إليك أرقام الهواتف المهمة إذا كنت ترغب في الحصول على المشورة أو
إذا كنت تشعر بالقلق حيال شيء ما:

- مركز الاستقبال للأطفال وصغار السن Mottagningsenheten Barn och unga، بلدية سيغتونا: ٠٨-٥٩١-٣٦٣ ١٦
- الخدمات الاجتماعية المناوبة Socialjour: ٠٠ ٠٥ ٤٤٤-٠١٠
- مأوى النساء المعنفات في سيغتونا Kvinnojouren Sigtuna: ٠٨-٥٩١-١٩٣ ٤١، من الإثنين إلى الجمعة من الساعة ٨ صباحاً حتى ٥ مساءً.
- رقم الهاتف خارج تلك الأوقات: ٠٧٠-١١ ٥٠٩-٠٠، من الإثنين إلى الجمعة، الساعة ٦ مساءً حتى ١٠ مساءً، ومن السبت إلى الأحد الساعة ١٠ صباحاً حتى ١٠ مساءً.
- Kvinnofridslinjen (خط هاتفي خاص بالنساء المعنفات): ٠٥ ٥٠ ٥٠٠-٠٢٠
- BRIS (منظمة تختص بحقوق الأطفال): يمكن للأطفال الاتصال في جميع الأيام على الرقم ١١٦ ١١١.
- يمكن لأي شخص بالغ ولديه أسئلة حول طفل ما أن يقوم بالاتصال بالمرشدين الاجتماعيين في Bris من الإثنين إلى الجمعة من الساعة ٩ صباحاً حتى ١٢ ظهراً على ٠٥ ٥٠ ٥٠٠-٧٧١
- مركز الرجال Manscentrum: ٠٨-٦٤٣-١١ ٨٣
- الشرطة: ١١٤ ١٤ في حالة الطوارئ: ١١٢

خانه جای امن برای همه نیست

هم اکنون افرادی بیشتر از معمول در خانه هستند. به دلیل استرس خطر خشونت می تواند افزایش پیدا کند - به عنوان مثال، پریشانی در مورد امور مالی و بیماری وجود دارد. ما باید آگاه باشیم و متوجه همدیگر خود باشیم.

اکنون بیشتر اطفال و نوجوانان نسبت به معمول در خانه هستند. برخی مکاتب آموزش از راه دور را برگزار می کنند و حتی فعالیت های اوقات فراغت نیز لغو شده. مکتب، کودکستان و محل اوقات فراغت یک عامل مهم ایمنی برای اطفالی است که در خانه احساس راحتی نمی کنند. اکنون ما بزرگسالان باید بیشتر توجه داشته باشیم که صحت اطفال اطراف ما چطور است.

همچنین انزوا یک عامل خطر برای بزرگسالانی است که با یک پارتیز خشن زندگی می کنند. خطر خشونت نیز ممکن است به دلیل استرس افزایش یابد.

مهم است که جرأت
نموده سوال پرسید
- و عمل کنید!

شماره تلفون های مهم برای کسانی که مشاوره می خواهند یا احساس پریشانی دارند:

- بخش پذیرش اطفال و نوجوانان، شاروالی سیگتونا: ۰۸-۰۸۱۲۶۳-۱۶
- نوکریوال خدمات تأمین اجتماعی: ۰۰ ۰۵ ۴۴۴-۰۱۰
- نوکریوال پناه گان زنان سیگتونا: ۰۸-۰۸۱۹۳ ۵۹۱-۴۱، دوشنبه - جمعه ۰۸-۱۷.
- تلفن نوکریوال: ۰۷۰-۰۷۰۹۰۱۱ ۰۰، دوشنبه - جمعه ۱۸-۲۲، شنبه - یک شنبه ۱۰-۲۲
- خط صلح زنان: ۰۲۰-۰۵۰ ۵۰۰
- BRIS: (حقوق اطفال در جامعه): اطفال همه روز میتوانند به شماره ۱۱ ۱۱۶ تماس بگیرند.
- افراد که بزرگسال هستند و در مورد اطفال سوال دارند میتوانند با مشاورین BRIS همه روز های کاری بین ساعت ۹-۱۲ به شماره ۰۷۷۱-۰۵۰ ۵۰۰-۰۵۰۰ تماس شوند.
- مرکز مردان: ۰۸-۰۸۱۱ ۶۴۳
- پولیس: ۱۱۴ در صورت خطر جدی: ۱۱۲

خانه مکانی امن برای همه نیست

هم اکنون افرادی بیشتر از معمول در خانه هستند. به دلیل استرس خطر خشونت می تواند افزایش یابد - به عنوان مثال، نگرانی در مورد امور مالی و بیماری وجود دارد. ما باید متوجه باشیم و مراقب یکدیگر باشیم.

اکنون بیشتر کودکان و نوجوانان نسبت به معمول در خانه هستند. برخی مدارس آموزش از راه دور را برگزار می کنند و حتی فعالیت های اوقات فراغت نیز لغو شده. مدرسه، پیش دبستانی و محل اوقات فراغت یک عامل مهم ایمنی برای کودکانی است که در خانه احساس راحتی نمی کنند. اکنون ما بزرگسالان باید بیشتر توجه داشته باشیم که کودکان دور و بر ما حال شان چطور است.

همچنین انزوا یک عامل خطر برای بزرگسالانی است که با یک پارتner خشن زندگی می کنند. خطر خشونت نیز ممکن است به دلیل استرس افزایش یابد.

مهم است که جرات
نموده سوال بپرسید
- و عمل کنید!

شماره تلفن های مهم برای کسانی که مشاوره می خواهند یا احساس نگرانی دارند:

- واحد پذیرش کودکان و نوجوانان ، شهرداری سیگتونا: ۰۸-۰۸۱۲۶۳۰۹۱۶
- کشیک خدمات تأمین اجتماعی: ۰۱۰-۰۵۴۴۴-۰۰
- کشیک پناه گان زنان سیگتونا: ۰۸-۰۸۱۹۳۰۹۱۱-۴۱، دوشنبه - جمعه ۰۸-۱۷.
- تلفن کشیک: ۰۷۰-۰۷۰۵۰۹-۰۰۱۱، دوشنبه - جمعه ۱۸-۲۲، شنبه - یکشنبه ۱۰-۲۲
- خط صلح زنان: ۰۲۰-۰۵۰۵۰-۰۵۰
- BRIS: (حقوق کودکان در جامعه): کودکان همه روز میتوانند به شماره ۱۱۱۶ تماس بگیرند. افراد که بزرگسال هستند و سوال دارند در مورد کودکان میتوانند با مشاورین BRIS همه روز های کاری بین ساعت ۹-۱۲ به شماره ۰۷۷۱-۰۵۰۵۰۰-۰۵۰۵۰ تماس شوند.
- مرکز مردان: ۰۸-۱۱۶۴۳-۸۳
- پلیس: ۱۱۴ در صورت خطر جدی: ۱۱۴

