

Usaidizi wa kihisia (kisaikolojia) na msaada kwa watu ambao wamesumbuliwa katika mahusiano ya karibu (familia) au kuleta vurugu katika mahusiano ya karibu.

Kwa kila mtu

Polisi

Nambari ya simu ya dharura: 112

<https://www.politiet.no/kontakt-politiet/finn-ditt-narmeste-politi/>

Ujumbe wa papo hapo 112

Nambari ya simu ya mawasiliano: 112

<https://www.politiet.no/kontakt-politiet/nod-sms/>

-Unaweza kutuma ujumbe mfupi wa maneno (SMS) kwa 112 iwapo hali ya hewa ni mbaya ili uharakishe. Nambari yako ya simu lazima isajiliwe mapema. Ikiwa wewe ni kiziwi, husikii vizuri, au hujui kuzungumza, unaweza kutumia ujumbe mfupi wa simu wa dharura kwa nambari 112. Kwa kufanya hivyo, utazungumza na polisi na kupata majibu kutoka kituo cha polisi kilicho karibu nawe. Nambari yako ya simu lazima isajiliwe katika huduma ya dharura (ya mbio mbio) kabla ya kutuma ujumbe mfupi kwa nambari za dharura (ya mbio mbio) 112 (polisi), 110 (moto), na 113 (ambulance).

Dinutvei.no

Wasiliana nasi: www.dinutvei.no

-Hapa unaweza kupata taarifa kuhusu huduma za usaidizi zinazopatikana katika jiji lako kwa watu wanaoteseka au wanaoogopa kuteseka kutokana na uhusiano wa karibu. Habari hii inapatikana katika lugha 13.

Daktari wako wa huduma ya kwanza

<https://www.helsenorge.no/fastlegen/om/kom-i-kontakt/>

-Unaweza kuzungumza na daktari wako kuhusu unyanyasaji. Daktari wako wa huduma ya msingi ana jukumu la kukusaidia wakati wa uchunguzi ili kujua afya yako, matibabu, na ufuatiliaji. Daktari wako mkuu anaweza kuzungumza na ana uzoefu wa kushughulika na watu wanaopitia nyakati ngumu.

Mbadala kwa vurugu / Alternativ til vold (ATV)

Nambari ya simu ya mawasiliano: 22 40 11 10

<https://atv-stiftelsen.no/>

-Alternativ til vold (ATV) hutoa huduma za matibabu kwa wahalifu wa unyanyasaji katika uhusiano wa karibu, pamoja na watu wazima na watoto wenye vurugu na vijana wenye vurugu na maswala ya hasira.

Kituo cha Msaada kwa Waliwopatwa na shida

Nambari ya simu ya mawasiliano: 800 40 008

- Unaweza kupata usaidizi na mwongozo kutoka kwa kituo cha kutunza waathiriwa
- Taarifa na mwongozo wa kuwasilisha malalamiko ya polisi hadi mahakamani, kusaidia mashahidi kabla, wakati, na baada ya mahakama ikiwa ni lazima kutafuta fidia kwa waathiriwa wa ghasia.

Nambari ya usaidizi kwa watu walionyanyaswa kingono

Nambari ya simu ya mawasiliano: 800 57 000

- Nambari ya usaidizi ya waliwopatwa na shida ni laini ya simu ya siri inayopatikana 24/7 kwa waathiriwa na watu wa karibu nao.

Rose

Nambari ya simu ya mawasiliano: 22 33 11 60

Rosa hutoa msaada nchini Noruveje, saa 24 kwa siku, kwa watu wanaosumbuliwa na biashara ya binadamu. Wanasikiliza mahitaji ya watu wote wanaohusika na biashara haramu ya binadamu - kesi na masuala ya jumla. Habari hii inapatikana katika lugha 7

VO-Linjen

Nambari ya simu ya mawasiliano: 11606

<https://www.volinjen.no/>

-VO-Linjen pia ina huduma ya mazungumzo. Unaweza kutuandikia bila kujulikana na kimya kimya. Gumzo zinapatikana kutoka Jumatatu hadi Ijumaa kutoka 09:00 hadi 20:00. Unaweza kupiga simu wakati wowote, masaa 24 kwa siku. Tunaelewa wasiwasi wako, tunaweza kujibu maswali, kutoa ushauri na mwongozo. Asiyejulikana. Bure kabisa.

Kanisa la SOS

Nambari ya simu ya mawasiliano: 22 40 00 40

<https://www.kirkens-sos.no/>

Ikiwa una maswali kuhusu unyanyasaji wa mpenzi wa karibu au unyanyasaji au unahitaji kuzungumza na mtu kuhusu jambo lolote ambalo umekumbana nalo, unaweza kuwasiliana na Kanisa la SOS kwa simu, ujumbe wa SOS, au gumzo.

Usaidizi huu unapatikana kote nchini na unaweza kuwasiliana naye wakati wowote wa siku.

Unaweza kuwa anonymous, yaani, huna haja ya kutoa jina lako.

Laini ya simu

Nambari ya simu ya mawasiliano: 116 123

<https://www.sidetmedord.no/>

Je, unapitia wakati mgumu maishani? Sasa unaweza kupiga nambari ya simu ya bure 116 123.

Nambari ya usaidizi ni usaidizi wa simu kwa wale wote

Watu wazima

Watu wazima wote

Kituo cha Malalamiko ya shida

Nambari ya simu ya mawasiliano: 905 79 118

Barua pepe: post@krisenter.com <https://www.krisenter.com/finn-ditt-krisenter/>

-Ni mahali ambapo unaweza kuomba usaidizi ikiwa umekumbana na ukatili au unamfhamu mtu aliyewahi kufanyiwa ukatili. Vituo vya migogoro hutoa ushauri na mwongozo kwa waathiriwa wa unyanyasaji, vurugu, ugaidi, ndoa za kulazimishwa, ulanguzi wa binadamu na mengine.

Wewe na watoto wako mnaaweza kuwa pale ikiwa mnahitaji ulinzi na usaidizi. Kuna vituo vya shida katika kila jimbo, na vingi vinafunguliwa masaa 24 kwa siku. Wawasilianaji hutegemea wasifu kamili. Vituo vingi vina huduma za utafsiri.

Rafiki Muhimu - (Ressursvenn)

Wasiliana nasi: <https://sanitetskvinnene.no/stopp-vold-mot-kvinner/bli-ressursvenn>
Rafiki muhimu zaidi ni msaada wako wakati unapitia shida baada ya kuvunjika kwa uhusiano wako. Iwapo hujawahi kuwa chuoni lakini ungependa kuwa na hali mbaya, kituo cha shida lazima kwanza kitathmini usalama wako. Rafiki mzuri anapaswa kuwa msaidizi na rafiki katika nyakati ngumu. Unahitaji kupata uhusiano kati yako na rafiki wa mali sawa. Madhumuni ya huduma hii ni kuhakikisha kuwa hakuna mtu anayerudi kwa washirika wanyanyasaji. Unaweza kuwa na mwaka mwingine mzuri, wa kumrudia mtu aliyekuamiza vibaya. Mtu wako muhimu anaweza kukutana nawe mara mbili au nne kwa mwezi.

Serivisi za Ulinzi wa Familia

Nambari ya simu ya mawasiliano: 55361180

+47 414 45 544

Barua pepe: kontakt@familiekontoret.no

-Msaada wa Ulinzi wa Familia hukaribisha watu binafsi, wanandoa na familia. Yeyote anayekabiliwa na tatizo, migogoro au migogoro katika familia anaweza kutibiwa na kushauriwa kwa msaada wa ulinzi wa familia. Katika ofisi za familia, utakutana na wataalamu kama vile wanasaikolojia na wafanyikazi wa kijamii walio na mafunzo ya kina katika matibabu ya familia. Hii ni huduma inayofaa kwa familia ambazo zinakabiliwa na shida, shida. Wazazi wanaweza kuweka wakati wenyewe, na hakuna haja ya daktari. Ofisi za huduma za familia zinapatikana katika majimbo yote, na usaidizi huu ni bure.

Epuka hasira

Wasiliana nasi kwa nambari ya simu: 73 86 35 00 (simu) / 90 27 37 68 (simu ya rununu)

Barua pepe: Siv.Sether@stolav.no / Anne.Meisingset@stolav.no

-Njia ya kudhibiti hasira ya Brøset ni usaidizi na matibabu kwa wale wanaofanya vurugu katika mahusiano. Mashirika mengine yanatoa msaada kwa vijana wenye jeuri na hasira. Inasaidia wanawake na wanaume zaidi ya miaka 18 na maswala ya hasira na vurugu. Mtindo huu umetekelezwa nchini, hivyo huduma tunayotoa hapa inafanyika kwingineko nchini.

Kudanganyiwa na kukabiliwa na vurugu(Skeiv og voldsutsatt)

Wasiliana na Marte Taylor Bye kwa maswali.

Barua pepe: mtb@kun.no

- Kituo cha Usawa kimetayarisha utafiti kuhusu watu wa jinsia tofauti wanaopitia ukatili katika mahusiano. Unaweza kupata taarifa kuhusu vurugu katika mahusiano ya karibu na maelezo kuhusu huduma za usaidizi kwa watu wa jinsia tofauti.

VAKE – Kituo cha kuonelea shughuli za Kidini

Nambari ya simu ya mawasiliano: 23 22 79 30/47 46 46 15

<https://ressursenteret.no/>

Msingi wa Kituo chenye misingi ya Imani cha Kukomesha Unyanyasaji na Unyanyasaji wa Kijinsia ni wakala wa kitaifa ambao hutoa usaidizi kwa wahasiriwa wa jinsia zote, pamoja na utafiti wa wanazuoni na wafanyikazi wa kidini.

. VAKE - Kituo cha Kidini ni msaada wa kidini kwa watu zaidi ya 18 ambao wameathiriwa na unyanyasaji wa kijinsia, unyanyasaji au unyanyasaji. Kituo hiki pia ni huduma kwa watu wanaokuzunguka. Wafanyakazi wa shirika hilo wana utaalamu maalum katika suala la unyanyasaji katika jumuiya ya Wakristo, lakini wanakaribisha kila mtu.

VAKE inatoa huduma za simu, moja kwa moja, za kikundi na za kanisa na ina mtandao wa nchi nzima. Wafanyakazi wanazungumza Kinorwe. Usaidizi unaweza pia kutolewa kwa Kiingereza, na inaweza kupangwa kwa usaidizi wa ukalimani.

Baraza la Mizozano

<https://konfliktraadet.no/>

Kwa baadhi, sehemu ya uchakataji baada ya vurugu au unyanyasaji inaweza kuwa kukutana na mhalifu tena katika mazingira salama. Baraza la migogoro linaweza kusaidia katika kuwasiliana na upande mwingine - pamoja na kuitisha, kuandaa na kuongoza mkutano huo uliopangwa.

Mahojiano kama haya na ufuatiliaji ni mbadala - au nyongeza - kwa mchakato wa kawaida wa uhalifu. Madhumuni ya mkutano wa baraza la migogoro ni:

- kuhakikisha huduma bora kwa waathiriwa
- kushughulikia uvunjaji wa uaminifu na mahusiano yaliyoharibika kupitia mazungumzo kati ya mwathiriwa na mhalifu
- kuzuia kurudiwa kwa unyanyasaji

Wale wanaofanya kazi kwa Baraza la Migogoro wana jukumu la usiri na kuzungumza Kinorwe. Usaidizi unaweza pia kutolewa kwa Kiingereza, na tafsiri inaweza kupangwa. Baraza la Migogoro linafadhiliwa na serikali, ofa ni ya bure na inaweza kupatikana kote nchini. Tafuta baraza la migogoro unapoishi kwa kutafuta kwenye ukurasa wa usaidizi katika dinutvei.no

Wanawake peke yao

Mira

Nambari ya simu ya mawasiliano: 22 11 69 20

<https://mirasenteret.no/>

Barua pepe: post@mirasenteret.no au klisehjelp@mirasenteret.no

Je, wewe ni mwanamke, kutoka asili ya kikabila na umewahi kukumbana na ukatili au unyanyasaji?

Kwa hivyo unaweza kuwasiliana na MiRA-Senteret ambayo inashughulikia haki za wanawake walio wachache na dhidi ya unyanyasaji. Huduma hii ni bure. Taasisi inapambana na aina yoyote ya unyanyasaji kupitia:

- Msaada na ushauri wa dharura
- Mawasiliano ya bure na wakili

Vikundi vya majadiliano

- Mafunzo
- Siku maalum
- Masomo

JURK

Nambari ya simu ya mawasiliano: 22 84 29 50 <https://foreninger.uio.no/jurk/>

Barua pepe: post-mottak@jurk.no

JURK ni msaada wa kisheria kwa wanawake. Shirika hili hutoa usaidizi wa kujisaidia katika maeneo mbalimbali ya kisheria. Unaweza kupata taarifa kuhusu haki zako ikiwa umeonewa na unaweza kupata usaidizi wa kudai fidia kutoka kwa mnyanyasaji wako.

JURK inatoa:

- Msaada wa kisheria katika hali za kipekee
- Habari njema
- Mafunzo

kwa wanaume

ADAMU

Nambari ya simu ya mawasiliano: 23 22 79 30/47 46 46 15

<https://ressurscenteret.no/>

ADAMU ni msaada wa VAKE kwa wanaume wenye umri wa miaka 18 na zaidi ambao wamenyanyaswa wakiwa watoto au baadaye maishani. ADAMU amebobea katika suala la unyanyasaji wa kijinsia katika baadhi ya warsha za Kikristo, lakini linafikiwa na kila mtu. Katika ADAMU utakutana na wafanyakazi, wanaume na wanawake, ambao wana uzoefu na elimu muhimu kuhusu suala la unyanyasaji wa kijinsia. Huduma hiyo inajumuisha kupiga simu, mashauriano ya ana kwa ana, vikundi na shughuli nyinginezo, pamoja na ushauri na taarifa kuhusu ukatili wa kijinsia. Usaidizi unaweza pia kutolewa kwa Kiingereza na usaidizi wa utafsiri unapatikana.

Mannstelefonen

Nambari ya simu ya mawasiliano: 22 34 09 60,
Jumatatu hadi Ijumaa
kutoka 5:00 p.m. hadi 2:00 asubuhi (isipokuwa likizo za umma).

<https://reform.no/tjenester/mannstelefon/>

Je, unashughulika na uhalifu au unajinyanyasa mwenyewe? Mannstelefonen na huduma ya mazungumzo ya Mannstelefonen hukubali mawasiliano na wewe ikiwa wewe ni mwanamume na una tatizo. Unapopiga simu kwa Mannstefonen, utakutana na mtu wa kuzungumza naye kuhusu jambo lolote, ikiwa ni pamoja na vurugu au unyanyasaji ambao umejipata. Waendeshaji wa kujitolea wamefunzwa na wanajua jinsi ya kuwasiliana na wale ambao wamepitia maisha magumu. Mannstelefonen pia inatoa huduma ya mazungumzo. Unaweza pia kuzungumza kuhusu matatizo ya urafiki, kujitenga na mamlaka ya wazazi, hasira na vurugu, upweke, kutengwa na migogoro au hali nyingine zinazoonekana kuwa ngumu katika maisha yako. Watumiaji wa simu wana mazungumzo ya faragha.

Watu wenye ulemavu

Ijaribu

www.bufdir.no/vold/tryggest/

-Manispaa nyingi hushiriki katika mradi wa TrggEst, ambao hufuatilia watu wazima hasa, ambao wana matatizo ya kimwili, kiakili au kiakili na wako hatarini kwa vurugu na unyanyasaji katika hali mbaya.

Watoto na vijana

Usalama wa mtoto

Nambari ya simu ya mawasiliano: 55361180

Nambari ya dharura kwa watoto na vijana: 116 111

Hapa unaweza kuwasilisha malalamiko kwa njia ya kielektroniki:

<https://bekymringsmelding.fiks.ks.no/>

-Usalama una jukumu la kuchunguza ripoti zote za wasiwasi, na ni wavu wa usalama kwa watoto wote nchini Noruweje

Vijana tofauti/ kupinga ubaguzi(Skeiv ungdom for mangfold/mot diskriminering)

Nambari ya simu ya mawasiliano: 473 95 011

Barua pepe: post@skeivungdom.no

<https://skeivungdom.no/>

Unger relasjoner (Mahusiano ya Vijana)

<https://www.ungerelasjoner.no/>

-Unge Relasjoner ni mjadala wa siri kwa vijana wenye umri kati ya miaka 16 na 25 ambao wako kwenye mahusiano mabaya. Unaweza kusema ikiwa umepitia ukatili, hujui umewahi kufanyiwa ukatili, umewahi kufanyiwa ukatili, au umewahi kuona wengine wakifanyiwa ukatili. Utaweza kuzungumza na wataalam walio na uzoefu mkubwa katika uwanja wa vurugu. Usaidizi unapatikana katika Kinorwe au Kiingereza na ni bila malipo.

Kors på halsen (Juu ya moyo wangu)

Nambari ya simu ya mawasiliano: 800 333 21

<https://korspaahalsen.rodekors.no/>

Kors på halsen inaendeshwa na chama cha vijana (Røde Kors) na ni huduma kwa watoto walio kati ya umri wa miaka 6 na 18. Unaweza kupiga simu, kuzungumza au kutuma barua pepe. Ni bure kupiga simu ya mezani au simu ya rununu. Simu na gumzo zinapatikana Jumatatu hadi Ijumaa kutoka 8:00 asubuhi hadi 2:00 p.m.

Ngono na simu

Nambari ya simu ya mawasiliano: 800 57 000

<https://hfsm.no/barn>

Unaweza kupiga simu kwa ndoa ya mpenzi wa karibu wakati wowote, ikiwa umepitia au unaendelea kunyanyaswa. Ni bure kupiga simu mtandaoni.

Wazee

Kulinda wazee

Nambari ya simu ya mawasiliano: 800 30 196

- Kuwalinda wazee husaidia wazee walio katika hatari au wamepitia ukatili na unyanyasaji.

Hapa unaweza kupata msaada ikiwa unabidi kuwuharakisha

1. Piga polisi kwa nambari 112

-Iwapo kuna hitaji la usaidizi wa haraka, piga simu 112. Ikiwa hakuna haja ya msaada wa haraka, piga 02800. Kisha utahamishiwa wilaya ya polisi ya eneo lako, ambayo itachukua hatua na kukushauri juu ya nini cha kufanya.

2. Piga nambari ya dharura kwa watoto na vijana 116 111

- Simu ya kengele ni simu ya dharura ya bure kwa watoto na vijana wanaokabiliwa na vurugu, unyanyasaji au kutelekezwa. Simu ya dharura iko wazi masaa 24 kwa siku. Unaweza pia kuwasiliana kupitia gumzo, SMS au barua pepe.

3. Wasiliana na afisa wa ustawi wa watoto mahali unapoishi

Mawasiliano ya simu: 55 36 11 80, 116 111, 02800 Saa za kufunguliwa: Hufunguliwa kila siku kutoka 08:00 - 02:00. 02:00 - 08:00 kupitia polisi kwa nambari ya simu 02800.

Email: barnevernvakten@bergen.kommune.no <https://www.barnevernvakten.no/>

-Wasiliana na afisi ya ustawi wa watoto unapoishi ikiwa wewe mwenyewe umefichuliwa, au unajua kwamba watoto au vijana wamekabiliwa na:

- vurugu au kushuhudia vurugu
- unyanyasaji wa kijinsia
- wazazi wanaolewa
- kupuuza
- ukeketaji
- ndoa ya kulazimishwa

4. Wasiliana na makazi ya eneo lako

Simu ya mawasiliano: 55 31 50 50

Barua pepe: klisesenteret@bergen.kommune.no

<https://www.krisesenter.com/finn-ditt-krisesenter/>

-Wasiliana na kituo chako cha shida kilicho karibu nawe. Vituo vya dharura vinaweza kukusaidia kwa ulinzi, usalama, ushauri na mwongozo.

5. Piga simu kwa chumba cha dharura cha eneo lako

Simu ya mawasiliano: 116 117

- Ikiwa umefanyiwa ukatili au unyanyasaji wa kijinsia, unaweza pia kuwasiliana na chumba cha dharura cha eneo lako kwa usaidizi. Huduma ya ambulensi inaweza kukupa ushauri na kukufanya uwasiliane na kituo cha unyanyasaji kilicho karibu nawe.

6. Tembelea kituo cha unyanyasaji

Simu ya mawasiliano: 55 55 99 50 / 116 117

-Kwenye vituo vya unyanyasaji unapata usaidizi wa kimatibabu na ushauri nasaha. Ofa ni ya bure na hufunguliwa saa nzima. Mapokezi ya ubakaji katika Idara ya Dharura ni huduma ya afya ya saa 24 kwa watu wa jinsia zote kuanzia umri wa miaka 14, ambao wamekabiliwa na ubakaji, jaribio la ubakaji au unyanyasaji mwingine wa kingono. Waathiriwa wote wa unyanyasaji wanaowasiliana nasi hupokea huduma/msaada wa haraka. Mapokezi hutoa matibabu ya dharura ya matibabu na kisaikolojia na usaidizi wa dharura, uchunguzi wa mahakama, pamoja na ufuatiliaji wa matibabu na kisaikolojia kwa hadi miezi 3. Kuna fursa ya kukubali sehemu zote au tu za ofa. Ni mtu anayewageukia kwa usaidizi ndiye anayeamua.