

**Психологическая помощь и поддержка для тех, кто подвергался/подвергается насилию в близких отношениях или для тех, кто применяет насилие в близких отношениях**

**ДЛЯ ВСЕХ**

**Полиция**

*Контактный телефон:* 112

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

**Экстренное СМС 112**

*Контактный телефон:* 112

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

Вы можете отправить SMS на номер 112 в чрезвычайной ситуации. Ваш номер мобильного телефона должен быть зарегистрирован заранее. Если вы глухой, слабослышащий или имеете нарушения речи, вы можете воспользоваться услугой Экстренное-SMS на номер 112. Тогда вы связываетесь с полицией и получаете ответ из ближайшего оперативного центра. Ваш номер мобильного телефона должен быть зарегистрирован в службах экстренной помощи, прежде чем вы сможете отправлять SMS на номера экстренных служб 112 (полиция), 110 (пожарная служба) и 113 (скорая помощь).

**Dinutvei.no**

*Контакт:* [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no)

На этом сайте вы, кто подвергается или боится подвергнуться насилию в близких отношениях, можете найти информацию о службах помощи, доступных в вашем муниципалитете. Информация доступна на 13 языках.

**Врачи общей практики**

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

Вы можете поговорить со своим семейным врачом о насилии. Врач общей практики несет ответственность за все, когда вы проходите обследование, лечитесь или наблюдаетесь по поводу здоровья. Врач общей практики может быть хорошим собеседником и имеет опыт общения с людьми, у которых трудные времена.

**Альтернатива насилию (ATV)**

*Контактный телефон:* 22 40 11 10

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

Альтернатива насилию (ATV) предлагает лечение для виновных в насилии в близких отношениях, а также для взрослых и детей, подвергшихся насилию, и молодых людей с проблемами насилия и агрессии.

## **Центр помощи жертвам преступлений**

*Контактный телефон: 800 40 008*

- Вы можете получить помощь и рекомендации в центре поддержки жертв преступлений
- Информация и рекомендации по подаче заявки в полицию, поддержка на всем пути от заявки в полицию до разрешения дела, поддержка свидетелей до, во время и после возможного судебного разбирательства, помощь в получении компенсации жертвам насилия.

## **Горячая линия для лиц, подвергшихся сексуальному насилию**

*Контактный телефон: 800 57000*

Горячая линия представляет собой круглосуточный анонимный телефон для лиц, подвергшихся сексуальному насилию, и их родственников.

## **Роза**

*Контактный телефон: 22 33 11 60*

Роза предлагает помощь по всей Норвегии, 24 часа в сутки, лицам, подвергшимся торговле людьми. Принимает запросы от всех, кто соприкасается с торговлей людьми - как по конкретным случаям, так и по общим вопросам. Информация доступна на 7 языках.

## **Линия VO**

*Контактный телефон: 11606*

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

На линии VO также есть чат. Здесь вы можете написать нам совершенно анонимно и без звука. Чат открыт с понедельника по пятницу с 09:00 до 20:00. Звонить можно в любое время, круглосуточно. Мы прислушиваемся к вашим проблемам, можем ответить на вопросы, дать советы и рекомендации. Полностью анонимно. Полностью бесплатно.

## **SOS Церкви**

*Контактный телефон: 22 40 00 40*

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

Если у вас есть вопросы о насилии в близких отношениях или жестоком обращении, или вам просто нужно поговорить с кем-то о том, с чем вы столкнулись, вы можете связаться с Kirkens SOS (SOS Церкви) по телефону, SOS-сообщению или чату.

Предложение действует по всей стране, и вы можете связаться в любое время суток. Вы можете быть анонимным, то есть не обязаны называть свое имя.

## **Телефон доверия**

*Контактный телефон: 116 123*

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

Вы попали в трудную жизненную ситуацию? Тогда вы можете бесплатно позвонить в службу поддержки по номеру 116 123.

Телефон доверия — это телефонная служба для всех, кому нужно с кем-то поговорить. Звонить можно круглосуточно. Вы можете быть анонимным. Вы можете связаться с нами, если у вас есть вопросы или вам нужно поговорить с кем-то о насилии в близких отношениях, жестоком обращении или пренебрежении. Вы также можете получить помощь в поиске других справочных служб поблизости от вашего места жительства.

Если вы хотите написать консультанту, а не звонить, вы можете использовать сайт телефона доверия [slettmedord.no](https://slettmedord.no). Это бесплатно для использования, и вы получите ответ в течение 24 часов.

### **Slettmeg.no**

*Контактный телефон:* 911 29 39

<https://slettmeg.no/>

Электронная почта: [hjelp@slettmeg.no](mailto:hjelp@slettmeg.no) или форма для связи

Slettmeg.no — это служба советов и рекомендаций для тех, кто чувствует себя оскорбленным в Интернете.

Услуга бесплатна и может помочь вам:

- связаться с теми, кто разместил нежелательную информацию о вас;
- связаться с теми, кто владеет/управляет веб-сайтом, на котором размещена информация;
- с технической помощью и дать совет о том, как лучше действовать, чтобы удалить нежелательную информацию.

## **ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

### **ДЛЯ ВСЕХ**

#### **Кризисный центр**

*Контактный телефон:* 905 79118

*Электронная почта:* [post@krisesenter.com](mailto:post@krisesenter.com)

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

Это место, куда вы можете обратиться, если вы стали жертвой насилия или знаете кого-то, кто является жертвой насилия. Кризисные центры предоставляют советы и рекомендации людям, которые подвергаются насилию, жестокому обращению, угрозам, принудительным бракам, торговле людьми и т. д. И вы, и ваши дети можете оставаться там, если вам нужна защита и помощь. Кризисные центры есть во всех фюльке, и большинство из них работают круглосуточно. Тем, кто обращается, гарантируется полная анонимность. Большинство центров имеют доступ к услугам устного перевода.

#### **Ressursvenn – Друг-помощник**

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

Друг-помощник — это предложение для вас, когда вы переезжаете из кризисного центра после разрыва отношений. Если вы не жили в приюте кризисного центра, но хотите иметь друга-помощника, кризисный центр должен сначала оценить безопасность вашей ситуации.

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

Друг-помощник является поддержкой и товарищем в трудную минуту. Отношения между вами и другом-помощником должны восприниматься как равные. Цель этой помощи состоит в том, чтобы никто не был вынужден возвращаться к агрессивному партнеру. Вы можете получить друга-помощника на срок до одного года, при условии, что вы не переедете обратно к человеку, который подверг вас насилию. Друг-помощник сможет встречаться с вами два-четыре раза в месяц.

### **Служба защиты семьи**

*Контактный телефон:* 55361180; +47 414 45544

*Электронная почта:* kontakt@familiekontoret.no

Служба защиты семьи принимает отдельных лиц, пары и семьи. Всем, кто испытывает трудности, конфликты или когда семья находится в кризисе, может быть предложено лечение и консультирование в службе защиты семьи. В кабинетах службы защиты семьи работают психологи и социальные работники со специализацией в семейной терапии.

Это основная служба для семей, переживающих трудности, конфликты или кризисы в семье. Родители могут записаться на прием сами, направление от врача не требуется. Службы защиты семьи есть во всех фюльке, и эта услуга бесплатна.

### **Управление гневом**

*Контактный телефон:* 73863500 (общая линия) / 90273768 (мобильный номер)

*Электронная почта:* Siv.Sether@stolav.no / Anne.Meisingset@stolav.no

Центр управления гневом предлагает помощь и лечение лицам, совершившим насилие в близких отношениях. Некоторые сервисные центры также предлагают помощь молодым людям с проблемами насилия и гнева. Предоставляется помощь женщинам и мужчинам старше 18 лет, имеющим проблемы с гневом и насилием. Эта модель была внедрена на национальном уровне, поэтому лечение, которое мы проводим здесь, проводится и в других местах страны.

### **Насилие по отношению к квир-персоне**

*Свяжитесь с* Мартой Тейлор Бие, если у вас возникнут вопросы.

*Электронная почта:* mtb@kun.no

Центр равенства KUN выпустил брошюру для квир-людей, подвергающихся насилию в близких отношениях. Вы можете найти информацию о насилии в близких отношениях и контактную информацию справочных служб для квир-людей.

### **VÅKE - Церковный ресурсный центр**

*Контактный телефон:* 23 22 79 30 / 47 46 46 15

<https://ressursenteret.no/>

Церковный ресурсный центр против насилия и сексуализированного насилия — это национальный ресурсный центр, предлагающий услуги для жертв любого пола, а также курсы для специалистов и церковных служащих.

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

VAKE — Церковный ресурсный центр — это церковная служба для лиц старше 18 лет, подвергшихся сексуализированному насилию, надругательствам или насилию. Центр также предоставляет поддержку для близких пострадавшего лица. Те, кто работает в ресурсном центре, имеют опыт, в частности в вопросах жестокого обращения в христианском контексте, но открыты для всех.

VAKE предлагает телефонные разговоры, индивидуальные разговоры, групповые и церковные услуги и имеет общенациональную сеть. Сотрудники говорят по-норвежски. Помощь также может быть предложена на английском языке, а также может быть организован устный перевод.

### **Совет по конфликтам**

<https://konfliktraadet.no/>

Для некоторых часть проработки после насилия или жестокого обращения может заключаться в том, чтобы встретиться с преступником в безопасной обстановке. Совет по конфликтам может помочь в установлении контакта с другой стороной, а также в вызове, подготовке и проведении такой организованной встречи.

Такие разговоры и последующее наблюдение являются альтернативой или дополнением к обычному уголовному процессу. Целью заседания конфликтного совета является:

- Обеспечить лучшую защиту пострадавшим;
- Работать над нарушением доверия и разрушенными отношениями посредством диалога между пострадавшим и преступником;
- С целью предотвращения повторения насилия.

Те, кто работает в Совете по конфликтам, обязаны соблюдать конфиденциальность и говорят по-норвежски. Помощь также может быть предложена на английском языке, а также может быть организован устный перевод.

Совет по конфликтам финансируется государством, предложение бесплатное и действует по всей стране. Найдите Совет по конфликтам в том месте, где вы живете, выполнив поиск на сайте [Hjelpebud ved vold, seksuelle overgrep og voldtekt \(dinutvei.no\)](https://hjelpebud.ved.vold.seksuelle.Overgrep.og.voldtekt.dinutvei.no).

## **ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН**

### **Центр MiRA**

*Контактный телефон:* 22 11 69 20

<https://mirasenteret.no/>

*Электронная почта:* [post@mirasenteret.no](mailto:post@mirasenteret.no) или [krisehjelp@mirasenteret.no](mailto:krisehjelp@mirasenteret.no)

Вы женщина, являетесь представителем национального меньшинства и подвергаетесь насилию или жестокому обращению? Тогда вы можете обратиться в центр MiRA, который занимается защитой прав женщин из числа национальных меньшинств и противодействием жестокому обращению. Предложение бесплатное.

Центр противодействует всем формам насилия посредством:

- кризисной помощи и консультирования
- бесплатной консультации с юристом
- разговорных групп
- мастерских
- тематических вечеров
- курсов.

### **Услуга юридической помощи JURK**

*Контактный телефон:* 22 84 29 50

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

*Электронная почта:* post-mottak@jurk.no

JURK — это инициатива бесплатной юридической помощи для женщин. Организация способствует самопомощи в ряде областей. Например, вы можете получить информацию о том, какие у вас есть права, если вы подверглись насилию или сексуализированному насилию, а также вы можете получить помощь в подаче заявления на компенсацию жертвам насилия.

JURK предлагает:

- Юридическую помощь в конкретных случаях
- Информацию о правах
- Лекции.

### **ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН**

#### **Служба ADAM**

*Контактный телефон:* 23 22 79 30 / 47 46 46 15

<https://ressursenteret.no/>

ADAM — это контактная и справочная служба VAKE для мужчин старше 18 лет, которые подверглись сексуализированному насилию в детстве или в более позднем возрасте. ADAM обладает опытом в частности в области жестокого обращения в христианском контексте, но открыт для всех. В службе ADAM вы встретите сотрудников, как женщин, так и мужчин, с соответствующим профессиональным образованием и опытом.

Предложение состоит из телефонных разговоров, индивидуальных разговоров, групп и других мероприятий, а также консультаций и информации, связанных с вопросами жестокого обращения. Сотрудники говорят по-норвежски. Помощь также может быть предложена на английском языке, а также может быть организован устный перевод.

#### **Mannstelefonen - Телефон для мужчин**

*Контактный телефон:* 22 34 09 60, с понедельника по пятницу с 17:00 до 20:00 (кроме большинства выходных и праздничных дней).

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

Вы боретесь с насилием или оскорблениями, которым вы сами подвергались? Мужской телефон и мужской телефонный чат принимают запросы от мужчин, которые противодействуют насилию.

Когда вы позвоните в Mannstelefonen, вы попадаете к телефонному оператору, с которым сможете поговорить о большинстве вещей, в том числе о насилии или жестоком обращении, которым вы подверглись. Телефонные операторы, которые работают на добровольной основе, имеют подготовку и хорошие навыки общения с лицами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Manstelefonen также предлагает чат.

Вы также можете поднять проблемы совместного проживания, проблемы развода и проблемы в отношениях, проблемы, связанные с собственной агрессией и насилием, одиночеством, изоляцией и конфликтами или другими ситуациями, которые вы считаете трудными в своей жизни. Те, кто работает по телефону, обязаны соблюдать конфиденциальность.

## **ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **Проект TryggEst**

[www.bufdir.no/vold/tryggest/](http://www.bufdir.no/vold/tryggest/)

Несколько муниципалитетов участвуют в проекте TryggEst, в рамках которого особое внимание уделяется взрослым с физическими, психологическими или когнитивными/интеллектуальными нарушениями, которые могут быть особенно уязвимы к насилию и жестокому обращению в кризисных ситуациях.

## **ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

### **Служба защиты детей**

*Контактный телефон:* 55361180

*Телефон экстренной помощи для детей и молодежи:* 116 111

Вы можете отправить сообщение об обеспеченности в электронном виде:  
<https://bekymringsmelding.fiks.ks.no/>

Служба защиты детей обязана рассматривать все сообщения, выражающие обеспокоенность, и они предоставляют защиту всем детям в Норвегии.

### **Квир-молодежь за разнообразие/против дискриминации**

*Контактный телефон:* 473 95 011

*Электронная почта:* [post@skeivungdom.no](mailto:post@skeivungdom.no)

<https://skeivungdom.no/>

## **Unge relasjoner - Молодые отношения**

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

Unge relasjoner — это анонимный чат для тех, кому от 16 до 25 лет и кто состоит в нездоровых отношениях. Вы можете общаться в чате, если вы подверглись насилию, не уверены, подвергались ли вы насилию, подвергали ли кого-то другому насилию или были свидетелем того, как другие подвергались насилию. Вы пообщаетесь с профессионалами с большим опытом работы в сфере насилия.

Помощь предоставляется на норвежском или английском языках и предоставляется бесплатно.

## **Kors på halsen - Крест на шее**

*Контактный телефон:* 800333 21

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

“Крест на шее” находится в ведении Красного Креста и является предложением для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Вы можете позвонить, пообщаться или написать по электронной почте. Звонки со стационарных и мобильных телефонов бесплатны. Телефон и чат открыты с понедельника по пятницу с 14:00 до 20:00.

## **Incesttelefonen – Телефон помощи в случае incesta**

*Контактный телефон:* 800 57000

<https://hfsm.no/barn>

Вы можете позвонить на горячую линию помощи в случае incesta 24 часа в сутки, если вы подверглись или подвергаетесь сексуальному насилию. Звонки со стационарных телефонов бесплатны.

## **ДЛЯ ПОЖИЛЫХ**

### **Защита пожилых людей**

*Контактный телефон:* 800 30 196

Служба защиты пожилых людей помогает пожилым людям, которые подвергаются опасности или подвергаются насилию и жестокому обращению.

## **КОНТАКТЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ**

### **1. Позвоните в полицию по номеру 112.**

Если требуется немедленная помощь, звоните по номеру 112. Если в срочной помощи нет необходимости, звоните по номеру 02800. Затем вас перенаправят в местный отдел полиции, который примет меры и даст вам совет, что делать.

### **2. Позвоните по телефону экстренной помощи для детей и подростков 116 111.**

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

Телефон срочной помощи – это бесплатный телефон экстренной помощи для детей и молодых людей, которые подвергаются насилию, жестокому обращению или пренебрежению. Телефон экстренной помощи работает круглосуточно. Вы также можете связаться через чат, SMS или электронную почту.

### **3. Обратитесь к инспектору службы защиты детей по месту жительства.**

*Контактный телефон:* 55 36 11 80, 116111, 02800

Часы работы: ежедневно с 08:00 - 02:00. С 02:00 до 08:00 через полицию по телефону 02800.  
Электронная почта: [barnevernvakten@bergen.kommune.no](mailto:barnevernvakten@bergen.kommune.no)

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

Свяжитесь с отделом защиты детей по месту жительства, если вы сами подвергаетесь или знаете, что дети или молодые люди подвергаются воздействию:

- насилия или являются свидетелями насилия
- домогательств
- родителей, которые злоупотребляют алкоголем или наркотиками
- пренебрежения
- калечащих операций на половых органах
- брака по принуждению.

### **4. Обратитесь в местный кризисный центр**

*Контактный телефон:* 55 31 50 50

Электронная почта: [krisesenteret@bergen.kommune.no](mailto:krisesenteret@bergen.kommune.no)

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

Обратитесь в ближайший кризисный центр. Кризисные центры могут помочь вам с защитой, безопасностью, советом и консультацией.

### **5. Позвоните в местную службу скорой помощи**

*Контактный телефон:* 116117

Если вы подверглись насилию или сексуальному насилию, вы также можете обратиться за помощью в местное отделение скорой помощи. Служба скорой помощи может дать вам совет и связать вас с ближайшим центром помощи пострадавшим от жестокого обращения.

### **6. Посетите центр помощи пострадавшим от жестокого обращения**

*Контактный телефон:* 55 55 99 50 / 116 117

В центрах помощи пострадавшим от жестокого обращения вы можете получить как медицинскую помощь, так и консультации. Предложение бесплатное и работает круглосуточно.

Центр помощи пострадавшим от жестокого обращения в отделении скорой помощи — это круглосуточная медицинская служба для лиц любого пола в возрасте от 14 лет, подвергшихся изнасилованию, попытке изнасилования или другому сексуальному насилию. Все жертвы жестокого обращения, которые обращаются к нам, получают немедленную помощь. Прием предлагает неотложную медицинскую, психосоциальную и кризисную помощь, судебно-

медицинские экспертизы, а также медицинское и психосоциальное сопровождение на срок до 3 месяцев. Есть возможность принять предложение полностью или частично. Решает тот, кто обращается к ним за помощью.