

Piştgirî ji bo te wekî xizmê kesê di hawîrdorek kirîmînel de

Ger tu nêzî yekî ji hawîrdorek krîmînel bî, dibe ku sedem hebe tu parastina xwe baştir bikî û hişyar bî. Li vir ji bo te rêberî heye.

Aplîkasyona 112 SOS Alarm dakêşe

Ji bo tu bikaribî zû xwe bigihînî polîs, baş e ku tu aplîkasyona 112 SOS Alarm dakêşî. Ew serîlêdana fermî ya 112-ê ye û ji bo dakêşanê belaş e. Aplîkasyon jî nîşan dide bê ka tu li ku yî.

Baldar be

Bila haya te ji nelirêtiyan hebe. Ev dibe ku otomobîlek te berê li derdora mala xwe nedîtibe, kesên nenas ên ku bêyî sedemek xuyayî li dorhêla mala we diçe û tê an jî çenteyên xwe hiştibin û tiştêkî din hiştibin ku dibe alavên xeternak tê de hebin.

- Destûrê nede ku kesên nenas têkeve mala we an xwe bidin ser pêlikên ber mala we
- Ger tu nizanibî bê kî li deriyê we dixê tu carî derî veneke
- Li ser tiştên ku li hawîrdora we ya nêzîk diqewimin raweste, wek nimûne, bi cîranan û kesên din yê li herêma we dimînin re biaxive, wek dibistan û sazîyên bihurandina demên vala û karsazîyên li nêzîkî mala we
- Li ser guhertina rûtînên xwe ên rojane û guhertina riyên çûn û hatina xwe bifikire.

Medyaya xwe ya civakî di ber çav re derbas bike

Bifikire bê tu çi agahiyan li ser medyaya civakî diweşî. Divê tu agahdarî, wêneyên malbata xwe, mal an cîhên din ên ku tu her dem serdana wan dikî neweşî. Di heman demê de divê tu nîşan nedî ka te çi rûtînên birêkûpêk hene an tiştêkî ku ji yê din re hêsantir dike ku te bişopînin û

zanibin tu li ku yî. Ev dikare, wek nimûne, bi rûtînên antreman, kar an çalakîyên civakî têkildar be.

Kêm agahiyan li ser mala xwe bide

Heta ji te tê agahiyên kêm di derbarê mala xwe de bide. Ger tu xwe li malê ne ewle hîs bikî, tu dikarî ji bo kurtedemekê bar bikî mala nasekî xwe an hevlekî xwe. Ger tu wilo bikî, divê tu ji kêm kesan re behs bikî.

Agahiyên kesane yên parastî

Di hin rewşan de, dibe hewce be ku ji bo daneyên kesane yên parastî serlêdan bête kirin. Agahiyên zêdetir li ser vê yekê û çawaniya serlêdana daneyên kesane yên parastî tu dikarî li ser malpera polisen.se: [Skyddade personuppgifter](#) bibîni: (bi swêdî).

Ji polîs re ragihandina sûcekî

Heke tu bixwazî agahiyekê ragihîni polîs, tu dikarî bi her polîsî re têkilîyê deynî an jî wek nenasekî li ser malperê şika xwe vebêjî. Ger tu mexdûrê tawanekê bî, divê tu tavilê ji polîs re gilîyê xwe bikî. Ger sûc teze be divê tu telefonî 112 bikî.

Ma tu kesekî ku dixwaze dev jê berde nas dikî?

Heke tu kesekî nêzîkî xwe nas dikî, ew mezin an zarok be, ku dixwaze ji hawîrdora kirîmînel derbikeve, alîkarî bi rêya çalakîyên veqetandinê yên rayedaran peyda dibe. [Avhoppare](#) (bi swêdî)

Piştgirî li vir heye

Li gorî hewcedariyên te riyên cûda yên piştgiriye hene.

Parastina sihetê

Xizmeta lînêrîna tenduristiyê ji kesên ku birînên laşî an jî pirsgerêkên derûnî hene berpirsiyar e. Rêya herî hêsan ev e ku tu biçî ser malpera [Vårdguiden 1177 webblats](#) (bi îngilîzî) ji bo fêrbûna berfirehtir. Ger lezgîn be, telefonê 112 bike!

Xizmetên Civakî

Xizmeta civakî hem ji bo piştgiriya mexdûran hem ji bo xizmên wan berpirsiyar e. Ev dikare piştgiriya psîkolojîk û civakî be û herweha alîkariya aborî û pratîkî be. Ji bo agahdariyên zêdetir bi xizmetên civakî ên şaredariya xwe re têkiliyê deyne.

Gelek şaredarî xwedî navendên piştgiriye ên ji bo ciwanên mexdûrên sûc û şahidan in. Ew dikarin hevdîtinên piştgirî, şîret û alîkariya pratîkî pêşkêş bikin. Bi şaredariya xwe re têkilî deyne da tu bi navenda piştevaniya rast re têkiliyê deynî.

Rêxistinên piştgiriye

Rêxistinên îdeel ên cûrbecûr hene, wek mînak stargehên mexdûrên sûc, stargehên jinan, stargehên mêran, navendên piştgiriye yê LGBTQI û rêxistinên ku zêdetir li ser zarok û ciwanan radiwestin.

Li ser malpera [Brottsoffermyndighetens webbplats](#) (bi îngilîzî) hûnguliyên pêwendiyê ji bo çend rêxistinên piştgiriye ên cihêreng hene.

Di rewşên ku xizmek bi şidetê hatibe kuştin [Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade](#) (bi swêdî) jî heye ku cûrbecûr piştgirî û alîkariyê pêşkêşî xizman dike.