



بہت سے بچوں، نوجوانوں اور والدین کو اس وقت اضافی مدد کی ضرورت ہے



ہم نے چند اہم وسائل جمع کیے ہیں
- آپ کے لیے جنہیں ضرورت ہے

116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

بچوں اور نوجوانوں کے لیے الارم فون - 116 111

- وہ سب بچے جنہیں کسی تکلیف، خوف یا مشکل کا سامنا ہو، یا جنہیں مدد کی ضرورت محسوس ہو، 116 111 پر فون کر سکتے ہیں
- وہ بڑے بھی فون کر سکتے ہیں جنہیں بچوں اور نوجوانوں کے بارے میں فکر ہو
- فون کرنا مفت ہے



ذہنی صحت کے لیے امدادی فون - 116 123

- اس سب لوگوں کے لیے 24 گھنٹے کھلی فون لائن جنہیں کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو
- مفت اور رازدارانہ بات چیت
- چیٹ اور اپنی مدد آپ کے لیے پتہ www.mentalhelse.no/fa-hjelp



والدین کے لیے مدد 116 123 (اس نمبر پر فون کر کے پھر ہندسہ 2 دبائیں)

- چھوٹے بچوں کے والدین کے لیے فون اور چیٹ سروس جنہیں روزمرہ زندگی مشکل ہو جانے پر مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہو
- Stine Sofies Stiftelse اور Mental Helse کے اشتراک کار سے پیش کی جانے والی سروس
- www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport



KORS PÅ HALSEN – 800 333 21

- 18 سال سے زیادہ عمر کے تمام افراد کے لیے بات چیت کی سروس
- آپ فون، ای میل یا چیٹ پر ہمارے ساتھ وہ باتیں کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے اہم ہیں
- اچھی چیزوں کے بارے میں بھی اور تکلیف دہ چیزوں کے بارے میں بھی
- Korspaahalsen.rodekors.no



UTESEKSJONEN I OSLO KOMMUNE - 913 03 913

(اوسلو یوتھ آؤٹ ریج سروس)

- اوسلو شہر کے مرکز میں صبح 8 بجے سے رات 12 بجے تک (ہفتے اور اتوار کو شام 4 بجے تک) گشت کرنے والی امدادی سروس (نشہ کرنے والوں کے لیے)
- سوشل ورکرز، نرسیں اور ماہرین نفسیات فون پر رہنمائی کے لیے دستیاب ہیں



بلدیہ اوسلو میں تحفظ بچگان کی ایمرجنسی سروس

- 24 گھنٹے کھلی فون لائن: 48016832، 92838328، 22705581، 22705580
- اگر آپ خود یا آپ کا کوئی واقف ان حرکتوں کا نشانہ بنتا ہے تو رابطہ کریں: تشدد، والدین کا نشہ کرنا، جنسی زیادتی، دیکھ بھال میں غفلت، جنسی اعضا کاٹنا یا جبری شادی