

ምክርን ደገፍን አብ ቡትሺርካ

መምርሒ ካብ ቤትስልጣን ማሕበራዊ ጉዳያት አብ ቡትሺርካ።
ምሳና ርክብ ንክትገብሩ ንዕድመኩም!

ካብቲ ዝኣክል ንላዕሊ

ቡትሺርካ ኮሙን

ደገፍ ምርካብ 'ኮ ቀሊል 'ዩ

DET ÄR LÄTT ATT FÅ STÖD

ደገፍ ምስ ዘድልዎካ

ኩሉ ሰብ፡ ኣብ ገለ ኩነታት ናይ ህይወቱ፡ ደገፍን ሓገዝ ዘድልዎሉ እዋን ኣሎ እዩ። ንሱ ድማ፡ ሓደ ዘጋጠመካ ኩነታት ወይ ውን ከም ከቢድ ኩይኑ ዚስምዓካ፡ ውልቃዊ ይኹን ማሕበራዊ ሽግር ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብዚ ጽሑፍ 'ዚ (ካታሎግ)፡ ብዛዕባ 'ቶም ዘሎዉኻ ሕቶታት፡ ናበይ ኬድካ ምኽሪ ከም ትረክብን፡ ነንበይኑ ደገፍት ክግበረልካ ከም ዚኽእልን፡ ክተንብብ ኢኻ። ሙን ምኺንካ ከይገለጽካ ውን፡ ብምስጢር ክትረኽብና ትኽእል ኢኻ።

ገለ እዋናት፡ እቲ ንኸወሃበካ ባዕልኻ እትሓቶ ምኽሪ ወይ ደገፍ፤ እኹል ከይከውን ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻ፡ ብዛዕባ ውላድካ ወይ ውን ብዛዕባ ሓደ ካልእ ኣባል ናይ ስድራቤትካ፤ ከቢድ ዝኹን ምሽቓል ምስ ዚህልወካ፤ ምሳና ምስ "ቤትስልጣን ማሕበራዊ ጉዳያት" (socialtjänsten) ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ንሕና ድማ ብድሕሪኡ፡ ነቲ ዘሎ ኣድላይነትን፡ እቲ ሓገዝ ናይ ምርካብ ዘሎካ ምሳናን፡ ክነጽንዎ ኢና። እቲ ሓገዝ ምሃብካ፡ ኣድላይ ኩይኑ ተረኺቡስ፡ ንሕና ድማ ውሳኔ ምስ እንወስድ፡ እቲ ናይ ሓገዝ ስጉምቲ፡ ኣብ ውሽጢ ሓዲር ጊዜ ክትረኽብ፡ ምሳል ኣሎካ ማለት'ዩ።

ሰራሕተኛታትና ምስጢር ናይ ምሓዝ ሕጋዊ ግዴታ ኣሎዎም እዩ

እዞም ኣብ "ቤትስልጣን ማሕበራዊ ጉዳያት" እንሰርሕ ሰባት፡ ምስጢር ናይ ምሓዝ ግዴታ ኣሎና እዩ። ነቲ ንስኻ/ንስኺ እትነግርና ነገር፤ ንኻልእ ሰብ ኣይክንነግርን ኢና። ቆልዓ ኣብ ሓደጋ ክወድቕ ከም ዝኽእል እንተ ደኣ ተፈሊጡ ግን፤ እቲ ኩነታት ፍልይ ዝበለ ነገር 'ዩ ዝኸውን። ሽዑ ግን፡ ከምቲ ሕገ ዝብሎ፡ እቶም ኣብ ሓገዝ ግጥፊታት ናይ ማሕበራዊ ጉዳያት፡ እቶም ኣብ ቅድመ-ትምህርቲ፡ እቶም ኣብ ቤት-ትምህርቲ ከምኡ ውን እቶም ኣብ ወረዳዊ ባይቶታት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት፤ ነቲ ተጋሂዱ ዘሎ ሽግር፡ ናብ ቤትስልጣን ማሕበራዊ ጉዳያት ከመልክቱ ግዴታኦም እዩ።

እቲ ዚወሃበካ ደገፍ ብነጻ እዩ

አብቲ ናይ ነፍሲ ወከፍ ንጥፈታት፡ ካልእ ዝተዋህበ መግለጺ ምስ ዘይህሉ፡ ኩሉ እቲ ደገፋት፡ ብነጻ ዚወሃብ ነገር እዩ።

ብኻልእ ቋንቋታት ዚወሃብ ሓበሬታ

አብቲ ናይ ኮሙን ኣድራሻ ኢንተርነት፡ botkyrka.se፡ በብቋንቋኡ ዝተሰርዐ ናይ ሓበሬታ ካታሎግ ኣሎ። አብቲ ናይ “ሜድቦርጋርክ ኮንቱረት” (medborgarkontoret) ኬድካ፡ ነቲ ካታሎግ ሓቲሞም ክህቡኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ። አብኡ ድማ፡ ነቶም ሕቶታትካ መልሲ ክትረክቡሎም ኢኻ።

ቆልዑን መንእሰያትን - BARN OCH UNGA

አብ ቤት ትምህርቲ ትሸገረሉ ነገር ምስ ዚህሉ፡ ወይ ውን አብ ገዛኻ እትሸቐለሉ ነገር ምስ ዚህሉ፡ ምስ ሓደ እትኣምና ዓቢይ ሰብ ተዘራረብ። ኩሎም እቶም ዓበይቲ፡ ማለት አብ ቤት ትምህርቲ ከምኡ ውን አብ ቤት ስልጣን ማሕበራዊ ጉዳያት ዝሰርሑ ሰባት፤ ተገዲሶም ክሰምዑኻን፡ ደገፍ ክትረክብ ውን ክትገዛኻን ይኽእሉ እዮም። ጽን ኢልና ክንሰምዓካን፡ ምስቶም ካልኣት ንዓኻ ኣገደስቲ ዝኹኑ ሰባት ውን ንክትራኹብን ክንገዛኻ ኢና። ሕቶታት ንክተቐርበልና፡ ናባና ክትድውል ትኽእል ኢኻ። ብምስጢር ክትሕዞ እንተ ደሊኻ ውን፡ ስምካ ንዓና ምንጋር ኣየድልዩኻን እዩ።

ጥዕና-ተመሃራይ አብ ቤት ትምህርትኻ

ብዛዕባ ጥዕናኻ ዘተሓሰስበካ ነገር ኣሎዶ፡ ብዛዕባ'ቲ አብ ገዛኻ ዘሎ ኩነታትካከ፡ ሓገዝን ደገፍን ምርካብ ይደልዩካ እዩ? አብቲ ቤት ትምህርትኻ፡ እቲ “ጥዕና-ተመሃራይ” (elevhälsa) ዝበሃል ከም ዘሎ ፍለጥ። ምሳና ርክብ ግበር፡ ወይ ድማ ምስ መምህርካ ወይ ውን ምስቲ/ታ ሓለቓ ቤት ትምህርቲ ኬድካ ተዘራረብ!

- ቴሌፎን፡-** ምስ ቤት ትምህርትኻ ተራኹብ elevhälsan ኢልካ ሕተት
- ኣድራሻ ኢንተርነት፡-** አብቲ ናይ ቤት ትምህርትኻ ሓበሬታ V-klass

አብ ቤት ትምህርቲ ወይ አብቲ “ናይ ነጻ-ጊዜ ኣዳራሻት” (fritidsgårdar) ወይ ውን አብ ከተማ ርኽበና

ንሕና፡ እዘን (እዘም) ናይዚ ከባቢ “ጸሓፍቲ ማሕበራዊ ጉዳያት” (områdessekreterare)፤ ሙታን ብቐሊሉ ክትረኽበና ክትክእል፡ ኣብቲ ሙንእሶያት ዘውር ዝብልሉ ቦታታት፡ ኣብኡ ኢና እንርከብ። እንተ ደሊኻ ውን፡ ምሳና ክትላለዩና ትኽእል ኢኻ። እንተ ደኣ ደሊኻ፡ ይዕቦ ይንኣስ ብዘዩገድስ፡ ምዛዕባ ዝኹነ ነገር ምሳና ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ንኣብነት እቲ ትዘረብና፡ ብዛዕባ ኣብቲ ነጻ ጊዜኻ ከመይ ከም ዘሎኻ፡ ወይ ኣልኮላዊ ሙስተ፡ ሙጻወቲ (spel) ወይ ውን ብዛዕባ ዘሎካ ርክባት ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ገዛኻ ወይ ኣብ ቤትትምህርቲ፡ ሽግር ከም ዘሎካ ምስ ትሓስብ፤ እም ሙፍትሒ ንምርካብ ውን ሓገዝ ከም ዘድልዩካ ኩይኑ ምስ ዚስምዓካ፤ ምሳና ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00፡ ነታ ናይ ከባቢ ጸሓፊት ንክትረኽቦ ሕተት

ሬይስ-ቡክ፡- Områdessekreterare i Botkyrka

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/omradessekreterare

ነቶም ዘሎዉኻ ሕቶታት ናብቲ “ወኪል-ቆልዑ” (barnombudsmannen) ኣቕርብ

እቲ ኣብ ቡትሺርካ ዚርከብ “ወኪል-ቆልዑ”፡ እቲ ናቱ/ታ ስራሕ፡ እቲ ቆልዑን ሙንእሶያትን ዘሎዎም ሙሰላት ከም ዚማልኣሎም፡ ተሳታፍነቶም ከም ዝረጋገጽ፡ ኣብቲ ገዛእ ኩነታቶም ውን፡ ምቕያር ከምጽኡ ከም ዚኽእሉ ንምግባር እዩ። እቲ/ታ “ወኪል-ቆልዑ”፡ ጽን ኢሉ ክሰምዓካ፡ ክሕግዘካ፡ ነቲ ሕቶታትትካን ጉዳያትካን ውን፡ ኣብቲ ዚግብኡ ቦታ ከም ዝበጽሕ ምግባር እዩ። ገለ ጌጋ ከም ዘሎ ኩይኑ እንተ ተራእዩካ፤ ወይ ውን ዝኹነ ሰብ ንዓኻ እንተ በዲሉካ፡ ናብዚ “ወኪል-ቆልዑ” ክትድውል ወይ ድማ “ኤ-ፖስት” ጌርካ፡ ደብዳቤ ክትጽሕ ትኽእል ኢኻ።

ቴሌፎን፡- 0708-86 11 74

ኤስ ኤም ኤስ፡- 0708-86 11 74

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/barnombudsmannen

መቐበል ቆልዑን ሙንእሶያትን፡ ነቶም ክሳብ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን ሙንእሶያትን

ንስኻ፡ ኣብ ገዛኻ ወይ ኣብ ቤትትምህርትኻ፡ ሽግር ዘሎካ ቆልዓ ምስ ትኸውን፤ ንሓደ ትኣምኖ ሰብ ንክሕግዘካ ኣማኽሮ። ብብዙሕ ዝተፈላለዩ ነገራት፡ ሕማቕ ክስመዓካ ይኽእል እዩ። ንኣብነት፡ ብ“ጉጅላዊ-መጥቃዕቲ” (mobbing)፡ ካብቶም ኣብ ቀረባኻ ዚርከቡ ሰባት መውቃዕቲ ከጋጥመካ፡ ወይ ሓደ ትፈትዎ ሰብ ሕማቕ ይስምዖ ከም ዘሎ ወይ ብዙሕ መስተ ይሰቲ ከም ዘሎ ምርኣይ፡ ወይ ውን ካልእ ነገራት ክኸውን ይኽእል እዩ። ኩሎም ምስ ቆልዑ ዝሰርሑ ዓቢይቲ ሰባት፤ ንኣብነት ኣብ ቤትትምህርቲ፡ ሓደ ቆልዓ ብገለ ምክንያት ጽቡቕ ከም ዘዩኦ ኩይኑ ምስ ዝዘረብ፡ ሓገዝም ክህብዎ ይግባእ እዩ።

ንሕና እዘም ኣብ “ቤትስልጣን ማሕበራዊ ጉዳያት” እንሰርሕ ሰባት፤ ቆልዑ እቲ ዝግብኡም ሓገዝን ሓለዋን ከም ዝረኽቡ ምግባር እዩ። ምሳና ርክብ እንተ ጌርካ፣ ነቲ ክትነግረና ትደሊን፣ ዘድልዩካ ነገራትን ንምፍላጥ፣ ጽን ኢልና ክንሰምዓካ ኢና። ገለ እዋን፣ ንስኻ ጽቡቕ ይስመዓካ ከም ዘየሎ ወለድኻ ምስ ፈለጡ፣ እንታይ ኩን ይብሉ ይኹኑ፣ ዚብል ምጭናቕ ክስመዓካ ይኸእል እዩ። ብዛዕብኡ ውን ምስኻ ተዘራሪብና፤ ከመይ ጌርና ከም እንሕብሮም፣ መዓስ ከም እንሕብሮም፣ ብሓደ ኪንና ክንውስን ኢና። መታን ንስኻ ‘ውን ጽቡቕ ክስመዓካ።

ቴሌፎን፡- 08-530 622 55

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/barnochunga

ኣብ ጊዜ ምሽትን በዓላትን ሓገዝ ምስ ዘድልዩካ፣ ናብቶም ማሕበራዊ ተረፍታት (socialjouren) ብቑጽሪ ቴሌፎን 020- 70 80 03 ደውል።

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/socialjour

“መቐበል መንእሰያት”፡ ንዓኻ ክሰብ 23 ዓመት ዝዕድሜኻ

ከም መንእሰይ መጠን፣ ገለ እዋናት፣ ሓገዝን ደገፍን ክትረኽበሉ ናብ እትኸእል ቦታ ምኻድ፣ ኣድላይነት ኣሎዎ እዩ። እዚ ናይ “ቡትሺርካ መቐበል መንእሰያት” (Botkyrkas ungdomsmottagning)፣ ሓደ ካብቶም ክትከደም እትኸእል ቦታታት እዩ። ናብዚ ቦታ’ዚ መጻእኪ፡ ምርመራታት ናይ ጥንሲን፣ ናይ ጾታዊ ሕመማት ምግባርን ይክኣል እዩ። ኣብዚ ውን፣ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ክወሃብኪ፣ ብዛዕባ ከበድቲ ወይ ኣድላይቲ ከይኖም ዚስምዑኺ ሓሳባት ውን ክትዘራረቢ ትኸእል ኢኻ።

እንተ ደኣ ተጠራጢርካ፣ ነቶም ዘሎውኒ ሕቶታት ወይ ሽግራት፡ “እዚ ናይ መንእሰያት መቐበሊ ቦታ”፡ እቲ ክኸደ ዘድልዩኒ ቅኑዕ ቦታድ’ዩ ኢልካ ንምፍላጥ፤ ኩሉ ጊዜ ንዓና ክትሓተና ትኸእል ኢኻ። ካልእ ዝበለጸ ሓገዝ ክትረኽበሉ ትኸእል ቦታ ምስ ዚህሉ፣ ናብኡ ክትከደድ ክንሕግዘካ ኢና።

ቴሌፎን፡- 08-530 613 57

ኤ-ፖስት፡- ungdomsmottagningen@botkyrka.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/ungdomsmottagningen

መቐበል መንእሰያት ንዓኻ ኣብ ኢንተርኔት

Umo.se - ዝተባህለ ኣድራሻ ኢንተርኔት፣ እቲ ከም መንእሰይ መጠን ክህልዉኻ ዚኸእሉ ሕቶታት፤ ንብዙሓት ካብኣቶም መልሲ ክትረኽበሉ እትኸእል ቦታ እዩ። ኣብዚ ኣድራሻ ኢንተርኔት’ዚ ድማ፣ መንነትካ ከይገለጽካ ሕቶ ክትሓትትን፣ ናይ ውልቅኻ መልሲ ክትረክብን ትኸእል ኢኻ። ኣነስ፡ መጻእ ምስ ሓደ ሰብ ብቑጽታ ክዘራረብ’ዩ ዝደለ፤ ወይ ናብ ሓደ “መቐበል መንእሰያት” ክኸደድ ዩድልዩኒ’ዩ ምስ ትብል ድማ፤ ምስዚ ናይ “ቡትሺርካ መቐበል መንእሰያት”፣ ርክብ ግባር ኢኻ።

“ብሪስ - ሙሰል ቆልዑ ኣብ ሕብረተሰብ” (BRIS - Barnens rätt i samhället)

ምስ ሓደ ጽን ኢሉ ዝሰምዓካ ሰብ ንምዝራብ ምስ ትደሊ፤ ናብዚ “ብሪስ” ክትድውል ትኽእል ኢኻ። ናብ ንምድዋል ኣይትኸፍልን ኢኻ። ከም ዝደውልካልና ውን ኣብቲ ዝርዝር መኽፈሊ ወረቐት ኣይምዝገብን እዩ። “ብሪስ”፡ ሓደ ናይ ግብረ-ሰናይ ማሕበር እዩ።

ቁጽሪ ቴሌፎን፡- 116 111

ሬስፐክ፡- bris

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- bris.se

“ሚኒማሪያ” (miniMaria)፡ ብዛዕባ ወልፊ ኣልኮል፡ ናርኮቲካን ናይ ዳታ ጸወታን

ኣልኮላዊ መስተ፡ ናርኮቲካ ወይ ናይ ዳታ ጸወታ፡ ንዓኻ ሽግርዎ ክኹነካ ይኽእል እዩ? ሕጂ ፋልማይካ ዝፈተንካዮ ወይ ንብዙሕ ጊዜ ዝወሰድካዮ ምኃንካ ብዘዩገድስ፡ ምሳና ምስ “ሚኒማሪያ” (miniMaria) ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ንዓና ሕቶታት ክተቐርበልናን፡ ኣብቲ ዘሎኻዮ ሽግር’ውን፡ ካብና ደገፍ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ዋላ ንስኻ ሓደ ዓርኪ፡ ወላዲኻ ወይ ካልእ ዓቢ ሰብ እንተ ኹንካ፡ ብዛዕባ ሓደ መንእሰይ (ሓንቲ መንእሰይ)፡ ብወልፊ ናይ ኣኮል ወይ ናርኮቲካ ወይ ናይ ዳታ ጸወታ ምኽንያት፡ ምሽቓል ይስመዓካ ምስ ዚህሉ፡ መጻእካ ክተዘራርበና ትኽእል ኢኻ።

እዚ ናይ “ሚኒማሪያ” ኣገልግሎት፡ በቲ ኣብ መንጎ “ቡትሺርካን” ኣብ መንጎ ናይ ስቶክሆልም “ወረዳዊ ባይቶ”ን ዚግበር ምትሕግግዝ ዝከዩድ እዩ። ዕድሜኻ ልዕሊ 21 ዓመት ምስ ዚኸውን፡ ምስቲ “ምኽሪ-ወልፊኛታት” (Beroenderådgivning) ዝወሃበሉ፡ ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

ቴሌፎን፡- 08-530 622 96

ቴሌፎን፡- ናብታ ነርስ ናይ ቤት-ምህርቲ 08-123 474 91

ኢ-ፖስት፡- minimaria@botkyrka.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/minimaria

“ተረኛታት ደቂ-ኣንስትዮ ኣብ ቡትሺርካ ኮሙን” (Tjejjouren i Botkyrka kommun)

ንስኺ ዕድሜኺ ካብ 12 ካብ 30 ዓመት ዝኹነ፡ እንተ ደኣ ደሊኺ፡ ምሳና ክትዘራርቢ (ሻታ ክትገብሪ) ትኽእል ኢኺ። ንሕና እዘን ኣብ “ተረኛ ደቂ-ኣንስትዮ” (Tjejjouren) ዘሎና፤ ምኽርን ደገፍን ክንህብ ንኽእል ኢና። ከምኡ ውን፡ ኣድላዪ ምስ ዚኸውን፡ ምስ ኣብያተ-ስልጣን፡ ምስ ማሕበራዊ ጉዳያት፡ ምስ ሆስፒታላትን ፖሊስን ንምርኻብ ፡ ክንሕግዝ ንኽእል ኢና። እዚ “ተረኛታት ደቂ-ኣንስትዮ”፡ ሓደ ክፋል ናይቲ ኣብ ቡትሺርካ ዚርከብ ናይ “ኣንስቲ-ተረኛታት”ን (kvinnojouren)፡ ናይ “ደቂ-ኣንስትዮ ተረኛታት” ማሕበር እዩ። እዚ ማሕበር’ዚ ናይ ግብረ-ሰናይ ማሕበር እዩ።

ንስኻ፡ ገበን ኣብ ልዕሌኻ ዝተፈጸመ ሰብ

ኣብ ልዕሌኻ፡ መውቃዕቲ፡ ምፍርራሕ፡ ዓመጽ ወይ ካልእ ዓይነት ገበንዶ ተፈጻሚካ ኣሎ? ክፍጸም ከሎ ባዕልኻ ዝርኣኻዮ ገበንዶ ኣሎ? ብዙሓት ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኩነታት ዝወደቑ ሰባት፤ ነቲ ዘጋጠመ ነገር ንኸዘራረቡሉ ሓገዝ ከም ዘድልዮም ይግለጹሎም እዩ። ስለዚ ንስኻ ዕድሜኻ ትሕቲ 21 ዓመት ዝኹንካ፡ ኣብቲ ናይ ገበን ግዳይ ዝኹኑ

መንጃሰያት ሓገዝ ዝረኽቡሉ፤ ኣብቲ “ናይ ደገፍ-ማእከል” (Stödcentrum) ዝተባህለ ቦታ፡ ሓገዝ ክወሃብካ ይኸእል እዩ። ካብና ውን ብዛዕባ ከመይ ጌርካ ናብ ፖሊስ ከም ተመልክት (ተመልክቲ)ን፡ ብዛዕባ መስርሕ ናይ ቤት ፍርድን፡ ግብራዊ ሓገዛትን ሓበሬታን ክትረክብ ይክእል እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00፡ Stödcentrum ኢልካ ሕተት

ኤ-ፖስት፡- stodcentrum@botkyrka.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se፡ Stödcentrum ኢልካ ድለ

ንዓኻ/ኺ፡ ኣብ ቀረባ ከባቢ ናይ ሓይ፡ ኣብ ሕማቕ ኩነታት ዘሎ ሰብ ትቕመጥ ዘሎኻ፡ ክግበረልካ ዚኸእል ስድራቤታዊ ደገፍ

ሓይ ትፈትዎ ሰብ ብጽኑዕ ምስ ዚሓምም፡ ኣብ ሕማቕ ስነ-ምግባር ኩነታት ምስ ዚርከብ ወይ ወልፊ ምስ ዚህልዎ፡ ንስኻ ‘ውን መዓልታዊ ህይወትካ ብኡ ይትንከፍ እዩ። ኣዴኻ ወይ ኣቦኻ፡ ኣሕዋትካ ወይ ውን ካልእ ንዓኻ ኣብ ህይወትካ ኣገዳሲ ዝኹነ ሰብ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣብ ከምዚ ኩነታት እምበኣር፡ ምስ ሓይ ሰብ ብምዝርራብካ፡ ጽቡቕ ክስመዓካ ይኸእል እዩ። እተን ኣብ ኮሙን ዘሎዎ ፡ “ደገፍቲ ስድራቤታት” (anhörigstödjare)፡ ንሕቶታትካ ክምልሻን፡ ምኽርን ደገፍን ውን ክህባኻ ዝኸእል እዩን። ነቶም ተመሳሳሊ ዝኹነ ተሞኩሮ ዘሎዎም መንጃሰያት ውን፡ ኣኼባታት እናኣዳሎና ነራኽቦም ኢና።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00፡ ደዋልካ Stöd till anhörig ኢልካ ሕተት

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/anhorig

ኣቦኻን ኣዴኻን ብሓይ ዘይነብሩ ምስ ዚኹኑ

ወለድኻ ብሓይ ምንባር ክገድፍዎ ምስ ዚውስኑ፡ ናትካ ህይወት ብብዙሕ መገዲ ይጽሎ እዩ። ናይ ሕርቃንን ጓህን ስምዒት ክህልወካ ይኸእል። ነቶም ዚህልዉኻ ብዙሓት ሕቶታት ውን፡ ምስ መን ክትዘረብሎም ከም ትኸእል ኣይትፈልጥን ትኸውን። ንሕና እዞም ኣብቲ “ስድራቤታዊ-ሕጊ” ንሰርሕ ሰባት፡ ንዓኻ ካብ 7-12 ዝዕድሜኻ ቆልዓ ንምሕጋዝ፡ ዝተዳሎዉ ጉጅለ ሰራሕተኛታ ኣሎዉና። ኣብዚ ምሳና ድማ፡ ምስቶም ካልኣት ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ዘሎዉ ቆልዑ ንክትራኽብን፤ ብዛዕባ ህይወትን ዘሎካ ስምዒትን ክትዘራረብ ትኸእል ኢኻ። ክትሰተፍ ትደሊ እንተ ደኣ ኺንካ፡ ምስ ኣቦኻ ወይ ኣዴኻ ተዘራረብ ‘ሞ፡ ንሰቶም ድማ ከመልክቱልካ እዮም።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00፡ ደዋልካ familjerätten ኢልካ ሕተት

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/skildavardar

ናይ “ቆልዑን መንእሰያትን ስነ-አምሮአዊ ሕክምና” ኣብ ቡትሺርካ (Barn- och ungdomspsykiatri, BUP- i Botkyrka)

ዕድሜኻ ትሕቲ 18 ዓመት ዝኹነ፡ ስነ-አምሮአዊ ጸገማት ዘሎካ፡ ካብዚ ናይ “ቆልዑን መንእሰያትን ስነ-አምሮአዊ ሕክምና” (BUP)፡ ሓገዝን ምኽርን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። እዚ ኣብ ቡትሺርካ ዘሎ ናይ “ቆልዑን መንእሰያትን ስነ-አምሮአዊ ሕክምና” (BUP)፡ በቲ ኣብ (Prima Botkyrka) ዚትግበር፡ በቲ ናይ ስቶክሆልም “ወረዳዊ ባይቶ” ዚምወል ኣገልግሎት እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-580 071 00

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- ንሓፈሻዊ ሓበሬታ፡- bup.se ንመንእሰያት ዝኸውን፡- prima.se/prima-botkyrka

ኤ-ፖስት፡- botkyrka@prima.se

ኣድራሻ፡-

Tomtbergavägen 2

145 67 Norsborg

18 ዝዕድሜኹም፡ ብናትኩም እቶት እትመሓደሩ መንእሰያት

ሓደ ሰብ ዓቕሚ-ኣዳም ምስ በጽሐ፤ ናይ ገዛእ ህይወቱ ውሳኔን ሓላፍነትን ክወስድ ይቐለሉ እዩ። እቲ ብዛዕባ ኣጠፋፍኦ ገንዘብ እትገብሮ ምርጫ፤ ንነዊሕ ጊዜ ንናትካ ህይወት ክጸልዎ ይኽእል እዩ። ኣብ ናትና ናይ ቡትሺርካ ኢንተርኔት ኣድራሻ botkyrka.se፤ ኣብቲ ብዛዕባ ኤኮኖሚያዊ ክትውስን ከሎኻ፡ ብዙሕ ክትግዘብ ዚኽእል ምኽርታትን፡ ሓገዝቲ መሳሪታዎ መራሽቢ-ቀለቤታትን ክትረክብ ኢኻ።

ናይ ገዛእ ርእሰኻ እቶት ምስ ዚህልወካ፡ ግን ድማ፡ እቶትካ ንኹሉ እቲ ወጻኢታትካ ንምሽፋን እኹል ምስ ዘይከውን፤ ነቲ ክግበር ዘሎዎ ነገራት፡ ኣብ ዝቐልጠፈ ጊዜ ምግባር ይደልዎኻ እዩ። ምሳና ምስቶም “ኣማኸርቲ ባጀትን ዕዳን” (budget- och skuld rådgivning) ርክብ ግበር። ምሳኻ ሓቢርና ድማ፡ ነቲ ትሕዝቶ ቁጠባኻ መርማርና፤ ናይ ገንዘብ ናይ ኣጠቓቕማ መደብ ክነውጽኣልካ ኢና።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00፡ ደዋልካ budget- och skuldrådgivning ኢልካ ሕተት

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se, budget- och skuld- rådgivning ኢልካ ድለ

ቁጠባዊ ሓገዝ ንምርካብ፡ ምምልካት ምስ ዘድልዎካ

ገለ እዋናት፡ እቲ ገንዘብካ ዘይተኣኸኸልካ ኩነታት የጋጥም እዩ። ዋለ ‘ኪ መፍትሒ ክትረክብ ዝክኣለካ ኩሉ እንተ ገበርካ ውን፡ ከይቀንዓካ ይኽእል እዩ። ኣብዚ ኩነታት’ዚ እምበኣር፡ ቁጠባዊ ሓገዝ ንምርካብ፡ ምልክታ መታን ክተቕርብ፡ ምሳና ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

ምሳና ርክብ እንተ ጌርካ፣ ሽዑ ድማ መታን ብዛዕባ እቲ ናይ ቁጠባ ሓገዝ ክንውስነልካ፣ እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ክንሕብረካ ኢና። ዕድሜኻ ትሕቲ 21 ምስ ዚኸውን፣ ትምህርትኻ ውን ትቕጽል ምስ ትህሉ፣ እቶም ወለድኻ፣ ቁጠባዊ ሓላፍነት ናትካ ናይ ምውሳድ ግዴታ ኣሎዎም እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-530 618 00፡ ደዊልካ mottagning för ekonomiskt bistånd ኢልካ ሕተት

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/ekonomibistand

ስድራቤትን እቶም ወለድን

FAMILJ OCH FÖRÄLDRAR

ወለዲ ምኪን፡ እቲ ዝዓበዩ ዘሓጉስ፡ ኣብ ህይወትካ 'ውን ትርጉም ዘሎዎ ነገር ክኸውን ይኸእል'ዩ። ምስኡ ግን፡ ብዙሕ ብድሆታት ድማ ዘሎዎ እዩ። ኣብዚ ኮሙን 'ዚ፡ ብዙሓት ነንበይኖም ቦታታት እናኸድካ ምኸርን ሓገዝን ትረኽበሉ፡ ወይ ውን ኣብኡ ኬድካ ወለዲ ምስ ወለዲ ብምርኻብ፡ ተሞኩሮታትካ ትለዋወጡሉ ቦታታት 'ዩ። ናይ ቤትስልጣን ማሕበራዊ ጉዳያት ሓላፍነት፡ ቆልዑን መንእሰያትን፡ ኣብ ቅሱን ዝኹን ሃለዎት ንኸዓብዩ እዩ። ንሕና ምሳኻ ወለዲ ብምትሕብባር፡ ውላድካ ጽቡቕ ንኸህሉ ክንዓዪ ኢና።

ንወለዲ ደገፍ ንምግባር ዚዳሎ ኣኼባታት

ኣብቲ ናይ ወለዲ ኣኼባታት፡ ምስ ውላድካ ዘሎካ ምቅርራብ ብኸመይ ከም ተሓይሎ፡ ካብ ዘዩድሊ ቆይታት ክትርሕቕ ከም ትኸእል፡ መዓልታዊ ህይወትካ 'ውን ብህይዳት ክኸደልካ፡ ምኸርን ሓበሬታን ክትረክብ ኢኻ። ኣብቲ ጉጅለታት፡ ከም ወለዲ መጠን ዘሎኩም ተሞኩሮታት ክትለዋወጡ፡ ምስ ውላድኩም ውን ብኸመይ ከም ትዘራረቡ፡ ከምኡ 'ውን ግርጭታት ብኸመይ ከም ትፈትሑን፡ ሓድሽ ኣገባባት ክትረኽቡን ኢኹም።

- **ABC alla barn i centrum** ዝተባህለ 4 ኣኼባታት፡ ንዓኻትኩም ካብ 3-12 ዓመት ዝዕድሚኡም ቆልዑ ዘሎዉኹም።
- **KOMET** ዝተባህለ 11 ኣኼባታት፡ ንዓኻትኩም ካብ 3-11 ዝዕድሚኡም ውላድ ዘሎዉኹም።

እዚ "ሓገዝ ወለዲ ኣኼባታት"፡ ብነጻ ዚግበር ኣኼባታት እዩ። ብዛዕባ 'ዚ ናይ "ሓገዝ ወለዲ ኣኼባታት" ብዝበለጸ ኣብ ኣድራሻ ኢንተርኔት botkyrka.se ኣቲኻ ርክ።

ቴሌፎን፡- 08-530 618 00፡ ደዊልካ föräldrastöds samordnare ኢልካ ሕተት

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/duforalder

ክፍት ቅድመ-ቤትትምህርቲ ክፍሊታት

ክፍት ቅድመ-ቤትትምህርቲ ክፍሊታት፡ ንዓኸትኩም ካብ 0-5 ዓመት ዝዕድሚኦም ሕጻናት ዘሎዉኹም ወለዲ፡ ናይ መራኽቢ ቦታ እዩ። ኣብ ዝደሌኹም ጊዜ መዲኢኪ፡ ኣብ ዝደሌኹም ጊዜ ድማ ክትከዲ ትኽእሊ ኢኺ። ናይ ዜማታት ኣኼባታት ኣሎና፡ ቆልዑን ወለድን ውን ሓቢሮም ክስእሉሉ፡ ከንብቡን ክጻወቱሉን ዚኽእሉ ዕድላት ኣሎና። እቲ ዕላማ ናይዚ ድማ፡ ወለድን ሰራሕተኛታትን ብሓይ ኩይኖም፡ እቶም ሕጻናት ጽቡቕ መጀመሪ ናይ ህይወት ክረኽቡሉ ዚኽእሉ ኩነት ንምፍጣር እዩ።

- **ናይ ዕሽላት ቆልዑ ማሳጅ፡-** ነቶም ኣስታት ናይ 2 ወርሒ ዕድመ ዘሎዎም ቆልዑ።
- **ምስ ትምህርቲ ቋንቋ ሽወደን ንወጻእተኛታት (SFI) ብምትሕግጋዝ፡-** ናይ ቋንቋ ትምህርቲ ምሃብ

ኣብ Storvreten፡ ኣብ Tullinge፡ ኣብ Hallunda ኣብ Alby ከምኡውን ኣብ Fittja ኣሎና። ብዛዕባ ዝኽፈተሉ ሰዓታት፡ ፕሮግራማት ከምኡ ሓበሬታ ብዛዕባ ንጅላታት ወለዲ፡ ኣብ ኣድራሻ ኢንተርኔት botkyrka.se ይርከብ እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-530 618 00፡ ደዊልኪ Öppna förskolan i din kommunel ኢልኪ ሕተቲ
ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/oppnaforskolan

ንስድራቤትን ወለድን ዚግበር

ኣብቲ ናይ ወለድነትካ ሓላፍነት፡ ምኽሪ፡ ደገፍን ሓገዝን ምስ ዘድልዩካ፡ ምስቶም “ናይ ስድራቤትን ወለድን ደገፍ” እንሰርሕ ሰባት፡ ምሳና ክትራኽብ ትኽእል ኢኺ። እቲ ናትካ ናይ ደገፍ ኣድላይነት ከፈላለ ይኽእል እዩ። ንኣብነት ብዛዕባ ኣተዓባብያ፡ ደረታት ምግባር፡ ብድሕሪ ፍትሕ ዘሎ ሽግራት፡ ወይ ውን ካልእ ኣብ ህይወት ዘጋጥም ሽግራት ክኸውን ይኽእል እዩ። ብኸልእ ሸነሽ ‘ውን፡ ናብ ግጭት ዘተጽሑ ናይ ኣዘራርባ ጸገማት ወይ ውን ብዛዕባ ቆልዓ ኣብ ቤትትምህርቲ፡ ኣብ “ፍሪ-ቲድስ” ወይ ውን ምስ ኣዕሩኽቲ ብዘጋጥም ሽግራት ክኸውን ይኽእል’ዩ።

ነቶም ክሰብ 20 ዓመት ዕድመ ዘሎዎም ውላድ ዘሎዎም ውን ደገፍን ንህብ ኢና። ካብና ናይ ቴሌፎን ምኽሪ፡ ብውልቅኻ ተራኺብካ ውን ምኽሪን ደገፍን ክትቅበል፡ ናይ ስድራቤት ዝርርብ፡ ወይ ኣኼባ ምስ ኣዝማድካ ወይ ውን ምስ ካልኣት፡ ንስድራኻ ትርጉም ዘሎዎም ሰባት ክግበረልካ ይኽእል እዩ። ምስኻ/ኺ እናተሓብተረና፡ ነቲ ንዓኸ ብጽቡቕ ዝሰማምዓካ ሓገዝ፡ ቅርጺ ክነትሕዞ ንኽእል ኢና።

ቴሌፎን፡- 08-530 623 60
ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se, stöd till föräldrar ኢልካ ድለ

ውላድካ/ኪ አልኮላዊ መስተ ወይ ናርኮቲካ ይጥቀም ድዩ?

ውላድካ/ኪ አልኮላዊ መስተ ወይ ናርኮቲካ ይወስድ ብምህላዉ ትጭነቕ ዘሎኻ፡ ምስ “ሚኒማሪያ” (miniMaria) ርክብ ብምግባር፡ ምኽርን ደገፍን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ/ኺ። ነቶም ደቆም ናይ “ቲቪ-ስፔል” ወልፊ ዘለዎም ወለዲ ውን፡ ደገፍና ንህብ ኢና። ንስኻ ውን ውላድካ ከይሓዘካ ወይ ምስ ውላድካ መዲእካ፡ ንክትራኽበና ንዕድመካ፡ እዚ “ሚኒማሪያ” (miniMaria)፡ በቲ ኣብ መንጎ “ቡትሺርካ ኮሙንን” “ወረዳዊ ባይቶ ናይ ምሉእ ስቶክሆልምን” ዚግበር ምትሕግጋዝ ዚምወል ኣገልግሎት እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-530 622 96

ቴሌፎን፡- ናይታ ናይ ቤት-ምህርቲ ነርስ 08-530 622 96

ኤ-ፖስት፡- ininmaria@botkyrka.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/inininmaria

ናይ ፖሊስ ንወለዲ ዚኸውን ቴሌፎን

ቴሌፎን፡- 020-21 70 00

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- polisen.se/stockholm

ኣብቲ ናይ ቀረባ ስድራቤትካ፡ መውቃዕቲዶ የጋጥመካ/ኪ እዩ?

ኣብቲ ርክብካ/ኪ ከም መውቃዕቲ፡ ምውራድ፡ ምፍርራሕ ወይ ናይ ዓመጽ ነገር ተፈጻሙካ/ኪ ይፈልጥ? ኣብቲ መቐበሊ ናይቶም፡ ካብ ቀረባ ስድራቤቶም ዝተጠቐሙ ሰባት፡ ግብራዊ ሓበሬታታት፡ ምኽሪ ከምኡ ‘ውን፡ እንተ ደኣ ዓቕሚ ሂዎን ዝበጸሕኪ ኼንኪ፡ ካብ ናይ ቀረባ ስድራቤትኪ፤ ሕጂ ውን ትውቅዲ ኣሎኺ ወይ ውን ቅድሚ ሕጂ ተወቕዕኪ ኔርኪ፤ ኣገዳሲ ዝርርብን፡ ሕክምናዊ ዝርርብን ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኺ። ንሕና ምስጢር ናይ ምሓዝ ግዴታ ኣሎና። ሕቶታት ምስ ዚህልወኪ፡ መንነትኪ ከይገለጽኪ ክትድውልልና ትኽእሉ ኢኺ። እንተ ደኣ እቲ ሃለዎትኪ፡ ኣብ ጊዜ ምሸት ወይ ኣብ ናይ ዕረፍቲ መዓልታት ኣዝዩ ኣስጋኢ ኮይኑ ድማ፡ ምስቶም ናይ “ማሕበራዊ ጉዳይ ተረኛታት” (socialjouren)፤ ብቑድሪ ቴሌፎን 020-70 80 03 ርክብ ግበራ። ወይ ውን ብቑድሪ ቴሌፎን 112 ኔርኪ ናብ ፖሊስ ደውሊ።

ደቕኻ ወይ ብዓልቲ ቤትካ ካባኻ ዝፈርሑዎ ኮይኖም ይስምዓካ? ኣጸቢቕካ ስለ ትቐጣዕ፡ ስምዒትካ ምቁጽጻርዶ ትስእን ትኸውን? በቲ ዘሎካ ሓይል ዝኸነ ቁጥዑ፡ ትሻቕለሉ ነገርዶ ይህሉ ይኸውን? ኣብዚ ምሳና፡ ነቶም ናትካ ናይ

መጠንቀቅታ ስምዒታት ክበጋገሱ ከሎው ንኸተለልዮም፡ ደገፍ ክንህበካ ንኸእል ኢና። ሽዑ ድማ ነቲ ዝመጸካ ጸቕጢን ቁጥዑን፡ ብኸመይ ከም ትኣልዮ፡ ዓቕምታትካ ክዓቢ እዩ።

መቐበሊ ናይቶም፡ ካብ ቀረባ ስድራቤቶም ዝተጠቐሙ ሰባት፡

ቴሌፎን፡- 08-530 631 95

ኤ-ፖስት፡- mottagningvaldinararelation@botkyrka.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/vinr

መቐበልን መጽናዕትን ናይቶም፡ ካብ 0-20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን መንእሰያትን

ብዛዕባ ውላድኻ ወይ ብዛዕባ ከተቱ ውላድካ ዘሸቕለካ ነገር ምስ ዚህሉ፤ ካባና ደገፍ ንምርካብ ምልክታ ክተእቱ መሰል ኣሎካ። ካብቲ ዘሸቕለካ ነገራት፡ ንኣብነት ውላድካ ምስክር ናይ ሓደ ዝተፈጸመ ገበን ምስ ዚኸውን ወይ ውን ኣብ ልዕሊኡ መውቃዕትን ዓመጽን ኣጋጢሞም እንተ ኹይኑ እዩ። ውላድካ ውን ናይ ጉጅላዊ መጥቃዕቲ “ሞብኒንግ” ኣጋጢሞም ከይህሉ፤ ወይ ኣብ ሕጻኛ ገበናዊ መገዲ ኣትዩ ከይህሉ ወይ ውን ናርኮቲካ ምውሳድ ብምጅማሩ፡ ዘሎካ ምሽቓል ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣነ ከም ወላዲ መጠን ዓቕሚ ዮብለይን ክትብልን፡ ኣብቲ ናይ ወላድነትካ መዝነት ውን ደገፍ ከም ዘድልዮካ ይስምዓካ ይኸውን። ሓደ ነገር ግን ክትዝክር ይግብኣካ እዩ! ነቲ ሽግር ኣብ ዝቐለጠፈ ጊዜ እንተ ደኣ ገሊጽካዮ፡ እቲ ሽግርካ ብዝቐለለ ክእረም ይኸእል እዩ።

ካባና ደገፍ ንምርካብ እንተ ኣመልኪትካ፡ ንሕና ካብ ቤትስልጣን ማሕበራዊ ጉዳያት መጽናዕቲ ምግባር ክንጅምር ኢና። እቲ ዚግበር ናይ ውላድካ መጽናዕቲ፡ ሓገዝ ከም ዘድልዮ እንተ ኣርእዩና ድማ፡ ንስኻን ውላድካን ናይቲ ዝተወሰነልኩም ደገፍ ንኸትረኽቡ መሰል ኣሎኩም። ንሕና ብዛዕባ ኣብ ሓደጋ ክወደቁ ዚኸእሉ ቆልዑ ውን፡ ምስ ዝንገረና ንቐበል ኢና።

እንታይ ንቆልዑን ንስድራቤትን ዝኸውን ምኽሪን ደገፍን ክወሃበካ ከም ዚኸእል፡ ሕቶታት ምስ ዚህልወካ፡ ኩሉ ጊዜ ናባና መዲእካ ክትራኽበና፡ ብኸብሪ ንዕድመካ/ኪ።

ቴሌፎን፡- 08-530 622 55

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/barnochunga

ኣብ እዋን ምሽትን በዓላትን፡ ናብ “ማሕበራዊ-ጉዳይ ተረኛታት” ብቕጽሪ **ቴሌፎን፡-** 020-70 80 03 ክትድውል ትኸእል ኢኻ።

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/socialjour

ንቆልዑ መንእሰያትን ኣብ ቤትትምህርትን ኣብ ነጻ-ጊዜን ንራኽቦም ኢና

ኣብ ቡትሺርካ፡ በብመዓልቱ ንቆልዑን መንእሰያትን እናረኽብና ነዘራርቦም ኢና። ንሕና እንታይ ዮጋጥም ምህላው፡ ብዛዕባ ዘሸቕል ምኽንያት ውን ምስ ዚህሉ፡ ብዙሕ ነገራት ኢና ንፈልጥ። ከም ወላዲ መጠን፡ ኣብቲ ናይ ወላድካ

ከባቢ፣ እንታይ ይግባር ከም ዘሎ ክትፈልጥ ምስ ትደሊ፤ ወይ ውን ብዛዕባ ከም ወላዲ ምኃን ክትዘራረብ ምስ ዘድልዩኻ፤ ምሳና ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

ከም ወላዲ መጠን ብምኃንካ፣ ንውላድካ እቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኹን ሰብ ኢኻ። ኣድላዪ ምስ ዚኸውን ንዓኻን ንውላድካን፣ ኣብ ንኣሽቱ ይኹን ዓበይቲ ሽግራት፣ ክንድግፈኩም ንደሊ ኢና። ኣድላዪ ኩይኑ ምስ ዚርከብ፣ ናይ ወላዲ ምምኽር ኣኼባ ክንዕድም ንኽእል ኢና። ምስቶም ወላዲን ናይቲ ቆልዓ ኣዕሩኹቲን፣ እቲ ሃለዎት ናይ ቆልዑ ብኸመይ ከም ትርእይዎ ክትላዘቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00 ደዊልካ ንውላደይ 0-12 ዓመት ዝዕድሚኡ፡-förebyggande socialsekreterera ኢልካ ሕተት። ነቲ 12-20 ዝዕድሚኡ ድማ områdessekreterare ኢልካ ሕተት።

ፌይስ-ቡክ፡- Områdes sekreterare i Botkyrka
ኢንስታግራም፡- @forbyggarna
(förebyggande socialsekreterare)
ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/omradessekreterare

“ብሪስ - ንዓበይቲ” (BRIS - för vuxna)

ናብቲ ዓበይቲ ዚድውልሉ ቁጽሪ ቴሌፎን ደዊልካ፣ ብዛዕባ ቆልዑ ሕቶታት ክተቐርብ ትኽእል ኢኻ። “ብሪስ”፡ ሓይ ናይ ግብረ-ሰናይ ማሕበር እዩ።

ቁጽሪ ቴሌፎን፡- 0771-50 50 50
ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- bris.se

ኣብ ልዕሊ ውላድካይ ገበን ተፈጻሙ ኣሎ?

ትሕቲ 21 ዓመት ዕድመ ዘሎዎ፣ ኣብ ልዕሊኡ ገበን፣ መውቃዕቲ፣ ዓመጽ፣ ዝተፈጸሞ ወይ ውን ገበን ክፍጸም ከሎ ናይ ዓይኒ ምስክር ዝኹን ውላድይ ኣሎካ? ኣብ ከምዚ ኩነታት፣ ነቲ ዘጋጠመ ነገራት ንኸትዘራረቡሉ ሓገዝ ከም ዘድሊ፣ ብዙሓት ሰባት ተረዲእዎም ኣሎ። ብዛዕባ ‘ዚ ኣብቲ **“ናይ ደገፍ-ማእከል”** (Stödcentrum) ዝተባህለ ቦታ፣ ነቶም ግዳይ ዓመጽ ዝኹኑ፣ ሓገዝ ክወሃብ ይኽእል እዩ።

ከም ወላዲ መጠን፣ ንስኻ/ኺ ‘ውን ናባና ክትመጽእ ትኽእል ኢኻ፤ ዋላ ‘ውን ውላድካ ‘ኪ ናባና ክመጽእ እንተ ዘይደለዩ። ንሕና ብድሕሪ ‘ቲ ናብ ፖሊስ ምልክታ ምቕራብካ/ኪን፣ ናይ ቤት ፍርዲ መስርሕ ውን ምስ ተጀመረን፣ እንታይ ከጋጥም ከም ዚኽእል፣ ግብራዊ ሓገዞን ሓበሬታን ውን ክንህበካ/ኪ ንኽእል ኢና።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00 ደዊልካ Stödcentrum ኢልካ ሕተት
ኢ-ፖስት፡- stodcentrum@botkyrka.se
ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se, Stödcentrum ዚብል ደሊኻ ርኽብ።

“ቆልዑ-ኣድሕን - ናይ ወላዲ ቴሌፎን” (Rädda-barnens föräldratelefon)

ቴሌፎን፡- 020-78 67 86
ኤ-ፖስት፡- foraldrar@rb.se
ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- raddabarnen.se

ምምሕዳር ስድራቤታዊ ሕገ

ሰባት ምስ ተፋትሎ ወይ ምስ ዝፈላለዩ፡ ብሃንደበት ቅድሚ ሕጂ ኣጋጢሞም ዘይፈልጡ፡ ብዙሓትን ዘይትኣደኑ ሕቶታትን ሽግራትን እዮም፡ ኣብ ቅድሚኡ ህሩግ ዝተገለጹ፡ ከም ወላዲ መጠን፡ ምስታ ካልኣይቲ ወላዲት ብዛዕባ ሓላፍነት ምዕባይ ናይ ቆልዓ፡ መቐመጫ፡ ምስ ውላድካ ናይ ምርኻብ መሰል፡ ናይ ዘይምርድዳእ ሽግራት ምስ ዘጋጥመካ፡ ናይ ቴሌፎን ምኽሪ ወይ ውን ናይ ኣኼባ ምኽሪ ክወሃበካ ይኽእል እዩ። ደዊልካ ቆጶራ ብምውሳድ ውን፡ ምስታ ካልኣይቲ ወላዲት፡ ናይ ምትሕግጋዝ ዝርርብ ንምግባር፡ ዕድል ክንህብ ንኽእል ኢና።

ምምሕዳር ስድራቤታዊ ሕገ ኣብ ቡትሺርካ፡ ነቶም ዘሎዉኻ ሕቶታት ክምልሽልካ፡ ናይ ውላድ ሞግዚትነት ምልክታ ክቕበል ይኽእል እዩ። ንናይ ሓበሬታ ኣኼባ 'ውን፡ ቆጶራ ክትገብር ይክኣል እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-530 617 01, ደዊልካ familjerätten ኢልካ ሕተት
ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/familjeratten

ፍቴሓት ወላዲ ዘሎዉዎም ናይ ቆልዑ ጉጅለታት

ንቆልዑ፡ ናይ ወላዲ ምፍታሕ ኣብ ህይወቶም ዓቢይ ምልውዋጥ እዩ ዘስዕብ። እቶም ወላዲ ክዘረረቡ ኣብ ዘድልዮም ጊዜ፤ ናብ ካልኣት ዓበይቲ ሰባት እዮም ዝኸዱ። ቆልዑኽ ናብ መን እዮም ዝኸድዎ?

ምምሕዳር ስድራቤታዊ ሕገ፡ ነቶም ወላዲም ፍቴሓት ዝኸኑ፡ ዕድሚኦም ካብ 7-12 ዝኸኑ ቆልዑ ዝኸውን፡ ናይ ጉጅለ ንጥፈታት ዮዳሉ እዩ። እቶም ቆልዑ ምስ ካልኣት ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ዘሎዉ ቆልዑ ከም ዝረኸቡ ይግባር። ኣብኡ ድማ፡ ብዛዕባ ህይወትን እንታይ ይስምዖም ከም ዘሎን፡ ከም ዘዕልሉ ይግባር። እቲ ዕላማ ናይቲ ርክባት፡ ነቲ ናይ ቆልዑ ርእሰ-ስምዒት ንምሕያል፡ ከምኡ 'ውን ብዛዕባ 'ቲ ዘለዎም ኣድላይነታት፡ ንቕሓቶም ክብን ንምባል እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-530 617 01, ደዊልካ familjerätten ኢልካ ሕተት
ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/familjeratten

ንዓኝ ዓቢ (በጽሑፊ) ሰብ ዝኹንካ

DU SOM ÄR VUXEN

ኩሉ ሰብ፡ ኣብ ገለ ኩነታት ናይ ህይወቱ፡ ደገፍን ሓገዝ ዘድልዮሉ እዋን ኣሎ እዩ። ብሓይ ዘጋጠመ ኩነታት ወይ ከም ከቢድ ኩይኑ ንዓኝ ወይ ንኣብ ቀረባኝ ዘሎ ሰብ፡ ዚስምዖ ውልቃዊ ይኹን ማሕበራዊ ሽግር ክኸውን ይኽእል እዩ። ሕቶታት ምስ ዚህልወካ ወይ ምኽሪ ምስ ትደሊ፡ ኩሉ ግዜ ምሳና ክትራኽብ ትኽእል ኢኻ።

ስድራቤታዊ ምኽሪ

እቲ ኣብ ናይ ሓዳር ህይወትና ዘሎ ዝምድና፡ ብስነ ኣእምሮኣዊ ይኹን ብስጋዊ ይጸልወና እዩ። ኣብ ጉዕዞ ሞስርሕ ህይወትና፡ ብቅልውላውን ምቅይያራትን ስለ ንጥቃዕ፡ ኣብ ነንሕድሕድና ሃናጺ ብዝኹን ማገዲ ንምዝርርርብ፡ ክሽግረና ይኽእል እዩ። እቲ ሓላፍነት ናይ "ስድራቤታዊ-ምኽሪ"፡ ብህድኣትን ሃናጽን ኣገባብ ተላዚብኩም፡ ነቲ ዘሎኩም ሽግር ንክትፈትሑ ንምሕጋዝኩም ዝተዳለወ እዩ።

ኣብታ ቀዳመይቲ ዝርርብ፡ ነቲ ዘሎኩም ኩነታት ገሊጽኩም፡ በቲ ዚግበር ዝርርብ ንስኻትኩም እንታይ ክትሕገዙ ከም ትደልዩ፡ በብውልቅኩም ክትገልጹ ኢኹም። ነፍሲ ወከፍ ናይ ዝርርብ ኣኼባ 1,5 ሰዓት ዚወስድ ኩይኑ፡ 250 ክሮኖር ድማ ዘኽፍል እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-530 617 00, ደዋልካ familjerådgivning ኢልካ ሕተት

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/familjeradgivning

ኣብ ናይ ቀረባ ዝምድናታትካ/ኪ፡ ሞውቃዕቲ እንተ ኣጋጢሙኪ

ኣብቲ ርክብካ/ኪ ከም ሞውቃዕቲ፡ ምውራድ፡ ምፍርራሕ ወይ ናይ ዓመጽ ነገር ተፈጺሙካ/ኪ ይፈልጥ? ኣብቲ መቐበሊ ናይቶም፡ ካብ ቀረባ ስድራቤቶም ዝተጠቐሙ ሰባት፡ ግብራዊ ሓበሬታታት፡ ምኽሪ ከምኡ 'ውን፡ እንተ ደኣ ዓቕሚ ሄዋን ዝበጸሕኪ፡ ካብ ናይ ቀረባ ስድራቤትኪ፤ ሕጂ ውን ትውቅዒ ኣሎኺ ኲንኪ ወይ ቅድሚ ሕጂ ተወቐዕኪ ኔርኪ፤ ዘገድስ ዝርርብን፡ ሕክምናዊ ዝርርብን ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ። ንሕና ምስጢር ናይ ምሓዝ ግዴታ ኣሎና። ሕቶታት ምስ ዚህልወኪ፡ ምንነትኪ ከይገለጽኪ ክትድውልልና ትኽእሊ ኢኺ። እንተ ደኣ እቲ ሃለባትኪ፡ ኣብ ጊዜ ምሸት ወይ ኣብ ናይ ዕረፍቲ መዓልታት ኣዝዩ ኣስጋኢ ኩይኑ፡ ምስቶም "ማሕበራዊ ጉዳይ ተረኛታት"

(socialjouren)፤ ብቼጽሪ ቴሌፎን 020-70 80 03 ርክብ ግበራ። ወይ ውን ብቼጽሪ ቴሌፎን 112 ናብ ፖሊስ ደውሉ።

ቴሌፎን፡- 08-530 631 95

ኤ-ፖስት፡- mottagningvaldinararelation@botkyrka.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/vinr

“ምሕጋዝ ኣንስቲ ተረጅታት - ኣብ ቡትሺርካ” (Kvinnojouren i Botkyrka)

ኣብ ልዕሌኺ ወይ ኣብ ከባቢኺ ናይ ወውቃዕቲ ነገር ኣጋጢሙ እንተ ኹይኑ፣ ወይ ብኸልእ ሞገዲ ሓገዝ ዘድልዩኪ ምስ ዚከውን፣ ምሳን ክትራኸቢ ትኽእሊ ኢኺ። ምኽሪ ክንህበክን፣ ኣድላዪ ምስ ዚኸውን ድማ፣ ምስ ኣብያተስልጣን፣ ምስ ማሕበራዊ ጉዳያት፣ ምስ ሆስፒታልን ፖሊስን ንምርኻብ ክንድግፈኪ ኢና። እዚ “ምሕጋዝ ኣንስቲ ተረጅታት” ናይ ግብረሰና ማሕበር እዩ።

ቴሌፎን፡- 020-33 33 88፣ ለይትን ሞዓልትን

ኤ-ፖስት፡- info@botlyrkakvinnojour.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botlyrkakvinnojour.se

ስድራቤታዊ ደገፍ ንዓኻ/ኺ፡ ኣብ ቀረባ ናይ ሓደ፡ ኣብ ሕማቕ ኩነታት ዘሎ ሰብ ትቕመጢ ዘሎኺ

ወላዲኻ፣ ሓውኻ ወይ ሓብትኻ፣ ውላድኻ ወይ ውን ካልእ ትፈትዎ ሰብ፣ ብጽኑዕ ምስ ዚሓምም፣ ኣብ ሕማቕ ስነኣምሮኣዊ ኩነታት ምስ ዚርከብ ወይ ወልፊ ምስ ዚህልዎ፣ ንስኻ ‘ውን ሞዓልታዊ ህይወትካ ብኡ ይትንከፍ እዩ። ኣብ ከምዚ ኩነታት እምበኣር፣ ምስ ሓደ ሰብ ብምዝርራብካ፣ ጽቡቕ ክስመዓካ ይኽእል እዩ። እተን ኣብ ኮሙን ዘሎዎ “ደገፍቲ ስድራቤታት” (anhörigstödjure)፣ ኣብቲ ዘሎኻዮ ሃለዋት፣ ምኽርን ደገፍን ክህባኻ እዩን። በዘም ኣብ ቡትሺርካ ዘሎዉ “ደገፍቲ ስድራቤታት” ኣቢልካ ውን፣ ምስቶም ኣብ ተመሳሳሊ ሃለዋት ዘሎዉ ስድራቤታት ተራኺብካ፣ ተሞኩሮታትካ ከም ትለዋወጥ ክግበር ይክኣል እዩ።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00፣ anhörigsamordnare ኢልካ ሕተት።

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- hbotkyrka.se/anhorig

“ምሕጋዝ ግዳይ-ገበን ተረጅታት - ኣብ ሁዲንገ - ቡትሺርካ” (Brottsofferjouren Huddinge - Botkyrka)

እዚ “Boj”፡ ንዓኺ ግዳይ ገበን ዝኹንኪ ደገፍ ክህበኪ ይኽእል እዩ። ንኣብነት ንሕና፣ ምስ ኣብያተስልጣን፣ ምስ ናይ ውሕስነት ኩባንያታት፣ ንምርኻብ ከምኡ ውን ኣብ መስርሕ ቤት ፍርዲ ሓገዝና ክንህበኪ ንኽእል ኢና።

ቴሌፎን፡- 08-710 0102 ወይ 0707-72 01 02

ኤ-ፖስት፡- info@h-b.boj.se

ወልፊ ኣልኮል፡ ናርኮቲካ ከምኡውን ናይ ጸወታ (ስፔል) ኣሎካዶ?

ኣልኮላዊ መስተ፡ ናርኮቲካ ወይ ጸወታ (ስፔል)፣ ንዓኻ ወይ ንሓደ ኣባል ስድራቤትካ፣ ሽግር ከም ዝኹነ ይስምዓካዶ ኣሎ?

እቲ “ናይ ወልፈኛታት ምኽሪ”፡ እቲ ሽግርካ ካብቲ ዘሎዎ ንላዕሊ ከይገደደ ከሎ ንምሕጋዝካ፡ ብቕልጡፍ ስጉምቲ ክወስድ ይኸእል እዩ። ኣብዚ ምሳና፡ ህይወትካ መታን ክመሓየሽ፡ ብኸመይ ክትልውጦ ከም ትኸእል፡ መምርሒ ክትረክብ ኢኻ።

እቲ ንሕና ንህበካ ሓገዝ፡ ነቲ ዘሎካ ኣዳላይነት ዘይበቅዕ ምስ ዚኸውን፡ ናይቲ ዘሎካ ናይ ህይወት ሃለባትን ዘሎካ ኣድላይነትን፡ መጽናዕቲ ክግበር እዩ። ዕድሜኻ ትሕቲ 21 ዓመት ምስ ዚኸውን፡ ምስ “ሚኒማሪያ” (miniMaria) ርክብ ግበር።

ቴሌፎን፡- 08-530 613 00

ኤስ ኤም ኤስ፡- 0722- 16 72 30

ኤ-ፖስት፡- beroenderadgivning@botkyrka.se

ምብጻሕ፡- ናይ ቦታ ኣድራሻን ጊዜን፡ ኣብዚ ዚስዕብ

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/beroenderadgivning

“ማእከል ሰብኡት” (Manscentrum)

እዚ “ማእከል ሰብኡት”፡ ኣብዚ ዚስዕብ ኩነታት ምኽርን ደገፍን ይህብ እዩ። ኣብ ግዜ ጸገማት ዝምድናታት፡ ሽግራት ፍትሕ፡ ሞትን ሓዘንን፡ ክርክር ናይ ቆልዑ፡ ሕርቃን፡ መውቃዕን ዓመጽን እዩ። እዚ “ማእከል ሰብኡት”፡ ሓደ ናይ ግብረ ሰናይ ማሕበር እዩ።

ቴሌፎን፡- 08- 643 11 83

ኤ-ፖስት፡- kriscentrum@manscentrum.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- manscentrum.se

ንጥፈታት ንዓኻ፡ ስነ-ኣእምሮኣዊ ስንክልና ዘሎካ ሰብ

ንስኻ ስነ-ኣእምሮኣዊ ስንክልና ዘሎካ፡ ማሕበራዊ ርክባት ንምግባር ዝጽግመካ ሰብ፡ ወይ ውን ኣብ ጊዜ መዓልቲ ትገብሮ ነገር ዘይብልካ ምስ ትኸውን፡ መታን ከም እንደገና ክትሕደስን ሓይሊ ክትረክብ ክትክእልን፡ ደገፍ ክግበረልካ ይኸእል እዩ።

ናባና መጻእኻ፡ ምስቶም ኣብ ከም ናትካ ኩነታት ዘሎው ሰባት ክትረክብ፡ ኣብ ንጥፈታትናን ትምህርታዊ ክበባትን ክትካፈል ንዕድመካ። ኣብ ናይ ኢደ-ጥበብ ስራሕ ክትሳተፍን፡ ወይ ውን ናይ ኮምፕዩተር ኣጠቓቕማ ዓቕምኻ ክብ ንምባል ክትፍትንን ትኸእል ኢኻ። ሓቢርና “ትምህርታዊ ምብጻሕ” ውን ንገብር ኢና። ሓድሽ ዕድል ዝኸፍተልካ ነገር ክትረክብ ትኸእል ትኸውን ኢኻ፡ መን ይፈልጥ።

ቴሌፎን፡- 08-530 610 00 ደዊልካ socialpsykiatri.nu ኢልካ ሕተት

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/psykisk_ohalsa ደሊኻ ርኽብ

ናይ ባጀትን ናይ ዕዳን ምኽሪ

እቲ ዘሎካ ገንዘብ፣ ንምሉእ ወርሒ ምስ ዘይኣኸለካ ወይ ነቲ ዕዳታትካን ልቓሕካን ንምኽፋል ምስ ትሸገር፣ እቲ መጀመርታ ዝመጸካ ሓሳባት፣ “ይሓን፣ እዚ ሽግር ‘ዚ ንዝመጽእ ወርሒ ክፍታሕ ‘ይ” ዚብል ስምዒት ‘ይ። ንሕና፣ ብዛዕባ ንቁጠባኻ ዚምልከት ሕቶታት፣ ሓበሬታ፣ ምኽሪን ደገፍን ክንህበካ ንክእል ኢና። ንኣብነት፣ ብዛዕባ ‘ቲ ናትካ ባጀት፣ ምስኻ ሓቢርና መደብ ክንገብርን ናይ ዕዳታትካ ዝርዝር ክነውጽእን፣ ንክእል ኢና። ሓቢርና ‘ውን፣ ነቲ ዕዳታትካ መፍትሒ ዚኸውን ኣማራጺታት ከም ዘሎ ክንርኢ፣ ንኣብነት ብድሌት ዚግበር ናይ ዕዳ ፍታሕ ወይ ውን ናይ ዕዳ ምስራዝ ምልክታ ንምእታው ይክኣል እዩ። ንተወሳኺ ሓበሬታ ምሳና ክትራኹብ ንዕድመካ!

ቴሌፎን፡- 08- 530 610 00 ደዊልካ

Budget- och skuldrådgivning ኢልካ ሕተት

ኤ-ፖስት፡- skulradgivning@botkyrka.se

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/ budget och skuld ደሊኻ ምርኽብ

ቁጠባዊ ሓገዝ ንምርካብ ምልክታ ንምቕራብ ምስ ዘድልዩካ

ኣብ ገለ ኩነታት ናይ ህይወት፣ ገንዘብካ ዘይተኣኸለልካ ጊዜ ይገጥም እዩ። ፍታሕ ክትረኽበሉ ውን ብዙሕ ትጽዕር፣ እንተ ኹነ ግን ኣይትዕወትን። ኣብቲ ግዜ ‘ቲ፣ ምሳና ርክብ ብምግባር፣ ቁጠባዊ ሓገዝ ንምርካብ፣ ምልክታ ክተእቱ ትክእል ኢኻ።

ኩሉ ጊዜ እቲ ዕላማ፣ ኣብ ዝቐልጠፈ እዋን ባዕልኻ ነፍስኻ ክተመሓደርን፣ ነጻ ህይወት ክትነብር ምክኣልን እዩ። እቲ ናትና ሓላፍነት፣ ኣብዚ ጉዕዞኻ ‘ዚ፣ ናብዚ ዚድለ ነጻነት ንክትበጽሑ ንምሕጋዝካ እዩ። ናባና፣ ናብቲ መቐበሊ ቁጠባዊ ሓገዞት መጻእካ ርኽበና ‘ሞ፣ ብዛዕባኡ መታን ውሳኔ ክንወስድ፣ ንስኻ እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ፣ ክንሕብረካ ኢና።

ቴሌፎን፡- 08-530 618 00 ደዊልካ

Mottagning för ekonomiskt bistånd ኢልካ ሕተት

ኣድራሻ ኢንተርኔት፡- botkyrka.se/ekonomisktband

በዚ ዚስዕብ ኣገባብ ጌርካ ክትራኽበና ትኽእል ኢኻ

ምስቲ ኣብቲ ኮሙን ዚግበር ንጥፈታት ክትራኽበና እንተ ደሊኻ፣ በቲ “Kontaktcenter” ኣቢልካ፣ ብቑጽሪ ስልኪ **08-530 610 00** ደውለልና።

እንተ ደኣ ቀጥታዊ ቁጽሪ ስልኪ ኣልዩ ኩይኑ ወይ ካልእ ናይ መራኽቢ ሓበሬታ፣ ከም ኤ-ፖስት ኣድራሻ (e-postadress)፣ ኤስ. ኤም. ኤስ (SMS) ከምኡ ውን ፊይስ-ቡክ (Facebook)፣ ኣብዚ ጽሑፍ ‘ዚ፣ ኣብ ትሕቲ ነፍሲ-ወከፍ ምምሕዳር ንጥፈታት ሰፊሩ ክትረኽቦ ኢኻ።

ሰዓታት ቴሌፎን፣ ሰዓታት-ምብጻሕ ከምኡ ውን ኣድራሻታት፣ ኣብ ኣድራሻ ኢንተርነት፣ botkyrka.se ክትረኽቦ ኢኻ። ቅድሚ ምምጻእካ፣ ቆጶራ ንምሓዝ ዘድሊ ምስ ዚኸውን ድማ፣ ኣብኡ ሓበሬታ ክትረኽብ ኢኻ።

እንተ ደዊልካልና ክንምልሽልካን፣ ንዓኻን ንስድራቤትካን ድማ፣ ኣብ ዝቐለለኩም ኢና።

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ኣድራሻ ኢንተርነት botkyrka.se ርኽብ

ኣብቲ ኣድራሻ ኢንተርነት ናይ ቡትሺርካ ኮሙን botkyrka.se፣ ብዛዕባ ‘ቲ ክወሃበካ ዚክእል ምኽርን ደገፍን፣ ብዝበለጸ ክተንብብ ትኽእል ኢኻ። ኣብቲ ኣድራሻ ኢንተርነት፣ እዚ ጽሑፍ ‘ዚ (ካታሎግ)፣ ብነንበይኖም ቋንቋ ክትረኽቦ ኢኻ። ኣብዚ ቦታ ‘ዚ ውን፣ ናብ ካልኣት ክጠቕሙካ ዚኽእሉ ኣድራሻ ኢንተርነታትን ንጥፈታትን ዝመርሓካ፣ መረኽቢታት-ቀለቤታት ክትረኽቡ ኢኻ።

ንዘሎዉኻ ሕቶታት ውን፣ ናብቲ ናይ ኮሙን “ናይ ርኽብ ማእከል” (kontaktcenter)፣ ብቑጽሪ ስልኪ 08 530 610 00 ብምድዋል፣ ክተቐርቦም ትኽእል ኢኻ። ወይ ውን ናብቲ ኣብ፡ ኣልቢይ፣ ኣብ ፊትያ፣ ኣብ ሃሉንዳ፣ ቱሊንገ ከምኡ ውን ኣብ ቱምባ ዘሎዉ ኣብያተ ጽሕፈት ናይ “ሜድቦርጋርክ-ኮንቱር” (Medborgarkontor) ክትመጻና ትኽእል ኢኻ።

ኣብዚ ጽሑፍ ‘ዚ (ካታሎግ)፣ ንዓኻ ኣብ “ቡትሺርካ” ኮሙን እትቐመጥ፣ እንታይ ማሕበራዊ ምኽርን ደገፍን ክትረብ ከም ትኽእል፣ ሓበሬታ ተጻሒፍልካ ኣሎ። ኣብ ካልእ ኮሙን እትቐመጥ ሰብ ምስ ትኸውን ግን፣ ብቐጥታ ምስቲ እትቐመጡ ኮሙን ርኽብ ግበር።