



مزيد من المعلومات

إذا كنت تريد/ين الحصول على المزيد من المعلومات، يمكنك الاستفسار من طاقم العمل. يمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 1177 أو الانتقال إلى www.1177.se أو الاتصال بأحد الأشخاص الموجودين في القائمة هنا.

لا يمكن لأي من الأشخاص الذين تتصل/ين بهم في القائمة إخبار أي شخص آخر بما تقوله/تقوليه لهم.

GAPF- Riksföreningen Glöm aldrig Pela och Fadime

هاتف: 08-711 60 32, 070-930 00 28

هاتف دعم Terrafem لـ 020-52 10 10 للنساء من أصول أجنبية.

خفارة الرجال محادثات دعم - 08-30 30 30

هاتف الخفارة (المنابذة) سمية للنساء والفتيات: 020-81 82 83

www.somaya.se

TRIS حقوق hغفتيات في المجتمع ، خط الدعم: 0744-40 66 00

عيادة Amel للفتيات والنساء ممن لديهن تجربة في تشويه الأعضاء

08-616 27 00

اتصل بهاتف دعم بريس BRIS على 116 111

حُرّيّة الحبّ är fri Kärleken är fri، دعم دردشة انقذوا الأطفال Rädde barnen
stodchatt@rb.se

ما هي المساعدة التي يمكنك الحصول عليها؟ هناك

هناك العديد من الخيارات التي يمكنك اللجوء إليها إذا كنت ترغب/ين في الحصول على دعم من الأشخاص الذين اعتادوا ولديهم الخبرة في التحدث إلى الأشخاص الذين في حالتك.

يمكنك الحصول على دعم محادثة فردي أو الانضمام إلى مجموعة مع الآخرين الذين تعرّضوا لشكل من أشكال العنف والحصول على المساعدة لفهم ما مررت به وصياغته في

كلمات. هناك أيضًا دعم ومساعدة للأطفال والشباب الذين تعرّضوا للعنف في علاقة وثيقة مكيفة مع أعمارهم. حتى أولئك الذين يمارسون العنف ضدّ الآخرين يمكنهم الحصول على الدعم والمساعدة.

للأشخاص الذين يتعرضون أو يعانون من
خطر التعرّض للعنف والقمع والاضطهاد
المرتبطين بالشرف

بصفتك امرأة بالغة يمكن تقيي حياتك من خلال:

- لا يجوز لك قضاء الوقت بمفردك مع البالغين الآخرين من الجنس الآخر الذين لا ينتمون إلى الأسرة / الأقارب.
- لا يُسمح لك بالتعليم أو العمل.
- لا يُسمح لك بالحصول رخصة قيادة.
- لا يُسمح لك أن تقررّي ما إذا كنت تريدين أطفال أو عدد الأطفال.
- لا يسمح لك بركوب الدراجة أو السباحة أو ممارسة الرياضة.
- لا يُسمح لك بالطلاق.
- لا يُسمح لك بالإجهاض.

لا يجوز لأحد انتهاك خصوصيتك أو تهديدك أو ضربك أو اجبارك على فعل شيء لا تريدين القيام به. هناك مساعدة متاحة والمجتمع يتحمل مسؤولية كبيرة في مساعدتك ودعمك وحمايتك.

يمكن أن تتعرّضي كفتاة أم امرأة شابة لتقييدات في حياتهن من خلال:

- لا يجوز لك المشاركة في جميع الأنشطة المدرسية والترفيهية.
- يجب أن توافق الأسرة على أصدقائك.
- لا يُسمح بأن يكون لديك صديق (حبيب) / حبيبة.
- يجب عدم ممارسة الجنس قبل الزواج.
- لا يُسمح لك بأن يكون لديك توجه جنسي أو هوية جنسية مختلفة.

أنت كفتى أو شاب قد تكون مقيدًا في حياتك ومُجبرًا على السيطرة على الآخرين من خلال:

- قد لا يكون لديك صديق / صديقة.
- لا يُسمح لك بأن يكون لديك توجه جنسي أو هوية جنسية مختلفة.
- يجب أن تمارس السيطرة على أخواتك أو قريباتك الأخريات حتى لا ينتهكن أعراف الأسرة وقيمها.
- قد تتعرض للعنف إذا لم تتبع أعراف وقيم الأسرة والأقارب إذا لم تتحكم في قريباتك من الإناث.

هناك أطفال وشباب وبالغون مجبرون على العيش في ظل قيود. قد لا يُسمح لك بالالتقاء بشكل منتظم مع أصدقاء من اختيارك أو حب الشخص الذي تريده أو اتخاذ قرار بشأن جسدك وحياتك الجنسية. قد يكون أيضًا أنه لا يُسمح لك باختيار الملابس التي تريد ارتدائها أو أنه يُسمح لك بتحمل مسؤولية كبيرة في الواجبات المنزلية ورعاية الأشقاء الصغار. قد تتحكم عائلتك في هاتفك المحمول أو الكمبيوتر أو وسائل التواصل الاجتماعي وقد تضطر إلى الزواج من شخص تختاره العائلة.

هل تتعرضين للتهديد والضغط، أو تخضعين للسيطرة عليك والمراقبة أم تشعرين بالقلق من التعرّض لفحص العذرية، أو زواج الأطفال، أو الزواج القسري، أو الختان؟
نريد أن نقول لك:
لديك الحق في أن تقررّي حياتك الخاصة، وأن تحبّي من تريدين، وأن يكون لك القرار على جسمك وأحلامك. نريدك أن تعرفي أن حقوق الإنسان وحقوق الطفل هي أيضًا حقوقك.