

المساعدة والدعم النفسي لمن تعرضوا أو يتعرضون للعنف في العلاقات الحميمة (الأسرية) أو لمن يمارسون العنف في العلاقات الحميمة (الأسرية)

هذه مراكز المساعدة للجميع

1 - الشرطة

هاتف الاتصال: 112

[/https://www.politiet.no/kontakt-politiet/finn-ditt-narmeste-politi](https://www.politiet.no/kontakt-politiet/finn-ditt-narmeste-politi)

رسائل الطوارئ 112

[/https://www.politiet.no/kontakt-politiet/nod-sms](https://www.politiet.no/kontakt-politiet/nod-sms)

- يمكنك إرسال رسالة نصية قصيرة SMS إلى 112 في حالة الطوارئ. يجب تسجيل رقم هاتفك المحمول مسبقاً. إذا كنت تعاني من الصم أو ضعف السمع أو ضعف في قدرتك على الكلام، فيمكنك استخدام خدمة Nød-SMS إلى الرقم 112. ستتصل بعد ذلك بالشرطة وستتلقى ردًا من أقرب مركز عليك. يجب تسجيل رقم هاتفك المحمول في خدمات الطوارئ قبل أن تتمكن من إرسال الرسائل القصيرة إلى أرقام الطوارئ 112، (الشرطة)، 110 (الاطفائية) و 113 (الإسعاف).

Dinutvei.no -2

www.dinutvei.no

- هنا يمكن لمن يتعرضون أو يخشون التعرض للعنف في العلاقات الحميمة (أو الأسرية) أن يجدوا معلومات حول الخدمات والمساعدة المتاحة في بلدتهم بهذا الخصوص. المعلومات متوفرة بـ 13 لغة.

3-الطبيب الاسري

[/https://www.helsenorge.no/fastlegen/om/kom-i-kontakt](https://www.helsenorge.no/fastlegen/om/kom-i-kontakt)

- يمكنك التحدث مع طبيبك الاسري عن العنف. الطبيب العام (طبيبك الاسري) يحمل مسؤولية فحصك وعلاجك ومتابعتك عند الحاجة. طبيبك الاسري يمتلك الخبرة في الإصغاء والتعامل مع الأشخاص الذين يواجهون أوقاتاً صعبة ومشاكل نفسية.

Alternativ til vold (ATV) -4

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

هاتف الاتصال: 22401110

[/https://atv-stiftelsen.no](https://atv-stiftelsen.no)

Alternativ til vold (ATV) هو مركز يوجد فيه عروض علاجية متنوعة لأولئك الذين يمارسون العنف في العلاقات الحميمة (الأسرية)، ويوجد فيه عروض أيضاً للبالغين والأطفال المعرضين للعنف، والشباب الذين يعانون من مشاكل العنف والعدوان.

Støttesenter for kriminalitetsutsatte -5

هاتف الاتصال: 80040008

- في هذا المركز تحصل على المساعدة والإرشاد في مركز دعم ضحايا المعرضين أو اللذين تعرضوا لجرائم.
- معلومات وإرشادات حول موضوع كيفية الإبلاغ عن الجرائم ابتداءً من تقرير الشرطة ورفع القضية أو دعم الشهود قبل وأثناء وبعد محاكمة محتملة، بالإضافة إلى المساعدة في تقديم طلب للحصول على تعويض لضحايا العنف.

Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte-6

خط المساعدة للأشخاص الذين تعرضوا للإعتداء الجنسي

هاتف الاتصال: 80057000

- هذا خط المساعدة للأشخاص المعتدى عليهم جنسياً، هو عبارة عن هاتف يمكنك الاتصال اليهم به بشكل مجهول تماماً، يعمل على مدار 24 ساعة لأولئك الذين تعرضوا للإعتداء الجنسي أو أقاربهم.

Rose -7

هاتف الاتصال: 22331160

تقدم روزا المساعدة في جميع أنحاء النرويج، خدمتهم متاحة على مدار 24 ساعة، للأشخاص المعرضين للاتجار بالبشر. هذا المركز يتعامل مع الأشخاص الذين تعرضوا أو لديهم أي علاقة سابقة أو حالية بموضوع الاتجار بالبشر، سواء كانوا هم من قد تعرضوا له أو أحد يعرفونه. هذا المركز يجب على أي سؤال يتعلق بهذا المجال المعلومات متوفرة بسبع لغات.

Vo linjen -8

هاتف الاتصال: 11606

[/https://www.volinjen.no](https://www.volinjen.no)

- يحتوي خط VO على دردشة (تشات إلكتروني). هناك يمكنك الكتابة اليهم بشكل مجهول تمامًا. الدردشة (تشات إلكتروني) مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة 09.00-20.00. يمكنك الاتصال في أي وقت ، على مدار الساعة.
عند الاتصال أو المراسلة الإلكترونية تجد أشخاص يستمعون لمشاكلك ويجيبون على اسئلتك، ويقدمون نصائح و إرشادات.
ميزة هذه الخدمة انك تبقى مجهول تماما وخدمتهم مجانية تماما.

Kirkens SOS -9

هاتف الاتصال: 22400040

[/https://www.kirkens-sos.no](https://www.kirkens-sos.no)

إذا كانت لديك أسئلة حول العنف في العلاقات الحميمة أو الإساءة أو كنت بحاجة فقط للتحدث إلى شخص ما حول شيء ما قد مررت به ، فيمكنك الاتصال بـ Kirkens SOS عبر الهاتف أو رسالة SOS أو الدردشة.
العرض متاح على مستوى الدولة ويمكنك التواصل معنا في أي وقت من اليوم. يمكن أن تكون مجهول الهوية ، أي ليس عليك ذكر اسمك.

Hjelpetelefonen -10

خط المساعدة

هاتف الاتصال: 116123

[/https://www.sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no)

هل أنت في موقف صعب في حياتك الآن؟ يمكنك الاتصال بي هذا الخط مجانًا على 116123.

خط المساعدة هو خدمة هاتفية لأي شخص يحتاج إلى شخص ما للتحدث معه. يمكنك الاتصال على مدار الساعة. يمكنك أن تكون مجهول الهوية. يمكنك الاتصال إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما عن العنف في العلاقات الحميمة أو الإساءة أو الإهمال. يمكنك أيضًا الحصول على مساعدة في العثور على خدمات مساعدة أخرى بالقرب من مكان إقامتك.

إذا كنت تريد الكتابة مع مشرف بدلاً من الاتصال، فيمكنك استخدام خدمة Hjelpetelefonen عبر الإنترنت [sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no). إنه مجاني للاستخدام وستتلقى ردًا في غضون 24 ساعة.

Slettmeg.no -11

هاتف الاتصال: 9112939

/https://slettmeg.no

البريد الإلكتروني: hjelp@slettmeg.no

Slettmeg.no هي خدمة تقديم المشورة والإرشاد لأولئك الذين يشعرون بالانتهاك عبر الإنترنت.

الخدمة مجانية ويمكن أن تساعدك في:

- التواصل مع أولئك الذين نشروا المعلومات غير المرغوب فيها عنك
- الاتصال بأولئك الذين يمتلكون / يديرون موقع الويب الذي توجد به المعلومات
- المساعدة التقنية والحصول على المشورة بشأن أفضل طريقة لإزالة المعلومات غير المرغوب فيها

للكتاب/البالغين

للجميع

Krisesenter -12

مركز الأزمات

هاتف الاتصال: 90579118

البريد الإلكتروني: post@krisesenter.com

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

- إنه مكان يمكنك التوجه إليه إذا كنت ضحية للعنف الأسري أو غيره
بقدم مراكز الأزمات النصائح والإرشادات للأشخاص الذين يتعرضون للعنف والإساءة
والتهديدات، بالإضافة إلى الزواج القسري والاتجار بالبشر .
يمكنك أنت وأطفالك البقاء هناك إذا احتجت إلى الحماية والمساعدة. توجد مراكز أزمات في
جميع المقاطعات ، والغالبية العظمى منها مفتوحة على مدار الساعة. أولئك الذين يجرون
الاتصالات يضمنون عدم الكشف عن هويتهم بالكامل. معظم المراكز لديها إمكانية
الحصول على مترجم.

Ressursvenn -13

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

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

Ressursvenn هو عرض لك عندما تخرج من مركز الأزمات بعد الانفصال (عن المعنف). إذا لم تكن قد عشت في مأوى ولكنك تريد صديقًا للتكلم معه ، فيجب على الملجأ أولاً إجراء تقييم لوضعك للحفاظ على هويتك مجهوله و سلامتك.

وهذا الصديق سوف يكون داعماً وصديقاً في الوقت الصعب. العلاقة بينك وبين هذا الصديق سوف تكون مبنية على المساواة.

الهدف من هذا العرض أو الخدمة هو وقاية هذا الشخص من عدم العودة إلى المعنف.

يمكنك الحصول على صديق لمدة تصل إلى عام واحد ، بشرط ألا تعود للعيش مع الشخص الذي عرّضك للعنف. هذا صديق سوف يقابلك مرتين إلى أربع مرات في الشهر للإطمئنان عليك.

Familieverntjenesten -14

55361180

+47 414 45 544

البريد الإلكتروني: kontakt@familiekontoret.no

- هو مركز مخصص لتحسين وإصلاح العلاقات العائلية يستقبلون أي شخص يعاني من صعوبات أو نزاعات أو أزمات في الأسرة ويساعدونه، هذه المساعدة ممكن تكون علاج نفسي أو استشارة .

في مكاتب رعاية الأسرة ، ستلتقي بعلماء نفس وأخصائيين اجتماعيين الذين يملكون الكثير من التدريب والخبرة في مجال العلاج الأسري.

هذا العرض للأسر التي تعاني من صعوبات أو صراعات أو أزمات داخل الأسرة. يمكن للوالدين حجز موعد بأنفسهم ، أو بتحويل من الطبيب.

تتواجد مكاتب رعاية عائلية في جميع المقاطعات ، وهو خدمة مجانية.

Sinnemestring -15

90273768-73863500

بريد إلكتروني: Siv.Sether@stolav.no / Anne.Meisingset@stolav.no

- إدارة الغضب إنه نموذج او برنامج مبني على Brøsetmodellen هو عرض مساعدة وعلاج لمرتكبي العنف في العلاقات الحميمة (الأسرية).
هذا البرنامج يقدمه في بعض المراكز الخدمة البلدية كمساعدة للشباب الذين يعانون من مشاكل العنف والغضب.
يساعد النساء والرجال فوق سن 18 الذين يعانون من مشاكل الغضب والعنف.
تم تقديم هذا البرنامج على المستوى الوطني

Skeiv og voldsutsatt -16

المثليين وتعرضهم للعنف
تواصل مع Marte Taylor Bye لطرح الأسئلة.
بريد إلكتروني: mtb@kun.no
- هذا المركز متخصص بإنتاج كتيبات للمثليين الذين يتعرضون للعنف في العلاقات الحميمة (الأسرية).
يمكنك العثور على معلومات حول العنف في العلاقات الحميمة (الأسرية) ، ومعلومات عن كيفية الاتصال بالخدمات المساعدة للأشخاص المثليين.

VAKE -17

Kirkelig Ressurssenter

23227930-47464615

[/https://ressurssenteret.no](https://ressurssenteret.no)

Stiftelsen Kirkelig Ressurssenter ضد العنف والاعتداء الجنسي هو مركز موارد وطني يقدم خدمات للضحايا من جميع الأجناس، بالإضافة إلى دورات موظفي الكنيسة.

VAKE - Church Resource Center هي خدمة كنسية لك فوق سن 18 عامًا ممن تعرضوا للاعتداء الجنسي أو الإساءة أو العنف. المركز هو أيضا عرض لأقاربك. به العاملون في مركز الموارد خبرة خاصة في موضوع الإساءة في السياقات المسيحية، لكنهم منفتحون على الجميع.

تقدم VAKE محادثات هاتفية ومحادثات فردية ومجموعات وخدمات كنسية ولديها شبكة وطنية. يتحدث الموظفون اللغة النرويجية و باللغة الإنجليزية، ويمكنهم ترتيب الترجمة الفورية لمن لا يتكلم باللغة الإنجليزية والنرويجية .

Konfliktrådet -18

[/https://konfliktraadet.no](https://konfliktraadet.no)

بالنسبة للبعض ، قد يتمثل جزء من المعالجة بعد العنف أو الاعتداء في مقابلة الجاني مرة أخرى في محيط آمن. يمكن لمجلس النزاع المساعدة في الاتصال بالطرف الآخر - بالإضافة إلى عقد مثل هذا الاجتماع المُرتَّب والتحضير له وقيادته.

مثل هذه المقابلات والمتابعة هي بديل - أو إضافة - للإجراءات الجنائية العادية. الهدف من اجتماع مجلس الصراع هو:

• ضمان رعاية أفضل للضحايا

• معالجة خرق الثقة والعلاقات المتضررة من خلال الحوار بين الضحية والجاني

• منع تكرار التجاوزات

أولئك الذين يعملون في هذا المجلس عليهم واجب الحفاظ على السرية و هم يتحدثون باللغة النرويجية. يمكنهم أيضاً تقديم المساعدة باللغة الإنجليزية، ويمكنهم ترتيب الترجمة الفورية. يتم تمويل هذا المجلس من قبل الدولة، والعرض مجاني ويمكن العثور عليه في جميع أنحاء البلاد.

ابحث عن مجلس النزاع في المكان الذي تعيش فيه من خلال البحث في الصفحة التالية

dinutvei.no

للنساء فقط

Mira -19

الاتصال: 22116920

[/https://mirasenteret.no](https://mirasenteret.no)

E-post: post@mirasenteret.no eller krisehjelp@mirasenteret.no

هل أنت امرأة ، من أصول أقلية وتتعرضين للعنف أو سوء المعاملة؟ يمكنك التوجه إلى مركز MiRA ، يعمل المركز من أجل مكافحة حقوق نساء الأقليات وضد الإساءة اليهم. هذا العرض مجاني.

يتعامل هذا المركز مع جميع أشكال العنف ويقدم مساعدات بالشكل التالي:

• المساعدة في الأزمات والاستشارات

• استشارة مجانية مع محام

• مجموعات المحادثة

• ورش عمل متنوعة

•دورة

JURK -20

الاتصال: 22842950

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

E-post: post-mottak@jurk.no

JURK هي منظمة يقدم المساعدة القانونية مجانية للنساء. تساهم هذه المنظمة بالمساعدة في النساء للإعتماد على أنفسهم في عدد مجالات. على سبيل المثال ، يمكنك الحصول على معلومات حول الحقوق التي تتمتع بها إذا تعرضت للعنف أو الاعتداء الجنسي ويمكنك الحصول على مساعدة في تقديم طلب للحصول على تعويض لضحايا العنف.

تقدم JURK:

- المساعدة القانونية في حالات محددة
- المعلومات في إطار الحقوق
- محاضرات حول هذا الموضوع

للرجال فقط

ADAM -21

الاتصال: 47464615/23227930

/https://ressurssenteret.no

ADAM هي خدمة الاتصال والمساعدة للرجال فوق سن 18 عاماً والذين تعرضوا للاعتداء الجنسي في فترة الطفولة أو في سن المراهقة أو في اي فترة من فترات حياتهم. تتمتع هذا المركز بخبرة خاصة في الإساءة في السياقات المسيحية، ولكنه مفتوح للجميع. هناك موظفين رجال ونساء يعملون في هذا المركز وهم يتمتعون بخلفية مهنية وخبرة لها صلة بهذا الموضوع.

يتكون العرض من محادثات هاتفية ومحادثات فردية ومجموعات وأنشطة أخرى، بالإضافة إلى تقديم المشورة والمعلومات المتعلقة بقضايا الإساءة. يتحدث الموظفون اللغة النرويجية. يمكنهم أيضاً تقديم المساعدة باللغة الإنجليزية، ويمكنهم ترتيب الترجمة الفورية.

Mannstelefonen-22

هاتف للرجال

هاتف الاتصال: 22340960 ، من الاثنين إلى الجمعة يمكنك الإتصال بين الساعة 17 - 20 (ما عدا معظم أيام العطل والعطلات الرسمية).

[/https://reform.no/tjenester/mannstelefon](https://reform.no/tjenester/mannstelefon)

هل تعاني من العنف أو هل تعرض الآخرين للعنف و الإساءة؟ يمكنك الإتصال بنا على هاتف الرجال للاستفسار وتحدث عام صعوبات الذي تمر فيها عندما تتصل بـ Mannstelefonen ، يمكنك التحدث مع الموظفين عن معظم الأشياء، بما في ذلك العنف أو الإساءة التي تعرضت إليها أو تعرض الآخرون لها . موظفو الهاتف المتطوعون لديهم تدريب - ومعرفة جيدة - في التحدث إلى الذين يجدون أنفسهم في موقف صعب في حياتهم. كما يقدم manstelefonen الدردشة (تشات إلكتروني).

يمكنك أيضًا التحدث عن مشاكل التعايش ، والطلاق ، وقضايا الاتصال ، والعدوان والعنف، والوحدة، والعزلة، والصراعات أو المواقف الأخرى التي تجدها صعبة في حياتك. أولئك الذين يعملون على الهاتف عليهم واجب الحفاظ على السرية.

ذوي الإحتياجات الخاصة

TryggEst - 23

www.bufdir.no/vold/tryggest/

- تشارك العديد من البلديات في هذا المشروع، والذي يتابع بشكل خاص البالغين الذين يعانون من إعاقة جسدية أو عقلية أو معرفية / ذهنية والذين قد يكونون أكثر فئة معرضة للعنف وسوء المعاملة

الاطفال والمراهقين

Barnevernet -24

هاتف الاتصال: 55361180

رقم هاتف الطوارئ للأطفال والشباب: 116111

هنا يمكنك إرسال لنا رسالة إلكترونية إذا عندك شك أنا هناك طفل في محيطك بخطر أو يتعرض للعنف

Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

[/https://bekymringsmelding.fiks.ks.no](https://bekymringsmelding.fiks.ks.no) :

- حماية الطفل من واجبنا، نحن نقيم جميع التقارير ذات الأهمية، وهي شبكة أمانة لجميع الأطفال في النرويج.

Skeiv ungdom for mangfold/mot diskriminering -25

هاتف الاتصال: 473 95 011

E-post: post@skeivungdom.no

<https://skeivungdom.no/>

مركز يتعاون مع الشباب المثليين ضد التمييز.

Unge relasjoner -26

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

- خدمه دردشة الكترونية وهويه المتصل تكون مجهولة فيها، يقدم للاشخاص الذين تتراوح اعمارهم بين 16 و 25 عامًا والذين يمرون بمشاكل ويتواجدون بعلاقة غير صحية. تستطيع الدردشة إذا تعرضت للعنف، أو إذا كنت غير متأكد إذا كنت قد تعرضت للعنف، أو عرضت شخصًا آخر للعنف، أو شاهدت آخرين يتعرضون للعنف. يمكنك التحدث إلى محترفين ذوي خبرة واسعة في مجال العنف. يتم تقديم المساعدة باللغة النرويجية أو الإنجليزية وهي مجانية.

Kors på halsen-27

هاتف الاتصال: 800 333 21

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

مركز يديره الصليب الأحمر وهو عرض للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 18 عامًا. يمكنك الاتصال أو الدردشة أو إرسال البريد الإلكتروني. المكالمات من الخطوط الأرضية والجوالة مجانية. الهاتف والدردشة مفتوحان من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 14:00 إلى 20:00.

Incesttelefonen-28

هاتف الاتصال 800 57 000:

<https://hfsm.no/barn>

يمكنك الاتصال على مدار 24 ساعة في اليوم إذا كنت قد تعرضت أو تتعرض لاعتداء الجنسي.

المكالمات من خط أرضي مجانية.

المسنين

Vern for eldre

حماية كبار السن

800 30 196 هاتف الاتصال

- هذا المركز لحماية كبار فالسن

تساعد كبار في السن المعرضين للعنف وسوء المعاملة.

هنا يمكنك الحصول على المساعدة إذا كان الأمر عاجلاً

1. اتصل بالشرطة على الرقم 112

-إذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة فورية ، فاتصل برقم 112. إذا لم تكن هناك حاجة إلى مساعدة فورية ، فاتصل بالرقم 02800. سيتم نقلك بعد ذلك إلى منطقة الشرطة المحلية الخاصة بك ، والتي ستتخذ الإجراءات وتقدم لك المشورة بشأن ما يجب القيام به.

2. اتصل برقم الطوارئ للأطفال واليافعين 116111

-هاتف الإنذار هو هاتف طوارئ مجاني للأطفال والشباب الذين يتعرضون للعنف أو الإساءة أو الإهمال. هاتف الطوارئ مفتوح 24 ساعة في اليوم. يمكنك أيضًا التواصل عبر الدردشة أو الرسائل القصيرة أو البريد الإلكتروني.

3. اتصل بمسؤول رعاية الطفل في المكان الذي تعيش فيه

هاتف الاتصال: 02800 ، 116111 ، 80 11 36 55

ساعات العمل: مفتوح كل يوم من 08:00 - 02:00. 02:00 - 08:00 عبر الشرطة على رقم الهاتف 02800. بريد إلكتروني :
barnevernvakten@bergen.kommune.no
<https://www.barnevernvakten.no/>

-اتصل بمكتب رعاية الطفل الذي تعيش فيه إذا كنت أنت نفسك معرضًا أو تعلم أن الأطفال أو الشباب يتعرضون لما يلي:

العنف أو مشاهدة العنف

الاعتداء الجنسي

آباء أصبحوا في حالة سكر

إهمال

بتر الأعضاء التناسلية

الزواج القسري

4. اتصل بالمأوى المحلي الخاص بك

هاتف الاتصال: 50 50 31 55

البريد الإلكتروني: krisesenteret@bergen.kommune.no

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

-اتصل بأقرب مركز أزمات إليك. يمكن لمراكز الأزمات مساعدتك في الحماية والأمن والمشورة والتوجيه.

5. اتصل بغرفة الطوارئ المحلية

هاتف الاتصال: 116117

-إذا تعرضت للعنف أو الاعتداء الجنسي ، يمكنك أيضًا الاتصال بغرفة الطوارئ المحلية للحصول على المساعدة. يمكن أن تقدم لك خدمة الإسعاف النصيحة وتتيح لك الاتصال بأقرب مركز إسعاف.

6. Oppsøk overgrepsmottaket

هاتف الاتصال: 116117/50 99 55 55

-في هذه المراكز تحصل على المساعدة والمشورة الطبية. الخدمة مجاني ومفتوح على مدار الساعة. استقبال حالات الاغتصاب في قسم الطوارئ هو خدمة صحية على مدار 24 ساعة للأشخاص من جميع الأجناس بدءًا من سن 14 عامًا ، والذين تعرضوا للاغتصاب أو محاولة الاغتصاب أو أي اعتداء جنسي آخر. يتلقى جميع ضحايا الإساءة الذين يتصلون بنا رعاية / مساعدة فورية. يقدم مكتب الاستقبال علاجًا طبيًا ونفسيًا في حالات الطوارئ والمساعدة في الأزمات ، وفحوصات الطب الشرعي، بالإضافة إلى المتابعة الطبية والنفسية الاجتماعية لمدة تصل إلى 3 أشهر.

صاحب الشأن فقط الذي يستطيع أن يقرر أن يقبل عرض هذا المركز لتلقي المساعدة الكاملة أو الجزئية



BERGEN
KOMMUNE