



# 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