



ئيشكطري زنان

فريدا

بو توية

ئيشكطري زنانى نيودقولهتتبي تيررافيم
Internationell kvinnojour Terrafem
info@terrafem.org

020-52 10 10

43 språk. زمان 43

هيضي تينااضييت كة تعلقون بكهيت و تقيوتديكر دنهككش
لة ناو ليستةي حسابي تعلقوندا نابينريت

Kvinnoforum كطينوفوروم

www.kvinnoforum.se

طهشهتيداني كارمقدهكان، هانينقوة ستر باري تيشوو، وانقوتتقوة و كاري تيشطري

Kvinnofrid كطينوفريد

www.kvinnofrid.se

كؤمقلمقكي ئيديالبيبة كة زانباري بلاو دهككاتوة دقربارةي ليداني دن

Kvinnofridslinjen خقتي كطينوفريد

020-50 50 50

نقم خقتي ئالشتتبية شعو و روذ كراو قتقوة

www.kvinnofridslinjen.se

هيضي تينااضييت كة تعلقون بكهيت و تقيوتديكر دنهككش

لة ناو ليستةي حسابي تعلقوندا نابينريت

ئيشكطري قورباني تاوان (بمشي طيستترووس)

Brottsofferjouren Västerås (Fagersta filial)

0223-711 70

تشتطيري بة زمانة جياوازةكان

08-642 00 44

دقزطاي قوربانيني تاوان

www.boj.se

Brottsoffermyndigheten

www.brottsoffermyndigheten.se

هييز بكار هيئان و ضقوسانقوة لقبقر شقر فف

Hedersrelaterat förtryck och våld

www.hedersfortryck.se

BRIS Barnens hjälptelefon بريس/تعلقونني يارمقتي مندال

116 111

15.00-21.00 دووشقمة-هقيني

15.00-18.00 شقمة-يقك شقمة

هيضي تينااضييت كة تعلقون بكهيت و تقيوتديكر دنهككش

لة ناو ليستةي حسابي تعلقوندا نابينريت

هاومروظي ئيشكطر

Jourhavande medmänniska

08-702 16 80

Kl. 21.00-06.00 varje natt

Polisen ئوليس

114 14

Polisen akut ئوليسي كاتي تعلقوندا

112

نیشکطري ذنان فریدا

نیشکطري ذنان فریدا کۆمەڵەئێکی ئیدیاڵییه کە لە باری ئاینی و سیاسییەتە بێلائیەتە. ئیەم کار دەکەین دژی هەموو شێوەکانی ضەوسانەت و بەکارهێنانی هیز دژی ذنان و مندالان لە فاطەرشتا، نوربیری و شینسکاتتەبیری.

ئیمە بەم زمانانە قسە دەکەین: سویدی، ئینگلێز، عەرەبی، رۆمانی و بۆسنی.

ئیمە دەتوانین ئەم یارمەتییانەت بەدەین:

- ئامۆزگاری لە کرداردا لە رێطای تەلەفون و یان سەردان بۆ لامان.
- سەردان بۆ مالهۆ.
- طوی لە تۆ دەطرین.
- باسی مافەکانی تۆت بۆ بکەین.
- یارمەتیت بەدەین ئەتەر تۆ ویستت ئێوەندی بطریت بە بەشی یاسایی خیزانەت یان بە دەزطاکانی ترە.
- یارمەتیت بەدەین ئەتەر ویستت نامەتێک بۆ یەکێک لە دەزطاکان بنووسیت.
- یارمەتیت بەدەین کە بریارە جیاوازەکانی دەزطاکانت بۆ روون بکەیتە.
- لەتەتت بێن بۆ لای تزیشک، ئولیس، ئاریزەر، بەریوەبەرایی کە و باری کۆمەڵایەتی هتد.
- ئامۆزگاریت بەدەینی و لە بریارەکانتا ئشتت بطرین.
- ناوی ئاریزەر یان راویدگاری باشت ئی بلین.
- ئەتەر دادطاییکردن هاتە ئیشەت ئشتطیریت بکەین.
- لە کاتی تەنطویدا شوینی لیدانی ئاریزەر و شاراو بە خۆت و مندالەکانت بەدەین.
- یارمەتیت بەدەین کە بطویریتەتە شاریکی تر بەتە کە ئیمە ئێوەندیمان لەتەل نیشکطري ذنان هەتە لە شارەکانی تر.

نیشانەتی هۆشداریکردنەتە فیربە

ئەتەر و ئەم زوربەتی ئەم ئرسیارانەتی خوارەتەت بە "بەلی" و ئەم داوەتە مانای ئەتەتە کە تۆ لە ناو ئەتەندییەتدا دەتت کە بۆ تۆ باش نیە.

- هەتت دەتت کە لە ذیانی ئەتەندییەتەتادا شتیک هەتتە؟
- وا هەتت دەتت کە بترسیت و لەتەر هەتتەتدا بیت؟
- بۆ هەموو شتیک هەتە کە دەتەومی خەتای تۆ دەطیریت؟
- کۆنترۆل دەکریت و بە تەنهایی دەهیلریتتە و لە توشە دەخربیت؟
- ئەو کەتەتی لەتەتت دەتت تیت دەتت بۆ وینە تۆ طەوجی، قەحەتی و یان دەتە سەتت؟
- ئەو کەتەتی لەتەتت دەتت بەتە تاوانبارت دەتت کە تۆ خیانەتی لیدەتت؟
- ئەو کەتەتی لەتەتت دەتت کۆنترۆلی تەواوی بەسەر ئارەکان و شتەکانی تۆدا هەتت؟
- ئەو کەتەتی لەتەتت دەتت تۆرە دەتت ئەتەر تەلەفونت کرد بۆ هاورییەتت یان کەسوکارت؟

ذمارەتی تەلەفون

070 - 275 19 28

0223 - 128 50

ناونیشانی ئەلەکترونی

frida.1@live.se

بویرە ئەتەندی بطرە
با ناوت بە شاراویتی بمیئەتە
ئیمەش ئەرکی ئاراستنی نەبئیەکانمان لەسەر شانە