



## MANY CHILDREN, YOUNG PEOPLE AND PARENTS NEED EXTRA SUPPORT

Here are some important resources  
- for those who need them



**116 111**  
ALARMTELEFONEN  
for barn og unge

### ALARM TELEPHONE FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE - 116 111

- All children can call **116 111** when they are hurting, are afraid, find things difficult or feel that they need help
- Adults who are worried about children and young people can also call
- Calling is free



### MENTAL HELSES/MENTAL HEALTH ASSISTANCE PHONE - 116 123

- 24-hour phone service for anyone who needs someone to talk to
- Free and anonymous
- Chat and self-help at [www.mentalhelse.no/fa-hjelp](http://www.mentalhelse.no/fa-hjelp)



### FORELDRESUPPORT/SUPPORT FOR PARENTS - 116 123 (PRESS 2)

- Telephone and chat service for parents of young children who need help and guidance when everyday life becomes challenging
- Co-operation between Stine Sofie's Foundation and Mental Helse
- [www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport](http://www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport)



### KORS PÅ HALSEN/CROSS YOUR HEART - 800 333 21

- For anyone up to 18 years of age
- You can call, mail or chat to talk about whatever is going on in your life – both the good and the bad things
- [www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no)



### UTESEKSJONEN I OSLO KOMMUNE/OSLO OUTREACH - 913 03 913

- Outreach patrols in Oslo city centre 8 am to midnight (to 4 am Friday and Saturday nights)
- Social workers, nurses and psychologists are available on the phone for advice and counselling



### BARNEVERNVAKTEN/CHILD WELFARE EMERGENCY SERVICE IN OSLO

- Telephone open 24 hours: 22705580, 22705581, 92828328, 48016832
- Contact us if you or someone you know is having trouble due to: violence, parents on drugs, sexual abuse, deficient care, genital mutilation or forced marriage



# AHORA MUCHOS NIÑOS, JÓVENES Y PADRES NECESITAN MÁS AYUDA

Hemos reunido algunos recursos importantes para quien los necesite



**116 111**  
ALARMTELEFONEN  
for barn og unge

## TELÉFONO DE ALARMA PARA NIÑOS Y JÓVENES - 116 111

- Todos los niños pueden llamar gratis al **116 111** cuando lo estén pasando mal, tengan miedo, estén pasando por alguna dificultad o sientan que necesitan ayuda
- También pueden llamar los adultos que estén preocupados por niños o jóvenes



## TELÉFONO DE AYUDA DE SALUD MENTAL - 116 123

- Teléfono abierto 24 horas para todos aquellos que necesiten a alguien con quien hablar
- Gratuito y anónimo
- Chat y autoayuda en [www.mentalhelse.no/fa-hjelp](http://www.mentalhelse.no/fa-hjelp)



## APOYO PARA LOS PADRES - 116 123 (PULSA 2)

- Teléfono y chat para padres con hijos pequeños que necesiten ayuda y asesoramiento cuando el día a día se vuelva complicado
- En colaboración con la fundación Stine Sofies Stiftelse y Salud Mental
- [www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport](http://www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport)



## KORS PÅ HALSEN - 800 333 21

- Ofrece conversación a todos los menores de 18 años
- Puedes llamar, enviar un correo o chatear y hablar sobre lo que es importante para ti – tanto lo bueno como lo malo
- [www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no)



## SECCIÓN EXTERNA DEL AYUNTAMIENTO DE OSLO – 913 03 913

- Servicio de atención en proximidad para personas con adicciones en el centro de Oslo de 8:00 a 24:00 (hasta las 4:00 la noche del sábado y el domingo)
- Trabajadores sociales, enfermeros y psicólogos están disponibles para asesoramiento por teléfono



## GUARDIA PARA PROTECCIÓN DE MENORES EN EL AYTO. DE OSLO

- Teléfonos abiertos 24 horas: 22705580, 22705581, 92838328, 48016832
- Ponte en contacto en caso de que tú o alguien que conozcas esté sufriendo violencia, padres que se drogan, abusos sexuales, abandono, mutilación genital o matrimonio forzado



# WIELE DZIECI, MŁODZIEŻY I ICH RODZICÓW OBECNIE BARDZIEJ NIŻ ZWYKLE POTRZEBUJE POMOCY!



Zebrałiśmy tu niektóre  
formy wsparcia, które mogą się przydać

**116 111**  
ALARMTELEFONEN  
for barn og unge

## NUMER ALARMOWY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – 116 111

- Każde dziecko może zadzwonić pod numer **116 111** jeśli się niepokoi, coś mu dolega albo czuje, że potrzebuje pomocy
- Również dorośli, którzy niepokoją się o dzieci czy osobę małoletnią mogą skorzystać z tego numeru
- Telefon pod ten numer jest bezpłatny



## TELEFON ZAUFANIA ORGANIZACJI „MENTAL HELSE” („ZDROWIE PSYCHICZNE”) - 116 123

- Całodobowy telefon zaufania dla wszystkich, którzy mają potrzebę porozmawiania z kimś
- Anonimowo i za darmo
- Czat i samopomoc na: [www.mentalhelse.no/fa-hjelp](http://www.mentalhelse.no/fa-hjelp)



## WSPARCIE DLA RODZICÓW - 116 123 (WYBIERZ 2)

- Telefon i czat dla rodziców małych dzieci potrzebujących rady i pomocy kiedy codzienność staje się wyzwaniem
- Współpraca z Mental Helse i Stine Sofies Stiftelse
- [www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport](http://www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport)



## TELEFON ZAUFANIA CZERWONEGO KRZYŻA - 800 333 21

- Możliwość rozmowy dla osób poniżej 18 lat
- Możesz zadzwonić, przysłać mail lub użyć czatu i porozmawiać o wszystkim, co jest dla Ciebie ważne, zarówno o sprawach dobrych, jak i o złych
- [www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no)



## UTESEKSJONEN (STREETWORKERS) W OSLO KOMMUNE - 913 03 913

- Patrole tzw. streetworkerów są dostępne w centrum Oslo od godz. 8.00 do 24.00 (w nocy z piątku na sobotę i z soboty na niedzielę do 04.00)
- Pracownicy socjalni, psychologzy oraz pielęgniarze i pielęgniarki udzielają porad przez telefon



## SŁUŻBA OCHRONY PRAW DZIECKA W OSLO KOMMUNE

- Telefoniczny dyżur całodobowy pod numerami: 22705580, 22705581, 92838328, 48016832
- Skontaktuj się jeśli dotyka Ciebie albo kogoś, kogo znasz: przemoc, molestowanie seksualne, zaniechanie opieki, uzależnienie rodziców od alkoholu lub narkotyków, FGM lub wymuszenie małżeństwa





# WAQTIGAN WAXAA CAAWIMO DHEERAADA U BAAHAN CARRUURO, DHALLINYARO IYO WAALIDIIN BADAN



**116 111**  
ALARMTELEFONEN  
for barn og unge

## TELEFOONKA CAAWIMADA DEG-DEGGA EE CARRUURAHHA IYO DHALLINYARADA

- Carruuraha oo dhami waa soo wici karaan lambarka **116 111** haddii dhib, cabsi iwm ay la soo dersaan ama caawimo kale ay u baahdaan
- Waxaa kale oo lambarkan soo wici kara waalidiinta u welwelsan carruurahooda yar yar iyo waawaynba
- Lambarkan lacag la'aan ayaa lagu soo wici karaa



## TELEFOONKA CAAWIMADA XANUUNNADA MASKAXDA IYO MIYIRKA – 116 123

- Waa Telefoon 24 saac furan oo uu wici karo qofkii u baahda cid uu la hadlo
- Waa lacag la'aan lamana ogaan karo magacaaga iyo aqoonsigaagaba
- Waxa kale oo aad xiriirka internett chatt-ah la samayn kartaa barta internetka ee [www.mentalhelse.no/fa-hjelp](http://www.mentalhelse.no/fa-hjelp) si aad u hesho caawimo iskaa isu caawin ah



## TELEFOONKA CAAWINTA WAALIDIINTA – 116 123 (KA DIB DOORO 2)

- Waalidiinta carruuraha yar-yar ee u baahda caawimo, tusaalayn iyo talo siin ku saabsan nolosha qoyska iyo carruurta waxay caawimadan kula soo xiriiri karaan telefoonka iyo hab-internet xiriirka chatt-ka
- Wadashaqayn baa ka dhexaysa ururka Stina Sofies Stiftelsen ee waalidiinta caawiya iyo Mental helse oo waalidiinta ka caawiya xaalad caafimaadka carruuraha ee maxkaxda iyo miyirka
- <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>



## TELEFOONKA CAAWIMADA LAANQAYRTA CAS - 800 333 21

- Waa caawimo wadahal ah oo u furan carruuraha 18 jir iyo wixii ka yar
- Waxaad kula xiriiri kartaa telefon, e-post, Internet-chatt, waxaanad kala hadli kartaa wixii adiga kuu muhiim ah, dhibaato iyo wanaag labadaba
- Barta internetka ee lagala xiriri karo: [www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no)



## TELEFOONKA KOOXAHA ROONDADA(UTESEKSJONEN) EE OSLO KOMMUNE – 913 03 913

- Waa kooxo carruuraha/dhallinyarada caawiya oo roondo ku wareega magaalada saacadaha 08.00-24.00 (habeennada sabtiyada iyo axadahana illaa 04.00)
- Waxaa telefoonka kuugu diyaara oo talooyin kala duwan ku siin kara shaqaale bulshe(sosialarbeidere), kalkaalisoooyin caafimaad(sykepleiere), iyo cilmi-nafsi yaqaano(psykologer)



## CAAWIMADA HEEGANKA EE CARRUURAHHA EE OSLO KOMMUNE

- Telefoonada lagala xiriiri karo oo 24ka saacba furan waa: 22705580, 22705581, 92838328, 48016832
- Telefoonadan waxaad la soo xiriiri kartaa haddii adiga ama qof aad garanayso loo gaysto: dhib noocay doonto ha ahaatee(vold), faraxumayn(seksuelle overgrep), daryeelid xumo(omsorgssvikt), gudniin, qasab ugu guurin ama aad haysato waalid balwad leh/ maandooriye isticmaala