

Piştî karesata erdheja li Tirkîye û Sûriyeyê, gelo pêdiviya we pê heye ku hun bi kesekî re biaxivin?



Karesata erdheja ku li Tirkîye û Sûriyê qewimî em hemû xemgîn kirine û em hejandine. Li şaredariya me gelek kes dijîn ku dost û hezkiriyên wan li herêmên karesatê hene. Dibe ku hewcedariya wan bi kesekî hebe ku pê re biaxivin, an jî bi hin awayên din alîkariyê wergirin. Şaredariya Trondheimê niha ji bo kesên ku di demek wisa dijwar de hewcedarê alîkarî û piştgirîyê ne, xetke têlêfonê a alîkariyê saz dike.

Xizmetguzariyên alîkariyê yên şaredariya Trondheimê amade ne ku li ser cûrbecûr alîkarî û piştgirîyê ji bo kesên ku niha di rewşeke dijwar de ne, an jî hewcedariya wan bi alîkariyên bi awayên din heye, murace'etan werbigirin.

Li cem me karmendên pispor ên jêhatî hene ku hûn dikarin pêwendiyê bi wan re bikin, ger hûn di rewşeke zehmet de derbasdibin ji ber karesata erdhejê.

Ji bo mezinên ji 18 salî mezintir

Di rewşa karesatên xwezayî de, mirov li ser rewşê ne hakim e. Pir aloz û dijwar e ku mirov agahdariyan liser malbat û hevalan bidestbixe, û dibe ku mirov bêhêvî bibe. Em mirov li hember qeyranan bi awayên cûda reaksiyonan didine der, lê pir kes dikarin rastî stressê, nerehetiyê, tirsê an bêhêvîtiyê bibin. Xemgîniya demdirêj dikare zehmetiyên xewê peyda bike. Ji bo hinekan, karesateka wisa giran dikare bîranînên dijwar an trawmayên ji bûyerên mîna karesatê ku berê bi serê mirov hatine, ji nû ve bijî.

Heke hûn dibînin ku zehmet e ku meriv bikaribê teamulê digel raman û hestên xwe re ku bi karesata erdhejê ve girêdayî ne bike û hûn dixwazin bi kesekî re biaxivin, têkiliyê bikin bi tîma şînê/krîzê re li beşa Tenduristiya Derûnî û Idmanê (Enhet for psykisk helse og rus) bi tîlefonê: 47 61 59 68 . Telefon di navbera se'et 9 sibê û 15 an de ji roja duşemê heta îne vekiriye.

Heger tu ji berê ve ji aliyê kesê berpîrs ve di Tîma Tenduristiya Penaberan (Flyktninghelseteamet) ve tîyî şopandin, tu dikarî bi tîlefonê li ser hejmara 72 54 70 80, di navbera se'et 09.00 û 15.00 an de ji duşemê heta îne bi wan re têkiliyê deynî.

Ji boyî zarok û ciwanên ku li jêra 18 salan in

Zarok gelek caran sohbetên mezinan dişopînin û dibe ku ew jî xema malbat û hevalên ku li herêmên erdhejê ne bixwin. Zarok ne xwediyê heman ezmûna jiyanê ne ku karibin teamulê digel raman û hestên mezinan bikin. Dema ku zarok ditirsin, pîr normal e ku zehmetiyên xewê bi wan re çêbibin, bê tebat bibin, dilê wan êdî hew here xwarinê û ji tenêbûnê bitirsin û nexwazin dê û bavê xwe biterikînin. Ev reaksiyonên hanê bi gelemperî ji ber xwe bi wext re diçin.

Dibe ku mehtêciya zarok û ciwanan hem bi agahdarî û hem jî bi şopandina zêde hebe. Em tewsiye dikin ku dêûbav an zarok/ciwan bixwe têkiliyêr deynin bi hinekan re ku li dibistanê an beçxê zarokan nas dikin, an rasterast bi Xizmeta Zarok û Malbatê (Barne- og familietjenesten) ya li taxa xwe re têkiliyê deynin (08.00 - 1530).

Taxa Heimdal: Tel: 72 54 50 50

Taxa Østbyen: Tel: 48 04 04 44

Taxa Midtbyen: Tel: 72 54 07 18

Taxa Lerkendal: Tel: 72 54 06 00

Welî yan zarok/ciwan jî dikarin têkiliyê deynin bi tîma şînê/krîzê re li Beşê Tenduristiya Derûnî û Idmanê li ser hejmara telefonê 47 61 59 68 di navbera se'et 9.00 û 15.00 de ji duşemê heta îne.

Rêxistinên din ên têkildar ên ku mirov bi wan re jî dikare têkiliyê deyne ger hûn hewce ne ku bi kesekî re biaxivin:

[Xeta alîkariyê, Mental Helse \(Tenduristiya derûnî\)](#), tîlefon 116 123. Tîlefon bîst û çar se'etan seranserê salê vekirî ye. Bi riya malpera Mental Helse/Tenduristiya Derûnî, hûn dikarin bi karanîna fonksiyona chatê ya vê xizmetguzariyê jî têkevin têkiliyê.

[Telefona SOS \(SOS-telefon\)](#): hejmara telefonê 22 40 00 40. Tîlefon bîst û çar se'etan, her roj seranserê salê vekirî ye. Di malpera telefona SOS de fonksiyona sohbetê/chatê jî heye.