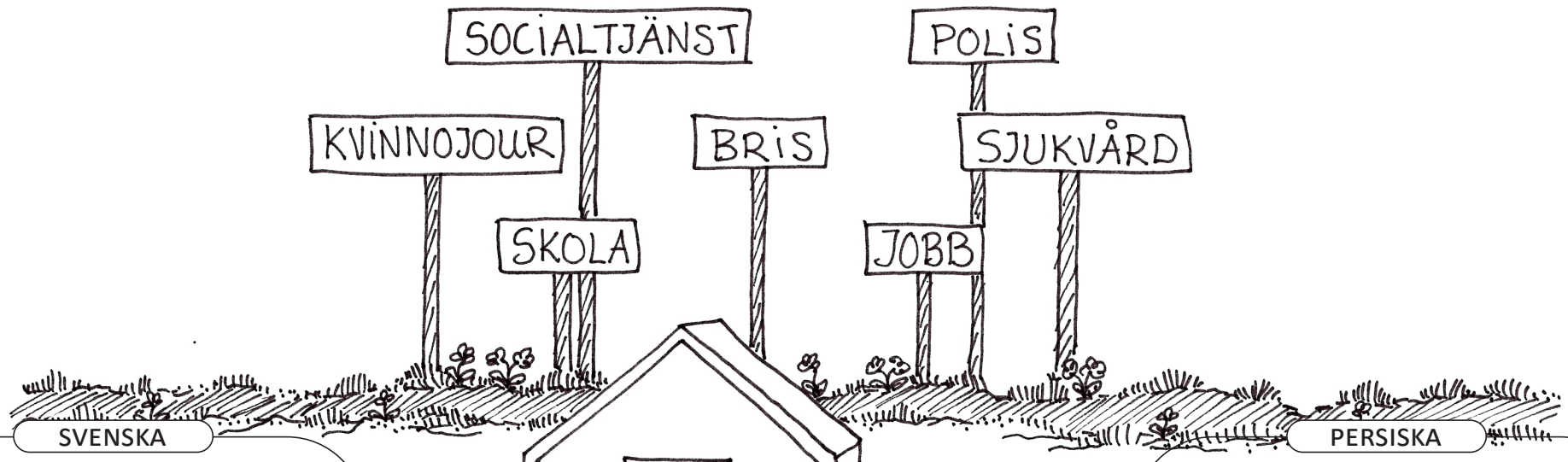

SVENSKA

NÄR HEMMET ÄR EN OTRYGG PLATS
Är du utsatt för våld eller orolig för att en vän, ett barn eller en granne ?

"Våld är en handling riktad mot en person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill" –Per Isdal

VAR UPPMÄRKSAM, STÄLL FRÅGOR, STRÄCK UT EN HAND.
Det finns flertal vägar till stöd och hjälp både för unga och vuxna.

- Vid akut fara, ring 112.
- För att fråga om eller anmäla ett brott, ring polisen 114 14.
- Är du orolig för att ett barn eller är du barn själv som upplever våld i hemmet, du behöver inte själv bli slagen.
  Mottagningsgruppen för barn- och unga i Ljusdal:
  0651-34 00 73, under kontorstid.
  BRIS, 11 61 11

- Vill du ha stöd som vuxen utifrån våld i nära relation eller hedersrelaterat hot och förtryck? (över 18år). Behöver du få råd om vad våld är? Undrar du om du blir utsatt för våld i nära relation? Ljusdals vuxenmottagningstelefon 073-064 43 18, under kontorstid. Kvinnofridslinjen har tolk, 020-50 50 50

De lokala ideella organisationerna:
- Kvinnojouren viljan, *0651-130 69*,
  tid vardag 08:00-12:00 17:00-22:00 Helgdagar 15:00-22:00
- Brottsofferjouren, 0651-101 01.

LJUSDALS KOMMUN

PERSISKA

وقتیکه خانه جای ناامنی است
آیا شما در معرض خشونت قرار دارید و یا نگران یک دوست، یک کودک و یا یک همسایه هستید؟

_"خشونت عملی است که متوجه یک شخص میشود این عمل باعث جراحت، درد، خجالت، ویا توهین شده و هدف اش مجبور ساختن شخص به انجام کاری و یا انجام ندادن کاری برخلاف میل اش می باشد" __ پر اسدال

متوجه باشید، سوالات تان را پرسان نمایید، درخواست کمک نمایید.

راهای مختلفی برای دریافت حمایت و کمک هم برای جوانان و هم برای بزرگسالان وجود دارد.

- درحالات اضطراری به شماره 112 تماس بگیرید
- درصورت داشتن سوال و یا گزارش یک جرم به پولیس به تماس شوید 11414
- آیا نگران کتک خوردن کودکی میباشید و یا خودتان کودک هستید و درخانه مورد ضرب و شتم قرار میگیرد؟ لازم نیست کتک بخورید.

شماره پذیرش کودک و نوجوانان در کمون یوسدال 0651340073 در ساعات رسمی.

- آیا شما بالای 18 سال دارید و بخاطر خشونت خانوادگی، تهدید و فشار مربوط به مسائل ناموسی نیاز به کمک دارید؟ آیا نیاز دارید بدانید که خشونت چی هست؟ آیا میخواهید بدانید که آیا در معرض خشونت خانوادگی قرار دارید؟ شماره تلفن واحد پذیرش بزرگسالان یوسدال 0730644318 در ساعات اداری. خط مخصوص خانم های که در معرض تهدید و خشونت قرارمیگیرند(**Kvinnofridslinjen**) 020505050 در این خط ترجمان وجود دارد.

موسسات خیریه محلی
کوینوخور 065113069
ساعات کاری- روزهای کاری ساعت 8 الی 12 و 5 الی 10 شب. روزهای تعطیل از ساعت 3 بعد از ظهر الی 10 شب.
تلفن اورژانس قربانی خشونت 065110101

TIGRINJA

NÄR HEMMET ÄR EN OTRYGG PLATS
ገዛኻ ዘይውሑስ ምስ ዝኸውን

Är du utsatt för våld eller orolig för att en vän, ett barn eller en granne ?
ን ጎነጽ ወይ ዓመጽ ዝተቃላዕካ ዲኻ ?ወይ ብዛዕባ መሓዛኻ ወይ ዓርክኻ፣ ወይ ብ ሓደ ቆልዓ ወይ ጎረቤት ሻቕሎት ኣለካ ዲዩ?

"Våld är en handling riktad mot en person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill" –Per Isdal

"ጎነጽ ወይ ዓመጽ ዝበሃል ኣንጻር ሓደ ሰብ ዝግበር ተግባር ኢዩ።ከም ብ ማህሰይቲ፣ ብመጎዳእቲ፣ ብምፍርራህ፣ ብምዝንጣል፣ብምንሻው እናገብረካ ሓደ ሰብ ዘይደልዮ ነገር ንክገብር ከተገድዶ ከለኻ ወይ ከኣ ካብቲ ዝፈትዎ ነገር ወይ ዝደልዮ ነገር ክትክልክሎ ከለኻ ማለት ኢዩ"። ፐር ኢስዳል

VAR UPPMÄRKSAM, STÄLL FRÅGOR, STRÄCK UT EN HAND.
ምስተውዓሊ ኩን ፣ ሕቶታት ሕተት፣ ኢድካ ዘርግሕ
Det finns flertal vägar till stöd och hjälp både för unga och vuxna.
ን መንእሰያትን ንዓበይትን ዝኸውን ብዙሓት ናይ ሓገዝ መንገዲታት ኣለዉ።

- Vid akut fara, ring 112. ኣብ ናይ ህጹጽ ሓደጋ ናብ 112 ደውል።
- För att fråga om eller anmäla ett brott, ring polisen 11414.
- ሕቶ ምስ ዝህልወከ ወይ ገበን ከተመልክት እንተደሊኻ ናብ ናይ ፖሊስ ቆጽሪ ተለፎን 11414 ደውል።
- Är du orolig för att ett barn eller är du barn själv som upplever våld i hemmet, du behöver inte själv bli slagen. ብዛዕባ ሓደ ቆልዓ ሻቕሎት ኣንተኣሊካ ወይ ባዕልኻውን ቆልዓ ተኮይንካ እሞ ኣብ ገዛኻ ጎነጽ ወይ ዓመጽ እንተኣጋጢሙካ፣ ክትህረም ኣይግበኣካን ኢዩ።

ARABISKA

عندما يكون البيت مكاناً غير مريح
هل تتعرض للعنف أو القلق بشأن صديق أو طفل أو جار؟

"العنف هو فعلٌ موجه ضد شخص, وهذا العمل قد يسبب الأذى أو الألم أو الخوف أو الإساءة, وقد يتسبب بقيام الشخص الممارس عليه العنف بشيء ضد إرادته أو الإمتناع عن عن شيء يريده"
بيير اسدال

كن متنبهاً, اطرح الأسئلة, مد يد المساعدة
هنالك عدة طرق لدعم ومساندة اليافعين والكبار

- في حالة الطوارئ اتصل بالرقم ١١٢
- في حال الإستعلام عن جريمة أو الإبلاغ عنها, اتصل بالشرطة ١١٤١٤
- هل أنت قلق حول طفل, أو كنت طفلاً تعاني من العنف المنزلي, لا يتوجب عليك التعرض للضرب.
  مجموعة استقبال الأطفال واليافعين في ليوسدال: 0651340073 خلال ساعات العمل

هل تريد تقديم الدعم لشخص راشد قد تعرض للعنف من قبل الأقارب, أو القهر المرتبط بالشرف؟ (فوق ١٨ سنة)
هل تحتاج لنصيحة بشأن ماهية العنف؟
هل تتساءل عما إذا كنت تتعرض للعنف بسبب العلاقات الوثيقة
استقبال الكبار في ليوسدال 0730644318 في أوقات الدوام الرسمي
خط حرية المرأة حيث يتواجد مترجم, 020505050

المنظمات الخيرية المحلية:
ادارة النساء اللاجئات, 065113069
التوقيت: أيام العمل
08.00-12.00 17.00-22.00
أيام العطل
22.00-15.00
ضحايا الجرائم 065110101

KAREN BURMA

ဖဟံဉ်လၢအကဲထိဉ်တၢ်တဘံဉ်တဘၢၢ်အလီၢ်တခါ
မ့ၢ်နဘဉ်တၢ်ဃုထၢနၢ်လၢနကမၤစၢၤ ပှၢ်ဘဉ်တၢ်မၤဆူဉ် မ့တမ့ၢ် တံၤသကိးတဂၤ, ဖိသဉ်တဂၤမ့တ မ့ၢ်ပှၢ်လၢနဟံဉ်ဃၢၢ်တဂၤဂၤဖါ.

"တၢ်မၤဆူဉ်မၤစိးမ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢအမၤဆါဘဉ်ပှၢ်တဂၤ, ဖဲအမၤဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးအီၢ်အခါ, မၤဆါအီၤ, မၤပျံၢ်မၤဖုးအီၤမ့တမ့ၢ် ကတိၤတရီတပါအီၤ, ပှၢ်တဂၤန့ဉ်ဒ်သိးအကမၤဆၢက့ၢ်တၢ်ဒ်အဝဲ လိဉ်ဘဉ်နှဉ်ဆူပှၢ်လၢအမၤအီၤ."
-Per Isdal

ဟ်သူဉ်ဟ်သးဒီးကွၢ်ထံဆးအီၤ, သံကွၢ်သံဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖဉ်, ယွၢ်ထိဉ်နစု
ကျဲအိဉ်ဝဲဒဉ်အဘိအါမးလၢတၢ်မၤစၢၤ ဒီးတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤ လၢပှၢ်သးစၢ်ဒီး ပှၢ်ဒိဉ်တ့ၢ်ခိဉ်ပဲ့ၢ်အဂီၢ်.

- ဖဲတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်ဒိဉ်မးအဆၢကတိၢ်, ဒိလီတဲစိဆူ ၁၁၂ (112)
- သံကွၢ်သမံသမိးတၢ်ဂ့ၢ်, ဟ်ဖျါထိဉ်တၢ်မၤကမဉ်သဲစးအံၤဆူထးခီ, ဒိလီတဲစိဆူ ၀၊၊ကိၢ် (Polis)
- တၢ်သးတမ့ၢ်ကဘဉ်နၤ်လၢဖိသဉ်တဂၤအယိ မ့တမ့ၢ် နၤ်လၢအမ့ၢ်ဖိသဉ်တဂၤလၢအဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်ဓဲၢ်တၢ်လၢဟံဉ်, တလိဉ်လၢနကမၤဆါလီၤက့ၢ်နသးဘဉ်. ပှၢ်လၢအတူ၊လိာ်ဒီးကွၢ်ထွဲဖိသဉ်– ဒီးပှၢ်သးစၢ်လၢ (Ljusdal) အလီတဲစိမ့ၢ်ဝဲ ၀၆၅–၃၄၀၀၇၃ (0651-340073) ခ်ဝဲၤကျိၤတၢ်ဆၢကတိၢ်အသိး နဒီလီတဲစိသ့ဝဲလီၤ.

- မ့ၢ်နလိဉ်ဘဉ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤခ်ပှၢ်ဖးဒိဉ်တဂၤအသိးလၢတၢ်မၤဆူဉ်မၤစိးအလီၢ်ကဒီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤပျံၢ်မၤဖုးတၢ် ဒီး တၢ်မၤနးမၤဖျိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်ဓါ. (၁၈ နံဉ်အဖိခ်ဉ်). မ့ၢ်နလိဉ်ဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်လၢတၢ်မၤဆူဉ်မၤစိးနှဉ်မ့ၢ်တၢ်မနၤလဲဉ်ဓါ. မ့ၢ်နဆဲဉ်ဒိးသ့ဉ်ညါလၢနဘဉ်တၢ်ဃုထၢနၤ်လၢနကကဲထိဉ်ပှၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ရှလိာ်မ့ၢ်လိာ်သးအလီၢ်ကဒီၤဓါ.
  တၢ်မၤစၢၤလၢပှၢ်ဒိဉ်တ့ၢ်ခိဉ်ပဲ့ၢ်အဂီၢ်လီတဲစိမ့ၢ်ဝဲ (073-0644318) နံရှဝဲၤကျိၤအတၢ်ဆၢကတိၢ်အသိး. ဗိာ်မုဉ်တၢ်ကျိာ်ထံလီတဲစိ, (020-505050).

ဟိဉ်ကဒီၤလီၢ်ကျဲ တၢ်ကရၢကရိတဖဉ် :
- ဗိာ်မ့ဉ်ဝဲၤကျိၤ Kvinnojouren viljan, 0651-130 69,
  တၢ်ဆၢကတိၢ်, မ့ၢ်ဆဉ်တ့ၤမ့ၢ်ဖီဖ ၈း၀၀–၁၂:၀၀ နှဉ်ရံ့ဉ်. မ့ၢ်ဘူဉ်ဒီးမ့ၢ်ဒဲး ဟါခီ ၃း၀၀–၁၀း၀၀ နှဉ်ရံ့ဉ်
- တၢ်မၤကမဉ်ဝဲစ: Brottsofferjouren, 0651-101 01.

SWAHILI

LUGHA YA KISWAHILI

WAKATI NYUMBANI KUNA UKOSEFU WA USALAMA

Je! Wewe ni chini ya jeuri au wasiwasi juu ya rafiki, mtoto au jirani?

"Vurugu ni kitendo kinachoelekezwa kwa mtu ambaye, kupitia kitendo hiki, anaumia, anaogopa au anamkosea, husababisha mtu huyo kufanya jambo kinyume na mapenzi yake au kujiepusha na chochote anachotaka" - Per Isdal

Kuwa tayari, JIBU MASWALI, PATA SEHEMU.
Kuna njia kadhaa za kusaidia na kusaidia vijana na watu wazima.

• Katika kesi ya dharura, piga simu 112.
• Kuuliza kuhusu au kuripoti uhalifu, piga polisi 11414.
• Je! Una wasiwasi kuhusu kupata mtoto au wewe ni mtoto mwenyewe unakabiliwa na unyanyasaji wa nyumbani, sio lazima upigwa mwenyewe. Kikundi cha mapokezi kwa watoto na vijana huko Ljusdal: 0651-340073, wakati wa masaa ya ofisi.
Bris

- Je! Unataka msaada kama mtu mzima kulingana na vurugu katika uhusiano wa karibu au tishio linalohusiana na heshima na kukandamiza? (zaidi ya miaka 18). Je! Unahitaji ushauri juu ya vurugu ni nini? Unajiuliza ikiwa umefunuliwa kwa dhuluma katika uhusiano wa karibu? Simu ya mapokezi ya watu wazima ya Ljusdal 073-0644318, wakati wa masaa ya ofisi. Laini ya Uhuru wa Wanawake inayo mkalimani, 020-505050

Asasi zisizo za faida za wenyeji:
- Mapema ya wanawake, 0651-130 69,
wakati wa wiki 08: 00-12: 00 17: 00-22: 00 Likizo 15: 00-22: 00
- Kesi za waathiriwa wa uhalifu, 0651-101 01.

SOMALISKA

MARKA GURUGU BADBAADNEN
Ma kugu dhacday rabshad ama waxaad ka walwalsan tahay saaxiib, cunug ama deris?

Rabshaddu waa ficil lagu sameeyo qofka, sida tan oo kaleficil waxyeelo leh, xanuujiyo, cabsi galiyo ama ku xad gudbo, midkaan heloqofka inuu sameeyo wax ka hor imanaya doonistiisa ama inuu ka fogaado wax la mid ah raba "–Per Isdal"

Taxadar , weydii su'aalo, xir xaraf gacanta
Waxaa jira dhowr siyaabood oo lagu taageero oo loo caawiyo dhalinyarada iyo dadka waaweynba.
Case Xaaladda degdegga ah, wac 112.
Si aad wax u weydiiso ama uga warbixiso dembi, wac booliiska 11414.
Ma waxaad ka walwalaysaa ilmo mise miyaad tahay ilmo adigu laftiisu la kulanto
Rabshadaha qoyska, maaha inaad naftaada garaacdo.
Kooxda qaabilaadda ee carruurta iyo dhallinyarada Ljusdal: 0651-340073, inta lagu jiro saacadaha xafiiska.
BRIS
-Ma u baahan tahay taageero sidii qof qaangaar ah oo ku saleysan rabshado xiriir sokeeye ama hanjabaad la xiriirta sharaf iyo dulmi? (in ka badan 18 sano). Waxaad u baahan tahay inaad hesho talo ku saabsan rabshaddu waa maxay? La yaabi haddii mustaqbalka laguu geysto rabshadXiriirka?
Ljusdals taleefanka qaabilaada 073-0644318,
inta lagu jiro saacadaha xafiiska. Khadka xorriyadda Haweenka wuxuu leeyahay turjubaan, 020-505050
Ururada aan macaash doonka ahayn ee maxalliga ah:-
Doonista haweenka, 0651-130 69,
waqtiga usbuuca 08: 00-12: 00 17: 00-22: 00
Fasaxyada 15: 00-22: 00-
Kiisaska dhibbanayaasha dambiyada, 0651-10101.