

**Психологічна допомога та підтримка для тих, хто зазнав/зазнає
насильства в близьких стосунках або тих, хто чинить насильство в
близьких стосунках**

ДЛЯ ВСІХ

Politiet – Поліція

Телефон: 112

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

Nød-SMS 112 – Екстрене-SMS 112

Телефон: 112

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

Ви можете відправити SMS на номер 112 в екстрених випадках. Ваш мобільний номер необхідно зареєструвати заздалегідь. Якщо ви глухий, з вадами слуху чи мовлення, ви можете скористатися послугою Nød-SMS на номер 112. Тоді ви зв'яжетеся з поліцією та отримаєте відповідь від найближчого оперативного центру. Перш ніж відправляти SMS на номери екстреної допомоги 112, (поліція), 110 (пожежна) і 113 (швидка допомога), необхідно зареєструвати свій номер мобільного телефону в екстрених службах.

Dinutvei.no – Твійвихід.no

<https://dinutvei.no/>

Тут ті, хто зазнає або боїться зазнати насильства в близьких стосунках, може знайти інформацію про служби допомоги, доступні у їхньому муніципалітеті. Інформація доступна 13 мовами.

Fastleger – Сімейні лікарі

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

Ви можете поговорити зі своїм сімейним лікарем про насильство. Лікар загальної практики несе відповідальність за ваше обстеження, лікування та обов'язкове спостереження за станом здоров'я. Лікар загальної практики може бути хорошим партнером у розмові та має досвід зустрічей з людьми, які переживають важкі часи.

Alternativ til vold (ATV) – Альтернатива насильству

Телефон: 22 40 11 10

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

Альтернатива насильству (ATV) пропонує лікування особам, які чинять насильство в близьких стосунках, а також дорослим і дітям, які зазнали насильства, і молодим людям, які мають проблеми з насильством і агресією.

Støttesenter for kriminalitetsutsatte – Центр підтримки постраждалих від злочинів

Телефон: 800 40 008

Ви отримаєте допомогу та консультації в центрі підтримки постраждалих від злочинів, а також інформацію та вказівки щодо подачі заяви (на всьому шляху від поліцейського звіту до розгляду справи), підтримку та консультації для свідків до, під час і після можливого судового розгляду, допомогу в поданні заявки на компенсацію для жертв насильства.

Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte – Гаряча лінія для постраждалих від сексуального насильства

Телефон: 800 57 000

Гаряча лінія для постраждалих від сексуального насильства – це цілодобова анонімна телефонна лінія для постраждалих від сексуального насильства та їхніх родичів.

Rosa (Reetabling | Oppholdssteder | Sikkerhet | Assistanse) – Роза (Відновлення/Житло/Безпека/Допомога)

Телефон: 22 33 11 60

<http://rosa-help.no/hvordan-hjelpe/>

Роза надає допомогу людям, які постраждали від торгівлі людьми, цілодобово по всій Норвегії. Приймає звернення від усіх, хто стикається з торгівлею людьми – як конкретні випадки, так і загальні питання. Інформація доступна 7 мовами.

VO-linjen (VoldOvergrep-linjen) – Гаряча лінія для постраждалих від насилля чи жорстокого поводження

Телефон: 11606

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

На лінії VO також є чат. Тут ви можете написати нам абсолютно анонімно та беззвучно. Чат працює з понеділка по п'ятницю з 09.00 до 20.00. Телефонувати можна в будь-який час, цілодобово. Мивислухаємо вас, можемо відповісти на запитання, дати поради та рекомендації. Повністю анонімно. Повністю безкоштовно.

Kirkens SOS – Церковний SOS

Телефон: 22 40 00 40

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

Якщо у вас є запитання щодо насильства в близьких стосунках чи жорстокого поводження або просто потрібно поговорити з кимось про те, що ви пережили, ви можете зв'язатися з Kirkens SOS за допомогою телефону, екстреного повідомлення або чату. Пропозиція діє по всій країні, і ви можете зв'язатися з нами в будь-який час доби. Можна звертатися анонімно, тобто вам не потрібно називати своє ім'я.

Hjelpetelefonen – Гаряча лінія

Телефон: 116 123

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

Ви в складній життєвій ситуації? Тоді Ви можете безкоштовно зателефонувати на Гарячу лінію за номером 116 123.

Гаряча лінія — це телефонна служба для тих, хто потребує спілкування. Дзвонити можна цілодобово. Ви можете телефонувати анонімно. Ви можете зв'язатися з нами, якщо у вас є запитання або вам потрібно поговорити з кимось про насильство в близьких стосунках, зловживання чи нехтування. Ви також можете отримати допомогу у пошуку інших довідкових служб поблизу вашого місця проживання.

Якщо ви хочете зв'язатися з нами письмово, а не телефонувати, ви можете скористатися онлайн-сервісом sidetmedord.no. Його можна використовувати безкоштовно, і ви отримаєте відповідь протягом 24 годин.

Slettmeq.no – Видалимене.no

Телефон: 911 29 39

<https://slettmeq.no/>

Електронна пошта: hjelp@slettmeq.no eller [kontaktskjema](mailto:kontaktskjema@slettmeq.no)

Видалимене.no – це служба порад і вказівок для тих, хто відчуває себе скривдженим в Інтернеті.

Сервіс безкоштовний і може допомогти вам:

- зв'язатися з тими, хто розмістив про вас небажану інформацію
- зв'язатися з тими, хто володіє/керує веб-сайтом, на якому розміщено інформацію
- надати технічну допомогу та поради щодо найкращого способу видалення небажаної інформації

ДЛЯ ДОРОСЛИХ

ДЛЯ ВСІХ

Krisesenter – Кризовий центр

Телефон: 905 79 118

Електронна пошта: post@krisesenter.com

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

Це місце, куди ви можете звернутися, якщо ви стали жертвою насильства або знаєте когось, хто піддається насильству. Кризові центри надають поради та рекомендації людям, які зазнали насильства, жорстокого поводження, погроз, примусових шлюбів, торгівлі людьми тощо. Ви та ваші діти можете проживати там, якщо вам потрібен захист та допомога. Кризові центри є в усіх фюльке, і переважна більшість працює цілодобово. Тим, хто звертається до кризового центру, гарантується повна анонімність. Більшість центрів забезпечують перекладача.

Ressursvenn – Ресурсний друг

<https://sanitetskvinnene.no/stopp-vold-mot-kvinner/bli-ressursvenn>

Ресурсний друг – це пропозиція для вас, коли ви переїжджаєте з кризового центру після розриву. Якщо ви не жили в кризовому центрі, але хочете мати друга, кризовий центр повинен спочатку провести оцінку безпеки вашої ситуації.

Ресурсний друг - має бути опорою та побратимом у важку хвилину. Ви повинні відчувати, що відносини між вами та другом ресурсу є рівноправними. Мета пропозиції полягає в тому, щоб ніхто не повертався до насильницького партнера. Ви можете отримати ресурсного друга на термін до одного року, за умови, що ви не повернетесь жити до людини, яка піддала вас насильству. Ресурсний друг зможе зустрічатися з вами два-чотири рази на місяць.

Familieverntjenesten – Служба у справах сім'ї

Телефон: 55361180/+47 414 45 544

Електронна пошта: kontakt@familiekontoret.no

Служба у справах сім'ї приймає окремих осіб, пари та сім'ї. Усі, хто зазнає труднощів, конфліктів чи криз у родині, можуть отримати лікування та консультацію в службі у справах сім'ї. В офісах служби ви зустрінете, серед іншого, психологів та соціальних працівників, зі спеціалізацією у сімейній терапії. Це перша лінія допомоги для сімей, які переживають труднощі, конфлікти чи кризи в родині. Батьки можуть записатися на прийом самостійно, направлення від лікаря не потрібне. У всіх фюльке є відділи служби захисту сім'ї, і її послуги безкоштовні.

Sinnemestring – Управління гнівом

Телефон: [73 86 35 00](tel:73863500) / [90 27 37 68](tel:90273768)

Електронна пошта: Siv.Sether@stolav.no / Anne.Meisingset@stolav.no

Управління гнівом (модель Брюсет) — це пропозиція допомоги та лікування осіб, які вчинили насильство в близьких стосунках. Деякі сервісні центри також пропонують допомогу молодим людям з проблемами насильства та гніву. Допомагає жінкам і чоловікам віком від 18 років, які мають проблеми з гнівом і насильством. Ця модель була запроваджена на національному рівні, тому лікування, яке ми проводимо тут, також проводиться в інших регіонах країни.

Skeiv og voldsutsatt – Квір та жертва насилля

Ви можете сконтактувати [Marte Taylor Bye](#) у випадку запитань.

Електронна пошта: mtb@kun.no

<https://www.kun.no/aktuelt/skeiv-og-voldsutsatt>

Центр Рівноправ'я КУН випустив брошуру для квір-людей, які піддаються насильству в близьких стосунках. Ви можете знайти інформацію про насильство в близьких стосунках і контактну інформацію служб допомоги квір-людям.

VAKE – Kirkelig Ressurssenter – ВАКЕ Церковний ресурсний центр

Телефон: 23 22 79 30 / 47 46 46 15

<https://ressurssenteret.no/>

Фонд ВАКЕ проти насилля та сексуального насилля – це національний ресурсний центр, який пропонує послуги жертвам насилля будь-якої статі, а також курси для професіоналів, що працюють у цій сфері, і церковних службовців.

ВАКЕ - Церковний ресурсний центр - це церковна організація для людей старше 18 років, які зазнали сексуального насильства, жорстокого поведіння чи насильства. Центр також надає допомогу рідним постраждалих від насильства. Ті, хто працює в

ресурсному центрі, особливо компетентні у справах насильства в християнському контексті, але відкриті для всіх.

ВАКЕ пропонує телефонні розмови, індивідуальні розмови, групову та церковну підтримку та має загальнонаціональну мережу. Працівники говорять норвезькою. Допомога також може бути запропонована англійською мовою, проте також може бути організований переклад.

Konfliktrådet – Рада з питань конфліктів

<https://konfliktraadet.no/>

Для деяких людей частиною процесу справляння з психологічними наслідками насильства чи жорстокого поводження може бути повторна зустріч із кривдником у безпечному оточенні. Рада з питань конфліктів може допомогти зв'язатися з іншою стороною, а також скликати, підготувати та провести домовлену зустріч.

Такі зустрічі та подальше спостереження є альтернативою або доповненням до звичайного кримінального процесу. Метою засідання Ради з питань конфліктів є:

- забезпечити кращий догляд за постраждалими
- розглянути втрату довіри та проблеми у стосунках шляхом діалогу між жертвою та кривдником
- запобігти повторенню жорстокого поводження чи насильства

Ті, хто працює в Раді з питань конфліктів, зобов'язані зберігати конфіденційність і розмовляють норвезькою мовою. Допомога також може бути запропонована англійською мовою, також може бути організований переклад.

Рада з питань конфліктів фінансується державою, пропозиція безкоштовна і доступна по всій країні. Ви можете знайти найближчу Раду з питань конфліктів за місцем проживання за допомогою вікна пошуку на сторінці <https://dinutvei.no/alle-hjelpetilbud/>.

ЛИШЕ ДЛЯ ЖІНОК

MiRA - MiPA

Телефон: 22 11 69 20

<https://mirasenteret.no/>

Електронна пошта: post@mirasenteret.no або krisehjelp@mirasenteret.no

Ви жінка, належите до меншин і зазнаєте насильства чи жорстокого поводження? Тоді ви можете звернутися до центру MiPA, який займається правами жінок із числа меншин, і проти насильства. Пропозиція безкоштовна.

Центр протидіє всім формам насильства шляхом:

- кризової допомоги та консультування
- безкоштовної консультації юриста
- розмовних груп

- майстер-класів
- тематичних вечорів
- курсів

JURK (Juridisk Rådgivning Til Kvinner) – ЮРК (Юридична допомога жінкам)

Телефон: 22 84 29 50

<https://foreninger.uio.no/jurk/>

Електронна пошта: post-mottak@jurk.no

ЮРК – це організація з надання безкоштовної юридичної допомоги жінкам. Організація надає допомогу в багатьох сферах. Наприклад, ви можете отримати інформацію про те, які права у вас є, якщо ви зазнали насильства або сексуального насильства, також ви можете отримати допомогу в поданні заявки на компенсацію для жертв насильства.

ЮРК пропонує:

- Юридичну допомогу в конкретних справах
- Інформацію про права
- Лекції

ЛИШЕ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

АДАМ – АДАМ

Телефон: 23 22 79 30 / 47 46 46 15

<https://ressurscenteret.no/>

АДАМ— це контактна служба ВАКЕ для чоловіків віком від 18 років, які зазнали сексуального насильства в дитинстві чи пізніше. АДАМ особливо спеціалізується в насильстві в християнському контексті, але відкритий для всіх. В АДАМ ви зустрінете співробітників, як жінок, так і чоловіків, з відповідними професійними навиками та досвідом.

Пропозиція складається з телефонних розмов, індивідуальних розмов, групових та інших заходів, а також консультацій та інформації, пов'язаної з насильством. Працівники говорять норвезькою. Допомога також може бути запропонована англійською мовою та може бути організований переклад.

Mannstelefonen – Гаряча лінія для чоловіків

Телефон: 22 34 09 606 з понеділка по п'ятницю з 17:00 – 20:00 (за винятком більшості святкових днів)

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

Якщо ви боретеся з наслідками насильством або жорстокого поводження, яких ви зазнали, гаряча лінія для чоловіків надає допомогу усім чоловікам з труднощами.

Коли ви зателефонуєте на гарячу лінію для чоловіків, ви зустрінете телефонного оператора, з яким ви зможете поговорити про більшість речей, у тому числі про насильство, якого ви зазнали. Телефонні оператори – це волонтери, які пройшли навчання та добре знають як спілкуватися з тими, хто опинився у складній життєвій ситуації. Гаряча лінія для чоловіків також пропонує чат.

Ви також можете поговорити про проблеми в сім'ї, розлучення, власну агресію та насильство, самотність, ізоляцію та конфлікти чи інші ситуації, які ви вважаєте важкими у своєму житті. Співробітники гарячої лінії зобов'язані зберігати конфіденційність.

ДЛЯ ІНВАЛІДІВ

TryggEst (Vern for risikoutsatte voksne) – Трігг'Ест (Захист дорослих в групі ризику)

<https://www.bufdir.no/vold/tryggest/>

Багато муніципалітетів беруть участь у проєкті TrggEst, який, зокрема, надає допомогу дорослим з фізичними, психічними або когнітивними/інтелектуальними порушеннями, які можуть бути особливо вразливими до насильства та жорстокого поводження в кризових ситуаціях.

ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Barnevernet – Служба захисту дітей

Телефон: 55361180

Телефон екстреної допомоги дітям та молоді: 116 111

Тут можете надіслати заяву про занепокоєння в електронному вигляді тут:

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

Служба захисту дітей зобов'язана оцінювати всі повідомлення, що викликають занепокоєння, і вони є службою безпеки та добробуту для всіх дітей у Норвегії.

Skeiv ungdom for mangfold/mot diskriminering - Квір-молодь за різноманітність/проти дискримінації

Телефон: 473 95 011

Електронна пошта: post@skeivungdom.no

<https://skeivungdom.no/>

Unge relasjoner – Молоді відносини

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

Молоді відносини – це анонімний чат для вас, кому від 16 до 25 років і які перебувають у нездорових стосунках. Ви можете скористатися чатом, якщо ви зазнали насильства, не впевнені, чи ви зазнали насильства, чи ні, піддавали насильству когось іншого або були свідком того, як інші зазнавали насильства. Ви зможете поспілкуватися з професіоналами з великим досвідом у сфері насильства.

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

Допомога надається норвезькою або англійською мовами і є безкоштовною.

Kors på halsen – Хрестик на шиї

Телефон: 800 333 21

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

Хрестик на шиї є пропозицією від Червоного Хреста для дітей віком від 6 до 18 років. Ви можете зателефонувати, скористатися чатом або надіслати електронний лист. Дзвінки зі стаціонарних і мобільних телефонів безкоштовні. Телефон і чат працюють з понеділка по п'ятницю з 14:00 до 20:00.

Incesttelefonen – Гаряча лінія інцесту

Кontakttelefon: 800 57 000

<https://hfsm.no/barn>

Ви можете зателефонувати на гарячу лінію інцесту 24 години на добу, якщо ви зазнали або зазнаєте сексуального насильства. Дзвінки зі стаціонарного телефону безкоштовні.

ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Vern for eldre – Захист людей похилого віку

Телефон: 800 30 196

Захист людей похилого віку допомагає людям похилого віку, які перебувають під загрозою насильства та жорстокого поводження або піддаються їм.

Тут ви можете отримати допомогу в екстрених випадках

1. Викличте поліцію за номером 112

Якщо виникла потреба в негайній допомозі, зателефонуйте за номером 112. Якщо потреби в негайній допомозі немає, зателефонуйте за номером 02800, тоді вас перенаправлять до місцевого відділку поліції, який вживе заходів і порадить, що робити.

2. Зателефонуйте за номером екстреної допомоги дітям та молоді 116 111

Гаряча лінія для дітей та молоді - це безкоштовний телефон екстреної допомоги для дітей та молоді, які зазнали насильства, жорстокого поводження чи неогляду. Телефон екстреної допомоги працює цілодобово. Ви також можете зв'язатися через чат, SMS або електронну пошту.

3. Зв'яжіться з службою захисту дітей за місцем вашого проживання

Контактний телефон: 55 36 11 80/116 111/02800

Розклад роботи: щодня з год. 08:00 - 02:00. Між 02:00 - 08:00 через поліцію за номером телефону 02800.

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

Зверніться до служби захисту дітей за місцем проживання, якщо ви самі зазнаєте або знаєте, що діти чи підлітки зазнають щось із переліченого нижче:

- насильство або свідок насильства
- сексуальне насильство
- батьки в стані алкогольного сп'яніння
- нехтування
- обрізання статевих органів
- примусовий шлюб

4. Зверніться до місцевого кризового центру

Контактний телефон: 55 31 50 50

Електронна адреса: krisesenteret@bergen.kommune.no

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

Зверніться до найближчого кризового центру. Кризові центри можуть допомогти вам із захистом та безпекою, і надати поради та консультації.

5. Зателефуйте до місцевого відділення невідкладної медичної допомоги

Контактний телефон: 116 117

Якщо ви зазнали насильства або сексуального насильства, ви також можете звернутися по допомогу до місцевого відділення невідкладної медичної допомоги. Вони можуть дати вам пораду та зв'язати вас із найближчим центром допомоги постраждалим від насилля.

6. Відвідайте центр допомоги постраждалим від насилля

Контактний телефон: 55 55 99 50 / 116 117

У центрах допомоги постраждалим від насильства ви можете отримати як медичну допомогу, так і консультації. Пропозиція безкоштовна і діє цілодобово.

Центр допомоги постраждалим від насилля при відділенні невідкладної медичної допомоги – це цілодобова медична служба для людей будь-якої статі віком від 14 років, які зазнали зґвалтування, спроби зґвалтування чи іншого сексуального насильства. Усі жертви жорстокого поводження, які звертаються до нас, отримують негайний догляд/допомогу. Центр надає невідкладну медичну та психосоціальну допомогу та кризову допомогу, судово-медичні експертизи, а також медичне та психосоціальне спостереження до 3 місяців. Є можливість прийняти всю або лише частину запропонованої допомоги. Вирішує той, хто звертається по допомогу.