

پشتیوانی بو تو که خزمی کهسیکی له ژینگهیهکی تاوانکاریدا

ئهگەر تو نزیکیت له کهسیک که بهشیکه له ژینگهیهکی تاوانکاری، لهوانیه هۆکار ههیت بو باشترکردنی پاراستنهکەت و وریابوونت، ئه مه ش رینماییه بو تو:

داگرنتی ئهپی ناگادار که رهوهی 112 SOS Alarm

بو ئهوهی بتوانیت به خیرایی پهیوهندی به پۆلیس بکهیت، بیرۆکهیهکی باشه ئهپی 112 SOS Alarm داگری. ئه 112 پنیکی رسمیهی و بهخوریایی دایدهگری. ههروهها ئهپهکه نیشانته دهدات که له کونیت .

ناگادار به

ناگاداری هه ر لادانیک به. لهوانیه لهمه ر نۆتومبیلنیک بیت که پیشتر نهتیبینییت و پهیوهندی ههیبیت به مالهکتهوه، یان به خهککی نهناسراو بهی هیچ هۆکاریکی ئاشکرا له ناوچهکه دهجوئنهوه، یان جانتای لهبیرکراو و شتی دیکه که لهوانیه شتی مهترسیداری تیدابیت.

- ریگه مهده کهسانی نامۆ بچنه ناو شوقهکەت یان پلیکانهکان
- هه رگیز ده رگا مهکه رهوه ئهگەر نهزانیت کی له زهنگی ده رگا که دهدات
- هه رچی که له ژینگه ی ده ور بهرتدا روودهدات به ردهوام خه به ردار به لئی له ریگه ی، بو نمونه قسه کردن لهگه ل در اوسیکان و نهوانی تر له ناوچه کهت وهک قوتابخانه و یانهکانی دوای قوتابخانه و ههروهها باز رگانهکان
- بیر له وه بکه رهوه که ئایا ده توانیت رۆتینی رۆژانهت و ریگه ی گه شتهکانته بگۆریت.

پیداچوونهوه به توره کومه لایهتیهکانته بکه

بزانه له توره کومه لایهتیهکاندا چ زانیاریهک بلاوده کهتهوه. نابیت زانیاری یان وینه کانی ئهندامانی خیزانهکەت یان مالهکەت یان شوینهکانیتر که منتهزم سهردانیان دهکەیت، بلاو بکری نهوه. ههروهها نابیت نیشانی بدهیت که چ رۆتینیکی ئاسابیت ههیه یان هه ر شتیکی تر که بو ئهوانی تر ئاسانی دهکات شوینته هه لگرن و دهست نیشانت بکهن یان پیشینی بکهن کهی له شوینتیکی دیاریکراو دا دهیبیت. ئهوش بو نمونه، دهکریته ده رباره ی رۆتینی ده رباره ی و مرزش یان کار یان چالاکی کومه لایهتی بیت.

زانباری زور کم دهربارهی شوینی نیشتهجیوونت بده

تا بیت دهکریت ، کهترین زانباری دهربارهی نیشتهجیوونت بده. ئەگەر ههست به ناخۆشی دهکهریت له شوینی نیشتهجیوونکهت لهوانهیه بتوانیت بۆ ماوهیهکی کاتی بگوازیتوه بۆ لایخزمیک یان هاوریهکت. ئەگەر ئهوه ت کرد دهبیت تا دهکریت بۆ کهترین کس باسی بکه .

داتای پاریزراوی کهسی

له ههندیک حالهتا، لهوانهیه پهیوستی به داوا کاری داتای پاریزراوی کهسی ههیت. زانباری زیاتر دهربارهی ئهوه و چۆنیهتی داواکردنی داتای پاریزراوی کهسی ، دهنۆزرتوه له :

polisen.se: [Skyddade personuppgifter](https://www.polisen.se/Skyddade-personuppgifter).

راپورت یان ئاگاداری لهسهر تاوان بده پۆلیس

ئەگەر زانباریت ههیه بۆ ئهوهی بیدهی به پۆلیس، دهتوانیت پهیهندی به ههر ئهفسهریکی پۆلیس بکهیت یان به ههناسراوی زانباری لهسهر ئینتەرنیت پیشکش بکهیت.

ههمیشه راپورت بده به پۆلیس ئەگەر بووی به قوربانی ههر تاوانیک. ئەگەر تاوانهکه بهردوام بوو، پهیوسته پهیهندی بکهیت به 112.

کهسیک دهناسیت که دهیهویت واز بهینیت؟

ئەگەر کهسیکی نزیک له خۆت دهناسیت، جا گهره بیت یان مندال، که دهیهویت ژینگهی تاوانکاری بهجیهنیت ، یارمتهی له ریگهی چالاکیهکانی دهسهلاتهکانهوه تایهت به واز هینهران، بهردسته .

[Avhoppare](#)

ئیرهدا پشتگیری ههیه

شیاوازی جیاوازی له پالپشتی ههیه وهری بگری بهینی پهیوستیهکانت .

تهندروستی و چاودیری پزیشکی

سیستهمی چاودیری تهندروستی بهرپرسیاره لهی کهسانهی که نازاری جهستهیی یان کیشهی دهرونیان ههیه. ئاسانهترین ریگه بۆ زانینی زیاتر ، سهردانی ئهم مألپهیه [Vårdguiden 1177 webblats](#) .

ئەگەر رووداویکی لهناکاو بوو، پهیهندی بکه به 112!

خزمهتگوزاری کۆمه‌لایه‌تی

خزمهتگوزارییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان بهر پرسیارن له پشٹیوانیکردنی قوربانیه‌کان و کەسوکاریان. ئەمە له‌وانه‌یه پشٹیوانی دهروونی و کۆمه‌لایه‌تی و هه‌روه‌ها یارمه‌تی دارایی و کرداریش بگرێته‌وه. په‌یوه‌ندی بکه به خزمهتگوزاریی کۆمه‌لایه‌تی شاره‌وانیه‌که‌ت بو زانیاری زیاتر.

هه‌روه‌ها ژماره‌یه‌کی زۆر له شاره‌وانیه‌کان سه‌نته‌ری پشٹیوانیان هه‌یه بو قوربانیه‌ گه‌نجه‌کان و شایه‌ت‌حاله‌کان. ئەوان ده‌توانن نامۆژگاری و یارمه‌تی کرداری پیشکەش بکەن. په‌یوه‌ندی بکه به شاره‌وانیه‌که‌ته‌وه بو په‌یوه‌ندیکردن به سه‌نته‌ری دروستی پشٹیوانی .

رێکخراوه‌کانی پش‌تگیری

چهن‌دین جۆری جیاوازی له رێکخراوه‌ قازانج نه‌ویسته‌کان هه‌یه، وه‌ک کێشکداریی قوربانیا‌نی تاوان، کێشکداریی ژنان، کێشکدارییه‌کانی پیاوان ، به‌شه‌کانی پیشوازیی له‌ کەسانی سه‌ر به **LGTQI** ، هه‌روه‌هاش ئەو رێکخراوانه‌ی زۆرت‌ر تیشک ده‌خه‌نه سه‌ر منالان و گه‌نجان.

له‌سه‌ر مألپه‌ری [Brottsoffermyndigheten webbplats](https://www.brottsoffermyndigheten.se) زانیاری هه‌یه له‌سه‌ر په‌یوه‌ندیکردن به چهن‌دین رێکخراوی جیاجیا.

له‌و حاله‌تانه‌ی که خزم‌یک به‌هۆی توندوتیژییه‌وه کوژرابێت ، ئەم رێکخراوه‌ش

پیشکەش به‌ خزم و کەسوکار ده‌کات . [Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade](https://www.riksorganisationenforanhorigaillvaldsdodade.se) هه‌یه که چهن‌دین جۆری پش‌تگیری و یارمه‌تی