

# Xarunta ka hortagga rabshadaha ee gobolka Jämtland

**Rabshadduwaxaynoqonkartaanoocyokaladuwan - laakiinse marnaba lama aqbali karo!**

Haddii aad ku nooshahay gobolka Jämtland, waxaad ka heli kartaa kaalmo iyo wada hadal ku saabsan, Rabshad ka dhacda xiriirka dhow (qoys, lammaane, iwm) Rabshad iyo xadgudub la xiriira sharafta, Waxay khuseysaa qof kasta.

Ma jirtaa 15 sano ama ka weyn?

Markaas waad nala soo xiriiri kartaa adiga oo aan cid kale u baahnayn.

Wicitaanku wuu dhici karaa

- dhijital
  - telefoon
  - kulan fool-ka-fool ah oo ka dhaca xafiiskayaga Östersund
- Haddii aad u baahan tahay turjubaan, waxaan kuu diyaarinaynaa turjubaan telefoon ah

Waxaan ilaalinaa sirtaada. Waxaa suuragal ah inaad bilowga si qarsoodi ah noola xiriirto. Laakiin haddii aan ka walwalo badbaadada ilmaha, waxaan waajib ku nahay in aan arrinta u gudbino adeegga bulshada (socialtjänsten)



## Waxa aan kugu caawin karno

### **Waxaad si toos ah noola soo xiriiri kartaa:**

- Baaq taageero ah oo loogu baaqayo dadka dhibaataysan
  - Kooxda haweenka la dhibaateeyay
  - Wada hadal taageero ah oo loogu talagalay adiga oo lagu geystay rabshad. Waxaan sidoo kale bixinnaa xalal gaar ah haddii ay kugu adagtahay inaad timaaddo xaruntayada
  - Taageero isbeddel haddii aad iibsato galmo, qabto dhibaato galmo xad dhaaf ah ama aad la kulanto isticmaalka xad-dhaafka ah ee filimada galmada
  - Wada hadal taageero haddii aad tahay qof qaraabo ama saaxiib la ah qof la kulmay rabshad
- Dhammaan dadaallada waa shaqsi marka laga reebo kooxda haweenka.

### **Waxqabadyada aad u baahan tahay inaad ka codsato adeega bulshada ee degmadaada:**

- Wada hadal loogu talagalay carruurta la kulmay rabshad
- Hoy ku meel gaar ah (guriga degdega ah)

**Wax badan oo ku saabsan shaqadeena ka akhri boggayaga [www.centrummotvald.se](http://www.centrummotvald.se)**

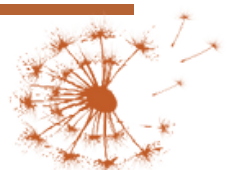
## Nala soo xidhiidh

- Naga soo wac **0200-120 145**



Booq boggayaga: **[www.centrummotvald.se](http://www.centrummotvald.se)**

Halkaas ayaad ballan ka qabsan kartaa ama waxaad buuxin kartaa foomka xidhiidhka - waanu kula soo xiriiri doonaa.



**Centrum  
mot våld**

Järnge Irhkemen Vöörte  
Jämtlands län