

### บทคลิปไม่มีเสียง:

1. คลิปนี้ไม่มีเสียงเพื่อความปลอดภัยของคุณ
2. ไม่มีใครควรทำให้คุณเจ็บปวด กลัวหรือทำร้ายจิตใจ
3. คุณไม่ต้องทำอะไรที่ไม่อยากทำ
4. หรือบังคับให้คุณล้มเลิกสิ่งที่คุณต้องการทำ
5. ไม่มีใครมีสิทธิ์ทำแบบนั้น!
6. ความรุนแรงทุกประเภทไม่ถูกต้อง ความรุนแรงทุกประเภทเป็นอันตราย
7. เรารู้ว่าเป็นเรื่องยากสำหรับคุณ
8. คุณสำคัญ
9. คุณแข็งแกร่ง
10. คุณกล้าหาญ
11. เราช่วยคุณได้ เราอยู่ตรงนี้เพื่อช่วยคุณ
12. เรารู้ว่าคุณรับมือได้
13. คุณไม่ได้โดดเดี่ยว ความช่วยเหลือรออยู่
14. เราพร้อมรับการติดต่อ
15. เรารับฟัง ช่วย และคุ้มครองคุณ
16. ขอความช่วยเหลือผ่านแผนกผู้ป่วยนอก - เทศบาล Bollnäs โทร 073-087 87 26 หรือส่งอีเมลไปที่ [socifo.oppenvarden@bollnas.se](mailto:socifo.oppenvarden@bollnas.se)
17. ขอความช่วยเหลือหรือรายงานข้อกังวลสำหรับผู้ใหญ่ของเทศบาล Bollnäs โทร 0278-256 04 ชุมสาย 0278-251 90 หรือส่งอีเมลไปที่ [social.forv@bollnas.se](mailto:social.forv@bollnas.se)
18. บริการสังคมหน่วยผู้ใหญ่ เทศบาล Söderhamn โทร 0270-750 00 หรือส่งอีเมลไปที่ [kundtjanst@soderhamn.se](mailto:kundtjanst@soderhamn.se)
19. ติดต่อเทศบาล Ovanåker โดยส่งอีเมลไปที่ [socialtjansten@ovanaker.se](mailto:socialtjansten@ovanaker.se) หรือโทร 0271-570 00 [www.ovanaker.se/vald](http://www.ovanaker.se/vald)
20. งานสนับสนุนผู้เสียหาย Bollnäs/Ovanåker ส่งอีเมลไปที่ [omfo@bollnas-ovanaker.boj.se](mailto:omfo@bollnas-ovanaker.boj.se) หรือโทรติดต่อ Christer Jönsson เจ้าหน้าที่สนับสนุนและผู้ประสานงานเบอร์ 073-075 30 36, Elisabeth Johansson ประธานเบอร์ 070-336 44 20
21. ที่พักพิงสำหรับผู้หญิง Stöttan ส่งอีเมลไปที่ [info@kvinnojourenstottan.se](mailto:info@kvinnojourenstottan.se) หรือโทร 010-471 10 99
22. งานสนับสนุนผู้เสียหายใน Söderhamn ส่งอีเมลไปที่ [info@soderhamn.boj.se](mailto:info@soderhamn.boj.se) หรือโทร 0270-101 21, 070-526 64 03
23. ในกรณีฉุกเฉินโทร 112 ได้ตลอดเวลา!