

**Psykisk  
helsehjelp  
i Norge**

Praktyczny przewodnik PL

**Pomoc w zakresie  
zdrowia psychicznego  
w Norwegii**

En praktisk guide NO

image: freepik.com



POLSKIDIALOG.NO 

  
MANGFOLD I ARBEIDSLIVET

## WSTĘP

Drodzy Czytelnicy i Drogie Czytelniczki!

Ta publikacja powstała w ramach projektu „[Polski Dialog](#)”, który rozpoczął się w 2019 roku i był finansowany przez [Główny Urząd ds. Integracji i Różnorodności \(Integrerings- og mangfoldsdirektoratet\)](#). Głównym celem projektu jest wspieranie integracji Polaków mieszkających w Norwegii, wyrównywanie szans na równoprawne i aktywne uczestnictwo w życiu zawodowym i społecznym. Poprzez liczne spotkania z osobami szukającymi pomocy i informacji o życiu w nowym kraju oraz rozmowy z polskimi i norweskimi specjalistami pracującymi z Polakami w Norwegii, a przede wszystkim ze względu na skutki pandemii COVID-19, dostrzeżliśmy potrzebę stworzenia tej broszury. Powstała, by wesprzeć i pomóc wszystkim tym, którzy szukają informacji i pomocy w zakresie zdrowia psychicznego.

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą dotknąć każdego człowieka na różnych etapach życia. Czasem jest to zaburzenie, z którym trzeba nauczyć się żyć, a czasem jest to wynik sytuacji, w której dana osoba aktualnie się znalazła, jak np. utrata bliskiej osoby. Ważne, by niezależnie od przyczyny problemów mieć dostęp i otrzymać potrzebną pomoc. Adaptacja do życia i pracy w nowej kulturze nie jest łatwym i bezstresowym procesem, który niejednokrotnie trwa wiele miesięcy lub nawet lat. Ponadto pandemia COVID-19 i jej konsekwencje dotknęły szczególnie imigrantów bez większej sieci kontaktów i wsparcia w Norwegii, gdy granice były zamknięte i kontakty z rodziną i bliskimi w Polsce były bardzo utrudnione. Dla niektórych oznaczało to również trudniejszy dostęp do opieki lekarskiej.

Zapraszamy do przeczytania tej broszury, która wyjaśnia, jak działa system państwowej opieki zdrowia psychicznego w Norwegii, gdzie i jak szukać pomocy. Staraliśmy się tu również zebrać praktyczne informacje i kontakty do wielu organizacji pozarządowych, które udzielają różnego rodzaju pomocy w zakresie zdrowia psychicznego. Głównym celem tej broszury jest ułatwienie dostępu do pomocy wszystkim tym, którzy czują, że jej potrzebują czy to jednorazowo, czy na dłużej. **Pamiętajcie, że nie jesteście sami!**

## PODZIĘKOWANIA

Powstanie tej broszury nie byłoby możliwe, gdyby nie ogromne zaangażowanie i wkład pracy włożony przez autorki tekstów w niej zawartych, które poświęciły wiele wieczorów na spotkania, dyskusje, pisanie i konsultowanie powstających tekstów. Wszystkie są aktywnymi zawodowo psycholożkami pracującymi i współpracującymi z różnymi instytucjami państwowymi w Norwegii. Zgodziły się podzielić swoją wiedzą i doświadczeniami, by wesprzeć osoby potrzebujące pomocy w zakresie zdrowia psychicznego. I to zupełnie *pro bono*! Ogromne podziękowania dla autorek: Julii Kotlarz, Mirki Kraus, Anny Nguyen i Natalii Reszki-Cieślińskiej, oraz za konsultacje merytoryczne oraz korektę i redakcję tekstów dla: Sylwii Balawender, Anny Cabaj, Aleksandry Czech-Havnerås, Katarzyny Karp, Katarzyny Malmon i Katarzyny Szubińskiej.

Z najlepszymi życzeniami i pozdrowieniami,  
Zoja Ghimire  
Kierowniczka projektu „Polski Dialog”

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	1
Podziękowania .....	2
Podstawowe informacje, prawa i przepisy .....	4
Opieka i pomoc w zakresie zdrowia psychicznego dorosłych .....	10
Opieka i pomoc w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży .....	21
Pomoc i wsparcie dla rodzin .....	33
„Problem większy niż się wydaje” .....	40
Opieka i pomoc dla osób z problemem uzależnienia .....	42

## PODSTAWOWE INFORMACJE, PRAWA I PRZEPISY

W tym rozdziale znajdziesz podstawowe informacje, które dotyczą wszystkich obszarów pomocy z zakresu zdrowia psychicznego, skierowane zarówno do dzieci, jak i dorosłych, oraz dotyczące problematyki uzależnień.

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) – **główny państwowy serwis** zawierający rzetelne i praktyczne informacje na temat systemu zdrowia w Norwegii, profilaktyki zdrowotnej, praw pacjenta oraz internetowym kontem pacjenta z dostępem do dokumentacji medycznej i różnych usług, jak np. wybór lekarza rodzinnego, europejska karta ubezpieczenia zdrowotnego czy karta bezpłatnego leczenia.

**Infolinia serwisu HelseNorge: 23 32 70 00.** Czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 08.00–15.30. Obsługiwana jest w językach norweskim i angielskim.

### Numery alarmowe:

- **pomoc ambulatoryjna / ostry dyżur lekarski (*Legevakt*) – 116 117** (całodobowo) – w razie potrzeby doraźnej pomocy, tzn. gdy nie można poczekać na wizytę u lekarza rodzinnego / pierwszego kontaktu (*fastlege*).
- **pogotowie ratunkowe (*Medisinsk nødtelefon*) – 113** (całodobowo) – w sytuacji nagłej, gdy życie i zdrowie jest zagrożone.
- **infolinia w sprawie zatruc (*Giftinformasjonen*) – 22 59 13 00** (całodobowo) – w sytuacji podejrzenia zatrucia.

Połączenia na numery alarmowe są bezpłatne. Więcej informacji [tutaj](https://www.113.no/nodnummer/).  
<https://www.113.no/nodnummer/>

We wszystkich innych sytuacjach należy kontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym / pierwszego kontaktu (*fastlege*).

### Prawo do opieki medycznej

Wszyscy Polacy, zarówno ci mieszkający w Norwegii na stałe lub tymczasowo, jak i turyści, mają prawo do opieki medycznej i przyjęcia na pogotowiu (*legevakt*) w stanach nagłych i w sytuacji zagrożenia życia. Turyści powinni okazać [Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego \(EKUZ\)](#) i/lub inne dokumenty ubezpieczenia, tak aby można było dokonać rozliczenia za udzieloną pomoc medyczną w szpitalu lub na pogotowiu. Niezależnie od ubezpieczenia czy też jego braku pomoc medyczna w nagłej sytuacji zostanie udzielona.

## **Prawo do korzystania z usług lekarza rodzinnego / pierwszego kontaktu (*fastlege*)**

**Osoby ze stałym numerem personalnym** (*fødselsnummer*) i zarejestrowane w [Rejestrze Ludności \(\*Folkeregister\*\)](#) jako mieszkające na stałe (*bosatt*) w Norwegii mają takie same prawo do opieki medycznej jak obywatele norwescy.

Osoby, które mają swojego lekarza rodzinnego, mają prawo do jego bezpłatnej zmiany dwa razy w roku kalendarzowym. W razie przeprowadzki przysługuje dodatkowa możliwość zmiany. Zmiany tej można dokonać elektronicznie po zalogowaniu się na stronie [HelseNorge](#).

**Osoby z tymczasowym numerem personalnym, tzw. numerem D**, mają ograniczone prawo do opieki zdrowotnej, które z reguły oznacza pomoc w nagłych przypadkach. Osoby z numerem D nie mają prawa do wyboru swojego lekarza pierwszego kontaktu, aczkolwiek wiele gmin ma wyznaczonych lekarzy czy przychodnie, które przyjmują pacjentów niemających swojego lekarza rodzinnego. Takie informacje można znaleźć albo na stronach WWW gminy zamieszkania ([www.nazwa\\_gminy.kommune.no](http://www.nazwa_gminy.kommune.no)), albo dzwoniąc do gminy. W innym przypadku należy się zgłosić na ostry dyżur lekarski (*legevakt*).

## **Opłata za usługi medyczne w ramach państwowej służby zdrowia**

Opłaty (*egenandel*) za wizyty u lekarza rodzinnego (*fastlege*), fizjoterapeuty (*fysioterapeut*), za badania i usługi specjalistyczne są stałej wysokości, która jest ustalana na dany rok, i są ponoszone przez pacjenta. Pozostałą część kosztów danej usługi medycznej, w ramach państwowej służby zdrowia, ponosi państwo. Opłata własna pacjenta obowiązuje w sektorze publicznych usług zdrowotnych jak i w tej części sektora prywatnego, która ma umowę z państwem (*driftstilskudd*) na pokrycie kosztów przyjmowania i leczenia pacjentów w ramach państwowej służby zdrowia. To może dotyczyć np. prywatnych przychodni wykonujących różne badania czy wizyt/konsultacji u specjalistów przyjmujących w ramach prywatnej praktyki, ale posiadających taką umowę. Przykładowo opłata własna pacjenta za wizytę u psychologa trwająca do jednej godziny w ramach państwowej służby zdrowia wynosi 375 koron.

Usługi medyczne dla dzieci do 16. roku życia są bezpłatne. W przypadku wizyt u psychologa i leczenia psychiatrycznego brak opłat dotyczy młodzieży do 18. roku życia. Więcej na temat opłat własnych za wizyty u psychologa przeczytasz po norwesku [tutaj](#).

W części sektora prywatnego, który nie ma umowy z Helfo, klienci/pacjenci płacą pełne koszty wizyt, badań czy leczenia. Do specjalistów przyjmujących prywatnie niepotrzebne jest skierowanie, a czas oczekiwania może być krótszy niż w przypadku państwowej służby zdrowia.

## **Karta bezpłatnego leczenia (*frikort*)**

Jeśli opłaty własne za leczenie w ramach publicznej służby zdrowia przekroczyły wyznaczoną przez państwo kwotę (2921 NOK w 2022 roku), otrzymasz kartę bezpłatnego leczenia (*frikort*). Oznacza to, że nie ponosisz dalszych kosztów kolejnych usług lekarza, psychologa i innych

specjalistów, niektórych leków, szpitala, laboratorium itp. do końca danego roku kalendarzowego. Kwoty obowiązujące dla karty bezpłatnego leczenia ustalane są co roku przez Parlament (*Stortinget*).

Pamiętaj, że gdy nie pojawisz się u lekarza i nie odwołasz umówionej wizyty do 24 godzin przed spotkaniem, musisz ponieść koszt tej wizyty, nawet jeśli posiadasz kartę bezpłatnego leczenia. Więcej informacji po norwesku znajdziesz [tutaj](#).

## **Psycholog, psycholog specjalista, psychiatra a psychoterapeuta**

**Psycholog (*psykolog*)** posiada wiedzę zarówno na temat ludzkiego zachowania, myśli i uczuć, prawidłowego rozwoju, jak i zaburzeń psychicznych. Ma dostęp do wszechstronnego zestawu narzędzi psychologicznych, aby móc sprostać różnym potrzebom pacjentów, gdy potrzebują wsparcia czy terapii psychologicznej. W Norwegii „psycholog” jest tytułem chronionym zgodnie z ustawą o personelu medycznym. To oznacza, że psycholog ma obowiązki regulowane przez prawo, takie jak obowiązek zachowania tajemnicy zawodowej i obowiązek prowadzenia dokumentacji medycznej. Prawo do używania tego tytułu mają tylko osoby posiadające upoważnienie (*autorisasjon*) lub licencję (*lisens*). Aby uzyskać licencję lub upoważnienie, wymagane jest sześciolateczne wykształcenie uniwersyteckie z psychologii klinicznej uzyskane w Norwegii lub równoważne zagraniczne. Nie wolno nazywać siebie psychologiem sportu czy psychologiem biznesu itp. bez posiadania licencji lub uprawnień psychologa. Licencja daje ograniczone czasowo prawo do wykonywania zawodu i często wymaga superwizji (*veiledning*). Licencja jest przyznawana do czasu uzyskania pełnych uprawnień do wykonywania zawodu psychologa w Norwegii.

**Psycholog specjalista (*psykologspesialist*)** to psycholog, który ukończył dodatkowe pięcioletnie wykształcenie specjalizacyjne. Istnieją różne specjalizacje, m.in.: psychologia kliniczna dorosłych, neuropsychologia, psychoterapia, psychologia dzieci i młodzieży, psychologia uzależnień, psychologia rodzinna itd.

**Psychiatra (*psykiater*)** to lekarz ze specjalizacją w zakresie diagnozy i leczenia zaburzeń psychicznych. Psychiatrzy mają największe kompetencje w leczeniu farmakologicznym zaburzeń psychicznych i mogą wystawiać recepty.

**Psychoterapeuta (*psykoterapeut*)** to nie to samo co psycholog. Psychoterapeuta nie jest tytułem chronionym, co z zasady oznacza, że każdy może się nazwać psychoterapeutą. W przeciwieństwie do psychologa, psychoterapeuta nie jest personelem medycznym i nie stawia diagnoz klinicznych. Istnieją różne możliwe programy kształcenia z psychoterapii, a większość z nich wymaga tytułu licencjata lub równorzędnego jako podstawowego wykształcenia. Kursy na psychoterapeutę różnią się między sobą, ale najczęściej wymagają odbycia praktyki i superwizji.

**Rejestr personelu medycznego (*Helsepersonellregisteret* – HPR)** to krajowy rejestr zawierający bazę personelu medycznego, który posiada upoważnienie lub licencję na wykonywanie zawodu. Każdy uprawniony pracownik służby zdrowia posiada własny numer HPR,

który przedstawia jego aktualny status (zawartą licencję, upoważnienie, prawo do wystawiania recept oraz ewentualne ograniczenia). Rejestr dostępny jest [tutaj](#).

### **Klauzula poufności (*taushetsplikt*)**

Wszyscy pracownicy służby zdrowia mają obowiązek zachowania poufności, co oznacza, że informacje dotyczące twojego zdrowia mogą być przekazywane tylko za twoją zgodą, ale istnieją pewne wyjątki i ograniczenia. Dzieci powyżej 16. roku życia mogą same decydować, jakie informacje są udostępniane rodzicom czy innym opiekunom. Psychologów obowiązują pewne wyjątki od zachowania klauzuli poufności. Należą do nich takie sytuacje, jak:

- oczywiste zagrożenie życia lub zdrowia dla pacjenta lub innych osób;
- obowiązek udzielania informacji Urzędowi ds. Ochrony Dziecka (Barnevernet – BV). Jeżeli pracownik służby zdrowia podejrzewa, że dziecko jest narażone na poważne zaniedbania w opiece lub jest krzywdzone, wtedy ma obowiązek zgłosić sprawę (*meldeplikt*). Nie oznacza to, że każda osoba zgłaszająca się po pomoc związaną ze zdrowiem psychicznym jest automatycznie zgłaszana do Barnevernet. Muszą być ku temu szczególne przesłanki, jak wyżej;
- obowiązek udzielenia informacji policji lub straży pożarnej, jeśli to konieczne, aby zapobiec poważnym wykroczeniom wobec prawa lub mienia;
- obowiązek udzielenia informacji policji, gdy jest to konieczne, aby zapobiec poważnym czynom przestępczym;
- uznanie osoby za niezdolną do posiadania prawa jazdy w wyniku problemów psychicznych lub fizycznych.

Więcej o [ograniczeniach dotyczących klauzuli poufności możesz przeczytać po norwesku](#).

### **Prawo do usług tłumacza ustnego (*tolk*)**

Zgodnie z prawem norweskim osoby, które nie mówią po norwesku, a korzystają m.in. z usług służby zdrowia, mają prawo do tłumacza. Praca tłumacza jest objęta całkowitą tajemnicą zawodową. Ponadto dziecko nie może być tłumaczem rodziców. To personel medyczny zamawia tłumacza, wystarczy wcześniej poinformować, że jest on potrzebny. Tłumacz może być fizycznie obecny na miejscu podczas zlecenia lub tłumaczyć przez telefon/wideofon. Usługa jest bezpłatna dla pacjenta. Więcej informacji o roli i pracy tłumacza przeczytasz po polsku [tutaj](#).

### **Skierowanie od lekarza rodzinnego (*fastlege*)**

To lekarz rodzinny zazwyczaj wystawia skierowanie do specjalisty. Dlatego ważne jest, abyś dokładnie przekazał/przekazała swojemu lekarzowi, w jakim stopniu i jakich objawów doświadczasz. Zastanów się, jak stan zdrowia wpłynął na twoją sprawność, kondycję itd. Czy ma wpływ na twoją pracę, życie rodzinne, a może kontakty społeczne? Są to istotne informacje dla



lekarza rodzinnego. Zachęcamy do sprawdzenia z lekarzem, czy skierowanie zawiera wszystkie informacje odzwierciedlające twoją sytuację i odczuwane objawy.

### **Dokumentacja medyczna pacjenta (*pasientjournal*)**

Dokumentacja zawiera informacje o tobie jako pacjencie/pacjentce w związku z otrzymywaną pomocą. Jest to narzędzie zarówno dla psychologa/lekarza, jak i pacjenta/pacjentki.

Dokumentacja medyczna ma m.in. zapewnić, że pracownicy służby zdrowia, którzy się tobą zajmują, mają niezbędne informacje o tobie. Udokumentowane są m.in.: tło historii medycznej, trwające leczenie, diagnoza, twoja zgoda na opiekę zdrowotną itp. Każda osoba powyżej 16. roku życia ma prawo wglądu do swojej dokumentacji medycznej, która jest dostępna w serwisie helsenorge.no [w linku](#).

### **Prawo do wolnego wyboru miejsca leczenia (*fritt behandlingsvalg*)**

Masz prawo do wyboru miejsca leczenia i dotyczy to wszystkich badań i zabiegów. Proces można podzielić na pięć kroków:

1. Otrzymanie skierowania na leczenie lub badanie, które zwykle wystawia lekarz rodzinny.
2. Wybranie miejsca leczenia. W razie potrzeby lekarz rodzinny może ci pomóc wybrać odpowiednią placówkę.
3. Wysłanie przez lekarza rodzinnego skierowania bezpośrednio do wybranej przez siebie przychodni lub specjalisty.
4. Weryfikacja przez przychodnię tego, czy przysługuje ci prawo do leczenia i/lub oceny przez specjalistę. Weryfikacja trwa zwykle 10 dni, w sytuacjach nagłych ten czas jest krótszy.
5. Rozpoczęcie leczenia i/lub terapii.

Więcej informacji możesz znaleźć [tutaj](#).

Przegląd oferty leczniczej dla osób z różnymi problemami zdrowotnymi i czas oczekiwania do poszczególnych placówek, można sprawdzić [tutaj](#).

### **Prawo do złożenia skargi (*klage*)**

Masz prawo do powtórnej oceny diagnozy lub leczenia (tzw. drugiej opinii). Dana diagnoza może być rozpatrzona ponownie jeden raz. Prawo to ma zastosowanie, jeśli zostałeś/zostałaś skierowany/skierowana przez lekarza rodzinnego i dotyczy m.in. niejasności w diagnozie.

Jeśli uważasz, że nie otrzymałeś/otrzymałaś usługi, która ci przysługuje, lub zostałeś/zostałaś źle lub niesprawiedliwie potraktowany/-a, możesz złożyć skargę. Można ją również złożyć, np. jeśli otrzymałeś/otrzymałaś odmowę na skierowanie do specjalisty, obowiązek zachowania poufności został naruszony lub personel bezprawnie stosuje przymus (*tvang*) wobec pacjenta. Rodzina lub bliska osoba pacjenta mogą mieć również prawo do złożenia skargi.

Więcej informacji po norwesku znajdziesz tutaj:

<https://www.helsenorge.no/klage-og-erstatning/klageordninger/>

<https://www.psykologforeningen.no/medlem/loenn-og-arbeidsvilkaar/ofte-stilte-spoersmaal2/kan-man-anke-en-diagnose>

**Rzecznik praw pacjenta (*[Pasient og brukerombudet](#)*)** - pomaga pacjentom, użytkownikom i ich bliskim w zakresie porad, wskazówek i pomocy. Wszelka pomoc jest bezpłatna, z zachowaniem poufności. Możesz skontaktować się z jednym z biur rzecznika praw pacjenta, aby uzyskać porady i wskazówki dotyczące twojej sytuacji.

### **Główne przepisy:**

Ustawa o personelu medycznym ([Helsepersonelloven](#))

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64>

Ustawa o prawach pacjenta ([Pasientrettighetsloven](#)) <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63>

Informacje o prawie pacjenta do wpływu na otrzymywane usługi zdrowotne ([Brukermedvirkning](#)). <https://www.helsedirektoratet.no/tema/brukermedvirkning>

## OPIEKA I POMOC W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH

Publiczna pomoc w zakresie zdrowia psychicznego w Norwegii zależy od stopnia twoich trudności. Jest ona zorganizowana w następujący sposób od pomocy podstawowej do specjalistycznej:

- **pierwsza linia pomocy** – pomoc niewymagająca skierowania, udzielana w przypadku trudności w stopniu lekkim do średniego. Na pierwszej linii pomocy znajdują się lekarz pierwszego kontaktu oraz różne formy pomocy zorganizowane przez gminę (*kommune*) lub dzielnicę (*bydel*);
- **druga linia pomocy** – specjalistyczna opieka zdrowotna (*spesialisthelsetjeneste*), dzięki której można otrzymać pomoc w trudnościach od stopnia średniego do ciężkiego. Aby uzyskać pomoc, potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego lub od pracownika gminnego, lub dzielnicowego wydziału zajmującego się zdrowiem psychicznym (z pierwszej linii pomocy);
- **trzecia linia pomocy** – specjalistyczna pomoc psychologiczna i psychiatryczna w wąskiej dziedzinie, dla osób z rzadkimi diagnozami lub u których inne formy leczenia nie pomogły. Dotyczy trudności w stopniu średnim do ciężkiego. Pomoc często zawężona jest do konkretnej problematyki (np. traumy lub zaburzenia odżywiania) lub skierowana do osób wymagających rozległej pomocy. Potrzebne jest skierowanie od specjalisty z drugiej linii pomocy.

Sposób zorganizowania pomocy w zakresie zdrowia psychicznego i nie tylko może się różnić między gminami w zależności od wielkości gminy, dostępności specjalistów i funduszy, jakimi dysponuje dana gmina. Szczegóły można sprawdzać na stronach internetowych gminy zamieszkania ([www.nazwagminy.kommune.no](http://www.nazwagminy.kommune.no)), wpisując hasło *psykisk helse* (zdrowie psychiczne).

Trudności ze zdrowiem psychicznym jednej osoby wpływają często na całą rodzinę. Więcej informacji na temat pomocy dzieciom i młodzieży oraz wsparcia dla całej rodziny znajdziesz w innych rozdziałach tej broszury.

Jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu informacji o dostępnej ofercie pomocowej, możesz skontaktować się z zespołem projektu [Polski Dialog](#).

### Nagła pomoc

Nagła pomoc psychologiczna i/lub psychiatryczna jest potrzebna, jeżeli ty sam/sama lub bliska ci osoba jesteście w kryzysie psychicznym, macie intensywne myśli lub plany samobójcze czy

symptomy świadczące o rozwoju psychozy/manii. W takiej sytuacji możesz skontaktować się z zespołem ds. interwencji kryzysowej (*akutteam/akuttenehet*) przy rejonowej przychodni zdrowia psychicznego (Distriktpsikiatrisk senter - DPS) lub lokalnej przychodni czy oddziale zdrowia psychicznego. By skorzystać z pomocy takich zespołów, nie potrzebujesz skierowania. Niektóre z nich są otwarte w dni powszednie w godzinach między 8.00 a 15.30, inne również popołudniami i wieczorami, niektóre także w weekendy. Numer telefonu znajdziesz na stronie DPS, ewentualnie swojej gminy. Takie zespoły zajmują się oceną stanu psychicznego pacjenta (np. przy wątpliwościach, czy pacjent jest poczytalny) oraz stabilizacją kryzysu m.in. przez: rozmowę wspierającą, farmakoterapię, szybko przeprowadzoną hospitalizację, zaangażowanie innych placówek, które mogą pomóc rozwiązać dany problem, np. Urząd Pracy i Ubezpieczeń Społecznych (Arbeids- og velferdsetaten - NAV). Wiele z tych zespołów może dojechać do pacjenta, jeżeli jest taka potrzeba. Zespoły ds. interwencji kryzysowej nie oferują długoterminowej pomocy, ale mogą skierować pacjenta do właściwej placówki, np. DPS lub gminy, jeżeli jest taka potrzeba.

Jeżeli potrzebujesz pomocy w kryzysie psychicznym, a lokalny zespół ds. interwencji kryzysowej jest zamknięty, możesz uzyskać pomoc, dzwoniąc na numer **całodobowego dyżuru lekarskiego (116 117)**, który z reguły ma osobny oddział zajmujący się zdrowiem psychicznym (*psykiatrisk legevakt*).

Wszystkie gminy posiadają również **gminne zespoły kryzysowe (*psykososialt kriseteam*)**, które wspierają osoby w kryzysie związanym z nagłą śmiercią bliskiej osoby, wypadkami lub katastrofami. Większość tych zespołów jest dostępna całą dobę. Numery kontaktowe znajdziesz na stronie WWW swojej gminy.

## **Pierwsza linia pomocy**

### **Lekarz rodzinny / pierwszego kontaktu (*fastlege*)**

Lekarz rodzinny może udzielić ci pomocy w przypadku łagodnych i umiarkowanych problemów ze zdrowiem psychicznym. Może przeprowadzić rozmowy wspierające, przepisać niektóre leki (np. antydepresyjne), pomóc wybrać cyfrowe aplikacje, programy lub narzędzia samopomocy, jak również udzielić informacji, gdzie i jaki rodzaj pomocy oferuje gmina, w której mieszkasz.

Lekarz rodzinny, w porozumieniu z tobą jako pacjentem, decyduje, czy stan twojego zdrowia psychicznego wymaga skierowania do specjalisty, psychologa lub psychiatry, do DPS lub do szpitala na oddział dobowy w szpitalu psychiatrycznym.

Lekarz rodzinny nie może skierować do terapeutów, którzy nie mają uprawnień dla personelu służby zdrowia, lub specjalistów, którzy prowadzą prywatną praktykę i nie mają umowy z funduszem opieki zdrowotnej (*helseforetak*).

## **Pomoc w gminie zamieszkania**

Poniżej opisane są często spotykane formy pomocy w zakresie zdrowia psychicznego dostępne w gminach lub dzielnicach większych miast. Nazwy poszczególnych usług mogą się różnić między gminami, dlatego w razie jakichkolwiek pytań warto skontaktować się bezpośrednio z gminą.

### **Szybka pomoc w zakresie zdrowia psychicznego (*Rask psykisk helsehjelp*)**

Usługa jest bezpłatna i zapewnia bezpośrednią pomoc bez skierowania od lekarza.

**Szybka pomoc** to usługi dla osób w wieku powyżej 18 lat (w niektórych gminach powyżej 16 lat), które zmagają się z różnymi rodzajami lęków, łagodnymi i umiarkowanymi objawami depresji, problemami ze snem czy początkowymi problemami z uzależnieniem. To pomoc, którą można otrzymać bez długiego oczekiwania, tak aby problemy się nie pogłębiły.

Oferta skierowana jest do osób, które nie mają poważnych lub złożonych problemów ze zdrowiem psychicznym, lub korzystają już z innej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego (takie jak zespół zdrowia psychicznego w gminie, prywatny psycholog czy opieka ze strony specjalistycznej opieki zdrowotnej).

### **Gminny psycholog (*Kommunepsykolog*)**

Wiele gmin zatrudnia w swoich wydziałach usług zdrowotnych i opiekuńczych psychologów, którzy oferują krótkoterminowe leczenie łagodnych i umiarkowanych trudności i zaburzeń psychicznych. Formy takiej pomocy mogą być różne, np. terapia grupowa lub indywidualna, grupy wsparcia czy rozmowy indywidualne. Jest to bezpłatna pomoc. Skontaktuj się z gminą lub lekarzem rodzinnym, by dowiedzieć się więcej.

### **Centrum zdrowego stylu życia (*Frisklivssentralen*)**

Tutaj możesz uzyskać pomoc w zmianie stylu życia i radzeniu sobie z różnymi dolegliwościami i chorobami. Niektóre z tych ośrodków oferują również pomoc w radzeniu sobie z depresją i stresem, zaburzeniami snu czy rzuceniem palenia. Często udzielają pomocy osobom z długotrwałymi dolegliwościami ze zdrowiem somatycznym, zwłaszcza osobom na zwolnieniach lekarskich. Listę centrów w poszczególnych gminach znajdziesz w linku: <https://www.helsedirektoratet.no/tema/frisklivssentraler/oversikt-over-kommuner-med-frisklivssentral>.

### **Gminny zespół pomocy psychologicznej (*Psykisk Helse Team / Oppsøkende team*)**

W większości gmin istnieją zróżnicowane zespoły pomocy psychologicznej (występują one pod różnymi nazwami - szczegóły znajdziesz na stronie internetowej twojej gminy). Pracują w nich wykwalifikowani pracownicy zajmujący się zdrowiem psychicznym (*psykisk helsearbeider*), którzy mogą dotrzeć do osób potrzebujących pomocy w miejscu zamieszkania lub w najbliższej okolicy. Zadaniem gminnego zespołu pomocy psychologicznej jest udzielanie pomocy osobom z problemami ze zdrowiem psychicznym, uzależnieniami oraz osobom zagrożonym izolacją i wykluczeniem. Z zespołem można się skontaktować telefonicznie lub wypełniając aplikację online.

## **Cyfrowe narzędzia samopomocy**

Cyfrowe narzędzia samopomocy mogą pomóc w radzeniu sobie z dolegliwościami natury psychicznej, takimi jak stres, lęk oraz łagodna i umiarkowana depresja. Poniższe narzędzia są bezpłatne, profesjonalnie zatwierdzone przez norweskich specjalistów. Więcej informacji w podanych poniżej linkach.

**[Walczę z depresją \(iFightDepression\)](https://ifightdepression.com/no/)** – internetowe narzędzie samopomocowe dla osób z objawami depresji. Składa się z zadań, które skupiają się na zwiększaniu codziennej aktywności, rozpoznawaniu i kwestionowaniu negatywnych wzorców myślowych, monitorowaniu nastroju, dobrej higienie snu i zdrowym stylu życia. Aplikacja jest dostępna w 17 językach, m.in. polskim, norweskim i angielskim.

<https://ifightdepression.com/no/>

**[Radzenie sobie ze stresem \(Stressmestring\)](https://hdir-stressmestring.youwell.no/inside)** – cyfrowy program samopomocowy dla osób cierpiących z powodu stresu i niepokoju. Program został opracowany przez Szpital Uniwersytecki Haukeland. Dostępny w języku norweskim.

<https://hdir-stressmestring.youwell.no/inside>

**[Aplikacja Wirus Myśli \(Tankevirus\)](https://tankevirus.no/app/)** – program w języku norweskim. Przez trzy tygodnie co rano przesyła odbiorcy nową poradę wideo, która pomoże wykryć ‘wirusy myśli’ w życiu codziennym lub przeszkoli w stosowaniu ‘witamin psychologicznych’ w obliczu zainfekowanych myśli. Aplikacja testuje również psychologiczny układ odpornościowy przed i po programie, dzięki czemu można przekonać się, na ile to narzędzie było pomocne.

<https://tankevirus.no/app/>

**[Co-radzęsobie \(Co-mestring\)](https://co-mestring.no/)** – cyfrowy program samopomocy dla tych, którzy doświadczają zwiększonego stresu i niepokoju w związku z pandemią COVID-19. W programie przedstawione są różne reakcje psychiczne na pandemię oraz wiedza i narzędzia do radzenia sobie z nimi. Program dostępny w języku norweskim.

<https://co-mestring.no/>

## **Druga linia pomocy – specjalistyczna (*spesialisthelsetjeneste*)**

To pomoc, którą można uzyskać, mając skierowanie od lekarza rodzinnego lub innej placówki gminnej/dzielnicowej działającej w ramach pierwszej linii – podstawowej opieki zdrowotnej.

Struktura organizacyjna drugiej linii pomocy w zakresie zdrowia psychicznego jest taka sama jak w przypadku chorób somatycznych, tzn. państwowa służba zdrowia i prywatna służba zdrowia z podziałem na specjalistów, którzy mają umowę z funduszem zdrowia w regionie, i specjalistów bez takiej umowy, gdzie pacjent sam ponosi 100% kosztów.

Państwowa służba zdrowia składa się z rejonowych przychodni zdrowia psychicznego, oddziałów psychiatrycznych pobytu dziennego (*dagenhet*) oraz dobowego (*døgnenhet*). W dużych miastach szpitale mają przydzielone swoje przychodnie – DPS.

**Rejonowa przychodnia zdrowia psychicznego (*Distriktpsikiatrisk senter, DPS*)** - zajmuje się diagnozą i terapią różnych trudności psychicznych, m.in. depresją, chorobą afektywną dwubiegunową, zaburzeniami osobowości, zaburzeniami lękowymi w tym traumami, zaburzeniami odżywiania, ADHD, trudnościami adaptacyjnymi, schizofrenią. Pracują w niej psychologowie, psychiatry, pielęgniarki, pracownicy środowiskowi. Czas oczekiwania na miejsce w DPS zależy od rodzaju i stopnia trudności i wynosi średnio 5-6 tygodni od momentu otrzymania skierowania. Rejonowa przychodnia zdrowia psychicznego posiada również zespoły udzielające niezbędnej nagłej pomocy w kryzysach (*akutthjelp*), opisane wcześniej w tym rozdziale. Przy rozpoczęciu współpracy z DPS zostaje automatycznie uruchomiony wystandaryzowany przebieg leczenia (*pakkeforløp*), który ma na celu podniesienie jakości udzielanej pomocy. Na początku następuje podstawowy proces diagnostyczny, po którym pacjent otrzymuje informacje o diagnozie oraz aktualną ofertę pomocy. To pacjent decyduje, czy chce ją przyjąć i w jakiej formie. Przychodnia może zaoferować różne rodzaje wsparcia: terapię indywidualną w różnych nurtach, farmakoterapię, psychoedukację dla pacjenta i jego najbliższych. Może też współpracować z innymi instytucjami: Urzędem Pracy i Świadczeń Socjalnych (NAV), gminą, pracodawcą, Urzędem ds. Ochrony Dziecka (Barnevernet). W skład niektórych DPS wchodzi specjalne zespoły/oddziały:

- zespół zajmujący się zaburzeniami psychotycznymi (*psykoseteam/avdeling*),
- mobilny zespół odwiedzający pacjenta głównie w domu (*ambulant team, FACT team*),
- oddział terapii grupowej.

W przypadku wieloczynnikowych zaburzeń, które trudno zdiagnozować, lub zaburzeń, które wymagają intensywniejszej pomocy, DPS może wysłać skierowanie na hospitalizację całodobową lub do trzeciej linii pomocy. Przychodnia jest również zobowiązana do udzielenia wsparcia nieletniemu dziecku pacjenta, jeżeli jest taka potrzeba, np. poprzez rozmowy (psychoedukację) lub zapewniając im kontakt w pierwszej linii pomocy. Współpraca z DPS jest dobrowolna, wyjątkiem jest sytuacja, gdy osoba zostaje uznana za niepoczytalną.

### **Opieka specjalistyczna prywatna**

Opieka specjalistyczna prywatna dzieli się na specjalistów, którzy mają umowę z funduszem świadczeń zdrowotnych (Helfo) i takich, którzy jej nie mają, a gdzie pacjent pokrywa w pełni koszt danej wizyty czy leczenia. Na stronach [Helsenorge](#) znajduje się [wykaz wszystkich specjalistów](#), w tym psychologów i psychiatrów, posiadających umowę z gminą na leczenie pacjentów w ramach publicznej służby zdrowia.

Jeżeli wyrazisz na to zgodę, psychiatra czy psycholog może współpracować z lekarzem rodzinnym podczas procesu leczenia. Specjaliści mogą również współpracować z NAV.

Więcej informacji w języku norweskim na temat pomocy w zakresie zdrowia psychicznego dla dorosłych znajdziesz [tu](#).

**Pomoc dostępna poza standardowymi placówkami opieki zdrowotnej**

**Krajowy telefon zaufania dla ofiar przemocy i molestowania ([Vold- og overgrepslinjen - VO](#))** – anonimowe linia telefoniczna i czat. Pomoc dla tych, którzy doświadczają przemocy lub wykorzystywania w bliskich relacjach. Linia udziela również poradnictwa i wsparcia bliskim ofiar, jak i innym pracownikom instytucji pomocowych, którzy są w kontakcie z ofiarami przemocy czy nadużyć.

**Telefon całodobowy: 116 006.** Czat czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-20.00.  
<https://www.volinjen.no/>

**Ochrona osób starszych ([Vern for Eldre](#))** – krajowa infolinia dla osób starszych narażonych na nadużycie lub wykorzystywanie ze strony rodziny, bliskich czy pracowników instytucji pomocowych. Dotyczy nadużyć i przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej, finansowej i zaniedbania opieki. **Numer telefonu: 800 30 196**, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-15.00. <https://www.vernforeldre.no/>

**Krajowy informator dla ofiar przemocy i molestowania ([DINUTVEI](#))** – przedstawia szeroką ofertę różnorodnej pomocy i wsparcia dostępnej zarówno w instytucjach publicznych, jak i niepublicznych. Więcej informacji na stronie, również [po polsku](#) <https://dinutvei.no/pl/>

**Pomoc dla osób zajmujących się prostytutką ([Pro Senteret](#))** – organizacja oferuje różnorodną i bezpłatną pomoc zdrowotną, prawną, jak również rozmowy wspierające. Rozprowadza m.in. darmowe prezerwatywy i środki antykoncepcyjne w centrum Oslo, w poniedziałki. Oferuje **kontakt osobisty** w siedzibie organizacji **lub telefoniczny pod numerem 23 100 200**, online lub na ulicach centrum Oslo. <https://prosentret.no/>

**Psychoza, choroba dwubiegunowa ([Psykose, bipolar lidelse](#))** – strona internetowa skierowana do osób w trakcie diagnozy oraz ich bliskich. Stworzona przez specjalistów z doświadczeniem klinicznym. Zawiera wiele informacji, wyjaśnia, na czym polegają choroby, jakie są dostępne formy leczenia, jak zorganizowana jest opieka zdrowotna, jakie prawa przysługują pacjentom. <https://www.psykose-bipolar.no/>

**Krajowe Centrum Kompetencji w Zakresie Psychiatrii Osobowości ([Nasjonal kompetansetjeneste for personlighetspsykiatri](#) – NAPP)** – specjalistyczne centrum prowadzące m.in. badania naukowe, szkolenia dla profesjonalistów i działania na rzecz wzrostu jakości leczenia. Główne działania skierowane są do personelu medycznego, ale również do pacjentów i ich rodzin. <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nasjonal-kompetansetjeneste-for-personlighetspsykiatri-napp>

**Krajowe Centrum Kompetencji o Zaburzeniach Neurorozwojowych i Hipersomnii – ADHD, autyzm, zespół Tourette'a i hipersomnia ([NevSom, Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier](#) – [ADHD, autisme, Tourettes syndrom og hypersomnier](#))** – specjalistyczne centrum, prowadzi m.in. kursy dla osób z powyższymi diagnozami. <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nevsom>

**Krajowe Centrum Kompetencji o Niepełnosprawnościach ([Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming](#) – NAKU)** – specjalistyczne centrum zajmujące się poprawą jakości usług



publicznych skierowanych do osób niepełnosprawnych, rozwojem badań i wiedzy na temat osób z niepełnosprawnościami. <https://naku.no/>

**Krajowe Centrum Kompetencji ds. Nadużywania Środków Odurzających przy współistnieniu Chorób Psychiczych ([Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse](#) - NKROP)** – specjalistyczne centrum, które przyczynia się do rozwoju i podniesienia jakości usług dla osób, które nadużywają środków odurzających i cierpią na zaburzenia psychiczne. <https://rop.no/>

**Organizacje pozarządowe udzielające różnego rodzaju pomocy, wsparcia osobom z problemami natury psychicznej**

**Zdrowie psychiczne (Mental Helse)** – duża organizacja członkowska założona w 1978 r. zrzeszająca osoby z problemami zdrowia psychicznego, ich bliskich oraz innych zainteresowanych. Prowadzi wiele działań, m.in. kilka telefonów wsparcia i czaty:

- **Linia pomocy ([Hjelpetelefonen](#))** – bezpłatna, całodobowa usługa telefoniczna i czat dla każdego, kto potrzebuje porozmawiać. Zapewniona jest anonimowość. **Telefon: 116 123** (międzynarodowy numer, łączy z siecią kraju, z którego dzwoni dana osoba). Dodatkowo posiada specjalną linię dla studentów oraz doradztwo dla rodziców. <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen>
- **Zdrowie Psychiczne Młodzi Dorośli ([Mental Helse Ungdom](#))** – czat dla osób od 18 do 35 lat, które potrzebują z kimś porozmawiać niezależnie od tego, czy sami mają problemy psychiczne, są bliskimi osoby borykającej się z tym problemem, czy też po prostu chcą porozmawiać o zdrowiu psychicznym. Czat jest czynny w poniedziałki, wtorki i czwartki w godzinach 18:00–21:00. <https://mentalhelseungdom.no/psykisk-helse/>
- **Infolinia dotycząca życia zawodowego ([Arbeidslivstelefonen](#))** – oferta dla każdego, kto potrzebuje porozmawiać o sprawach związanych z pracą. Zostałeś/zostałaś zwolniony/zwolniona lub straciłeś/straciłaś pracę? Masz trudności w pracy? A może masz inne pytania?  
**Telefon: 225 66 700**, czynny w czwartki w godzinach 09.00–18.00, a w pozostałe dni tygodnia w godzinach 09.00–15.00, w tym czat. <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/arbeidslivstelefonen>
- **Wsparcie dla rodziców ([Foreldresupport](#))** – telefon: **116 123** (wybierz 2) i czat dla osób, które są odpowiedzialne za dzieci poniżej 18. roku życia i potrzebują wsparcia, porady czy po prostu rozmowy. Oferta jest anonimowa i czynna całą dobę. Jeśli chcesz porozmawiać i potrzebujesz pomocy tłumacza, napisz o tym na czacie na stronie. Podaj swój język ojczysty, datę oraz godzinę, o której chciałbyś(-abyś) zadzwonić. <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

- **Telefon wsparcia dla studentów ([Studenttelefonen](#))** – telefon: **116 123** (wybierz 3) i czat - pomoc dla studentów i uczniów, którzy potrzebują z kimś porozmawiać. Zapewniona jest anonimowość, obowiązuje klauzula poufności. Czynne w godzinach 17.00–07.00 codziennie, również w weekendy i święta.
- **Powiedz to słowami ([Si det med ord](#))** to oferta dla tych, którzy wolą anonimowo napisać o tym, co dla nich jest trudne, przez stronę internetową. Odpowiedź przychodzi w ciągu 24 godzin. Strona oferuje również możliwość skontaktowania użytkownika z innymi osobami w takiej samej sytuacji, za pośrednictwem forum i serwisu znajomych. Możesz również porozmawiać z doradcami na dowolny temat przez całą dobę.

**Kościelny telefon SOS ([Kirkens SOS-telefon](#))** – organizacja chrześcijańska z ofertą prowadzoną przez wolontariuszy, którzy wspierają osoby w trudnej lub kryzysowej sytuacji. **Telefon: 22 40 00 40**, czynny całą dobę. Czat otwarty wieczorem i w nocy. Istnieje również możliwość wysyłania anonimowych wiadomości. <https://www.kirkens-sos.no/telefon>

**Dom z Fontanną ([Fontenehus](#))** – centra wspierające osoby z problemami psychicznymi w powrocie do pracy, nauki i życia społecznego. Znajdują się w wielu miejscach w Norwegii, lista znajduje się na stronie internetowej. <https://www.fontenehus.no/fontenehus>

**Krajowe stowarzyszenie bliskich i opiekunów osób z problemami psychicznymi ([Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - LPP](#))** – oferuje wsparcie, poradnictwo i wiedzę na temat przysługujących praw. **Krajowy telefon doradczy: 224 919 22**, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00–15.00, we wtorek w godzinach 11.00–19.00.

**Centrum wsparcia dla osób narażonych na wykorzystanie seksualne ([Ressursenter for voldtatte DIXI](#))** – udziela pomocy zarówno ofiarom, jak i ich bliskim w sprawie gwałtu, napaści na tle seksualnym i molestowania seksualnego. Oferuje bezpłatną pomoc prawną, grupy dyskusyjne, wieczory tematyczne, rozmowy indywidualne, kontakt przez telefon, e-mail: [dixi@dixioslo.no](mailto:dixi@dixioslo.no) i Skype. Na stronie znajduje się obszerna baza kontaktów pomocowych. **Telefon: 22 444 050**, czynny w dni powszednie.

**Krajowe Stowarzyszenie Przeciwko Nadużyciom Seksualnym ([Landsforeningen mot seksuelle overgrep](#) – [LMSO](#))** – organizacja członkowska działająca na rzecz poprawy sytuacji ofiar wykorzystywania seksualnego i ich bliskich. Zajmuje się głównie lobbingiem politycznym, ale udziela również informacji na temat dostępnej oferty pomocowej dla osób prywatnych. <https://lmsno.no/>

**Wykorzystywanie seksualne ([Overgrep.no](#))** – strona z informacjami na temat przepisów prawnych i pomocy dla osób narażonych na wykorzystanie seksualne, dla ofiar i ich bliskich. Strona powstała we współpracy z organizacjami Utsattmann oraz Krajowym Stowarzyszeniem Ofiar Przemocy. <https://www.overgrep.no/>

**Centrum dla mężczyzn wykorzystywanych seksualnie ([Senter for seksuelt misbrukte menn](https://ssmm.no/) – **SSMM**)** – organizacja samopomocowa udzielająca pomocy głównie mężczyznom, którzy byli narażeni na kazirodztwo i wykorzystywanie seksualne jako dzieci i nastolatki oraz ich rodzinom i bliskim. Kolejne grupy docelowe to grupy zawodowe, studenci i inne osoby, które zajmują się problematyką nadużyć seksualnych i potrzebują wiedzy czy poradnictwa w tym zakresie. **Telefon: 22 42 42 02.** <https://ssmm.no/>

**Narażony mężczyzna ([UTSATTMANN](http://utsattmann.no/))** – oferta skierowana do chłopców i mężczyzn, którzy doświadczyli lub są narażeni na wykorzystywanie seksualne, jak i również do ich bliskich. Możliwość dołączenia do grupy na Facebooku, kontakt telefoniczny po wypełnieniu formularza na stronie, na której znajdują się również porady i informacje kontaktowe. <http://utsattmann.no/>

**Źródło pomocy Norwegia ([Hjelpekilden Norge](https://www.hjelpekilden.no/))** to organizacja wolontariacka, która pomaga osobom wywodzącym się z zamkniętych lub ściśle religijnych środowisk. **Telefon: 917 727 06**, czynny codziennie w godzinach 09.00-15.00. Hjelpekilden Facebook <https://m.facebook.com/Hjelpekilden/> <https://www.hjelpekilden.no/>

**lczat ([Ichatten](https://www.ichatten.no/))** – czat prowadzony przez specjalistów w zakresie seksuologii i tożsamości płciowej, którzy odpowiadają na pytania dotyczące płci i tożsamości płciowej osobom z całego kraju. Czat jest anonimowy i otwarty w poniedziałki i czwartki w godzinach 17.00–20.00. <https://www.ichatten.no/>

**Norweskie Towarzystwo Onkologiczne ([Kreftforeningens Rådgivningstjeneste](https://kreftforeningen.no/tilbud/kreftforeningens-radgivningstjeneste/))** - odpowiada na wszystkie pytania dotyczące raka, niezależnie od sytuacji. Usługa jest bezpłatna i zapewnia anonimowość. Pomoc jest dostępna zarówno dla dorosłych, jak i dzieci, w języku norweskim i angielskim. **Telefon: 21 49 49 21**, i czat od poniedziałku do piątku w godzinach 09.00–15.45. <https://kreftforeningen.no/tilbud/kreftforeningens-radgivningstjeneste/>

**Centrum samopomocy i radzenia sobie z problemami w życiu codziennym Link Oslo ([Senter for selvhjelp og mestring Link Oslo](https://linkoslo.no/))** – grupy samopomocowe dla osób borykających się z różnymi problemami, jak np. wypalenie, przygnębienie, bezrobocie, lęk, strach, stres, samotność, choroba, trudne relacje, uzależnienie. **Telefon: 229 615 40**, czynny w dni powszednie w godzinach 9.00–15.00. <https://linkoslo.no/>

**Centrum pomocy dla mężczyzn ([Reform](https://reform.no/))** – czat i telefon dla mężczyzn doświadczających samotności, izolacji, problemów w związkach, rozwodu, gniewu lub przemocy, problemów zdrowotnych, w tym nadużywania alkoholu lub narkotyków. **Telefon: 223 409 60**, czynny w dni powszednie w godzinach 17.00–20.00. Czat jest czynny we wtorki i czwartki w godzinach 17.00–20.00.

Pomoc również dla mężczyzn kupujących seks można uzyskać telefonicznie lub w biurze w Oslo. Więcej informacji <https://reform.no/prosjekter/kast-gratis-samtaletjeneste-kioper-sex/>  
<https://reform.no/>

## **Organizacje pozarządowe udzielające informacji oraz wsparcia związanych z konkretnymi trudnościami psychicznymi**

**Poradnictwo dotyczące zaburzeń odżywiania ([Rådgivning om spiseforstyrrelser](#))** – dla osób, u których myślenie o jedzeniu, ciele i wadze zajmuje w życiu zbyt dużo miejsca lub które mają kogoś bliskiego z zaburzeniami odżywiania. Oferuje bezpłatne porady i wskazówki za pośrednictwem czatu, **telefonu: 948 17 818**, poczty e-mail: [admin@nettros.no](mailto:admin@nettros.no) oraz indywidualnych rozmów. Organizacja posiada placówki w Bergen, Oslo, Trondheim, Tromsø, Stavanger. <https://nettros.no/>

**Stowarzyszenie osób z zaburzeniami odżywiania ([Spiseforstyrrelsesforeningen](#) – SPISFO)** – oferta dla osób cierpiących na zaburzenia odżywiania, jak również tych, którzy obawiają się, że mogą je mieć, oraz ich bliskich. **Telefon: 229 400 10**, od poniedziałku do czwartku w godzinach 9.00- 16.00 oraz czat. <https://www.spisfo.no/>

**Krajowe Stowarzyszenie Zapobiegania Samookaleczeniu i Samobójstwom ([Landsforening for forebygging av selvskading og selvmord](#) – LFSS)** – oferta dla osób, które wyrządzają sobie krzywdę lub mają myśli samobójcze, oraz dla ich bliskich. **Telefon: 955 20 848**, i czat czynne od poniedziałku do czwartku, jak również w niedziele w godzinach 16.00–20.00. <https://lfss.no/>

**Krajowe Stowarzyszenie Osób Opuszczonych przez Samobójców ([LEVE](#))** – organizacja wspierająca osoby, które straciły najbliższych przez śmierć samobójczą. Wolontariusze oferują m.in. rozmowy indywidualne, grupy wsparcia, wspólne zajęcia. LEVE ma oddziały lokalne – numery kontaktowe znajdziesz w linku <https://leve.no>.  
Informacje po polsku pod [linkiem](#).

**Stowarzyszenie osób z chorobą afektywną dwubiegunową ([Bipolarforeningen](#))** – oferta skierowana do wszystkich, których dotyczy problem depresji i choroby afektywnej dwubiegunowej, osób chorych, ich bliskich czy profesjonalistów. Pomoc jest bezpłatna. Usługa nie powinna być traktowana jako substytut leczenia czy terapii, a jedynie jako jej wsparcie czy dodatkowa pomoc. Rozmowy odbywają się głównie telefonicznie i e-mailowo, ale w niektórych przypadkach istnieje możliwość umówienia spotkania. **Telefon: 21 99 65 00**, czynny od poniedziałku do środy w godzinach 17.00–20.00. <https://www.bipolarforeningen.no>

**Infolinia i czat dotyczące demencji ([Nasjonalforeningens demenslinjen](#))** – prowadzone przez Krajowe Stowarzyszenie Na Rzecz Zdrowia Publicznego (Nasjonalforeningen for folkehelsen). **Telefon: 23 12 00 40**, czynny w dni powszednie w godzinach 9.00–15.00. <https://nasjonalforeningen.no/tilbud/demenslinjen/>

**[ADHD Norge](#)** – organizacja dla osób z ADHD, ich rodziców i rodzin oraz innych osób zainteresowanych tematem. **Telefon: 67 12 85 85**. <https://www.adhdnorge.no>

**[Angstringen](#)** – fundacja wspierająca w takich problemach, jak zaburzenia lękowe, fobie, zespół stresu pourazowego, nerwica natręctw. Nie zapewnia pomocy w nagłych wypadkach. Czat i **telefon: 22 22 35 30**, czynny w dni powszednie w godzinach 10.00–14.00. <https://www.angstringen.no>

**Norweskie Stowarzyszenie Osób z Zaburzeniami Obsesyjno-Kompulsyjnymi i Lękowymi – Ananke ([Norsk OCD og angstforening](https://ananke.no/))** – strona internetowa zawierająca wiele informacji na temat zaburzeń, praw pacjenta, spraw dotyczących świadczeń społecznych; dla chorych dorosłych, dzieci i ich bliskich. Organizacja ma oddziały lokalne w różnych częściach Norwegii. <https://ananke.no/>

**Stowarzyszenie Osób z Psychozą ([Psykoseforeningen](https://www.facebook.com/psykoseforeningen/))** - jest niezależną organizacją działającą na rzecz osób dotkniętych psychozą <https://www.facebook.com/psykoseforeningen/>

**Stowarzyszenie Osób z Autyzmem ([Autismeforeningen](https://autismeforeningen.no/))** - organizacja zrzeszająca osoby z autyzmem. Posiada oddziały lokalne prowadzące różne zajęcia i spotkania dla członków i innych zainteresowanych. Prowadzi m.in. poradnictwo telefonicznie pod nr **23 05 45 72** w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 10.00-14.00. Możesz również kontaktować się przez e-mail: [post@autismeforeningen.no](mailto:post@autismeforeningen.no). <https://autismeforeningen.no/>

**Stowarzyszenie Osób z Zespołem Tourette'a ([Touretteforeningen](https://www.touretteforeningen.no/))** - ogólnokrajowa organizacja członkowska zrzeszająca osoby z zespołem Tourette'a, ich rodziny i innych zainteresowanych. Pracuje na rzecz wzrostu wiedzy o zespole Tourette'a i zrozumienia dla osób na niego cierpiących. <https://www.touretteforeningen.no/>

## OPIEKA I POMOC W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

Jeżeli jesteś rodzicem zaniepokojonym zdrowiem psychicznym swojego dziecka, to jest wiele miejsc, w których możesz uzyskać pomoc. Często najlepiej zacząć od bezpośredniej rozmowy z dzieckiem, tak by poszukiwanie specjalisty było waszym wspólnym projektem. Dotyczy to przede wszystkim starszych dzieci i młodzieży, gdzie element motywacji pacjenta jest istotny przy rozwiązywaniu problemu.

Jeżeli jesteś dzieckiem lub młodą osobą, która odczuwa trudności psychiczne możesz sam/sama szukać pomocy, nawet jeśli rodzice nie podzielają twojego niepokoju. Razem ze specjalistą ustalicie wspólny plan oraz to, w jakim stopniu twoi rodzice powinni/muszą być w niego włączeni. Jeżeli masz 16 lat lub więcej, możesz otrzymać pomoc, nawet jeśli twoi rodzice o tym nie wiedzą lub są temu przeciwni.

Publiczna pomoc w zakresie zdrowia psychicznego w Norwegii zależy od stopnia twoich trudności. Jest ona zorganizowana w zakresie od pomocy podstawowej do specjalistycznej w następujący sposób:

- **pierwsza linia pomocy** - trudności w stopniu lekkim do średniego, pomoc niewymagająca skierowania, udzielana w przypadku trudności w stopniu lekkim do średniego. Na pierwszej linii pomocy znajdują się lekarz pierwszego kontaktu oraz różne formy pomocy zorganizowane przez gminę (*kommune*) lub dzielnicę (*bydel*);
- **druga linia pomocy** - trudności w stopniu średnim do ciężkiego, potrzebne jest skierowanie z pierwszej linii: specjalistyczna opieka zdrowotna (*spesialisthelsetjeneste*), dzięki której można otrzymać pomoc w trudnościach od stopnia średniego do ciężkiego. Aby uzyskać pomoc, potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego lub od pracownika gminnego, lub dzielnicowego wydziału zajmującego się zdrowiem psychicznym (z pierwszej linii pomocy);
- **trzecia linia pomocy** - trudności w stopniu średnim do ciężkiego, często zawężone do konkretnej problematyki (np. zaburzenie odżywiania, trauma) lub które wymagają rozległej pomocy – potrzebne jest skierowanie z drugiej linii. Jest to specjalistyczna pomoc psychologiczna i psychiatryczna w wąskiej dziedzinie, dla osób z rzadkimi diagnozami lub u których inne formy leczenia nie pomogły.

Zdrowie psychiczne, szczególnie dzieci i młodzieży, jest blisko związane z ich życiem w rodzinie, szkole oraz otoczeniu. W Norwegii jest dużo organizacji pozarządowych, które mogą wesprzeć zdrowie psychiczne dziecka, mimo że nie są bezpośrednio elementem systemu państwowej opieki zdrowotnej. Oferta pomocy różni się nieco zależnie od miejsca zamieszkania. Dotyczy to szczególnie wsparcia ze strony gminy i innych organizacji pomocowych, w tym pozarządowych.

Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży jest bezpłatna. O prawach (np. prawie do tłumacza) pacjenta możesz przeczytać w rozdziale 'Podstawowe informacje, prawa i przepisy'. Wszyscy pracownicy, którzy pracują z dziećmi i młodzieżą, gdy są zatrudniani, muszą przedstawić zaświadczenie o niekaralności. Pracowników obowiązuje tajemnica zawodowa (*taushetplikt*). Jeżeli pracownicy oświaty / służby zdrowia podejrzewają, że dziecko jest narażone na poważne zaniedbanie opieki lub jest krzywdzone, mają obowiązek zgłosić sprawę do Urzędu ds. Ochrony Praw Dziecka (*meldeplikt*).

### **Pierwsza linia pomocy**

Poniżej opisane osoby mogą zalecić rodzicom skierowanie dziecka do drugiej linii pomocy specjalistycznej, jeśli uważają, że problem jest poważniejszy lub sytuacja wykracza poza ich kompetencje. Wszystkie te osoby/institucje mogą aktywnie ze sobą współpracować, by zespół wspierał dziecko i rodzinę, jeśli rodzic lub pacjent wyrażają na to zgodę (*samtykke*).

### **System opieki zdrowotnej**

- **Lekarz pierwszego kontaktu (*fastlege*)** – ma podstawową wiedzę na temat zdrowia psychicznego zarówno dorosłych, jak i dzieci. Niektórzy lekarze rodzinni mogą przeprowadzać rozmowy wspierające z pacjentem na temat trudności psychicznych, by ocenić stopień zaburzeń, inni decydują się na skierowanie pacjenta do drugiej linii pomocy od razu. Skierowanie powinno zawierać opis symptomów i tego, jak wpływają na życie dziecka, jak długo trudności trwają, co zostało zrobione, zanim lekarz zdecydował się na skierowanie do drugiej linii (np. pomoc w domu i w szkole, wsparcie ze strony innych placówek). Do skierowania można dołączyć załącznik napisany przez pracownika szkoły lub innej placówki, która zna twoje dziecko i jego wyzwania. Lekarz powinien również wykluczyć podstawowe biologiczne przyczyny zaburzeń, gdy jest taka potrzeba (np. wykonać badania krwi, skierować najpierw do okulisty albo fizjoterapeuty). To lekarz pierwszego kontaktu wypisuje skierowanie, ale ty jako pacjent lub prawny opiekun możesz upewnić się, że zawiera ono wszystkie potrzebne informacje. Brak którejś z nich może być przyczyną odrzucenia skierowania przez drugą linię (o prawie do odwołania przeczytasz więcej w rozdziale o podstawowych informacjach, prawach i przepisach).
- **Przychodnia dla dzieci między 0 a 5. rokiem życia (*Helsestasjon*)** – prowadzi kontrole dla kobiet w ciąży i regularne konsultacje z dziećmi: częste w okresie niemowlęcym, potem standardowe kontrole w 2. i 4. roku życia. W przychodni pracuje zespół różnych specjalistów: m.in. położne, lekarze, pielęgniarki i fizjoterapeuci. Pracownicy przychodni mają duże kompetencje w zakresie rozwoju dziecka i często sami poruszają tematy związane ze zdrowiem psychicznym dziecka lub rodzica (np. depresja poporodowa). Jeżeli jako rodzic masz wątpliwości dotyczące zdrowia psychicznego twojego dziecka lub jakiegoś aspektu jego rozwoju (np. rozwoju mowy, interakcji społecznych), możesz porozmawiać ze specjalistą podczas umówionej wizyty kontrolnej lub zadzwonić i umówić się na spotkanie. Razem zdecydujecie, czy istnieje potrzeba wsparcia twojego dziecka lub ciebie. Pracownik przychodni może zaproponować częstsze kontrole, by cię wesprzeć i śledzić postępy w rozwoju dziecka. Możesz też sam/sama o to poprosić. Niektóre przychodnie organizują kursy

dla rodziców, np. na temat tworzenia pozytywnej więzi z dzieckiem lub wychowania ([Circle of Security](#) – COS, International Child Development Programme – ICDP).

- **Przychodnia dla młodzieży między 12. a 20. rokiem życia (Helsestasjon for ungdom)**, w niektórych gminach – do 24. roku życia. W przychodni pracują lekarze, pielęgniarki, psychologowie, położne. Do przychodni możesz się zgłosić, m.in. gdy chcesz porozmawiać na temat używek, trudności z seksualnością, trudnych relacji z bliskimi, własnej tożsamości. Rodzice lub nastolatki mogą zadzwonić lub wysłać e-mail, aby umówić się na wizytę (adresy znajdują się na stronie internetowej gminy, w której mieszkasz). Oferta jest nieco zróżnicowana ze względu na miejsce zamieszkania. Większość przychodni jest otwarta w godzinach popołudniowych. Niektóre gminy mają osobne przychodnie tylko dla chłopców. W Oslo znajduje się też przychodnia szczególnie dedykowana tematyce rozwoju seksualnego i płciowości (Helsestasjon for kjønn og seksualitet) dla osób do 30. roku życia.

[Tu](#) przeczytasz więcej o przychodniach dla dzieci i pomocy w szkole.

- **Ostry dyżur zdrowia psychicznego w przychodni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (Øyeblikkelig hjelp i Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk – BUP)** – ta oferta dotyczy sytuacji, gdy dziecko lub młoda osoba znajduje się w nagłym kryzysie psychicznym, ma intensywne myśli lub plany samobójcze, objawy psychotyczne (np. halucynacje), nagły przebieg innego zaburzenia (np. intensywne ataki paniki). Z pomocy BUP może również skorzystać rodzic, który czuje, że nie wie, jak lub nie jest w stanie wesprzeć swojego dziecka w kryzysie. Może skontaktować się z psychologiem lub lekarzem z ostrego dyżuru zdrowia psychicznego, dzwoniąc lub przychodząc bezpośrednio do przychodni (z reguły telefon w pierwszej kolejności ułatwia praktyczny aspekt postępowania). Numer telefonu znajduje się na stronie internetowej BUP w regionie zamieszkania. Po rozmowie z rodzicem/opiekunem i dzieckiem specjalista decyduje, jaki rodzaj wsparcia jest potrzebny (m.in. rozmowa wspierająca, skierowanie do przychodni, hospitalizacja, leki). Ostry dyżur zdrowia psychicznego w przychodni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży funkcjonuje w dni powszednie w godzinach 8.00–15.30. Jeżeli osoba znajduje się w sytuacji kryzysowej po południu lub w weekend, należy zgłosić się lub zadzwonić na ostry dyżur/pogotowie (*legevakt*) przy najbliższym szpitalu.

#### **Pomoc organizowana przez gminę:**

Oferta wsparcia zdrowia psychicznego różni się w zależności od miejsca zamieszkania. Na stronie internetowej gminy zamieszkania, można sprawdzić ofertę oraz dowiedzieć się, jak z niej skorzystać (*drop-in*, umówić się telefonicznie lub e-mailowo).

Poniżej opisana oferta jest dostępna w dużej części Norwegii.

- **Psycholog (*kommunepsykolog*)** – może zaoferować rozmowy wspierające, terapię dla osób z lekkimi lub średnimi zaburzeniami psychicznymi. Rozmowy mogą odbywać się w biurze, a w niektórych gminach są oferowane w elastycznej formie dla nastolatków (np. w miejscu dogodnym dla młodzieży).



- **Kluby dziecięce/młodzieżowe (*barneklubb/ungdomsklubb*)** – miejsce spotkań dla dzieci i młodzieży, gdzie mogą spędzić czas wspólnie z rówieśnikami. W klubie mogą odbywać się zarówno zorganizowane zajęcia (np. grupy muzyczne, wspólne gotowanie), jak również spędzanie czasu w dowolny sposób z wykorzystaniem dostępnych materiałów, instrumentów czy gier. Na miejscu znajdują się wspierający pracownicy, z którymi można porozmawiać na każdy temat. Oferta ma m.in. zapobiegać izolacji i trudnościom psychicznym.
- **Utekontakt** – propozycja dla młodzieży w wieku 10–23 lat, realizowana przez osoby, które oferują rozmowę, doradzają w trudnych chwilach, organizują pomoc dopasowaną do konkretnej osoby. Można się zwrócić do nich bezpośrednio z różnymi problemami (zarówno młodzież, jak i zaniepokojeni rodzice). Pracują w terenie, w miejscach, w których często spotykają się nastolatki, zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorami, w dni powszednie i w weekendy.
- **Grupy wsparcia najczęściej dla nastolatków, rzadziej dla dzieci** – tematyka jest zróżnicowana, np. dla osób wyizolowanych/samotnych, ofiar mobbingu, osób z lekką depresją lub lękami, osób z trudnościami społecznymi. Niektóre grupy głównie opierają się na rozmowie, inne na wspólnych zajęciach organizowanych przez koordynatora. Niektóre gminy oferują SMIL (*styrket mestring i livet*) – program wsparcia dla dzieci i młodzieży, których bliska osoba ma problemy zdrowotne.
- **Doradca na temat uzależnień dla młodzieży (*Ruskonsulent for ungdom*)** – ma wiedzę na temat uzależnień, może doradzić, prowadzić rozmowy motywacyjne, zapobiec rozwinięciu problemu, może pomóc w rozmowie między nastolatkiem a rodzicami czy szkołą. Można się z nimi skontaktować bezpośrednio, m.in. za pomocą mediów społecznościowych. Doradcy pracują zarówno w biurze, w terenie, jak i odwiedzają szkoły.
- **Dom Rodziny *Familienshus*** – to miejsce, które koncentruje się na pomocy rodzinie. Często składa się z doradztwa dla rodziców, terapii, kursów, np. na temat wychowania (*Circle of Security – COS*, *International Child Development Programme – ICDP*, *Parent Management Training Oregon – PMTO*), rzadziej rozmowy tylko z dzieckiem.
- **Szybka pomoc w zakresie zdrowia psychicznego (*Rask psykisk helsehjelp*)** – oferta generalnie przeznaczona jest dla osób dorosłych, ale w niektórych gminach jest dostępna również dla osób powyżej 16. roku życia. Oferta dla osób z depresją, lękiem, zaburzeniami snu w stopniu lekkim. Szybka pomoc, która ma zapobiec rozwinięciu się bardziej poważnych problemów.

Jeżeli twoje dziecko ma długotrwałe trudności psychiczne lub niepełnosprawność (w tym niepełnosprawność intelektualną lub zaburzenia neurologiczne), masz możliwość otrzymania dodatkowego wsparcia z gminy. Często proces jest długotrwały i wiąże się ze współpracą wielu instytucji, m.in. lekarza, przedszkola/szkoły, fizjoterapeutów, pracowników wspierających rozwój społeczny czy NAV. Jeżeli jest potrzeba stworzenia zespołu specjalistów, by lepiej wesprzeć rozwój dziecka, można aplikować o stworzenie **ansvarsgruppe**. Ta grupa ma na celu koordynację działań różnych instytucji oraz długoterminowe planowanie wsparcia rozwoju dziecka. Może ona wraz z rodziną stworzyć **Indywidualny plan rozwoju (*individuell plan*)**. Możesz aplikować również o **støttekontakt** – osobę, która będzie towarzyszyć dziecku podczas różnych aktywności społecznych.

Jeżeli opieka nad dzieckiem z długotrwałymi trudnościami psychicznymi lub niepełnosprawnością jest obciążająca dla całej rodziny, gmina może was wesprzeć poprzez **avlastnigstilbud**. Może to być pomoc w formie wsparcia dziennego w domu, lub zaoferowania miejsca dla dziecka w placówce w ciągu dnia lub całodobowo w różnym wymiarze godzin. Celem jest odciążenie rodziny, danie rodzicom możliwości odpoczynku i poświęcenia uwagi rodzeństwu dziecka. Możesz również aplikować do Urzędu Pracy i Świadczeń Społecznych (NAV) o różnego rodzaju wsparcie finansowe, np. zasiłek opiekuńczy (*omsorgspenger*), dodatek na szkolenie dotyczące opieki nad chronicznie chorym lub niepełnosprawnym dzieckiem (*opplæringspenger*), świadczenie podstawowe pokrywające dodatkowe koszty w związku z chorobą i/lub niepełnosprawnością (*grunnstønad*), świadczenie pomocowe (*hjelpetønad*) – na niezbędną opiekę dla wymagających długoterminowej, prywatnej opieki i nadzoru z powodu trwałego urazu, choroby lub niepełnosprawności oraz sprzęt niezbędny do rehabilitacji. Więcej przeczytasz na [stronach](#).

### **Pomoc w przedszkolu i szkole**

Twoje dziecko spędza w przedszkolu/szkole wiele godzin każdego dnia. Placówki te posiadają wykwalifikowany personel, który może pomóc dziecku z trudnościami psychicznymi i emocjonalnymi. Dużym plusem jest fakt łatwej dostępności – dziecko może pójść po pomoc akurat wtedy, kiedy tego potrzebuje lub gdy dzieje się coś trudnego. Dodatkowo personel szkolny ma często lepsze zrozumienie kontekstu sytuacji, ponieważ zna innych uczniów/nauczycieli, którzy brali udział w trudnej sytuacji.

- **Pielęgniarka szkolna (*helsesykepleier*, wcześniej – *helsesøster*) i psycholog szkolny (*skolepsykolog*)** – w większości szkół podstawowych i gimnazjów pielęgniarka pracuje codziennie, w niektórych szkołach tylko kilka dni w tygodniu. Zdarza się, że szkoły zamiast pielęgniarki szkolnej zatrudniają psychologa (lub mają obydwa te stanowiska), dotyczy to głównie szkół średnich. Zarówno pielęgniarka, jak i psycholog szkolny mają duże kompetencje w zakresie zdrowia psychicznego. Mogą oni prowadzić rozmowy wspierające z dzieckiem/młodzieżą na temat np. lęku, depresji, samookaleczania, podejścia do jedzenia i używek, radzenia sobie ze stresem. Możesz bezpośrednio skontaktować się z pielęgniarką/psychologiem, idąc do jej/jego biura w szkole, dzwoniąc na jej/jego numer lub wysyłając e-maila – informacje kontaktowe są dostępne na stronie internetowej każdej szkoły.
- **Nauczyciel społeczny (*sosiallærer*)** – pracuje w szkołach podstawowych i gimnazjach. Można się do niego zwrócić, jeżeli dziecko ma trudności z adaptacją w klasie lub szkole, ma trudności szkolne lub społeczne, np. odczuwa samotność, mobbing, presję szkolną. *Sosiallærer* zna nauczycieli, innych uczniów i z reguły jest dobrze zorientowany, co można zrobić, by dziecko lepiej się poczuło w szkolnej codzienności. Może rozmawiać z dzieckiem, ale też pracować bardziej pośrednio z innymi uczniami lub nauczycielami, którzy wpływają na środowisko twojego dziecka.
- **Doradca do spraw mniejszości (*minoritetsrådgiver*)** – pracuje w niektórych gimnazjach i szkołach średnich, gdzie prowadzi zajęcia w klasach jak i indywidualne rozmowy. Specjalizuje się w pracy z młodzieżą pochodzenia wielokulturowego, która może potrzebować pomocy czy wsparcia w związku z różnicami kulturowymi, innymi wartościami

czy oczekiwaniami w kulturze norweskiej i kulturze pochodzenia. Rozmowa z doradcą do spraw mniejszości może pomóc, m.in. jeżeli odczuwasz presję, problemy wynikające z danej kultury czy masz po prostu pytania z tym związane.

- **Poradnia psychologiczno-pedagogiczna (*Psykologisk-Pedagogisk Tjeneste* – PPT)** – ma osobny dział zajmujący się dziećmi w wieku przedszkolnym (PPT Førskoleteam). Jeżeli twoje dziecko ma wyzwania rozwojowe (np. opóźniony rozwój mowy) lub szkolne (np. masz podejrzenie dysleksji) lub gdy masz wrażenie, że nie jest ono w stanie w pełni korzystać z oferty placówki wychowawczej (np. trudności z zachowaniem, adaptacją, emocjami), możesz poprosić przedszkole/szkolę o skierowanie do PPT. Czasem to przedszkole/szkola wychodzi z taką inicjatywą i proponuje takie skierowanie, ale to rodzice ostatecznie decydują, czy zostanie ono wysłane. Poradnia obserwuje dziecko w przedszkolu/szkole, rozmawia z opiekunami, nauczycielami i rodzicami, czasem przeprowadza testy z dzieckiem. Podsumowując pracę, pisze raport/opinię (*sakkyndig vurdering*), w którym stwierdza, czy dziecko w wystarczającym stopniu przyswaja wiedzę przy regularnym trybie nauczania, czy może potrzebuje specjalnego programu nauczania. Taka opinia odnosi się wtedy do przepisów regulujących działanie przedszkoli i systemu oświaty (*Barnehageloven* i *Opplæringsloven*), a nie przepisów związanych ze służbą zdrowia. W raporcie jest dokładnie opisane, w jaki sposób i w jakim wymiarze godzin przedszkole/szkola powinna pomóc dziecku. Rodzice mogą się powoływać na ten raport, jeśli nie są zadowoleni z tego, w jaki sposób szkoła wspiera dziecko. Jeśli wyrazisz na to zgodę, PPT może współpracować m.in. z poradnią zdrowia psychicznego (BUP) oraz z Państwowym Instytutem ds. Pedagogiki Specjalnej (Statlig spesialpedagogisk tjeneste, Statped).

### **Druha linia pomocy specjalistycznej (*spesialisthelsetjeneste*)**

- Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (*Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk* – BUP)** – zajmuje się diagnozą i terapią różnych trudności psychicznych, m.in. depresją, zaburzeniami lękowymi w tym traumami, zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami zachowania, ADHD, trudnościami adaptacyjnymi, zaburzeniami związanymi z używkami. Pracują w niej psychologowie, psychiatrzy, pedagodzy, pracownicy środowiskowi. Czas oczekiwania na miejsce w BUP zależy od rodzaju i stopnia trudności i wynosi maksymalnie 13 tygodni od momentu otrzymania skierowania. Rozpoczynając współpracę z BUP, automatycznie uruchomiony zostaje ***pakkeforløp***, co ma na celu wystandardyzowanie przebiegu leczenia oraz podniesienie jakości udzielanej pomocy. Na początku następuje podstawowy proces diagnostyczny (*basis utredning*), który trwa 6 tygodni. Składa się on z rozmowy z rodzicami, rozmowy z dzieckiem (jeżeli dziecko jest mniejsze, jest to rozmowa podczas zabawy), zebrania historii rozwoju, informacji z innych źródeł (jeśli rodzice wyrażą na to zgodę), np. szkoły czy PPT, często obserwacji dziecka w naturalnym środowisku, np. w szkole. Rodzice dostają również do uzupełnienia kwestionariusze zależne od problematyki. Jeżeli sytuacja tego wymaga, proces diagnostyczny może zostać wydłużony (*utvidet utredning*) i poszerzony, np. o badanie lekarskie, różne testy, obserwacje podczas zabawy. Rodzice powinni być poinformowani o sytuacji po

zakończeniu podstawowego i wydłużonego procesu diagnostycznego. Na takim spotkaniu dostają oni informacje o diagnozie i ofertę aktualnej pomocy. To rodzice decydują, czy chcą ją przyjąć i w jakiej formie. Poradnia może zaoferować różne rodzaje wsparcia: psychoedukację, terapię indywidualną w różnych nurtach, terapię rodzinną, terapię przez zabawę, farmakoterapię, doradztwo dla rodziców (*foreldreveiledning*) lub dla przedszkola/szkoły, współpracę z innymi instytucjami (PPT, Urząd ds. Ochrony Praw Dziecka, gmina), terapię grupową. Poradnia zdrowia psychicznego jest również zobowiązana do udzielenia wsparcia nieletniemu rodzeństwu pacjenta, jeżeli jest taka potrzeba, np. poprzez rozmowę (psychoedukacja), terapię rodzinną lub zapewniając kontakt w pierwszej linii pomocy. Współpraca z BUP jest dobrowolna, więc element motywacji pacjenta (szczególnie u młodzieży) jest istotnym czynnikiem przy ustalaniu programu pomocy. W skład wielu poradni zdrowia psychicznego wchodzi specjalne zespoły:

- zajmujące się dziećmi w wieku do 6. roku życia (*sped- og små barns team*),
- zajmujące się wczesną interwencją przy zaburzeniach psychotycznych (*tidlig oppdagelse og behandling av psykoser, TIPS*),
- pracujące poza biurem, np. w szkole lub w domu (*ambulant team*).

W przypadku wieloczynnikowych zaburzeń, które trudno zdiagnozować, lub zaburzeń, które wymagają intensywniejszej pomocy, BUP może wysłać skierowanie do trzeciej linii pomocy.

- **Oddział rehabilitacji dzieci i młodzieży (*Barne- og ungdomsrehabilitering*)** – ta oferta jest aktualna, gdy twoje dziecko ma wrodzoną albo wcześniej nabytą niepełnosprawność, w tym niepełnosprawność intelektualną lub zaburzenia neurologiczne. Główna odpowiedzialność za pomoc rodzinie w tej sytuacji spoczywa na gminie, a oddział rehabilitacyjny może być w pewnych okresach dodatkowym wsparciem. Może on zaoferować przeprowadzenie procesu diagnostycznego, asystę przy ustalaniu programu rehabilitacyjnego, psychoedukację, doradztwo (*veiledning*). Niezbędne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu lub w niektórych przypadkach z BUP. Oddział rehabilitacji dzieci i młodzieży prowadzi również różne kursy i grupy wsparcia – nie potrzebujesz skierowania, aby w nich uczestniczyć. Rehabilitacja ma na celu umożliwienie dzieciom osiągnięcia swojej maksymalnej sprawności i samodzielności, a także wsparcie rodziny, by jak najlepiej radziła sobie z codziennymi wyzwaniami.

### Trzecia linia pomocy

Oferta jest zróżnicowana zależnie od miejsca zamieszkania. Przykładowo można wymienić:

- **specjalne szpitalne oddziały dla dzieci i młodzieży**, gdzie odbywać się może zarówno diagnostyka, jak i intensywna terapia – w formacie dziennym albo całodobowym (podczas hospitalizacji);
- **regionalne centra kompetencji** na temat konkretnych zaburzeń, np. centra zajmujące się zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami ze spektrum autyzmu, zaburzeniami chorób rzadkich. Takie miejsca mogą wspomóc BUP przy szczególnie skomplikowanym procesie

diagnostycznym, oferują także porady i kursy dla rodziców oraz pacjentów, zajmują się też badaniami naukowymi na temat danych zaburzeń.

### Inne organizacje państwowe

– **Urząd do Spraw Ochrony Praw Dziecka (Barnevernet – BV)** – w Norwegii odpowiedzialność za opiekę nad dziećmi i ich wychowaniem spoczywa przede wszystkim na rodzicach. Jednakże w niektórych przypadkach rodzice mogą potrzebować pomocy w zapewnieniu swojemu dziecku właściwej opieki. Rodzice mogą potrzebować pomocy w krótszych lub dłuższych okresach, kiedy sami znajdują się w trudnej sytuacji życiowej. Mogą oni nie być w stanie sami zapewnić dziecku takiej opieki i bezpieczeństwa, jakich dziecko potrzebuje, szczególnie jeśli dziecko zmaga się z trudnościami psychicznymi. Do Barnevernet możesz zgłosić się sam/sama, jeżeli czujesz, że spełnienie obowiązków rodzicielskich jest z jakiegoś powodu wyzwaniem w danym okresie twojego życia. Również inna osoba prywatna może zgłosić zaniepokojenie o sytuację dziecka, wysyłając zgłoszenie tzw. *bekymringmelding*. Nie jest tak, że każda osoba zgłaszająca się po pomoc związaną ze zdrowiem psychicznym jest automatycznie zgłaszana do Barnevernet. Muszą być ku temu szczególne przesłanki: jeżeli władze publiczne podejrzewają, że dziecko jest narażone na poważne zaniedbanie opieki lub jest krzywdzone, mają one obowiązek zgłosić sprawę do Barnevernet (*meldeplikt*). Dotyczy to m.in. pracowników szkół, przedszkoli, przychodni pedagogiczno-psychologicznych. Zgodnie z prawem również osoby i instytucje posiadające zawodowy obowiązek zachowania tajemnicy, np. lekarze, psychologowie, pielęgniarki, położne, mają w takich przypadkach obowiązek wysłania informacji (*bekymringsmelding*). Zgodnie z obowiązującym prawem Barnevernet ma obowiązek jak najszybciej zbadać meldunek i w razie potrzeby przeprowadzić bliższe badanie sytuacji najpóźniej w przeciągu 3 miesięcy. Jeżeli zajdzie potrzeba zastosowania konkretnych działań, należy to uczynić najpóźniej w 6 tygodni po zakończeniu badania sprawy. Praca Barnevernet jest kombinacją wsparcia i kontroli. Urząd ma udzielać pomocy i wsparcia, tak aby dom rodzinny mógł podjąć swojej odpowiedzialności jako wychowawcy, ale urząd ten ma również obowiązek interweniować, jeżeli nie odnosi to zamierzonego skutku.

Barnevernet musi zawsze najpierw rozważyć, na ile możliwe jest udzielenie rodzinie pomocy w celu lepszego funkcjonowania, poprzez zastosowanie działań zapobiegawczych. Mogą one polegać na:

- poradach i wskazówkach dla rodziny;
- pomocy finansowej, tak aby dziecko mogło uczestniczyć w zajęciach w czasie wolnym;
- odciążeniu rodziny przez przyznanie pomocy domowej, miejsca w przedszkolu czy świetlicy szkolnej itp.;
- zapewnieniu opiekuna społecznego (*miljøarbeider/sosialarbeider*);
- zaoferowaniu miejsca w domu opieki odciążeniowej (*avlastninghem*).

Punktem wyjścia tych działań i stosowanych metod pomocy dla dziecka jest to, że świadczone są przy wsparciu i z aktywnym uczestnictwem rodziców, jak np. udział w grupach dla matek/ojców lub w grupach wzajemnej pomocy, stosowanie metody Marte-Meo w rodzinie, współpracy z

opiekunem społecznym pracującym w ramach programu „Home-Start”, porad rodzinnych lub intensywnego poradnictwa rodzinnego.

Dopiero wtedy, gdy działania zapobiegawcze w domu/rodzinie nie przyniosą pożądanego skutku, może być niezbędne umieszczenie dziecka poza domem rodzinnym. Ma to miejsce tylko w szczególnych przypadkach i może nastąpić za zgodą rodziców lub bez niej. Jeżeli zachodzi podejrzenie, że ma miejsce poważne zaniedbywanie opieki lub krzywdzenie dziecka, może ono zostać odebrane rodzicom od razu. Stanowi to jednak wyjątek, natomiast zasadą główną jest, że należy najpierw spróbować innych działań we współpracy z rodzicami. Od wszystkich decyzji podjętych przez Barnevernet można wnieść odwołanie do wojewody (*statsforvalter*). W sprawach spornych między rodzicami lub opiekunami prawnymi dziecka a Barnevernet, np. dotyczących przejścia opieki, decyduje Wojewódzka Rada Opieki Społecznej (Fylkesnemda). To niezależna instytucja odpowiedzialna za takie sprawy. Decyzje podjęte przez Radę można zaskarżyć do sądu rejonowego w celu sądowego rozstrzygnięcia sprawy. W takiej sytuacji należy się rodzicom pomoc prawna z urzędu.

Poniżej znajdziesz informacje po polsku o Barnevernet:

<https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/barnevern/polsk.pdf>

[https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Barnevernet\\_Brosjyre\\_Polish.pdf](https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Barnevernet_Brosjyre_Polish.pdf)

<https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-jest-urząd-ds-ochrony-praw-dziecka-13/>

– **Poradnia rodzinna (*Familievernkontoret*)** – wspiera rodziny w trudnych sytuacjach, np. gdy rodzina jest obciążona ze względu na chorobę jednego z jej członków, gdy dziecko ma długotrwałe trudności, gdy rodzice przeżywają kryzys partnerski czy gdy w rodzinie jest dużo konfliktów. Poradnie zajmują się również obowiązkowymi mediacjami, gdy rodzice rozchodzą się, a ich wspólne dzieci są poniżej 16. roku życia. W poradni pracują głównie terapeuci rodzinni i psychologowie. Mogą oni zaproponować terapię par, terapię rodzinną, rozmowy z dzieckiem. Poradnie mają również w ofercie dużo kursów, które promują lepsze relacje w rodzinie, zarówno między rodzicami i dziećmi, jak i między partnerami. Z poradniami możesz skontaktować się bezpośrednio telefonicznie.

Poniżej strony, na których możesz przeczytać więcej po norwesku i po polsku o pomocy oferowanej w poradniach.

[https://www.bufdir.no/Familie/Familievernet/Familievernet\\_hjelper\\_deg\\_med\\_a\\_finne\\_losninger/](https://www.bufdir.no/Familie/Familievernet/Familievernet_hjelper_deg_med_a_finne_losninger/)

<https://bestill.bufdir.no/pub/familievern/om-familievernet/familievernet-polsk>

<https://dinutvei.no/pl/polski/czy-jestes-ofiara-przemocy-lub-napasci-urząd-do-spraw-pomocy-rodzinie-moze-ci-pomoc/>

## **Organizacje pozarządowe oraz telefony wsparcia**

W Norwegii istnieje dużo organizacji pozarządowych oraz usług telefonów zaufania, które mogą pomóc rodzinie. Korzystając z nich, możesz pozostać anonimowy/anonimowa. Większość działań opisanych poniżej, a oferowanych przez organizacje pomocowe, jest bezpłatna.

Wyjątkiem są niektóre oferty/kursy prowadzone przez organizacje pozarządowe. Pomoc oferowana jest w języku norweskim, ale większość pracowników mówi również po angielsku.

- **Ung Arena** – oferta rozmowy ze specjalistami (psycholog, pedagog, pracownik społeczny) oraz młodymi wolontariuszami dla osób w wieku 12–23/25 lat, dostępna w większych miastach. Telefon, e-mail, czat – kontakt zależnie od miasta.
- **Alternatywa dla przemocy ([Alternativ til vold – ATV](#))** – oferta w pierwszej kolejności kierowana do sprawców przemocy w stosunku do bliskiej osoby, a także dla ofiar przemocy (zarówno dorosłych i dzieci) oraz młodzieży, która ma problem z przemocą i agresją. Oferta jest dopasowywana do konkretnej osoby i najczęściej prowadzona jest w postaci terapii indywidualnej lub grupowej. Dzieci mogą również uczestniczyć w rozmowach w obecności innych członków rodziny. Oferta w niektórych biurach ATV jest częściowo płatna, w innych jest ona bezpłatna. Organizowana jest lokalnie – numery kontaktowe znajdziesz pod linkiem <https://atv-stiftelsen.no/>.
- **Telefon alarmowy dla dzieci i młodzieży ([Alarmtelefon for barn og unge](#))** – oferta dla dzieci/młodzieży, które nie czują się bezpiecznie, doświadczają przemocy lub zaniedbania. **Telefon: 116 117**, SMS na numer: 417 16 111, e-mail: alarm@116111.no, czat. <https://www.116111.no/>
- **Krajowe Stowarzyszenie Zapobiegania Samookaleczeniu i Samobójstwom ([Landsforening for forebygging av selvskading og selvmord – LFSS](#))** – oferta dla osób, które się samookaleczają lub mają myśli samobójcze oraz dla ich najbliższych. **Telefon: 955 20 848**, czat. Czynne niedziela–czwartek w godzinach 16.00-20.00. <https://lfss.no/>
- **Zdrowie Psychiczne (Mental Helse)** – oferta dla osób przeżywających różnego typu kryzys emocjonalny, zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i dorosłych. **Telefon: 116 123** (międzynarodowy numer, łączy cię z siecią w kraju, z którego dzwonisz), czat, forum. Czynne całą dobę. <https://www.sidetmedord.no/>  
Poniżej więcej informacji po polsku o telefonie zaufania [https://dinutvei.no/pl/polski/czy-  
jestes-ofiara-przemocy-lub-napasci-co-oferuje-infolinia-hjelpetelefonen-2/](https://dinutvei.no/pl/polski/czy-jestes-ofiara-przemocy-lub-napasci-co-oferuje-infolinia-hjelpetelefonen-2/)
- **DIXI** – oferta dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej, gwałtu, napaści na tle seksualnym lub molestowania seksualnego. Oferuje bezpłatną pomoc prawną, grupy dyskusyjne, rozmowy telefoniczne, e-mailowe i przez Skype, wieczory tematyczne. Na stronie znajduje się obszerna baza kontaktów pomocowych. **Telefon: 22 444 050**, czynny w dni powszednie w godzinach 9.00–15.00, czwartek w godzinach 10.00–15.00. <https://www.dixi.no/>
- **Telefon zaufania dla ofiar nadużyć seksualnych i ich najbliższych (Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte)** – oferta dla dzieci oraz dorosłych ofiar przemocy seksualnej. **Telefon: 800 57 000**, czynny całą dobę . [https://dinutvei.no/pl/polski/telefon-zaufania-dla-ofiar-  
naduzyc-seksualnych-800-57-000/](https://dinutvei.no/pl/polski/telefon-zaufania-dla-ofiar-naduzyc-seksualnych-800-57-000/)
- **Centrum wsparcia dla kobiet pochodzących z mniejszości narodowych ([Ressurssenter for kvinner med minoritetsbakgrunn – MiRA](#))** – oferta prowadzona przez specjalistów i wolontariuszy, którzy oferują m.in.: doradztwo, grupy wsparcia, kursy, wspólne aktywności, konsultacje z adwokatem. Organizacja ma osobny oddział dedykowany młodym kobietom w wieku 13–26 lat. **Telefon: 22 11 69 20**, czynny w dni powszednie w godzinach

- 9.00–16.00. E-mail: [post@mirasenteret.no](mailto:post@mirasenteret.no). Więcej informacji po polsku: <https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-jest-osrodek-mira/>
- **[Kors på halsen](#)** – oferta dla osób do 18. roku życia, które są w kryzysie emocjonalnym. Prowadzona przez dorosłych wolontariuszy związanych z Czerwonym Krzyżem. **Telefon: 800 333 21**, e-mail/czat, forum. Otwarte: poniedziałek–piątek w godzinach 14.00–22.00. <https://korspaahalsen.rodekors.no/>
  - **Porozmawiaj o psychice ([Snakk om psyken](#))** – czat dla osób w wieku 9–19 lat, które doświadczają różnych trudności i czują potrzebę, by z kimś porozmawiać. Oferta prowadzona przez specjalistów związanych z Niebieskim Krzyżem. Czynne: niedziela–czwartek w godzinach 15.00–21.00. <https://www.snakkompsyken.no/>
  - **Dorośli Dla Dzieci ([Voksne for barn](#))** – jedna z najstarszych organizacji pomocowych zajmujących się zdrowiem psychicznym dzieci i wspierająca rodziców, pedagogów i inne osoby pracujące z dziećmi. Udzielają informacji oraz oferują pomoc rodzicom i opiekunom dzieci i młodzieży. **Telefon: 90 570 575**, czynny we wtorki w godz 16.00–19.00, e-mail: [foreldrestottelinjen@vfb.no](mailto:foreldrestottelinjen@vfb.no). <https://vfb.no/> Informacja i materiały również po polsku <https://vfb.no/foreldrestottelinjen/>
  - **UngParørende** – organizacja wspierająca dzieci i młodzież, które mają wśród najbliższych kogoś zmagającego się z poważną chorobą. **Telefon: 90 90 48 48**, czat, e-mail (Kontakt - Unge p r rende ([ungeparorende.no](http://ungeparorende.no))). Czynne w poniedziałki i środy w godzinach 10.00–19.00 oraz wtorki, czwartki i piątki w godzinach 10.00–15.00. <https://ungeparorende.no/fremside>
  - **BARsnakk** – czat dla osób, których rodzice lub inne bliskie osoby zmagają się z problemem uzależnienia. Czynne w dni powszednie w godzinach 17.00–22.00. <https://www.barnavrus.no/tilbud/barsnakk>
  - **Skasuj mnie ([Slettmeg.no](#))** – darmowe doradztwo dla osób, które mają negatywne doświadczenia związane z Internetem. Możesz tu również otrzymać pomoc, jak usunąć niechciane zdjęcia lub treści z Internetu. **Telefon: 911 29 392**, czynny poniedziałek–czwartek w godzinach 14.00–18.00, e-mail. Można się również zgłosić po pomoc za pomocą strony internetowej <https://slettmeg.no/> Więcej informacji po polsku: <https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-jest-serwis-slettmeg-no/>
  - **Porozmawiaj o mobbingu ([SnakkOmMobbing.no](#))** – czat na temat mobbingu prowadzony przez specjalistów związanych z Niebieskim Krzyżem. Czynny niedziela–piątek w godzinach 15.00–21.00. <https://snakkommobbing.no/>
  - **Telefon Młodzieżowy ([Ungdomstelefonen](#))** – oferta dla młodzieży, która chce porozmawiać na temat tożsamości płciowej i seksualności, prowadzona przez specjalistów związanych z Skeiv Ungdom. **Telefon: 400 00 777**, czynny wtorek–czwartek w godzinach 18.00–22.00, czat czynny niedziela–czwartek w godzinach 18.00–22.00 <https://ungdomstelefonen.no/>
  - **[Jentevakta.no](#)** – oferta dla dzieci i młodzieży, które potrzebują porozmawiać z wolontariuszką o jakimś trudnym temacie. Telefon i czat czynne poniedziałek–czwartek w godzinach 19.00–22.00. Poniedziałek i środa – telefon: 735 21 000, wtorek i czwartek – telefon: 477 07 165. [www.jentevakta.no](http://www.jentevakta.no)
  - **[Norske Kvinners Sanitetsforening - N.K.S](#)** – organizacja prowadzona przez profesjonalistów i wolontariuszy, promująca łatwy dostęp do pomocy dla kobiet, dzieci i



młodzieży znajdujących się w trudnej sytuacji. Oferuje rozmowy wspierające, aktywności grupowe dla dorosłych i dla dzieci, kursy. UngSnakk – czat dla osób w wieku od 10 do 23 lat czynny we wtorki w godzinach 14.00–16.00. Posiada również oddziały lokalne – numery kontaktowe znajdziesz pod linkiem: <https://sanitetskvinnene.no/>

- **Seks i społeczeństwo (Sex og samfunn)** – czat na temat seksualności dla osób w wieku do 25 lat prowadzony przez wykwalifikowany personel. Czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach 10.30–18.00. <https://www.sexogsamfunn.no/>
- **Fundacja Komitetu Zdrowia (Stiftelsen Helseutvalget)** – organizacja pracująca na rzecz zapobiegania chorobom i problemom ze zdrowiem psychicznym wśród osób homoseksualnych. Prowadzi m.in. czat dla młodych osób, które zmagają się z trudnościami związanymi z orientacją seksualną. Oferta prowadzona przez osoby, które same mają doświadczenie w tym temacie. Czat czynny poniedziałki i czwartki w godzinach 17.30–20.30. <https://www.helseutvalget.no/youchat>
- **Organizacja Młodzi dla Bliskich Więźniów (Ung For Fangers Pårørende – FFP)** – oferta dla dzieci osób osadzonych w zakładach karnych. Organizacja udziela informacji o warunkach panujących w więzieniach oraz o sytuacji osób bliskich, organizuje również zajęcia społeczne i kulturalne dla dzieci, młodzieży i dorosłych, którzy mają członka rodziny w więzieniu. Czat. Telefon: 22 11 4130. <https://ffp.no/ung/>
- **W Więzieniu (lfengsel.no)** – czat dla dzieci i młodzieży, które mają jedno lub obojga rodziców w więzieniu. Czynne środa–piątek w godzinach 15.00–22.00. <https://kirkensbymisjon.no/i-fengsel/>

## POMOC I WSPARCIE DLA RODZIN

Życie rodzinne bywa pełne wyzwań i w niektórych okresach możemy potrzebować wsparcia. Może to być związane, m.in. z trudnościami w związku partnerskim, z relacjami międzypokoleniowym (z dziećmi, z dziadkami), z integracją w nowym kraju, z obciążeniami/stresem dotyczącym rodziny. Odpowiedzialność za wsparcie rodziny leży w dużej mierze na gminie, w niektórych sytuacjach na służbie zdrowia. By otrzymać tego rodzaju pomoc nie potrzebujesz skierowania. Konkretnie informacje jak możesz skorzystać z oferty (*drop-in*, umówić się telefonicznie, aplikować e-mailowo) znajdziesz na stronie internetowej gminy, w której mieszkasz lub w linkach podanych poniżej. Oferta pomocy różni się nieco zależnie od miejsca zamieszkania, szczegółowe informacje znajdziesz na stronie internetowej twojej gminy. Poniżej opisana oferta jest dostępna w dużej części Norwegii.

W Norwegii działa dużo organizacji pozarządowych oraz telefonów zaufania, których zadaniem jest pomóc rodzinie. Korzystając z nich możesz pozostać anonimowy/-a. Większość opisanych poniżej organizacji pomocowych udziela pomocy bezpłatnie. Wyjątkiem są *niektóre* oferty/kursy prowadzone przez organizacje pozarządowe. Pomoc oferowana jest w języku norweskim, ale dużo pracowników mówi również po angielsku. W instytucjach państwowych masz prawo do bezpłatnego tłumacza, w organizacjach pozarządowych oferta tłumaczy jest różna.

Czasem sytuacja rodzinna jest trudna, ponieważ jeden z jej członków ma trudności ze zdrowiem psychicznym. Więcej informacji na temat pomocy dorosłym oraz dzieciom i młodzieży znajdziesz w innych rozdziałach tej broszury.

### Instytucje państwowe o zasięgu krajowym, najczęściej organizowane regionalnie

**Poradnia rodzinna (*Familievernkontoret*)** – wspiera rodziny w trudnych sytuacjach, np. gdy rodzina jest obciążona ze względu na chorobę jednego z jej członków, gdy dziecko ma długotrwałe trudności, gdy rodzice przeżywają kryzys partnerski, gdy w rodzinie jest dużo konfliktów. Poradnie zajmują się również obowiązkowymi mediacjami, gdy rodzice rozchodzą się, a ich wspólne dzieci są poniżej 16. roku życia. W poradni pracują głównie terapeuci rodzinni i psychologowie. Mogą oni zaproponować terapię par, terapię rodzinną, rozmowy z dzieckiem. Poradnie mają również w ofercie kursy, które promują lepsze relacje w rodzinie, zarówno między rodzicami i dziećmi, jak i między partnerami. Z poradniami możesz skontaktować się bezpośrednio telefonicznie.

Poniżej strony, na których możesz przeczytać więcej po norwesku i po polsku o pomocy oferowanej w poradniach.

[https://www.bufdir.no/Familie/Familievernet/Familievernet\\_hjelper\\_deg\\_med\\_a\\_finne\\_losninger/](https://www.bufdir.no/Familie/Familievernet/Familievernet_hjelper_deg_med_a_finne_losninger/)

<https://bestill.bufdir.no/pub/familievern/om-familievernet/familievernet-polsk>

<https://dinutvei.no/pl/polski/czy-jestes-ofiara-przemocy-lub-napasci-urzad-do-spraw-pomocy-rodzynie-moze-ci-pomoc/>

**Urząd do Spraw Ochrony Praw Dziecka (*Barnevernet – BV*)** – w Norwegii odpowiedzialność za opiekę nad dziećmi i ich wychowanie spoczywa przede wszystkim na rodzicach. Jednakże w

niektórych przypadkach rodzice mogą potrzebować pomocy dla zapewnienia swojemu dziecku właściwej opieki. Rodzice mogą potrzebować pomocy w krótszych lub dłuższych okresach, ponieważ sami znajdują się w trudnej sytuacji życiowej. Mogą oni sami nie być w stanie zapewnić dziecku takiej opieki i bezpieczeństwa, jakich dziecko potrzebuje, szczególnie, jeśli dziecko zmagają się z trudnościami psychicznymi. Do *Barnevernet* możesz zgłosić się sam/sama, jeżeli czujesz, że spełnienie obowiązków rodzicielskich jest z jakiegoś powodu wyzwaniem w danym okresie twojego życia. Również inna osoba prywatna może zgłosić zaniepokojenie o sytuację dziecka, wysyłając tzw. *bekymringmelding*. Nie jest tak, że każda osoba zgłaszająca się po pomoc związaną ze zdrowiem psychicznym jest automatycznie zgłaszana do *Barnevernet*. Muszą być ku temu szczególne przesłanki, np. jeżeli instytucje publiczne podejrzewają, że dziecko jest narażone na poważne zaniedbanie opieki lub jest krzywdzone, mają one obowiązek zgłosić sprawę do *Barnevernet* (*meldeplikt*). Dotyczy to m.in. pracowników szkół, przedszkoli, przychodni pedagogiczno-psychologicznych. Zgodnie z prawem również osoby i instytucje posiadające zawodowy obowiązek zachowania tajemnicy (*tauhetsplikt*) np. lekarze, psychologowie, pielęgniarki, położne, mają w takich przypadkach obowiązek wysłania *bekymringmelding*. Zgodnie z obowiązującym prawem, *Barnevernet* ma obowiązek jak najszybciej zbadać meldunek i w razie potrzeby przeprowadzić bliższe badanie sytuacji najpóźniej w przeciągu trzech miesięcy. Jeżeli zajdzie potrzeba zastosowania konkretnych działań, należy to uczynić najpóźniej w sześć tygodni po zakończeniu badania sprawy. Praca *Barnevernet* jest kombinacją wsparcia i kontroli. Urząd ma udzielać z jednej strony pomocy, tak aby dom rodzinny mógł podołać swojej odpowiedzialności jako wychowawcy, a z drugiej strony ma również obowiązek interweniować, jeżeli nie odnosi to zamierzonego skutku.

*Barnevernet* musi zawsze najpierw rozważyć, czy możliwe jest udzielenie rodzinie pomocy celem lepszego funkcjonowania, poprzez zastosowanie działań zapobiegawczych. Działania zapobiegawcze mogą polegać na:

- poradach i wskazówki dla rodziny;
- zapewnieniu pomocy finansowej dla dziecka, tak aby mogło uczestniczyć w zajęciach w czasie wolnym;
- odciążeniu rodziny poprzez przyznanie pomocy domowej, miejsca w przedszkolu, świetlicy szkolnej itp.;
- mianowaniu opiekuna społecznego (*miljøterapeut, støttekontakt*);
- dom opieki odciążeniowej (*avlastninghjem*).

Działania/metody przyjmują za punkt wyjścia, że pomoc dla dziecka ma być świadczona ze wsparciem i z aktywnym uczestnictwem rodziców. Może to mieć formę udziału w grupach dla matek/ojców lub w grupach wzajemnej pomocy, stosowania metody Marte-Meo w rodzinie, współpracy z opiekunem społecznym pracującym w ramach programu „Home-Start”, narad rodzinnych lub intensywnego poradnictwa rodzinnego.

Dopiero wtedy, gdy działania zapobiegawcze w domu nie przyniosą pożądanego skutku, może być aktualne umieszczenie dzieci poza domem rodzinnym. Ma to miejsce tylko w szczególnych przypadkach. Może to nastąpić za zgodą rodziców lub bez ich zgody. Jeżeli zachodzi podejrzenie, że ma miejsce poważne zaniedbywanie opieki lub krzywdzenie dziecka, można

jednak zabrać dziecko od razu. Stanowi to jednak wyjątek, natomiast zasadą główną jest, że należy najpierw spróbować innych działań we współpracy z rodzicami. Od wszystkich decyzji podjętych przez *Barnevernet* można wnieść odwołanie do wojewody (*statsforvalter*). W sprawach spornych między rodzicami lub opiekunami prawnymi dziecka a *Barnevernet*, na przykład dotyczących przejęcia opieki nad dzieckiem decyduje Wojewódzka Rada Opieki Społecznej (*Fylkesnemda*). To niezależna instytucja odpowiedzialna za takie sprawy. Decyzje podjęte przez Radę można zaskarżyć do sądu rejonowego, celem sądowego rozstrzygnięcia sprawy. W takiej sytuacji należy się rodzicom pomoc prawna z urzędu.

<https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/barnevern/polsk.pdf>

[https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Barnevernet\\_Brosjyre\\_Polish.pdf](https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Barnevernet_Brosjyre_Polish.pdf)

<https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-jest-urzed-ds-ochrony-praw-dziecka-13/>

**Dom Rodziny *Familienshus*** – to miejsce, które koncentruje się na pomocy rodzinie. Często składa się z doradztwa dla rodziców, terapii, kursów, np. na temat wychowania (COS - Circle of Security, ICDP - International Child Development Programme, PMTO - Parent Management Training Oregon), rzadziej rozmowy tylko z dzieckiem.

### **Państwowa służba zdrowia**

Na wszystkich oddziałach specjalistycznej służby zdrowia (*spesilaisthelsetjneste*) rodzina pacjenta powinna otrzymać wsparcie lub informacje o innych placówkach, które mogą pomóc rodzinie. Szczególnie w sytuacji, gdy zagrożone jest życie pacjenta lub gdy dotyczy go długotrwała poważna choroba, ważne jest, aby rodzina otrzymała odpowiednie informacje. Wszystkie oddziały szpitalne są odpowiedzialne za upewnienie się, że nieletnie dziecko pacjenta ma wystarczającą opiekę podczas jego choroby. Większość oddziałów szpitalnych ma specjalnego pracownika (*barneansvarlig*), który ma dodatkowe kompetencje w tym temacie. Dodatkowo jest wiele organizacji pozarządowych wspierających pacjentów zmagających się z konkretną chorobą. Ich oferta z reguły obejmuje też rodziny pacjentów (*pårørende*).

### **Organizacje pozarządowe oraz telefony zaufania**

**Home-Start Familiekontakt (HSF)** – program wsparcia dla rodzin, która ma przynajmniej jedno dziecko w wieku przedszkolnym, w ramach którego wolontariusz odwiedza rodzinę (2–4 godzin tygodniowo). Zapewnia również dodatkowe wsparcie dla rodzin z dziećmi, które mają długotrwałe trudności psychiczne lub niepełnosprawność. <https://homestartnorge.no/> Informacja po polsku <https://homestartnorge.no/om-oss/brosjyrer/>

**Samopomoc dla imigrantów oraz uchodźców (Selvhjelp for Innvandrere og Flyktninger – SEIF)** – organizacja zajmuje się doradztwem w rozwiązywaniu różnych praktycznych problemów (np. z NAV, placówkami oświaty lub służby zdrowia, pracodawcą, lub trudnościami ekonomicznymi), pomaga przetłumaczyć i wypełnić dokumenty urzędowe, a także znaleźć

odpowiednie instytucje pomocowe. Organizacja wspiera także rodziny, w których jest niepełnosprawne dziecko. <https://seifnorge.wpcomstaging.com/hjelp/do-you-need-help/>

**Stacja dla dzieci (Barnas stasjon)** – oferta dla rodzin, które mają dziecko/dzieci w wieku do 12. roku życia i są w trudnej sytuacji. Oferują m.in. doradztwo, grupy wsparcia, kursy, aktywności i posiłki. <https://www.blakors.no/barnas-stasjon/>

**Dorośli dla dzieci (Voksne for barn)** – oferta prowadzona przez wolontariuszy, którzy udzielają informacji oraz oferują pomoc rodzicom i opiekunom dzieci i młodzieży (doradztwo, grupy). **Telefon w języku polskim, litewskim i rosyjskim: 905 70 575**, czynny we wtorki w godzinach 16.00–19.00 i środy w godzinach 10.00–12.00, e-mail: foreldrestottelinjen@vfb.no <https://vfb.no/>

**Telefon dla rodziców samotnie wychowujących dziecko (Alene Foreldre Forening – AFFO)** – linia prowadzona przez doświadczonych wolontariuszy którzy udzielają wsparcia rodzicom samotnie wychowującym dzieci. **Telefon: 930 33 977**, e-mail: opplysnings@affo.no. <https://www.affo.no/>

**Kościelne SOS na telefon (Kirkens SOS-telefon)** – oferta prowadzona przez wolontariuszy, którzy wysłuchają cię w trudnym dla ciebie momencie. **Telefon: 22 40 00 40**, czynny całą dobę. Czat czynny poniedziałek-środa w godzinach 18.30–22.30 oraz czwartek-niedziela w godzinach 18.30–01.30. <https://www.kirkens-sos.no/telefon>

**Mental Helse** – oferta dla osób przeżywających różnego typu kryzys emocjonalny, zarówno dla dzieci, młodzieży jak i dorosłych (osobna linia dla studentów oraz dla rodziców). **Telefon: 116 123** (międzynarodowy numer, łączy cię z siecią w kraju, z którego dzwonisz), czat, forum. Czynny całą dobę. <https://www.sidetmedord.no/> Możliwość rozmowy w języku polskim. Więcej informacji na stronie: <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport/languages>

**Krajowe Stowarzyszenie Zapobiegania Samookaleczeniu i Samobójstwom (Landsforening for forebygging av selvskading og selvmord – LFSS)** – oferta dla osób, które się samookaleczają lub mają myśli samobójcze oraz ich najbliższych. **Telefon: 955 20 848**, czat. Czynne niedziela–czwartek w godzinach 16.00–20.00. <https://lfss.no/>

**Centrum dla bliskich (Pårørendesenteret)** - oferta dla osób, które mają wśród najbliższych kogoś zmagającego się z poważną chorobą. Organizacja ma osobny oddział dedykowany dzieciom i młodzieży (Unge Pårørende). **Telefon: 909 048 48**, czat, e-mail. Otwarte poniedziałki i środy w godzinach 10.00–19.00 oraz wtorki, czwartki i piątki w godzinach 10.00–15.00. Zorganizowana lokalnie – numery kontaktowe znajdziesz w linku poniżej <https://www.parerendesenteret.no/hjem>. Więcej informacji po polsku <https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-sa-centra-dla-krewnych-parerendesenteret/>

**Krajowe Stowarzyszenie Opiekunów Osób z Problemami Psychicznymi (Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse – LPP)** – organizacja jest prowadzona przez specjalistów oraz wolontariuszy i ma na celu wsparcie osób, które mają wśród najbliższych kogoś zmagającego się z trudnościami psychicznymi. Oferuje m.in. rozmowy

indywidualne, grupy wsparcia, kursy, nieformalne spotkania i aktywności. LPP prowadzi również osobny oddział, który koncentruje się na pomocy dzieciom i młodzieży. **Telefon: 22 49 19 22**, czynny w dni powszednie w godzinach 10.00–15.00 poza wtorkiem, kiedy jest czynny w godzinach 11.00–19.00. Zorganizowana lokalnie – numery kontaktowe znajdziesz w linku poniżej <https://www.lpp.no/> Więcej informacji po polsku <https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-jest-krajowe-stowarzyszenie-opiekunow-osob-z-problemami-psychicznymi-landsforeningen-for-parorende-innen-psykisk-helse-lpp/>

**Armia Zbawienia (Frelsesarmeen)** – organizacja chrześcijańska, która wspiera osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji finansowej i życiowej. Oferuje praktyczną pomoc (np. posiłki), doradztwo (np. wypełnianie dokumentów), wspierające rozmowy, aktywności dla dorosłych, dzieci i młodzieży. Może pomóc w koordynacji działań różnych instytucji. **Telefon: 408 00 580**, czynny codziennie w godzinach 8.00–16.00. Frelsesarmeen posiada również oddziały lokalne - numery kontaktowe znajdziesz w linku poniżej <https://frelsesarmeen.no/>

**Norske Kvinners Sanitetsforening (N.K.S)** – organizacja prowadzona przez profesjonalistów i wolontariuszy promująca dostęp pomocy dla kobiet znajdujących się w trudnej sytuacji, oraz wspierająca osoby, które mają wśród najbliższych kogoś zmagającego się z trudnościami psychicznymi lub uzależnieniem (Veiledningssenter for p r rende <https://sanitetskvinnene.no/veiledningssenter>). Oferuje rozmowy wspierające (osobiście oraz przez telefon), aktywności grupowe dla dorosłych i dla dzieci, kursy. N.K.S. zorganizowane jest lokalnie – numery kontaktowe znajdziesz w linku poniżej <https://sanitetskvinnene.no/>

**Telefon zaufania dla męczyzn (Mannstelefonen)** – oferta prowadzona przez wolontariuszy, którzy wysłuchają cię w trudnym dla ciebie momencie. **Telefon 223 409 60** i czat czynne w dni powszednie w godzinach 17.00–20.00. <https://reform.no/tjenester/mannstelefon/>

<https://dinutvei.no/pl/polski/mezczyzna-ofiara-przemocy-i-molestowania-telefon-zaufania-dla-mezczyzn/>

**Centrum wsparcia dla kobiet pochodzących z mniejszości narodowych (Ressursenter for kvinner med minoritetsbakgrunn – MiRA)** – oferta prowadzona przez specjalistów i wolontariuszy. Oferują, m.in. doradztwo, grupy wsparcia, kursy, wspólne aktywności, konsultacje z adwokatem. Organizacja ma osobny oddział dedykowany młodym kobietom (w wieku 13–26 lat). **Telefon: 22 11 69 20**, czynny w dni powszednie w godzinach 9.00-16.00, e-mail: [post@mirasenteret.no](mailto:post@mirasenteret.no) <https://mirasenteret.no/>

<https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-jest-osrodek-mira/>

**Telefon zaufania dla osób starszych (Vern for eldre)** – telefon zaufania dla osób starszych, powyżej 62. roku życia, ofiar przemocy i ich najbliższych. Prowadzony jest przez specjalistów. **Telefon: 800 30 196**, czynny w dni powszednie w godzinach 9.00–15.00 <https://www.vernforeldre.no/>

<https://dinutvei.no/pl/polski/czym-jest-opieka-nad-osobami-starszymi-vern-for-eldre-ogolnokrajowa-infolinia/>

**Schronisko dla osób w sytuacji kryzysowej (*Krisesenter*)** – oferta dla ofiar przemocy (fizycznej, psychicznej, seksualnej) ze strony bliskiej osoby/partnera. Oferta zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, a także ich dzieci. Możesz otrzymać tam bezpieczne miejsce do zamieszkania (oferta ograniczona czasowo) lub skorzystać z pomocy i wsparcia w systemie dziennym. Nie musisz znajdować się w nagłej sytuacji kryzysowej, by uzyskać od nich pomoc. Pomoc udzielana jest bezpłatnie. *Krisesenter* są zorganizowane lokalnie – numery kontaktowe znajdziesz w linku <https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-jest-schronisko-dla-osob-zagrozonych-przemoca/> <https://www.krisesenter.com/finn-ditt-krisesenter/>

**Alternatywa dla przemocy (*Alternativ til vold – ATV*)** – oferta w pierwszej kolejności kierowana do sprawców przemocy w stosunku do bliskiej osoby, dla ofiar przemocy (zarówno dorosłych i dzieci), a także młodzieży która ma problem z przemocą i agresją. Oferta jest dopasowywana do konkretnej osoby i najczęściej proponowana jest w postaci terapii indywidualnej lub grupowej. Oferta w niektórych biurach ATV jest częściowo płatna, w innych jest ona bezpłatna. ATV jest zorganizowane lokalnie – numery kontaktowe znajdziesz w linku <https://atv-stiftelsen.no/> <https://dinutvei.no/pl/polski/czy-stosujesz-przemoc-co-moze-zaoferowac-alternatywa-dla-przemocy-atv/>

**Jak radzić sobie ze złością (*Littsint*)** – broszura dla rodziców w języku polskim. <https://www.littsint.no/pl/>

**Telefoniczna linia wsparcia dla ofiar przemocy domowej lub molestowania (*Vold- og overgrepslinjen, VO-linjen*)** – oferta dla ofiar przemocy (fizycznej, psychicznej i seksualnej) ze strony bliskiej osoby/partnera. Możesz porozmawiać ze specjalistą, który cię wysłucha, udzieli wsparcia oraz niezbędnych informacji. Czynne dobę. **Telefon: 116 006.** <https://dinutvei.no/pl/polski/telefon-zaufania-vo-116-006/>

**Nok.- senter** – oferta dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej i ich najbliższych, zorganizowana lokalnie przez specjalistów – numery kontaktowe znajdziesz w linku poniżej <https://noknorge.no/om-sentrene/>

<https://dinutvei.no/pl/polski/co-to-jest-osrodek-wsparcia-dla-ofiar-kazirodztwa-i-naduzyc-seksualnych-smiso/>

**Telefon zaufania dla ofiar molestowania seksualnego i ich najbliższych (*Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte*)** – oferta dla dzieci oraz dorosłych ofiar przemocy seksualnej. Telefon czynny całą dobę: 800 57 000. <https://dinutvei.no/pl/polski/telefon-zaufania-dla-ofiar-naduzyc-seksualnych-800-57-000/>

**DIXI** – oferta dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej lub znają kogoś, kto jest na nią narażony. Dotyczy to gwałtu, napaści na tle seksualnym i molestowania seksualnego. Oferuje bezpłatną pomoc prawną, grupy dyskusyjne, rozmowy telefoniczne, e-mailowe i przez Skype, jak również wieczory tematyczne. Na stronie znajduje się obszerna baza kontaktów pomocowych. **Telefon: 22 444 050**, czynny w dni powszednie godzinach 9.00-15.00, poza czwartkami, kiedy jest czynny w godzinach 10.00–15.00 <https://www.dixi.no/>

**Centrum wsparcia dla ofiar przestępstw prowadzone przez Policję (Støttesenter for kriminalitetsutsatte)** – oferta dla ofiar przestępstw, m.in. przemocy, gróźb, wymuszeń, przestępstw na tle nienawiści, wykorzystywania seksualnego. Organizacja udziela informacji na temat postępowania sądowego i występowania w charakterze świadków, pomaga w składaniu wniosków o odszkodowanie dla ofiar przemocy, może udzielić wsparcia podczas rozprawy karnej. **Telefon: 800 40 008**, czynny w dni powszednie godzinach 8.30–15.30. Organizacja zorganizowana lokalnie - szczegółowe numery kontaktowe znajdziesz w linku poniżej <https://www.politiet.no/globalassets/dokumenter/stottesenter-for-kriminalitetsutsatte/stottesenter-for-kriminalitetsutsatte---polsk.pdf>

**Organizacja Dla Rodzin i Przyjaciół Więźniów (For Fangers Pårørende – FFP)** – pracuje dla rodzin i przyjaciół osób osadzonych w zakładach karnych. FFP może udzielić informacji o warunkach panujących w więzieniu oraz o prawach osób bliskich. Organizacja udziela osobom bliskim porad dotyczących finansów, integracji, kwestii społecznych, pisania wniosków i zażaleń oraz na temat sytuacji dzieci i rodzin. FFP organizuje zajęcia społeczne i kulturalne dla dzieci, młodzieży i dorosłych, którzy mają w więzieniu członka rodziny. Organizacja oferuje rozmowy z doradcą i możliwość spotkania innych osób w podobnej sytuacji. Czat. Telefon: 22 11 41 30 <https://ffp.no/polski/>

**Grupy wsparcia w żałobie (sorggruppe)** – zorganizowane lokalnie <https://www.sorggrupper.no/>

**Ogólnokrajowy związek osób, które przeżyły niespodziewaną śmierć dziecka (Landsforeningen uventet barnedød – LUB)** – organizacja prowadzona przez specjalistów oraz wolontariuszy, oferująca m.in. rozmowy wspierające, grupy wsparcia w żałobie, możliwość spotkania z innymi rodzinami w podobnej sytuacji, ofertę wsparcia dla dziadków, kursy. <https://www.lub.no/>

**LEVE** – organizacja wspierająca osoby, których ktoś z najbliższych odebrał sobie życie. Wolontariusze oferują, m.in. rozmowy indywidualne, grupy wsparcia, wspólne zajęcia. LEVE zorganizowana jest lokalnie – numery kontaktowe znajdziesz w linku poniżej <https://leve.no/om-leve/>

[https://leve.no/wp-content/uploads/2018/06/leve\\_folder\\_sttte\\_pa\\_tvers\\_polsk-trykk.pdf?fbclid=IwAR3qt5rW8OvNey5vqheXxT0RRNkm\\_lo5d-dDKqMxa6tgsLMt0UUbalh151Q](https://leve.no/wp-content/uploads/2018/06/leve_folder_sttte_pa_tvers_polsk-trykk.pdf?fbclid=IwAR3qt5rW8OvNey5vqheXxT0RRNkm_lo5d-dDKqMxa6tgsLMt0UUbalh151Q)

**Amathea** – oferta prowadzona przez specjalistów dla osób, które mają wątpliwości na temat ciąży i aborcji. Organizacja oferuje rozmowy na temat decyzji o kontynuacji ciąży (dla kobiet, ich partnerów lub par), grupy wsparcia dla kobiet po aborcji, kursy przygotowujące do porodu dla kobiet w ciąży, które są samotnymi matkami, praktyczne wsparcie na temat antykoncepcji oraz testów ciążyowych. Telefon: **90 65 90 60**, czynny poniedziałek–piątek w godzinach 8.00–20.00, we wtorki nieczynny jedynie w godzinach 12.30–15.00. <https://www.amathea.no/>

Godziny otwarcia poszczególnych linii telefonicznych mogły się zmienić od momentu opublikowania broszury.



## **PROBLEM WIĘKSZY NIŻ SIĘ WYDAJE**

**Skrócona wersja artykułu o uzależnieniach, przedruk z gazety Razem Norge, <https://www.razem.no/spoleczenstwo/problem-wiekszy-niz-sie-wydaje/>**

**Tekst: Katarzyna Karp**

Problemy z alkoholem są dotkliwe dla samych uzależnionych, ich bliskich i pracodawców. Dla Polaków, którzy borykają się z tą chorobą, wyjazd poza granice kraju nic nie zmienia, oprócz zasadniczej sprawy: możliwości szukania pomocy.

– Przyczyny, dla których Polacy zbyt często sięgają po alkohol, często różnią się od tych, które kierują Norwegami – mówi Natalia Cieślińska, psycholog uzależnień. – Dla Polaków mieszkających w Norwegii dużą rolę w rozwoju lub podtrzymaniu problemu alkoholowego odgrywają trudności z integracją, oderwanie od rodziny i polskich korzeni, i wynikające z tego poczucie osamotnienia oraz brak spełnienia zawodowego. Przyjeżdżają do obcego kraju, nie znając języka, miewają ogromne problemy z odnalezieniem się w nowym miejscu. Dochodzą do tego trudności w pracy lub okresy bezrobocia, a także problemy ekonomiczne. Bardzo często nadużyciom alkoholu, narkotyków lub leków towarzyszą problemy psychiczne. Zwieńczeniem trudności jest sytuacja pandemii. Mimo to bardzo niewiele osób zgłasza się po pomoc.

### **Opowieść**

Przyczyny, dla których tylko nieliczna grupa osób zgłasza się po pomoc, należą do tych typowych, związanych z poczuciem wstydu, ale także łączą się ze specyficzną sytuacją obcokrajowców. Często po prostu nie wiadomo, gdzie szukać pomocy. Tym artykułem chcemy przetrzeć ścieżki wszystkim, którzy pomocy potrzebują, ale nie wiedzą, jak ją znaleźć.

Na rozmowę ze mną zgodził się L. Ma za sobą doświadczenia terapeutyczne z trzech krajów, w których próbował żyć w trzeźwości. Ten uśmiechnięty 50-latek z otwartością mówi o swoich przeżyciach. Jego szczerość jest ujmująca. Mimo trudnych doświadczeń jest w nim wiele nadziei.

L. z alkoholizmem zmagają się od trzech dekad. Aktualnie mieszka w Norwegii. Zaczął pić, gdy miał 23 lata, pracował wówczas jako ratownik medyczny w Małopolsce. Jak wspomina, alkohol był wszechobecny.

– Przełożeni wykazywali zrozumienie, gdy z powodu przepicia nie przychodziło się do pracy. Zdarzało się, że i w pracy wódka lała się szerokim strumieniem – opowiada L.

Picie w pracy nie spotykało się jednak z aprobatą. Po kilku upomnieniach L. został zwolniony. Ze względu na niewielkie wynagrodzenie opuszczał pracę bez żalu. Przerzucił się na budowlankę, gdzie rozpoczynanie dniówki od zimnego piwa nikogo nie dziwiło. W międzyczasie L. wziął ślub, na świat przyszło pierwsze dziecko. Problemy zaczęły narastać. Postanowił coś zrobić ze swoim życiem. Zgodnie z miejscową tradycją ślubował roczną abstynencję w kościele.

- Przez rok nie piłem, ale było to jedynie niepicie. Gdy minął wyznaczony czas, poszedłem w tango. Miewał tygodniowe ciągi. Do pracy szedł po to, by się napić.
- Bywały i takie dni, że ciężko mi było podnieść styropian – wspomina.

## Walka

W 1997 roku podjął leczenie i przyłączył się do grupy Anonimowych Alkoholików. Zaczął uprawiać sport. Stał się aktywnym uczestnikiem i inicjatorem wielu akcji dla ludzi z kręgu AA. Wreszcie życie zaczęło się układać. L. stanął mocniej na nogach, a nowy styl życia napełniał go energią. Po roku trzeźwości w nieszczęśliwym wypadku stracił 3,5-letniego syna. Tragedia wstrząsnęła wszystkimi. L. wspierał żonę, która była w strasznym stanie psychicznym. Szukał również wsparcia w grupie AA. To był traumatyczny czas, ale nie wrócił do nałogu, jak mówi – zawdzięczał to w ogromnym stopniu spotkaniom i rozmowom z uczestnikami grupy AA.

Potem, głównie ze względu na trudności finansowe, wyjechał do pracy do Włoch.

– Przez pierwsze cztery lata pobytu za granicą nie piłem wcale. Poznałem dobrze język włoski i tam znalazłem grupę AA. Ale miałem problemy z depresją, nie radziłem sobie. Po stracie dziecka skoncentrowałem się na żonie, zapominając o sobie. Żyłem w traumie. Po jakimś czasie zacząłem eksperymentować, pijąc wino zmieszane z wodą. I zaczęło się od nowa. L. znów podejmuje walkę z nałogiem. Poznaje osobę, u której znajduje zrozumienie. Są długie rozmowy i wspólne spacerki. Wielomiesięczna przyjaźń koniec końców przeradza się w romans. Odchodzi od żony. Z nowo poznaną kobietą wraca do Polski, a w 2010 roku przyjeżdżają do Norwegii. Rodzą im się dzieci. L. pracuje pośród 40 innych Polaków, znów zaczyna pić.

– Próbowałem szukać pomocy. Po raz kolejny przygniatały mnie dobrze znane uczucia: wstyd, bezradność, kac moralny, wyrzuty sumienia. Przez ponad cztery lata próbowałem znaleźć pomoc w Norwegii. Dzwoniłem, pytałem. Język okazał się straszną barierą. W tym czasie L. miał już norweskich znajomych, porozumiewał się w miejscowym języku, jednak według kryteriów, na które wskazywali lekarze – niewystarczająco, by mówić o swoich przeżyciach. Trafił do grupy AA, gdzie – jak mówi – wszystko wydawało się sztywne, było inne niż w Polsce, co okropnie go zniechęciło. Choć, jak sam teraz przyznaje, była to przede wszystkim wymówka. Okresy niepicia coraz częściej przeplatały się z alkoholowym ciągiem. Któregoś dnia, gdy odwoził dzieci do przedszkola, przy rutynowej kontroli alkomat wykazał obecność alkoholu. Stracił prawo jazdy, a sytuacją dzieci zainteresowało się Barnevernet.

– Osiągnąłem dno. Znów poszedłem do AA. Już mi nie przeszkadzało to, co wcześniej uważałem za sztywność. L. wyprowadził się z domu. Na poważnie zajął się leczeniem. Lekarz rodzinny wysłał skierowanie do ARA (*Avdeling for Rus og Avhengighetsbehandling*) przy szpitalu w Kristiansand. W celu podjęcia dalszych kroków leczenia L. musiał wypełniać formularze oraz testy, których ze względu na język nie rozumiał.

– Norweska psycholog powiedziała, że je przetłumaczy, ale nigdy tego nie zrobiła – relacjonuje L. – Dziś zrobiłbym to inaczej, poprosiłbym o tłumacza.

Obecnie L. jest w czasie terapii. Zmotywowany sytuacją, w której zagrożone zostały jego kontakty z dziećmi, znów aktywnie zaczął poszukiwać pomocy. Od roku jest trzeźwy i choć chodzi na spotkania AA, brakuje mu polskiej grupy wsparcia w Kristiansand.

– Terapia wymaga ogromu pracy oraz czasu. Jest to proces, w którym uczysz się radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami i emocjami bez potrzeby sięgania po alkohol. Podczas terapii wsparcie pełni bardzo ważną rolę. Grupy wsparcia i kontakt z ludźmi o podobnych doświadczeniach są częścią walki z nałogiem, która często trwa latami.

## POMOC I OPIEKA DLA OSÓB Z PROBLEMEM UZALEŻNIENIA

Jeśli podejrzewasz u siebie lub u osoby bliskiej (partner, rodzic, dziecko/nastolatek) problem z alkoholem, narkotykami, lekami, hazardem lub grami komputerowymi, warto jest porozmawiać o tym z lekarzem rodzinnym (*fastlege*). Uzależnienie często może mieć swoje korzenie jeszcze w Polsce, w czasach sprzed przyjazdu do Norwegii. Tutaj często eskaluje, ciągnąc za sobą inne problemy psychiczne, jak depresja, lęki, problemy adaptacyjne oraz pogarszające się zdrowie fizyczne. Uzależnienie może też rozpocząć się po przeprowadzce do innego kraju. Choć historie i przebieg choroby są różne, to uzależnienia mają wspólne symptomy.

Tu [link](#) do jednego z testów, których używa się do identyfikacji problemu alkoholowego oraz narkotykowego (wynik sam w sobie nie jest wystarczający do potwierdzenia diagnozy).

<https://www.parpa.pl/index.php/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienie/autodiagnoza>

Link po norwesku

<https://rop.no/snakkomrus/rammeverk/index.html?formname=AUDIT&formname=AUDIT>

<https://rop.no/snakkomrus/rammeverk/index.html?formname=DUDIT&formname=DUDIT>

## System pomocowy, lekarz pierwszego kontaktu (*fastlege*) i gdzie dalej się zgłosić

Terapią uzależnień zajmują się szpitalne oddziały zwane **ARA (Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling)**. W ich strukturach zazwyczaj znajduje się poradnia, oddział odtruc / detox, terapia na oddziale całodobowym, terapia grupowa, leczenie substytucyjne uzależnienia od opiatów (**LAR – legemiddelassistert rehabilitering**). Skierowanie na oddział leczenia uzależnień może wypisać lekarz pierwszego kontaktu (*fastlege*), lekarz na pogotowiu (*legevakt*) lub doradca do spraw uzależnień / pracownik środowiskowy (*ruskonsulent/oppfølger*) w gminie. Osoby posiadające stały numer personalny mają prawo do takiego leczenia, natomiast osoby z D-numerem mogą uzyskać jedynie pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia (*akutt*). W ostatnim przypadku taką formą pomocy będzie pobyt na oddziale odtruc / detox (*avgiftningsenhet/avrusning*).

Oddział leczenia uzależnień ARA ma obowiązek rozpatrzenia skierowania w ciągu 10 dni od daty jego otrzymania. Zazwyczaj zajmuje się tym oddzielny zespół rozpatrujący/przyjmujący skierowania (*vurderingsteam/inntaksteam*). Jeśli po 10 dniach nie otrzymałeś/otrzymałaś pisemnej odpowiedzi na skierowanie, warto skontaktować się z tym zespołem telefonicznie.

Terapia w poradni uzależnień (*poliklinikk*) jest płatna zgodnie z wysokością stawki *egenandel*, natomiast pobyt na oddziale całodobowym (oddział odtruc, terapia grupowa) jest bezpłatny. Warto zapytać o koszt leczenia przy pierwszej wizycie w ARA lub u lekarza rodzinnego.

Oprócz uzależnień od alkoholu, narkotyków oraz leków, szpitalne oddziały ARA oferują również terapię innych uzależnień, np. od hazardu oraz Internetu.

W przypadku gdy szpital nie dysponuje wyspecjalizowaną formą terapii, która często dotyczy osób z uzależnieniem oraz współistniejącymi chorobami psychicznymi, rozpatruje się możliwość leczenia w instytucjach prywatnych, z którymi szpitale mają podpisane umowy. W takim przypadku mowa jest o leczeniu całodobowym, często długoterminowym (do 6 miesięcy, a nawet i roku). Przykładami takich instytucji są: [Manifestsenter](#), [Tyrili](#), [Blå kors Loland klinikk](#), [Fossumkollektivet](#), Ark behandlingsenter.

Pomoc można również uzyskać w gminnej jednostce zajmującej się uzależnieniami i zdrowiem psychicznym (*Rus og psykisk helse enhet*). Taka pomoc jest bezpłatna i można się o nią ubiegać, wypełniając formularz (*søknad*) na stronie WWW gminy. Wiele gmin może zaoferować różne formy pomocy, jak:

- rozmowy mające na celu udzielenie wsparcia (*støttesamtaler*);
- pomoc z naciskiem na pomoc praktyczną w życiu codziennym oraz w kontakcie z urzędem pracy i ubezpieczeń społecznych (NAV), służbą zdrowia itp. (*oppfølgingstjeneste/enhet for livsmestring*);
- grupy oraz kursy psychoedukacyjne o tematyce uzależnień oraz zdrowia psychicznego;
- dzienne centra pomocy (*dagsenter/kontaktsenter*);
- zajęcia (*aktiviteter*) dla osób, które mają problemy z uzależnieniem oraz współistniejące trudności psychiczne.

Oferta gminna skierowana jest do osób w każdym wieku, począwszy od młodzieży licealnej. Może różnić się w poszczególnych gminach, jednak każda z nich powinna posiadać ten sam sektor ds. uzależnień i zdrowia psychicznego. Podczas wypełniania wniosku o pomoc można wybrać opcje potrzeby tłumacza lub zaznaczyć chęć komunikacji w języku angielskim. Po rozpatrzeniu wniosku osoba ubiegająca się o pomoc zostanie zaproszona na rozmowę, podczas której zostanie zebrany wywiad oraz omówione potrzeby i możliwości pomocy (*kartleggingssamtale*).

Pierwszy kontakt z oddziałem uzależnień jak i gminą wiąże się często z poczuciem wstydu, osamotnieniem, stresem, niepewnością i różnymi obawami. Pomocne może być wtedy towarzystwo kogoś bliskiego. Taką osobę można zaprosić na wizyty u specjalisty lub w gminie oraz upoważnić do kontaktu w dalszym leczeniu.

Ważne jest, aby znać prawa pacjenta i np. w przypadku odrzucenia skierowania złożyć odpowiednio umotywowaną skargę (*klage*). Warto również zapytać lekarza pierwszego kontaktu (*fastlege*) o treść skierowania po to, aby uniknąć nieporozumień oraz błędów wynikających ze słabej znajomości języka norweskiego. I tu kolejny ważny punkt – prawo do korzystania z bezpłatnego tłumacza podczas wizyt lekarskich oraz w czasie trwania terapii.

### **Przebieg i standardy leczenia (*Pakkeforløp*)**

Od niedawna leczenie w norweskich szpitalach przyjęło formę *pakkeforløp*, co ma na celu wystandaryzowanie przebiegu leczenia oraz podniesienie jakości udzielanej pomocy. W związku z tym podczas pierwszych wizyt, np. w poradni leczenia uzależnień, pacjent przyjęty zostanie przez interdyscyplinarny zespół, w skład którego wchodzi psycholog, lekarz oraz pracownik środowiskowy. Po zebraniu wywiadu zostanie oceniony stan zdrowia pacjenta (diagnostyka, czyli *basis utredning*) oraz ustalony plan leczenia (*behandlingsplan*). Pacjent ma tu prawo wypowiedzenia się na temat planu terapii i czynnego w nim udziału. Pacjent powinien zostać poinformowany m.in. o dostępnych formach terapii oraz ofercie wsparcia dla najbliższych (*pårørendesamtale*).

Pacjent powinien również zostać poinformowany o swoich prawach, sytuacjach, w których konieczna będzie współpraca z Urzędem ds. Ochrony Dziecka (Barnevernet) oraz omówiona powinna zostać kwestia prawa do prowadzenia pojazdów przez osoby mające problem z uzależnieniem.

Ostatni temat budzi wiele kontrowersji i powinien być dokładnie omówiony z osobą odpowiedzialną za prowadzenie terapii (*behandler*).

### **Rodzina i bliscy (*Pårørende*)**

Najbliżsi osoby uzależnionej mogą uzyskać pomoc poprzez uczestnictwo w kursach organizowanych przez szpitale oraz bezpośrednie włączenie w terapię osoby uzależnionej (*pårørendesamtaler*).

Bardzo pomocny i zalecany jest kontakt z organizacjami samopomocowymi, jak np.:

– AL ANON <http://al-anon.no/> (dla najbliższych osób uzależnionych od alkoholu),

– A-larm <https://a-larm.no/> (alkohol oraz inne środki uzależniające),

– Ivareta <https://www.ivareta.no/> (alkohol oraz inne środki uzależniające),

– BaR

<https://www.barnavrus.no/> (dzieci osób uzależnionych).

Jest to oferta skierowana do dzieci osób uzależnionych, dorosłych dzieci osób z problemem uzależnienia, współmałżonków, partnerów oraz dalszej rodziny.

Kursy organizowane przez szpitale są zazwyczaj płatne (*egenandel*), natomiast kontakt z organizacjami samopomocowymi jest bezpłatny i nie wymaga żadnego skierowania.

Organizacji pozarządowych działających na rzecz pomocy osobom uzależnionym jest w Norwegii wiele. W kontakcie z większością z nich przydatny jest język norweski.

<https://a-larm.no/>

<https://www.anonymealkoholikere.no/2/>

<https://nanorge.org/>

<https://kirkensbymisjon.no/>

<https://frelsesarmeen.no/rusomsorg>

<https://rio.no/>

<https://prolarnett.no/> (dla osób będących w leczeniu substytucyjnym LAR)

<https://www.wayback.no/> (dla osób, które po odbytej karze więziennej próbują poradzić sobie z uzależnieniami).

W niektórych norweskich miastach działają polskie grupy [AA](#).

<http://www.aa-norwegia.info.pl/>

### **Problem uzależnienia w pracy**

Umowa (*avtale*) „Akan” jest formą umowy między pracodawcą a pracownikiem, który ma problem z uzależnieniem i związane z tym trudności w funkcjonowaniu w pracy. Celem umowy jest taka pomoc pracownikowi, aby ten uzyskał potrzebną mu terapię i mógł zachować/utrzymać swoje stanowisko w pracy. Umowa ma również na celu zadbanie o interes pracodawcy oraz firmy. Jest to indywidualnie dopasowana umowa, która często angażuje nie tylko pracownika i pracodawcę, ale również lekarza rodzinnego, oddział leczenia uzależnień (ARA) czy jednostkę medycyny pracy (*bedriftshelsetjeneste*), z którą z reguły każdy pracodawca ma obowiązek mieć umowę\*. Umowa „Akan” podpisywana jest na określony czas i regularnie rewidowana (*evaluering*).

Więcej informacji na ten temat można znaleźć na tej [stronie](#).

<https://akan.no/hjelpe-en-medarbeider/>

\*źródło: [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no)

**AI-Anon dla rodzin (AI-Anon Familiegrupper)** – oferta wspierająca osoby, które mają wśród najbliższych kogoś zmagającego się z problemem alkoholowym. Organizacja samopomocowa, która oferuje spotkania grupowe dla członków rodzin (bezpośrednio, a także online). Są też spotkania prowadzone po angielsku. <http://al-anon.no/>

**Ivareta** – oferta wspierająca osoby, które mają wśród najbliższych kogoś zmagającego się z problemem z uzależnieniami. Organizacja prowadzona przez specjalistów oraz wolontariuszy oferująca, m.in. rozmowy indywidualne oraz grupy wsparcia. **Telefon: 800 40 567**, czynny w dni powszednie godzinach 9.00–15.00, e-mail: <https://www.ivareta.no/>

**A-larm** – oferta wspierająca osoby, które zmagają się z uzależnieniem oraz dla ich najbliższych. Proponowane są rozmowy indywidualne, grupy wsparcia, kursy, a także regularne spotkania online. **Telefon: 454 23 454**, e-mail: [post@a-larm.no](mailto:post@a-larm.no) A-larm posiada również oddziały zorganizowane lokalnie – numery kontaktowe znajdziesz w linku poniżej <https://www.a-larm.no/>

**Spillavhengighet Norge** – oferta wspierająca osoby, które zmagają się z uzależnieniem od hazardu oraz dla ich najbliższych. Organizacja oferuje rozmowy indywidualne, grupy wsparcia (także online) dla osoby uzależnionej i dla członków rodzin, kursy, doradztwo na temat długów oraz rozwiązywania problemów finansowych. Program prowadzony przez specjalistów oraz

wolontariuszy. **Telefon: 477 00 200**, czynny w dni powszednie w godzinach 8.00–15.00, e-mail: kontakt@spillavhengighet.no <https://www.spillavhengighet.no/>

**Hjelpelinjen.no** – oferta wspierająca osoby, które zmagają się z uzależnieniem od hazardu/gier oraz ich najbliższych. **Telefon: 800 800 40**, czynny w dni powszednie w godzinach 9.00–18.00  
Czat dostępny w dni powszednie godzinach 11.00–15.00, e-mail: post@hjelpelinjen.no  
<https://hjelpelinjen.no/>