

# Yakın ilişki içinde olduğun birine şiddet uyguladın mı?

- Öfkeni kontrol etmekte güçlük çekiyor musun?
- Kolayca kıskanç ve kontrolcü oluyor musun?
- Bir yakınına neredeyse şiddet uygulayacak noktaya geldin mi?
- Bir yakınına itekledin, dövdün ya da başka bir şekilde ona zarar verdin mi?
- Sınırı aşmaktan korkuyor musun?

Destek alabilirsin. Çocuğun varsa ebeveyn olarak da destek alabilirsin.

## Şu konularda yardım alabilirsin:

- Destekleyici konuşma
- Şiddetin sebeplerini ve bunun yakın çevrende doğurduğu sonuçlarını görmek için yardım
- Şiddete alternatif bularak öfkeni nasıl kontrol edebileceğin konusunda bilgi edinme

Bizimle irtibata geçin yardımcı olalım. İstersen anonim kalabilirsin.

Acil tehlike anında her zaman 112'yi ara.

## Bizimle irtibata geç:

- **Faaliyet:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **E-posta adresi:** centrummotvald@ostersund.se
- **Telefon numarası:** 0200-120 145
- **İnternet sitesi:** www.ostersund.se