

# Що робити якщо ви зазнаєте насильства, примусу чи тиску?

## Ви можете отримати безкоштовну допомогу, якщо

- Ви відчуваєте себе в небезпеці там, де Ви живете, і потребуєте нове житло
- хтось примушує Вас робити те, що Ви не хочете, в обмін на житло чи допомогу з переїздом
- хтось вас використовує чи примушує до небажаних сексуальних контактів
- хтось Вас примушує чи силує до виконання роботи, надавання послуг чи займатися злочинною діяльністю
- ви зазнаєте насильства

## Зверніться до нас – ми можемо допомогти

- Працівники і волонтери в притулку для біженців
- Медичні працівники
- Інформаційна служба Директорату у справах іноземців (UDI)
- Служба біженців (Flyktningetjenesten) у муніципалітеті, в якому ви проживаєте
- Поліція

## Телефони волонтерських організацій:

- **Caritas** телефон допомоги українською та російською мовами, безкоштовно через WhatsApp. Працює понеділок-четвер з 10:00 до 16:00. Дзвоніть **(+47) 31 40 23 00**
- **ROSA** цілодобовий телефон допомоги стосовно торгівлі людьми. Спілкування норвезькою та англійською мовами. Ми можемо замовити перекладача. Дзвоніть **(+47) 22 33 11 60**.

## Ви – дитина чи підліток? Ви занепокоєні стосовно дитини?

- **Телефон екстреної допомоги для дітей та підлітків** – цілодобовий телефон та чат норвезькою та англійською мовами. Ми можемо замовити перекладача. Дзвоніть **116 111**.



Щоб отримати більше інформації, проскануйте цей QR-код: