

## المساعدة في الصحة النفسية للاجئين

هل ترغب في التحدث مع أحد؟ هل لديك الكثير من الأمور التي تفكر فيها، وتشعر بالتعب، أو التوتر، أو تعاني من صعوبة في النوم؟

نحن نقدم جلسات فردية لك إذا كنت فوق 18 عاماً ولديك خلفية كلاجئ.

لا تحتاج إلى إحالة من طبيب. نحن ملزمون بالسرية، الخدمة مجانية، ويمكننا استخدام مترجم عند الحاجة.

كيفية التواصل معنا:

نموذج التسجيل الرقمي:

المتابعة الفردية | الصحة النفسية السريعة | بلدية باروم

[Individuell oppfølging | Rask psykisk helse | Bærum kommune](#)

أو

الهاتف: 04 59 40 40 في أيام الأسبوع من الساعة 09:00 إلى 15:00

اتصل أو أرسل رسالة نصية وسنقوم بالتواصل معك

العنوان:

مبنى البلدية في سانديكا، Arnold Haukelands plass 10

فريق الوقاية من المشاكل النفسية للبالغين | الصحة والتمكين | بلدية باروم

[Forebyggende psykisk helseteam for voksne | Helse og mestring | Bærum kommune](#)