

یاری کردنی سهلامت و ئەمان

یاری کردن دەبێت سەرچاومێک بێت بۆ جۆش و خرووش و خوشی بێنینهوه. تۆ دەتوانیت چێژ لە یاری کردنی سهلامت و ئەمان بێنیتەوه بە پەڕەو کردنی ئەم رێنۆنیانە و بەکار هێنانی ئەو نامرازانەیی که ئێمە فەراهمیان دەکەین.

رێنۆنییەکانی یاری کردن

ئێمە وەها بەباش دەزانین که تۆ پەڕەوێ ئێمە رێنۆنیانە بەکەمیت کاتیک که یاری دەکەیت بۆ ئەوەی ئاگاداری خووەکانی یاری کردنت بێت و کۆنترۆل بەکەمیت بە سەریاندا.

1. پێشومخت بریار بده توانای چەندەت هەیه که بی دۆر ئینیت
2. پێشومخت بریار بده که دەتوانیت چەندە کات بۆ یاری کردن تەرخان بەکەمیت
3. زیاتر لەوه سەرف مەکه که خۆت وەها هەست دەکەیت بەلاتەوه ناساییه به خیزان و هاوڕیکانت بڵانیت
4. هەرگیز لەو باوەردا مەبه که ئەوهی دۆراندوتە جاریکی تر دەتوانیت بی بەیتەوه
5. هەموو بردنەوکان لە یاری کردندا هەمیشە و تا رادەیهکی باش لە ئەنجامی رێکەوت و بەخت و شانسهوه روو دەدەن
6. هەرگیز پارە فەرز مەکه بۆ یاری کردن

یاری کردن بۆ کەسانی گەورهیه

تۆ دەبێت تەمەنت 18 سال بێت بۆ ئەوهی ئەو یاریانە بەکەمیت که لەلایەن نۆرسک تیپینگ (Norsk Tipping) -هوه پێشنیاز دەکرێن. تۆیژنەوه ئەوه نیشان دەدات که کاتیک دەست دەدەیتە یاری کردن، هەتا گەنجتر بێت مەترسی ئەوه لەسەرت زیاترە که دووچاری کێشهکانی تاییهت به یاری کردن بێیت. مێشکی کەسانی گەنج هێشتا به تەواوی گەشەیی نەکردوه و بەو هۆیهوه منالان و گەنجان ناتوانن وەک کەسانی گەوره مەترسیهکان هەل بێسەنگینن.

هۆشیاری و خۆ - کۆنترۆل کردن

ئێمە چەندین رێگە پێشنیاز دەکەین بۆ ئەوهی یارمەتیت بەدەن هۆشیاری خووەکانی یاری کردنی خۆت بێت و کۆنترۆل بەکەمیت بەسەریاندا.

سنوورەکانی یاری کردن

سنوورەکانی یاری کردن یارمەتیت دەدەن واز لە سەرف کردنی کات و پارەیی زیاتر بەهێنیت وەک لەوهی که پێشومخت بریار ت لەسەر داوه.

تۆیژنەوه دەری خستوه که سنوورەکانی یاری کردن لە خووەکانی یاری کردنی خۆت ئاگادارت دەکەنەوه و پەره به خۆ - کۆنترۆل کردن دەدەن. هەندیک یاری تاییهتەندیتی ئەوتویان هەیه که مەترسیهکی زیاتر بۆ یاریزانەکان فەراهم دەکەن بۆ ئەوهی که توشی کێشه ببن وەک لە یاریهکانی تر. نمونهی ئەوانە یاریهکانی گازینۆیه که لەویدا دەتوانیت لە ماومیهکی کورتدا یەک لەسەر یەک یاری بەکەیت.

نۆرسک تیپینگ سنووریکێ گشتی دەستنیشان کردوه که سنوور بۆ بری ئەو پارەیه دادەنیت که دەتوانیت لە یاریهکانی ئێمەدا بی دۆر ئینیت لە ماوهی رۆژیک یاخود مانگیکدا. سنووری گشتی هەموو یاری کردنیکێ تۆمار کراو لەگەڵ نۆرسک تیپینگ لەخۆ دەگریت، بەبی گویدان بەوهی که ئاخۆ تۆ لەسەر ئینتەرنیت یاری دەکەیت یاخود لەلای بریکاریکی فرۆشتن.

هەندیک یاری تاییهتەندیتی ئەوتویان هەیه که مەترسیهکی زیاتر بۆ یاریزانەکان فەراهم دەکەن بۆ ئەوهی که توشی کێشه ببن وەک لە یاریهکانی تر. ئەگەر دەتەوێت ئەو جۆره یاریانە لەلای نۆرسک تیپینگ ئەنجام بەهیت تۆ دەبێت یەکەم جار سنووریکێ یاری کردن دابنیت.

هەر وەها ئێمە سنووری لاوهکیش پێشنیاز دەکەین که سنوورت بۆ دادەنیت که بری چەندی سنووری گشتی دەتوانیت سەرف بەکەیت لە یاری وەک بیلایو (Belago) و مەلتیکس (Multix) دا و یاریهکانی کۆنگ کازینۆ (KongKasino) و فلاکس (Flax) و بینگوریا (Bingoria) دا.

سنووری گشتی و سنووری لاوهکی همدوکیان بری لانی زورترینیان ههیه که له **رئوشویننهکانی یاری کردن** ی ئیمهدا دهنشینان کراون.

سنووهکانی "ماوهی دیاریکراو" بری ئهوه کاته سنووردار دهکات که دهنانیت له یارییهکی دیاریکراودا بهسهری بهریت.

ئهگهر تۆ سنووریک نزم بکهیتهوه، سنووره نویکه پهکسهه دهکوهیته کار. ئهگهر سنووریک بهرز بکهیتهوه، سنووره نویکه تمنها دواي **چاوهروانی** دهکوهیته کار.

پلهی سکان

پلهی سکان (Playscan) سیستهیهکه که چاودیزی خوومکانی یاری کردنی تۆ دهکات. ئهگهر ههلسوکهوتی یاری کردنی تۆ بگوریت به جوریک که مهترسی توش بوونت به کیشه روو له زیاد بیت، تۆ ناگاداریهکت بهدست دهکات.

پلهی سکان بهشویهکی ریکوپیک و بهردهوام راوبوچوونت بۆ دهنزیت.

- تیشکی سهوز: خووهکانی یاری کردنی تۆ جیگیرن و مهترسییهکی کهم نیشان ددهن.
- تیشکی کارهبایی: خوی یاری کردنی تۆ بهر مو مهترسیداری دهچیت.
- تیشکی سور: ناگاداریهک که تۆ مهترسی توشبوونت لهسهه، یاخود بهراستی توشی کیشهکانی تایهت به یاری کردن بوویت.

پلهی سکان ههروهها سهردهاو بۆ تۆ فهراههه دهکات که چۆن دهنانیت ههلسوکهوتی یاری کردنی خۆت بگوریت بۆ ئهوهی خۆت لهوه دوره پهریز بگرتیت که بهر مو خوی ناتهنروسهت پهلکیش بکرتیت و بکهوتیه بهر مهترسی توشی کیشه بوون.

پشوی یاری و ههلاواردن

ناوبهناو لهوانیه تۆ وهها ههست بکهیت که پئویستیت به پشویهک دهیت له یاری کردن یاخود بهتهواوی ریگهی یاری کردنت لئ دابخریت (ههلاواردن).

کاریکی ناسانه که پشویهک بدیهت له یاری کردن یاخود ریگهی یاری کردن له خۆت بگرتیت بۆ یارییه تاکهکان. دهنانیت پشویهک بدیهت له یاری کردن بۆ 1 رۆژ، 7 رۆژ، 30 رۆژ یاخود 180 رۆژ. له ماوهی پشوهکهندا ریگهت پی نادرنیت بجیهت سهه ئهوی یاریانهی که دهستهبژیرت کردون. له ماوهی پشوهکه خۆیدا دهنانیت ماوهی پشویهک درئژ بکهیتهوه. ههه کات ماوهی پشوهکه کۆتایی هات، دهنانیت دهست بکهیتهوه به یاری کردن.

تۆ ههروهها دهنانیت بهتهواوی ریگهی یاری کردن لهخۆت دابخهیت (ههلاواردن). ئهوی جۆره ریگه گرته هههیشیه و هیچ کاتیک ریگهت پی نادرنیت دهستت به یاری را بگات یاخود بهی یاریانه را بگات که تۆ دهستهبژیرت کردون که ریگهیان لئ دابخریت.

تۆ دهنانیت پشویهک بدیهت له ههموو یارییهکان، یاخود ریگه له چونه سهه ههموو یارییهکان یاخود یارییهکی دیاریکراو بگرتیت.

روانگهی گشتی یاری کردنی تۆ

روانگهی گشتی یاری کردنی تۆ پوختهیهکی ئهوهت بۆ فهراههه دهکات که له ههه کاتیک دیاریکراودا چهنده پارته سهرف کردوه.

روانگهی گشتی یاری کردنی تۆ پوختهی پاره سهرف کردنی تۆ له یاری کردندا نیشان دههات. ژمارهی پوختهی پاره سهرف کردن بری ئهوی پارمیه دهنوینیت که تۆ سهرفت کردوه دواي ئهوهی که بری ئهوی پارمیهی لئ دهر دهکرتیت که تۆ بردوتهوه.

- ئهگهر بردنههکانت لهو بره زیاتر بیت که تۆ یاری پیوه دهکمهت، بریکي ئهری نیشان دهدریت.
- ئهگهر بردنههکانت لهو بره کهمتر بن که تۆ یاری پیوه دهکمهت، تۆ بریکي نهریی دهینیت.

تۆ دهنانیت پوختهی ئهوهی که سهرفت کردوه لهسهه ئینتهرنیت یاخود لهسهه تلهفونه موبایلهکهت ببینیت.

- بۆ ئههرۆ
- بۆ ئهه ههفتهیه

• بۆ ئىم مانگە

تو دىتوانىت ھىكارىيەك بىيىت كە پوختەيەكى بىرى ھەموو ئىم پارمە دەمخاتە روو كە تو لە ماوہى ھەشت ھەفتەى رابوردودا خەرجت كردوہ.

تو ھەروہا دىتوانىت داخووزى راپورتىكى تىروتەسەل بىكەيت كە بىرى ئىم پارمە نىشان بدات كە يارى پىوہ دەكەيت، ئىمەى كە بردوتەوہ و پوختەى ئىمەى كە سەرفت كردوہ لە ماوہى 12 مانگى رابوردودا. راپورتەكە ھەروہا ئىمەت نىشان دەدات كە تو چەندە پارمەت لە يارىيە تاكەكاندا بەكار ھىناوہ. راپورتەكە دەنبردەيت بۆ ئىمەيلەكەى تو.

ئايان تو ئىم كىشەنەت ھەيە كە تايبەتن بە يارى كردن؟

ئايان ھەلسوگەوتى يارى كردنى تو لە كۆنترۆل دەرچوہ؟

ئايان تو خەرىكە كۆنترۆل لەدەست دەدەيت بەسەر خووەكانى يارى كردنى خۆندا، ياخود ئايان تو گومانى ئىمەت ھەيە كە كەسنىكى نزيكى تو دووچارى كىشەيەكى تايبەت بە يارى كردن بوہ؟

ئىم كەسانەى كە كىشەى تايبەت بە يارى كردن ھەيە بەردەوام كىشەكانى خويان لە كەسانى نزيكى خويان دەشارنەوہ. نىشانەدى باوى كىشەكانى تايبەت بە يارى كردن ياخود ھەلسوگەوتى مەترسىدارى يارى كردن لەوانەيە ئىمانەى خوارەوہ بگريئەوہ:

- ناتوانىت واز لە بىر كەردنەوہ لە يارى كردن بەيىت و بە تاسەوہيت بۆى.
- وەھا ھەست دەكەيت كە ھەمىشە پىويستىت بەوہى بىرى ئىم پارمە زياتر بىكەيت كە يارى پىوہ دەكەيت و زور زو زووتر يارى دەكەيت.
- درۆ دەكەيت بۆ ئىمەى ئىمە بشارىتەوہ كە چەندە كات و پارە سەرف دەكەيت.
- ھەول دەدەيت ئىم پارمە جارىكى تر بىيەتەوہ كە دۆراندوتە.
- باوہر بەو دەكەيت كە مەسەلەكە تەنھا ئىمەى كە كۆل نەدەيت و نەھيلىت ئىمە ھەلەت لەدەست بچيەت.
- سەرمایە و ئىم پارمەى كە بەدەستەوہى بە فېرۆ دەدەيت لە كاتىكدا تو لە راستىدا دەباوہ لە شتى تردا سەرفت بگردنايە. لەوانەيە پارمەت قەرز كەردىت بۆ ئىمەى يارى پىوہ بىكەيت؟

بەدەستەنەنى يارمەتى

ئەگەر كىشەى تايبەت بە يارى كردن ھەيە، ياخود ئەگەر كەسنىك دەناسىت كە وەھايە، يارمەتى بەردەستە. ئەزموونەكان ئىمەيان نىشان داوہ كە چارەسەرى كىشەكانى تايبەت بە يارى كردن ئىنجامى باشيان لى دەكەوتەوہ، كەواتە ھەولى بەدەستەنەنى يارمەتى ھەنگاويكى گرنگە لە رىگەى بەرەو ژيانىكى باشتردا.

ھىلى يارمەتى

دىتوانىت تەلەفون بىكەيت بۆ [ھىلى يارمەتى](mailto:post@hjelpelinjen.no) بە ژمارە 800 800 40. پىمەندىيەكان بەشيوہى ناواندبار مامەلەيان لەگەل دەكرىت و بى بەرانبەرن. لەویدا دىتوانىت لەگەل ئىم پىشەوہرە تەندروستيانە قسە بىكەيت كە تايبەتمەندن لە كىشەكانى تايبەت بە يارى كردن و دەربارەى رەوشى تو. ھىلى يارمەتى ھەروہا دىتوانىت رىنمايى پىنشايز بىكات دەربارەى ئىمەى كە چۆن يارمەتى زياتر بەدەست بەيىت. ئىمە دىتوانىت يارمەتەت بەدەن بۆ دۆزىنەوہى خزمەتگوزارى گونجاو لە ناوچەكەى خۆندا. دىتوانىت ئىمەيلىك بىنرىت بۆ [ھىلى يارمەتى](mailto:post@hjelpelinjen.no) لە post@hjelpelinjen.no

كاتەزىمەكانى كار كردن لە 09.00 بۆ 21.00 (دووشەمە بۆ ھەيى).

جى پى خۆت

ئەگەر كىشەكانى تايبەت بە يارى كردن وە/يان خوگرىت تىدا دەستىشان بىكرىت، تو شىاو دەبىت بۆ چارەسەر. جى پى (بىزىشكى گشتى) خۆت دىتوانىت يارمەتەت بدات و رەوانەت بىكات بۆ چارەسەر. كەسنىك كە خوگرى ھەيە بە يارىيەوہ لەوانەيە ھالەتى نەخۆشى دىكەشى تىدا سەر ھەل بدات لە ئىنجامى كىشەكەوہ، وەك دەرلەوگە ياخود خەمۆكى، كە ئىمەش ھەمدىس دەبىت چارەسەر بىكرىت. جى پى خۆت بۆ ئىمە ھالەتانەش دىتوانىت يارمەتەت بدات.

چارهسهری دوور لهسهر ئینتھرئیت

خزمهتگوزاری تهندروستی نهرویجی چارسهری دوور پینشیاژ دهکات بو کیشهکانی تایبعت به یاری کردن لهریگهی ئینتھرئیتهوه. ئهوش زنجیرمبهک ئهرک لهخو دهگرئیت که لهسهر ئینتھرئیت ئهنجام دهدرئین، که بیکهوه گری دراون لهگهل راویژکاری تلهفونی ههفتانه لهگهل چارسهرکاریک. چارسهریک که له ماوهی سی مانگدا ئهنجام بدرئیت، پیویست به رهوانه کردن ناکات له جی پی خوتهوه و به خوراییبه.

ریکخراوی "Spillavhengighet-Norge"

Spillavhengighet-Norge ریکخراویکی توری کومهکه که نیشکو دهخاته سهر فراههم کردنی یارمعتی بو ئهوه کهسانههی که کیشهی تایبعت به یاری کردنیان ههیه لهگهل نزیکترین کس له خزم و کهسوکاریان. *Spillavhengighet-Norge* گرووی توری وتووژ له زوربهی شارهکانی نهرویجدا پینشیاژ دهکات، لهگهل هیلی یارمعتی (200 00 477) که دهتوانیت دوشهممه بو پینجشممه تلهفونیان بو بکهیت له 10.00 بو 14.00.

NAV

NAV (بهریومهراپعتی کار و خوشگوزهرانی نهرویجی) رینمایمی بو کهسانه پینشیاژ دهکات که قهرزارن. دهتوانیت یارمعتی بهدهست بهینیت بو وتووژ کردن لهسهر رهوشهکعت به تلهفون کردن بو 800 45 353. پهیوهندییهکان بهشئوهی ناونادیار ماملهیان لهگهل دهکرئیت. ههروهها دهتوانیت پهیوهندی به نوسینگهی NAV ناوچهکهی خوتهوه بکهیت و دیداریک لهگهل راویژکاریکی قهرز ساز بکهیت. زانیاری زیاتر بخوئنهوه لهسهر <https://www.nav.no>.