

## Faktablad - Stöd till dig som hjälper - arabiska.

هل لديك أحد من أفراد العائلة أو صديق يحتاج الى الكثير من الدعم والمساعدة منك؟ الشخص الذي يساعد قد يشعر أحياناً بالعبء والتعب. نحن نقدم لك الدعم وإمكانية التواصل مع أشخاص آخرين ممن هم في نفس الوضع الذي أنت فيه.

### دعم الأهل/المقربين

أنت كفرد من العائلة أو كشخص مقرب تعتبر في غاية الأهمية ولا تقدر بثمن، ولكنك أحياناً قد تحتاج أيضاً إلى الدعم وإلى أن يكون لديك الوقت لنفسك.

دعم الأهل/المقربين عبارة عن مكان مخصص لجميع الأهل/المقربين الذين يقومون بمساعدة أو رعاية شخص ما بغض النظر عن السبب. ليس من الضروري أن يكون ذلك الشخص فرداً من أفراد العائلة.

ربما ينطبق عليك أحد الأوضاع التالية:

- صديقتي قلقة وتتصل بي مرات كثيرة في كل يوم. هي بحاجة إلى الكثير من الوقت والاهتمام مني وأنا ليس لدي ما يكفي من الطاقة لتدبير حياتي.
- أنا أشعر بالقلق بشأن ابني الذي يتعاطى المخدرات التي يشتريها عبر الإنترنت والذي تقريباً لا يأتي إلى البيت، وعندما يأتي إلى البيت فإنه يكون فقط يريد النقود. أنا أشعر دائماً بالقلق بأن تقوم الشرطة بالاتصال بي وإخباري بأنه قد مات.
- لدي شخص مقرب لي لا يمكنه تدبير أمره دون مساندتي. أشعر بالقلق من أن يحدث له شيء عندما أكون في العمل/المدرسة.
- ابني/ابنتي البالغ الذي يتعرض للعنف في علاقته مع شريك حياته. هذا يجعلني أشعر بالقلق والاستياء الشديدين.

### من الذين يمكنهم التواصل معنا؟

نحن نرحب بجميع الأشخاص الذين يقومون على رعاية ومساعدة أشخاص آخرين والذين هم أيضاً بحاجة إلى الدعم كي يستطيعوا التحمل والاستمرار. يمكنك الاتصال بنا أو إرسال بريد إلكتروني.

### نحن لدينا واجب الحفاظ على السرية

أنت لست بحاجة إلى ذكر اسمك عند التواصل معنا. نحن لدينا واجب الحفاظ على السرية ولا نقوم بتقديم أي معلومات عن أحد.

### دعم مجاني

نحن في "دعم الأهل/المقربين" نقدم استشارات مجانية ولدينا إمكانية الحصول على محادثات فردية. يتم التخطيط للمحاضرات والدورات التعليمية على حسب الحاجة. لديك الحق في الحصول على الدعم اللغوي في حال كنت بحاجة إلى مساعدة في الترجمة أو الشرح.

نحن نتعاون مع الجمعيات والأنشطة الأخرى داخل البلدية والمنطقة والتي أيضاً تقدم دعماً للأهل/المقربين.

نحن نبلغك بنوع المساعدة التي يمكنك الحصول عليها – ويمكننا توجيهك للمكان الصحيح.