



العديد من الأطفال والشباب والآباء بحاجة إلى مساعدة إضافية الآن!



لقد جمعنا هنا بعض الموارد الهامة
- لمن يحتاجها

116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

هاتف الطوارئ للأطفال والأحداث – 116 111

116 111 – ALARMTELEFON FOR BARN OG UNGE

- يمكن لجميع الأطفال الاتصال بالرقم 116111 عندما يتألمون أو ينتابهم الخوف أو يواجهون صعوبات أو يشعرون أنهم بحاجة إلى المساعدة
- حتى البالغين الذين يقلقون على الأطفال والمراهقين يمكنهم الاتصال
- الاتصال مجاني



116 123 – MENTAL HELSE خط النجدة لمنظمة الصحة النفسية

- خدمة هاتفية مخدومة على مدار اليوم لأي شخص يحتاج إلى أحدٍ للتحدث معه
- الاتصال مجاني والمكالمات مجهولة
- دردشة ومساعدة ذاتية على الموقع www.mentalhelse.no/fa-hjelp



116 123 - FORELDRESUPPORT (المفتاح 2) دعم الوالدين

- خدمة هاتفية دردشة لآباء وأمهات الذين لديهم أطفال صغار ويحتاجون إلى المساعدة والتوجيه عندما تصبح الحياة اليومية صعبة
- تعاون بين مؤسسة ستيني سوفيا Stine Sofies Stiftelse ومنظمة الصحة النفسية
- www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport



800 333 21 – KORS PÅ HALSEN قَسَمًا

- خط هاتفي للمساعدة لجميع الأطفال حتى سن 18 عامًا
- يمكنك الاتصال هاتفياً أو إرسال بريد إلكتروني أو الدردشة والتحدث عما هو مهم بالنسبة لك – الأشياء الجيدة والسيئة على حد سواء
- korspaahalsen.rodekors.no



خدمة التوعية الميدانية في بلدية أوسلو

913 03 913 - UTESEKSJONEN I OSLO KOMMUNE

- دوريات التوعية الميدانية في وسط أوسلو من الساعة 08.00 - 24.00
- (- 04.00 ليلتي الجمعة والسبت)
- الأخصائيون الاجتماعيون والممرضات والأخصائيون النفسيون متاحون لتقديم خدمات استشارية على الهاتف



خدمة طوارئ دائرة رعاية الطفل في بلدية أوسلو

BARNEVERNVAKTEN I OSLO KOMMUNE

- خدمة هاتفية على مدار اليوم: 22705580 ، 22705581 ، 92838328 ، 48016832
- اتصل إذا تعرضت أنت أو شخص تعرفه ل: العنف، أو آباء يتعاطون المشروبات الكحولية والمخدرات أو الاعتداء الجنسي
- أو سوء الرعاية أو تشويه الأعضاء التناسلية أو الزواج القسري