

## Pomocne strony internetowe

### Alternatywa do Przemocy (ATV)

[www.atv-stiftelsen.no](http://www.atv-stiftelsen.no)

### Centrum Informacji i Pomocy dla

#### Mężczyzn

[www.reform.no](http://www.reform.no)

### Norweskie Zrzeszenie Schronisk dla osób narażonych na przemoc

[www.norskkrisesenterforbund.no](http://www.norskkrisesenterforbund.no)

### Sekretariat Schronisk dla osób narażonych na przemoc

[www.krisesenter.com](http://www.krisesenter.com)

### Informacje i pomoc dla Młodzieży

[www.ung.no](http://www.ung.no)

### Porady Prawne dla kobiet

[www.jurk.no](http://www.jurk.no)

### Ogólnokrajowy telefon dla ofiar kazirodztwa i osób molestowanych seksualnie

[www.incest80057000.no](http://www.incest80057000.no)

### Rosa – Organizacja dla kobiet narażonych na handel ludźmi

[www.rosa-help.no](http://www.rosa-help.no)

### Mira – Centrum Pomocy dla kobiet uchodźców i imigrantów

[www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)

### Seif – Strona Samopomocy dla imigrantów i uchodźców

[www.seif.no](http://www.seif.no)

### Telefon ratunkowy dla dzieci i młodzieży

[www.116111.no](http://www.116111.no)

## Aby otrzymać pomoc, możesz również skontaktować się z:

- Biuro Porad Rodzinnych: Tel. 466 17 390
- Lokalne Pogotowie Ratunkowe (legevakt)
- Lub lekarz rodzinny (fastlege)
- Lokalne Biuro Ochrony Dziecka (barnevern)
- Lokalna Przychodnia Matki i Dziecka (helsestasjon).
- Lokalne Biuro NAV.

### Jeżeli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, zadzwoń do:

Pogotowie Ratunkowe 113

Policja 112

### Obszar oferowanej pomocy

Oba Schroniska dla Ofiar Przemocy są ofertą dla osób zamieszkujących na obszarze Sunnmøre. Oferta pomocy obejmuje gminy: Ålesund, Sula, Giske, Norddal, Stranda, Hareid, Herøy, Sykkylven, Sande, Haram, Skodje, Ørskog, Stordal, Ørsta, Vanylven, Volda i Ulstein.



### Całodobowe Schronisko dla Ofiar Przemocy w Sunnmøre (Krisesenter for Sunnmøre)

**KOBIETY TEL. 70 16 33 33**  
**MĘŻCZYŹNI TEL. 90 70 74 33**

[krisesenter-kvinner@alesund.kommune.no](mailto:krisesenter-kvinner@alesund.kommune.no)  
[krisesenter-menn@alesund.kommune.no](mailto:krisesenter-menn@alesund.kommune.no)

[www.alesund.kommune/krisesenter](http://www.alesund.kommune/krisesenter)



## Całodobowe Schronisko dla Ofiar Przemocy w Sunnmøre

### Krisesenter for Sunnmøre

Oferujemy nieodpłatne schronienie dla dzieci, kobiet i mężczyzn, którzy są lub zostali narażeni na przemoc.

**KOBIETY TEL. 70 16 33 33**  
**MĘŻCZYŹNI TEL. 90 70 74 33**



Polsk

## Masz potrzebę porozmawiania z kimś?

- Jesteś lub zostałeś / zostałeś narażony na przemoc lub znęcanie się ze strony najbliższych?
- Masz problemy z podjęciem decyzji o swoim dalszym postępowaniu?
- Boisz się kogoś ze swojej rodziny lub bliskiego otoczenia?
- Grożono ci użyciem przemocy?
- Zabrania ci się widywania przyjaciół lub rodziny?
- Jesteś narażony / narażona na zazdrość, izolację z otoczeniem i kontrolę?
- Zostajesz poniżany / poniżana?
- Czujesz się bezpieczniej gdzie indziej niż w domu?
- Jesteś obwiniany / obwiniana za przemoc wobec siebie?

Skontaktuj się bezpośrednio z nami, nie potrzebujesz skierowania ani umówionej godziny.



**Nie jesteś sam / sama!**  
**Skontaktuj się z nami**

## Rodzaje przemocy

**Przemoc fizyczna** to bicie, szarpanie, kopanie, gryzienie, próby duszenia, podpalanie lub próby zabójstwa.

**Przemoc psychiczna** to poniżanie w obecności innych, brak kontaktu, odrzucenie, grożenie bronią, kontrola, zamykanie w domu lub pogróżki.

**Agresywna zazdrość** to zazdrość okazywana w sposób zastraszający lub obraźliwy, a także zazdrość używana w celu kontrolowania i zmuszania innych.

**Przemoc materialna** to niszczenie przedmiotów w atakach złości, które ma na celu zastraszenie lub kontrolowanie ciebie.

**Przemoc finansowa** to ograniczenie lub odebranie ci kontroli albo dostępu do twoich środków finansowych.

**Przemoc seksualna** to zmuszanie cie do aktów seksualnych wbrew twojej woli. Kazirodztwo i gwałt są ekstremalnymi formami przemocy seksualnej.

**Wymuszone małżeństwo** to odebranie ci prawa do decyzji, kogo chcesz poślubić i zmuszanie cię do małżeństwa.

**Prostytucja / handel ludźmi to handel** seksualny kobietami, mężczyznami i dziećmi.

## Nasze schronisko może pomóc ci wy dostać się z przemocy!

**Oferta dzienna** : możesz przyjść do nas na rozmowy, otrzymać rady i wskazówki, wsparcie i opiekę.

**Oferta całodobowa:** możesz skorzystać z noclegu na krótszy okres, sam / sama lub razem z dziećmi.

## Schronisko dla ofiar przemocy oferuje kobietom i mężczyznom, z dziećmi lub bez:

- Ochronę
- Rozmowy
- Porady i wskazówki
- Wsparcie i opiekę
- Kontakt z koniecznym aparatem pomocy

