

متن فیلم بیصدا:

1. این فیلم برای حفظ ایمنی شما بیصدا است
2. هیچ کس نمی‌تواند شما را در معرض چیزهایی قرار دهد که شما را آزار می‌دهد، می‌ترساند، اذیت می‌کند یا برای شما دردناک است
3. این کار باعث می‌شود کاری را انجام دهید که نمی‌خواهید
4. یا شما را مجبور می‌کند از انجام کاری که می‌خواهید، منصرف شوید
5. هیچ‌کس مجاز به انجام این کار نیست!
6. تمام خشونت‌ها اشتباه هست، تمام خشونت‌ها مضر است
7. می‌دانیم که برای شما سخت است
8. شما مهم هستید
9. شما قوی هستید
10. شما شجاع هستید
11. ما می‌توانیم به شما کمک کنیم – ما برای کمک به شما اینجا هستیم
12. می‌دانیم که می‌توانید آن را مدیریت کنید
13. شما تنها نیستید، کمک در دسترس شما قرار دارد
14. خوشحال می‌شویم با ما تماس بگیرید
15. ما گوش می‌دهیم، کمک می‌کنیم و از شما محافظت می‌کنیم
16. از طریق مراقبت سرپایی درخواست خود را برای کمک گرفتن ثبت کنید – شهرداری Bollnäs، با شماره 073-087 87 26 تماس گرفته یا به آدرس socifo.oppenvarden@bollnas.se ایمیل ارسال کنید
17. درخواست خود را برای کمک گرفتن ثبت کنید با نگرانی بابت یک فرد بزرگسال را گزارش دهید، شهرداری Bollnäs، با شماره 0278-256 04 یا 0278-251 90 تماس گرفته یا به آدرس social.forv@bollnas.se ایمیل ارسال کنید
18. واحد خدمات اجتماعی بزرگسالان، شهرداری Söderhamn، با شماره 0270-750 00 تماس گرفته یا به آدرس kundtjanst@soderhamn.se ایمیل ارسال کنید
19. با شهرداری Ovanåker در ارتباط باشید، ایمیلی به آدرس socialtjansten@ovanaker.se ارسال کرده یا با شماره 0271-570 00 تماس بگیرید یا از وبسایت www.ovanaker.se/vald بازدید نمایید
20. حمایت از قربانیان در Bollnäs/Ovanåker، ایمیلی به آدرس omfo@bollnas-ovanaker.boj.se ارسال کرده یا از طریق شماره 073-075 30 36 با حامی و مسئول هماهنگی Christer Jönsson، یا از طریق شماره 070-336 44 20 با رئیس Elisabeth Johansson تماس بگیرید.
21. پناهگاه زنان Stötтан، ایمیلی به آدرس info@kvinnojourenstottan.se ارسال کرده یا با شماره 010-471 10 99 تماس بگیرید
22. حمایت از قربانی در Söderhamn، ایمیلی به آدرس info@soderhamn.boj.se ارسال کرده یا با شماره‌های 0270-101 21، 070-526 64 03 تماس بگیرید
23. در مواقع اضطراری، همیشه با 112 تماس بگیرید!