Velkomstguide for Norge

ለኖርዌይ የእንኳን ደህና መጡ መመሪያ

Jeg er nettopp kommet

አሁን ደረስኩ

I just arrived · You are not alone

አሁን ደረሱ? ዋናው ነገር ደረጃ በደረጃ ይሸውና። ብቻዎን አይደሉም።

Akkurat kommet? Her er det viktigste, steg for steg. Du er ikke alene.

Just arrived? Here is the essential, step by step. You are not alone.

1 ⚖️

Søk asyl · ጥገኝነት ይጠይቁ

ጥበቃ ይፈልጋሉ? ወደ ራደ መግቢያ ማዕከል ይሂዱ። ፖሊስ ይመዘግብዎታል፣ ምግብና ደህንነቱ የተጠበቀ የመኝታ ቦታ ይሰጥዎታል።

Vil du søke beskyttelse? Reis til ankomstsenteret i Råde. Politiet registrerer deg og gir deg mat og et trygt sted å sove.

Want protection? Go to the arrival centre in Råde. The police register you and give you food and a safe place to sleep.

2 🏠

Trenger du husly? · መጠለያ ይፈልጋሉ?

በኖርዌይ «115» የለም። NAVን (ስልክ 55 55 33 33) ወይም እንደ Kirkens Bymisjon ያሉ ድርጅቶችን ያግኙ።

Ingen «115» i Norge. Kontakt NAV (tlf. 55 55 33 33) eller hjelpeorganisasjoner som Kirkens Bymisjon.

No "115" in Norway. Contact NAV (tel. 55 55 33 33) or aid organisations like the Church City Mission.

3 ⚕️

Bli frisk · መታከም

ታመሙ? ሕጋዊ መኖሪያ ባይኖርዎትም በአደጋ ጊዜ የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት አለዎት። ለአደጋ 113ን ይደውሉ።

Syk? Du har rett til helsehjelp, også uten lovlig opphold i nødsituasjoner. Ring 113 ved akutt nød.

Sick? You have the right to healthcare, even without legal residence in emergencies. Call 113 for emergencies.

4 SOS

Nødsituasjon · አደጋ

ለሕይወት አስጊ? 113 (ሕክምና)፣ 112 (ፖሊስ) ወይም 110 (እሳት) ይደውሉ። ነፃ፣ እንግሊዝኛ ይናገራሉ።

Livstruende? Ring 113 (medisinsk), 112 (politi) eller 110 (brann). Gratis, snakker engelsk.

Life-threatening? Call 113 (medical), 112 (police) or 110 (fire). Free, English spoken.

5 🤝

Trenger du hjelp? · እገዛ ይፈልጋሉ?

ሕብረ አማራ ማህበር ቋንቋዎን ይናገራል እና ሊረዳዎት ይችላል።

Hibre Amhara-foreningen snakker språket ditt og kan hjelpe deg.

The Hibre Amhara association speaks your language and can help you.

❓ Hva gjør jeg hvis...

ምን ላድርግ...

What if...

ሁኔታዎን ያግኙ። ወደ ትክክለኛው ገጽ ለመሄድ ይንኩ።

Finn din situasjon. Trykk for å gå til riktig side.

Find your situation. Tap to go to the right page.

⚖️ Jeg vil søke asyl

ጥገኝነት መጠየቅ እፈልጋለሁ

I want to apply for asylum

🏠 Jeg har ingen steder å sove

የምተኛበት የለኝም

I have nowhere to sleep

⚕️ Jeg er syk

ታምሚያለሁ

I am sick

🆘 Det er en nødsituasjon

አደጋ ነው

It's an emergency

📄 Jeg trenger juridisk hjelp

የሕግ እገዛ እፈልጋለሁ

I need legal help

👨‍👩‍👧 Jeg leter etter familien min

ቤተሰቤን እየፈለግኩ ነው

I am looking for my family

🤝 Jeg er nettopp kommet, hjelp meg

አሁን ደረስኩ፣ እርዱኝ

I just arrived, help me

🌍 Jeg har vært i et annet europeisk land først

መጀመሪያ በሌላ የአውሮፓ አገር ቆይቻለሁ

I was in another European country first

🛑 Jeg er utsatt for vold eller overgrep

ጥቃት ወይም በደል ደርሶብኛል

I am experiencing violence or abuse

📋 Jeg har fått avslag og vil klage

ውድቅ ተደርጌያለሁ፣ ይግባኝ ማለት እፈልጋለሁ

My application was rejected and I want to appeal

ተጨማሪ እገዛ

Mer hjelp

More help

Barn og unge alene · Under 18 and alone

ከ18 ዓመት በታች እና ብቻቸውን ለሆኑ

ዕድሜዎ ከ18 በታች ነው እና ብቻዎን ነዎት? ተወካይ (በStatsforvalteren የሚሾም) እና ጠበቃ የማግኘት መብት አለዎት። ስለ ዕድሜዎ ጥርጣሬ ካለ፣ የዕድሜ ምርመራ ሊቀርብልዎ ይችላል። ከ15 ዓመት በታች ከሆኑ በእንክብካቤ ማዕከል (omsorgssenter፣ Bufetat) ይኖራሉ። Alarmtelefonen 116 111 (24 ሰዓት ክፍት)። ለወጣቶች ተጨማሪ መረጃ፦ asylbarn.no። ሕፃናት የትምህርትና ሙሉ የጤና እንክብካቤ መብት አላቸው (ሕጋዊ መኖሪያ ከሌለ የቤተሰብ ሐኪም (fastlege) ግን አያገኙም)። በAMMR አሠራር ብቻቸውን ያሉ ልጆች ቤተሰብ ባለበት ሌላ አገር፣ ካልሆነ ማመልከቻው መጀመሪያ ወደ ተመዘገበበት አገር ሊመለሱ ይችላሉ።

Er du under 18 år og alene? Du har rett til en representant (oppnevnt av Statsforvalteren) og en advokat. Er du i tvil om alderen din, kan du bli tilbudt aldersundersøkelse. Under 15 år bor du i omsorgssenter (Bufetat). Alarmtelefonen 116 111 (døgnåpen). Mer info for ungdom: asylbarn.no. Barn har rett til skole og full helsehjelp (men ikke fastlege uten lovlig opphold). Under AMMR kan enslige mindreårige overføres til et annet land der de har familie, ellers til første land der søknaden ble registrert.

Under 18 and alone? You have the right to a representative (appointed by the County Governor) and a lawyer. If your age is doubted you may be offered an age assessment. If under 15 you live in a care centre (Bufetat). Alarmtelefonen 116 111 (open 24/7). More for young people: asylbarn.no. Children have the right to school and full healthcare (but no GP without legal residence). Under the AMMR, unaccompanied minors may be transferred to another country where they have family, otherwise to the first country where the application was registered.

📞 116 111 · 🌐 udi.no · Representative

LHBT+ · LGBTQI+

ሌዝቢያን፣ ጌይ፣ ባይሴክሹዋል፣ ትራንስ፣ ክዊር

ሌዝቢያን፣ ጌይ፣ ባይሴክሹዋል፣ ትራንስ ወይም ክዊር ነዎት እና ድጋፍ ይፈልጋሉ? Skeiv Verden (አናሳ ማኅበረሰብ ዳራ ላላቸው ክዊር ሰዎች)፦ post@skeivverden.no፣ ቢሮዎች በኦስሎ (Torggata 1)፣ ቤርገን (Strandgaten 6) እና ትሮንዳይም (Prinsens gate 46)። SEIF (የስደተኞችና ተፈናቃዮች ራስ አገዝ — Selvhjelp for innvandrere og flyktninger) ክዊር ሰዎችንም ይረዳል፦ ስልክ +47 22 03 48 30፣ Brugata 14፣ ኦስሎ።

Er du lesbisk, homofil, bifil, trans eller skeiv og trenger støtte? Skeiv Verden (for skeive med minoritetsbakgrunn): post@skeivverden.no, kontorer i Oslo (Torggata 1), Bergen (Strandgaten 6) og Trondheim (Prinsens gate 46). SEIF (Selvhjelp for innvandrere og flyktninger) hjelper også skeive: tlf. 22 03 48 30, Brugata 14, Oslo.

Lesbian, gay, bisexual, trans or queer and need support? Skeiv Verden (for queer people with minority backgrounds): post@skeivverden.no, offices in Oslo (Torggata 1), Bergen (Strandgaten 6) and Trondheim (Prinsens gate 46). SEIF (Self Help for Immigrants and Refugees) also helps LGBTQIA+ people: tel. +47 22 03 48 30, Brugata 14, Oslo.

📞 +47 22 03 48 30 · 🌐 skeivverden.no

Nødnumre

የአደጋ ጊዜ ቁጥሮች

Emergency numbers

113
Ambulanse / Medisinsk nødhjelp
አምቡላንስ / የሕክምና አደጋ

112
Politi
ፖሊስ

110
Brann
እሳት አደጋ

116 117
Legevakt (utenom åpningstid)
የሐኪም አገልግሎት (ከሰዓት ውጭ)

116 123
Psykisk helse-hjelpetelefon
የአእምሮ ጤና የስልክ ድጋፍ

1412
Nødsamtaler via teksttelefon (døve/hørselshemmede)
በጽሑፍ ስልክ የአደጋ ጥሪ (መስማት ለተሳናቸው)

116 006
VO-linjen (vold i hjemmet)
የቤት ውስጥ ጥቃት መስመር

116 111
Alarmtelefonen (barn og unge)
ለሕፃናትና ወጣቶች የድንገተኛ ስልክ

02800
Politi (ikke akutt)
ፖሊስ (አስቸኳይ ያልሆነ)

Vold og overgrep · Violence and abuse

ጥቃትና በደል

ቤት ውስጥ ጥቃት፣ ዛቻ ወይም በደል ደርሶብዎታል? የVO-linjen 116 006 (ነፃ፣ 24 ሰዓት ክፍት፣ ስምዎን መግለጽ አያስፈልግም፤ ኖርዌጂያንኛና እንግሊዝኛ)። የቀውስ መጠለያ (krisesenter)፦ ነፃ፣ ሪፈራል አያስፈልግም፣ ማንነትዎን መደበቅ ይችላሉ፣ አስተርጓሚ መጠቀም ይቻላል፤ ወንዶችና ሕፃናትም ይቀበላል። አስገድዶ መድፈር/የታዊ ጥቃት፦ overgrepsmottak፣ ነፃና 24 ሰዓት ክፍት — ሪፈራል አያስፈልግም፤ ለፖሊስ ማመልከትም አያስፈልግም። ሕፃናትና ወጣቶች፦ Alarmtelefonen 116 111። አሁን አደጋ ላይ ከሆኑ፦ 112 ይደውሉ።

Utsatt for vold hjemme, trusler eller overgrep? VO-linjen 116 006 (gratis, åpen hele døgnet, anonym; norsk og engelsk). Krisesenter: gratis, uten henvisning, du kan være anonym, tolk kan brukes; også menn og barn. Voldtekt/seksuelle overgrep: overgrepsmottak, gratis og døgnåpent — du trenger ingen henvisning og trenger ikke anmelde. Barn og unge: Alarmtelefonen 116 111. Fare nå: ring 112.

Experiencing violence at home, threats or abuse? VO-helpline 116 006 (free, open 24/7, anonymous; Norwegian and English). Crisis shelter (krisesenter): free, no referral needed, you can stay anonymous, interpreters can be used; also men and children. Rape/sexual assault: assault centre (overgrepsmottak), free and open 24 h — no referral and no need to report to the police. Children and young people: Alarmtelefonen 116 111. Danger now: call 112.

📞 116 006 | 📞 116 111 | 📞 112 | 🌐 dinutvei.no · Liste / list

Nød-SMS · Emergency SMS

የአደጋ SMS

1412 — በጽሑፍ ስልክ (teksttelefon) የአደጋ ጥሪ (መስማት ለተሳናቸው/ለማይሰሙ)። የአደጋ SMS ወደ 110/112/113 (ለመስማት ለተሳናቸው፣ ለማይሰሙና ለንግግር ችግር ላለባቸው ብቻ)፦ መጀመሪያ የሞባይል ቁጥርዎን nodsms.no ላይ ያስመዝግቡ።

1412 — Nødsamtaler via teksttelefon (døve/hørselshemmede). Nød-SMS til 110/112/113 (kun for døve, hørselshemmede og talehemmede): registrer mobilnummeret ditt først på nodsms.no.

1412 — Emergency calls via text telephone (deaf/hard of hearing). Emergency SMS to 110/112/113 (only for deaf, hard-of-hearing and speech-impaired people): register your mobile number first at nodsms.no.

nodsms.no

112, 113, 110 og 116 006 er gratis. Operatørene snakker norsk og engelsk. Pris for øvrige numre (f.eks. 02800) er ikke bekreftet — sjekk.
112, 113, 110 and 116 006 are free. Operators speak Norwegian and English. The price of the other numbers (e.g. 02800) is not confirmed — check.

112፣ 113፣ 110 እና 116 006 ነፃ ናቸው። ኦፕሬተሮች ኖርዌጂኛና እንግሊዝኛ ይናገራሉ። የሌሎቹ ቁጥሮች (ለምሳሌ 02800) ክፍያ አልተረጋገጠም — ያረጋግጡ።

⚖️ Asyl & juridisk hjelp

ጥገኝነትና የሕግ እገዛ

Asylum & legal aid

በኖርዌይ ጥበቃ (ጥገኝነት) ለመጠየቅ በአካል መቅረብ አለብዎት። ፖሊስ ማመልከቻዎን ይመዘግባል፣ UDI ይመረምራል።

For å søke beskyttelse (asyl) i Norge må du møte personlig. Politiet registrerer søknaden din, og UDI behandler den.

To apply for protection (asylum) in Norway, you must appear in person. The police register your application, and UDI processes it.

📍 ማመልከቻዎን ለመመዝገብ ወደ ራደ ብሔራዊ መግቢያ ማዕከል ይሂዱ። አድራሻ፡ Mosseveien 58, 1640 Råde (ከኦስሎ አውሮፕላን ማረፊያ 116 ኪሜ ደቡብ)።

Reis til Nasjonalt ankomstsenter i Råde for å registrere søknaden din. Adresse: Mosseveien 58, 1640 Råde (ca. 116 km sør for Oslo lufthavn).

Go to the National Arrival Centre in Råde to register your application. Address: Mosseveien 58, 1640 Råde (about 116 km south of Oslo Airport).

👮 ፖሊስ (NPIS) ማመልከቻዎን ይመዘግባል፣ ፎቶና የጣት አሻራ ይወስዳል። አስተርጓሚ አለ። ምግብ፣ መጠጥና ደህንነቱ የተጠበቀ የመኝታ ቦታ ያገኛሉ።

Politiet (NPIS) registrerer søknaden, tar bilde og fingeravtrykk. Tolk er tilgjengelig. Du får mat, drikke og et trygt sted å sove.

The police (NPIS) register your application, take your photo and fingerprints. An interpreter is available. You get food, drink and a safe place to sleep.

⚖️ UDI (የኢሚግሬሽን ዳይሬክቶሬት) ማመልከቻዎን ይመረምራል። ስለ ጉዳይዎ ጥያቄ፦ የUDI መመሪያ አገልግሎት (ሰኞ፣ ማክሰኞ፣ ሐሙስ፣ አርብ 10:00–14:30፤ ረቡዕ ዝግ)።

UDI (Utlendingsdirektoratet) behandler søknaden din. Spørsmål om saken din: UDIs veiledningstjeneste, man/tir/tor/fre 10.00–14.30 (stengt onsdag).

UDI (the Directorate of Immigration) processes your application. Questions about your case: UDI guidance service, Mon/Tue/Thu/Fri 10:00–14:30, closed Wednesday.

🌐 udi.no · Contact

Hva skjer i Råde · What happens in Råde

በራደ ምን ይሆናል

በቀጥታ ወደ ራደ ብሔራዊ መግቢያ ማዕከል ይሂዱ (ኦስሎ ወደሚገኘው ፖሊስ አይሂዱ)። እስከ 21 ቀናት ሊቆዩ ይችላሉ፦ ከፖሊስ ጋር ቃለ መጠይቅ፣ ፎቶና የጣት አሻራ፣ ፓስፖርትና መታወቂያ ማስረከብ፣ የሳንባ ነቀርሳ (TB) ምርመራና የጤና ምርመራ። የጥገኝነት ጠያቂ ካርድ ይሰጥዎታል። ራደ ላይ ከመመዝገብዎ በፊት UDI ቦታ ሊሰጥዎ አይችልም። የUDI መመሪያ መስመር፦ +47 23 35 16 00 (ሰኞ፣ ማክሰኞ፣ ሐሙስ፣ አርብ 10:00–14:30፤ ረቡዕ ዝግ)።

Gå direkte til Nasjonalt ankomstsenter i Råde (ikke til politiet i Oslo). Du kan bli opptil 21 dager: samtale med politiet, bilde og fingeravtrykk, pass og ID leveres, tuberkulosetest og helsesjekk. Du får asylsøkerkort. Du får ikke plass fra UDI før du er registrert i Råde. UDI-veiledning: tlf. +47 23 35 16 00 (man, tir, tor, fre 10.00–14.30; stengt onsdag).

Go straight to the National Arrival Centre in Råde (not to the police in Oslo). You can stay up to 21 days: police interview, photo and fingerprints, passport and ID handed in, tuberculosis test and health check. You get an asylum-seeker card. UDI cannot give you a place before you are registered at Råde. UDI guidance line: +47 23 35 16 00 (Mon, Tue, Thu, Fri 10:00–14:30; closed Wednesday).

📞 +47 23 35 16 00 · 🌐 udi.no · Asylum

AMMR (erstatter Dublin) · AMMR (replaces Dublin)

በሌላ የአውሮፓ አገር ቆይተዋል? AMMR (ከዱብሊን ይልቅ)

በሌላ የአውሮፓ አገር ጥገኝነት ጠይቀው፣ ቪዛ ወይም የመኖሪያ ፈቃድ ኖሮዎት፣ ወይም ያለ ፈቃድ ገብተው ከሆነ፣ ጉዳይዎ እ.ኤ.አ. ከጁን 12 ቀን 2026 ጀምሮ (ከዱብሊን ይልቅ) በAMMR ይታያል። በዚህ ጊዜ UDI ጥበቃ ያስፈልግዎት እንደሆነ አይመረምርም፤ የሚወስነው ኃላፊነቱ የየትኛው አገር እንደሆነ ብቻ ነው። ይህ ወደ አራት ወር ገደማ ሊወስድ ይችላል። ሌላ አገር ኃላፊ ከሆነ ወደዚያ ይላካሉ። ይግባኝ ማለት ይችላሉ፤ UDI ጠበቃ ይመድባል። ስለ መንገድዎ እውነቱን ይናገሩ፤ ሁሉንም ማስረጃ ያስቀምጡ። የጊዜ ገደቦች በውሳኔ ደብዳቤው ላይ ይገኛሉ — በዚያው ቀን እርምጃ ይውሰዱ።

Har du vært i et annet europeisk land (søkt der, fått visum/opphold, eller kommet inn ulovlig)? Da behandles saken din etter AMMR (erstatter Dublin fra 12. juni 2026). UDI vurderer da ikke om du trenger beskyttelse, bare hvilket land som har ansvaret. Det kan ta ca. fire måneder. Er et annet land ansvarlig, sendes du dit. Du kan klage, og UDI oppnevner advokat. Fortell sannheten om reiseruten din og ta vare på alle bevis. Fristen står i vedtaksbrevet — handle samme dag.

Have you been in another European country (applied there, held a visa/permit, or entered irregularly)? Then your case is handled under the AMMR (replacing Dublin from 12 June 2026). UDI then does not assess whether you need protection, only which country is responsible. This can take about four months. If another country is responsible you will be sent there. You can appeal and UDI will appoint a lawyer. Tell the truth about your route and keep all proof. The deadline is in the decision letter — act the same day.

🌐 udi.no · AMMR · 🌐 udi.no · AMMR procedure

📍 Nasjonalt ankomstsenter Råde

Mosseveien 58, 1640 Råde

Reisen dit betaler du selv (unntak for sårbare personer). · You pay for the trip yourself (exceptions for vulnerable people). · ጉዞውን በራስዎ ይከፍላሉ (ለተጋላጭ ሰዎች ልዩ ሁኔታ አለ)።

🗺️ Veibeskrivelse · መንገድ · Directions

Avslag, klage og advokat · Rejection, appeal and lawyer

ውድቅ፣ ይግባኝና ጠበቃ

አብዛኞቹ ጥገኝነት ጠያቂዎች UDI ውድቅ እስኪያደርግ ድረስ ጠበቃ የማግኘት መብት የላቸውም። ውድቅ ከተደረጉ UDI ለይግባኝ የሚረዳዎትን ነፃ ጠበቃ ይመድብልዎታል። UNE የይግባኝ ጉዳዮችን ይመለከታል። የይግባኝ የጊዜ ገደቡ፦ በተለመደው አሠራር ውሳኔውን ከተቀበሉ 3 ሳምንት ድረስ፤ በ48 ሰዓት አሠራር 1 ሳምንት ብቻ ነው። የጊዜ ገደቡን በውሳኔ ደብዳቤው ላይ ያረጋግጡና በዚያው ቀን እርምጃ ይውሰዱ። ይግባኙ በጽሑፍ፣ የተፈረመ፣ በኖርዌጂያንኛ ወይም በእንግሊዝኛ፣ ከDUF ቁጥርና ከጉዳይ ቁጥር ጋር መሆን አለበት፤ በudi.no/document ወይም ወደ Utlendingsdirektoratet, Postboks 2098 Vika, 0125 Oslo ይላኩ። NOAS ከውድቅ በኋላ ነፃ የሕግ እገዛ ይሰጣል (ስልክ +47 22 36 56 60፤ በእጅ የተፈረመ ውክልና (fullmakt) ያስፈልጋል)። ሁሉንም ሰነዶች በጊዜ ማግኘት ካልቻሉ፣ በጊዜው ይግባኝ ይበሉና ያብራሩ — እስከ ሁለት ተጨማሪ ሳምንት ሊያገኙ ይችላሉ።

De fleste asylsøkere har ikke rett til advokat før UDI har avslått. Ved avslag får du en advokat fra UDI uten kostnad, som hjelper deg å klage. UNE behandler klagesaker. Klagefrist: normalt 3 uker etter at du mottok vedtaket. I 48-timersprosedyren er fristen bare 1 uke. Sjekk fristen i vedtaksbrevet og handle samme dag. Klagen skal være skriftlig, signert, på norsk eller engelsk, med DUF-nummer og saksnummer; send via udi.no/document eller til Utlendingsdirektoratet, Postboks 2098 Vika, 0125 Oslo. NOAS gir gratis rettshjelp etter avslag (tlf. 22 36 56 60; fullmakt må signeres for hånd). Kan du ikke skaffe alle dokumenter i tide: klag likevel innen fristen og forklar — du kan få inntil to uker ekstra.

Most asylum seekers are not entitled to a lawyer until UDI has rejected the application. After a rejection UDI assigns you a free lawyer to help you appeal. UNE handles appeals. Appeal deadline: normally 3 weeks after you received the decision; only 1 week in the 48-hour procedure. Check the deadline in the decision letter and act the same day). The appeal must be in writing, signed, in Norwegian or English, with your DUF number and case number; send via udi.no/document or to Utlendingsdirektoratet, Postboks 2098 Vika, 0125 Oslo. NOAS gives free legal aid after rejection (tel. +47 22 36 56 60; a hand-signed power of attorney is required). If you cannot get all documents in time, appeal anyway within the deadline and explain — you may get up to two more weeks.

- udi.no · Appeal
- udi.no · Lawyers

Dokumenter · Documents

ሰነዶች

ፓስፖርትና መታወቂያ ራደ ላይ ለፖሊስ ይሰጣሉ። የጥገኝነት ጠያቂ ካርድዎን ያስቀምጡ። የDUF ቁጥርዎንና የጉዳይ ቁጥርዎን ይጻፉ — ለማንኛውም ግንኙነትና ይግባኝ ያስፈልጋሉ። እርስዎ የጻፉት ውክልና (fullmakt) ዘመድ ይግባኙን እንዲያቀርብልዎ ያስችላል (NOAS በእጅ የተፈረመ ውክልና ይጠይቃል)። በሌሎች አገሮች ስለ ቆይታ ወይም ምዝገባ ያሉ ማስረጃዎችን በሙሉ ያስቀምጡ። ሰነዶችዎን ሁሉ ፎቶ ያንሱ።

Pass og ID leveres til politiet i Råde. Behold asylsøkerkortet. Skriv ned DUF-nummeret og saksnummeret ditt — du trenger dem til all kontakt og enhver klage. En fullmakt skrevet av deg gjør at en slektning kan klage for deg (NOAS krever fullmakt signert for hånd). Ta vare på alle bevis på opphold eller registrering i andre land. Ta bilder av alle dokumentene dine.

Passport and ID are handed to the police in Råde. Keep your asylum-seeker card. Write down your DUF number and case number — you need them for all contact and any appeal. A power of attorney written by you lets a relative appeal for you (NOAS requires a hand-signed power of attorney). Keep all proof of stays or registration in other countries. Take photos of all your documents.

NOAS

የኖርዌይ ጥገኝነት ጠያቂዎች ድርጅት

ነፃ የሕግ እገዛ፦ UDI/UNE ውድቅ ካደረገ በኋላ ያሉ የጥገኝነት ጉዳዮች፣ እና ዋቢ ሰውዬው የስደተኛ ፈቃድ ያገኘበት (ወይም እርስዎ ጥገኝነት ጠያቂ የሆኑበት) የቤተሰብ ስደት። ሌሎች ጉዳዮች፦ Juss-Buss (ስልክ 22 84 29 00፤ አዲስ ጉዳይ ሰኞ 17:00–20:00፣ ማክሰኞ 10:00–15:00)፣ SEIF፣ JURK (ለሴቶች)። NOAS በእጅ የተፈረመ ውክልና (fullmakt) ይጠይቃል። ስልክ 22 36 56 60። ለአንዳንድ ጉዳዮች (የዱብሊን/AMMR ጉዳዮችን ጨምሮ) ጊዜያዊ የመቀበል እገዳ ሊኖር ይችላል — መጀመሪያ ይደውሉ።

Gratis rettshjelp: asylsaker etter avslag fra UDI/UNE, og familieinnvandring der referansepersonen har fått opphold som flyktning (eller du er asylsøker). Andre saker: Juss-Buss (tlf. 22 84 29 00; nye saker man 17–20, tir 10–15), SEIF, JURK (kvinner). NOAS krever fullmakt signert for hånd. Tlf. 22 36 56 60. Opptaksstopp for visse saker (inkl. Dublin-/AMMR-saker) kan gjelde — ring først.

Free legal aid: asylum cases after refusal by UDI/UNE, and family immigration where the reference person was granted a refugee permit (or you are an asylum seeker). Other cases: Juss-Buss (tel. 22 84 29 00; new cases Mon 5–8 pm, Tue 10–3), SEIF, JURK (women). NOAS requires a hand-signed power of attorney. Tel. 22 36 56 60. An intake stop for some case types (incl. Dublin/AMMR cases) may apply — call first.

🕒 Telefon: man 09.30–12.00 og 12.30–15.00 · tir 09.30–12.00 · ons 12.30–15.00 (kun hastesaker) · tor 09.30–12.00 og 12.30–15.00 · fre stengt

📍 **Torggata 22, 0183 Oslo (2. etasje)**

📞 +47 22 36 56 60 · 🗺️ Veibeskrivelse · መንገድ · Directions

Røde Kors

የኖርዌይ ቀይ መስቀል — ቤተሰብ ማገናኘት

ቀይ መስቀል የፍለጋ አገልግሎት የጠፉ የቤተሰብ አባላትን ለመፈለግ፣ ሌላ ግንኙነት በማይቻልበት ጊዜ መልእክት ለመላክና ሰነድ ለማግኘት ይረዳዎታል። ነፃና ሚስጥራዊ። የመገናኛ ቅጽ፦ nor.reach.icrc.org/contact-form/?lang=en። ማዕከላዊ ስልክ +47 22 05 40 00 (የሥራ ቀናት 08:00–15:45)። የቤተሰብ ስደት (ሕጋዊ ቤተሰብ መቀላቀል) የሚጠየቀው ከUDI ነው።

Røde Kors oppsporingstjeneste hjelper deg å lete etter savnede familiemedlemmer, sende en melding når annen kontakt ikke er mulig, og skaffe dokumentasjon. Gratis og konfidensielt. Kontaktskjema: nor.reach.icrc.org/contact-form/?lang=no. Sentralbord +47 22 05 40 00 (hverdager 08.00–15.45). Familieinnvandring (lovlig gjenforening) søkes hos UDI.

The Red Cross tracing service helps you search for missing family members, send a message when other contact is not possible, and obtain documentation. Free and confidential. Contact form: nor.reach.icrc.org/contact-form/?lang=en. Switchboard +47 22 05 40 00 (weekdays 8:00–15:45). Family immigration (legal reunification) is applied for with UDI.

📍 **Hausmannsgate 7, 0186 Oslo**

📞 +47 22 05 40 00 · 🌐 Kontaktskjema · ቅጽ · Contact form

🗺️ Veibeskrivelse · መንገድ · Directions

Helse

ጤና

Health

እንደ ጥገኝነት ጠያቂ የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት አለዎት (አካላዊ፣ አእምሯዊ፣ ጥርስ)። D-ቁጥር ለማግኘት እንደ ጥገኝነት ጠያቂ ይመዝገቡ (አሁን ቢያንስ 8 ሳምንት ይወስዳል)። ሕጋዊ መኖሪያ ከሌለዎት፦ ከታች ያለውን ካርድ ይመልከቱ።

Som asylsøker har du rett til helsehjelp (fysisk, psykisk, tannlege). Registrer deg som asylsøker for å få et D-nummer (tar nå minst 8 uker). Uten lovlig opphold: se kortet under.

As an asylum seeker you have the right to healthcare (physical, mental, dental). Register as an asylum seeker to get a D-number (currently takes at least 8 weeks). Without legal residence: see the card below.

Helsesenter for papirløse migranter — Oslo

ለወረቀት አልባ ስደተኞች የጤና ማዕከል (Kirkens Bymisjon)። ሕጋዊ መኖሪያ ለሌላቸው ሰዎች የጤና እንክብካቤ።

Helsesenter for papirløse migranter (Kirkens Bymisjon). Helsehjelp for personer uten lovlig opphold.

Health Centre for undocumented migrants (Church City Mission). Healthcare for people without legal residence.

🕒 Drop-in: tirsdag 17.00–20.00, torsdag 11.00–15.00 · Tuesday 5–8 pm, Thursday 11 am–3 pm

📍 **Herslebs gate 43, 0578 Oslo**

📞 +47 488 90 560 ✉️ helsesenteret@bymisjon.no

🗺️ Veibeskrivelse · መንገድ · Directions

Helsesenter for papirløse — Bergen

ለወረቀት አልባ ስደተኞች የጤና ማዕከል (Kirkens Bymisjon ቤርገን)።

Helsesenter for papirløse migranter (Kirkens Bymisjon Bergen).

Health Centre for undocumented migrants (Church City Mission Bergen).

🕒 Åpent og telefon tirsdag–fredag 09.00–15.00 (KB kontaktside). Brosjyre (nov. 2024): drop-in torsdag 18.00–20.30. Sjekk på telefon: +47 400 49 094 · Open and phone Tue–Fri 9 am–3 pm (KB contact page). Leaflet (Nov 2024): drop-in Thursday 6–8.30 pm. Check by phone. · ክፍት እና ስልክ ማክሰኞ–አርብ 09:00–15:00። በራሪ ወረቀት (ኖቬምበር 2024)፦ drop-in ሐሙስ 18:00–20:30። በስልክ ያረጋግጡ።

📍 **Kong Oscars gate 56, 5017 Bergen**

📞 +47 400 49 094 ✉️ helsesenteret.bergen@bymisjon.no

🗺️ Veibeskrivelse · መንገድ · Directions

Helse: D-nummer, fastlege, tolk · Health: D-number, GP, interpreter

ጤና፦ D-ቁጥር፣ የቤተሰብ ሐኪም፣ አስተርጓሚ

D-ቁጥር፦ አሁን ቢያንስ 8 ሳምንት ይወስዳል። እገዛ ለማግኘት ስልክ 800 43 573 (የጤና አገልግሎት መመሪያ ማዕከል)። D-ቁጥር ካለዎት የቤተሰብ ሐኪም (fastlege) ማግኘት ይችላሉ (Fastlegetelefonen 810 59 500)። እስከዚያ፦ በሚኖሩበት አካባቢ ወደ ሐኪም/legevakt ይሂዱ፤ ድንገተኛ ሕመም ሲኖር (አለምሮአዊ ድንገተኛ ሕመምን ጨምሮ) 116 117 ይደውሉ። የሚያናግርዎት ሰው ከፈለጉ፦ Mental Helse 116 123 (24 ሰዓት)፣ Kirkens SOS 22 40 00 40። በሐኪምና በሆስፒታል ነፃ አስተርጓሚ የማግኘት መብት አለዎት (በጥርስ ሐኪም ግን አይደለም)፤ የቤተሰብ አባል እንደ አስተርጓሚ መጠቀም የለበትም። «amharisk tolk» (የአማርኛ አስተርጓሚ) ይጠይቁ (መኖሩ ዋስትና የለውም)። Helsenorge በአማርኛ፦ ከታች ያለው አገናኝ።

D-nummer: det tar nå minst 8 uker. Be om hjelp på tlf. 800 43 573 (Helsetjenestens veiledningssenter). Med D-nummer kan du få fastlege (Fastlegetelefonen 810 59 500). Til da: gå til lege/legevakt der du bor; ring 116 117 ved akutt sykdom, også akutt psykisk sykdom. Trenger du noen å snakke med: Mental Helse 116 123 (døgnåpen), Kirkens SOS 22 40 00 40. Du har rett til gratis tolk hos lege og sykehus (ikke hos tannlege), og du skal ikke bruke et familiemedlem som tolk. Be om «amharisk tolk» (tilgjengelighet er ikke garantert). Helsenorge på amharisk: lenke under.

D-number: it currently takes at least 8 weeks. Ask for help on tel. 800 43 573 (the health service's guidance centre). With a D-number you can get a regular GP (GP line 810 59 500). Until then: see a doctor/out-of-hours service where you live; call 116 117 for acute illness, including acute mental illness. If you need someone to talk to: Mental Health Norway 116 123 (24/7), Kirkens SOS +47 22 40 00 40. You have the right to a free interpreter at the doctor and hospital (not at the dentist), and a family member should not be used as interpreter. Ask for an "Amharic interpreter" (availability is not guaranteed). Helsenorge in Amharic: link below.

📞 800 43 573 · 📞 116 117 · 📞 116 123 · 📄 Helsenorge · አማርኛ (PDF)

Uten lovlig opphold · Without legal residence

ሕጋዊ መኖሪያ ከሌለ

ሕጋዊ መኖሪያ ከሌለዎት (ለምሳሌ የመጨረሻ ውድቅ ከተደረገ በኋላ)፣ አዋቂዎች ፈጣን እርዳታና በጣም አስፈላጊ የሆነ፣ ሊዘገይ የማይችል የጤና እንክብካቤ እንዲሁም የኢንፌክሽን መከላከያ የማግኘት መብት አላቸው። ነፍሰ ጡር ሴቶች በእርግዝና፣ በወሊድና ከወሊድ በኋላ እንክብካቤ፣ እንዲሁም በሕጉ መሠረት ፅንስ ማቋረጥ የማግኘት መብት አላቸው። ከ18 ዓመት በታች ያሉ ሕፃናት የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት አላቸው (የቤተሰብ ሐኪም (fastlege) ግን አይደለም)። በኋላ ሂሳብ ሊላክልዎ ይችላል፤ ለአስቸኳይ እርዳታ ግን ማንም ቅድሚያ ክፍያ ሊጠይቅ አይችልም።

Uten lovlig opphold (f.eks. etter endelig avslag) har voksne rett til øyeblikkelig hjelp og helsehjelp som er strengt nødvendig og ikke kan vente, samt smittevern. Gravide har rett til helsehjelp under svangerskap, fødsel og etter fødsel, og til abort etter loven. Barn under 18 har rett til helsehjelp (men ikke fastlege). Du kan få regning etterpå, men ingen kan kreve forskuddsbetaling ved øyeblikkelig hjelp.

Without legal residence (e.g. after a final rejection), adults have the right to immediate care and healthcare that is strictly necessary and cannot wait, plus infection control. Pregnant women have the right to care during pregnancy, birth and after birth, and to abortion under the law. Children under 18 have the right to healthcare (but no GP). You may be billed afterwards, but no one can demand advance payment for immediate care.

🌐 helsenorge.no · Without legal residence

Helsenorge har en offisiell veiledning om helsehjelp for asylsøkere — også på amharisk (PDF).

Helsenorge ለጥገኝነት ጠያቂዎች ስለ ጤና እንክብካቤ ኦፊሴላዊ መመሪያ አለው — በአማርኛም (PDF)።

Kirkens Bymisjon — በአማርኛ የተዘጋጀ በራሪ ወረቀት (PDF)።

📄 Helsenorge · አማርኛ (PDF) · 📄 Kirkens Bymisjon · አማርኛ (PDF)

Husly & hjelp

መጠለያና እገዛ

Shelter & help

በኖርዌይ ለመጠለያ አንድ የአደጋ ጊዜ ቁጥር የለም። ለአስቸኳይ መጠለያ፡ NAVን ወይም ከታች ያሉትን የእርዳታ ድርጅቶች ያግኙ።

Det finnes ikke ett nødnummer for husly i Norge. For akutt husly: kontakt NAV, eller hjelpeorganisasjonene under.

There is no single emergency number for shelter in Norway. For emergency shelter: contact NAV, or the aid organisations below.

🏛️ NAV — Nødhjelp · Emergency help

Hele Norge / National

በችግር ላይ ከሆኑ NAVን ያግኙ (ስልክ 55 55 33 33፣ ቁጥር 1 ይጫኑ)። ሕጋዊ መኖሪያ ባይኖርዎትም ለአጭር ጊዜ የአስቸኳይ ድጋፍ ሊያገኙ ይችላሉ። የተመዘገበ ጥገኝነት ጠያቂ ከሆኑ የመኖሪያ ቦታ ኃላፊነት የUDI ነው። ገና ካልተመዘገቡ፦ ወደ ራደ ይሂዱ።

Er du i nød, kontakt NAV (tlf. 55 55 33 33, valg 1). Uten lovlig opphold kan du få nødhjelp en kort periode. Er du asylsøker og registrert, har UDI ansvar for botilbud. Har du ikke registrert deg ennå: reis til Råde.

If you are in distress, contact NAV (tel. 55 55 33 33, option 1). Without legal residence you may receive emergency help for a short period. If you are a registered asylum seeker, UDI is responsible for accommodation. If you have not registered yet: go to Råde.

📍 **nav.no — lokalt NAV-kontor · local NAV office** · 🕒 **09–15**

📞 **+47 55 55 33 33**

⛪ Kirkens Bymisjon — Akuttovernatting

Oslo

የአደጋ ጊዜ የሌሊት መጠለያ፣ ለድሃ ተጓዥ ሴቶችና ጥንዶች ከEØS። ዋጋ፦ በስልክ ያረጋግጡ (ቀደም ሲል በሌሊት 15 ክሮነር)። ቦታ ላስያዙ መግቢያ 18:00–20:30፤ ከዚያ ነፃ አልጋዎች ይከፋፈላሉ (ሰልፉ ረጅም ከሆነ በዕጣ)። ሲደርሱ መታወቂያ ያሳዩ። ቦታ እስከ 5 ሌሊት ሊያዝ ይችላል፤ በየሌሊቱ ይከፍላሉ። ከመሄድዎ በፊት አድራሻውን በkirkensbymisjon.no ያረጋግጡ።

Pris: sjekk på telefon (tidligere NOK 15 per natt); innslipp 18.00–20.30 for dem med reservasjon, deretter fordeles ledige plasser (loddtrekning ved kø); vis ID ved ankomst; for fattige tilreisende kvinner og par fra EØS. Reservasjon opptil 5 netter, du betaler natt for natt. Sjekk adressen på kirkensbymisjon.no før du går. · Price: check by phone (previously NOK 15 per night); entry 6–8:30 pm with reservation, then free beds are allocated (lottery if queue is long); show ID on arrival; for poor visiting women and couples from the EEA. Reservation up to 5 nights, you pay night by night. Check the address at kirkensbymisjon.no before you go.

📍 **Louises gate 30, 0169 Oslo**

🌐 **kirkensbymisjon.no** 🗺️ **Veibeskrivelse · መንገድ · Directions**

⛪ Kirkens Bymisjon — Akuttovernatting Bergen

Bergen

የአደጋ ጊዜ የሌሊት መጠለያ፣ ለድሃ ተጓዥ ወንዶች፣ ሴቶችና ጥንዶች ከEU/EØS። በየቀኑ 21:30–07:30 ክፍት።

Hollendergaten 17, 5017 Bergen, åpent hver dag 21.30–07.30, for fattige tilreisende menn, kvinner og par fra EU/EØS.

Open every day 9:30 pm–7:30 am, for poor visiting men, women and couples from the EU/EEA.

📍 **Hollendergaten 17, 5017 Bergen**

🗺️ Veibeskrivelse · መንገድ · Directions

🌐 kirkensbymisjon.no

➕ Røde Kors — Akuttovernatting (menn)

Oslo

የአደጋ ጊዜ የሌሊት መጠለያ — ዕድሜያቸው ከ18 በላይ ለሆኑ ወንዶች፣ ለEØS ዜጎችና ሰነድ ለሌላቸው። መግቢያ 21:00 (ያለ ቦታ ማስያዝ 21:30)፣ መውጫ 07:30። በሌሊት 20 ክሮነር፤ በአንድ ጊዜ ለ5 ሌሊት። ትንሽ ሻንጣ ብቻ።

Akutt natthusly for menn over 18 år: EØS-borgere og papirløse. Innsjekk 21.00 (21.30 uten reservasjon), utsjekk 07.30. Kr 20 per natt, tildeles for 5 netter om gangen. Nulltoleranse for rus. Kun liten bagasje.

Emergency night shelter for men over 18: EEA citizens and undocumented. Check-in 9 pm (9.30 pm without reservation), check-out 7.30 am. NOK 20 per night, allocated 5 nights at a time. Zero tolerance for drugs. Small luggage only. Women: Kirkens Bymisjon.

📍 **Noreveien 26, 0379 Oslo**

📞 +47 948 586 74 (kun åpningstid)

✉️ akuttovernatting.oslo@redcross.no

🗺️ Veibeskrivelse · መንገድ · Directions

🛡️ Frelsesarmeen

Flere byer / Several cities

የመዳን ሰራዊት በበርካታ ከተሞች መጠለያ፣ ምግብና ተግባራዊ እገዛ ይሰጣል።

Frelsesarmeen tilbyr husly, mat og praktisk hjelp i flere byer.

The Salvation Army offers shelter, food and practical help in several cities.

🌐 frelsesarmeen.no

🤲 Caritas — Ressurssenter Oslo

Oslo + flere byer

ነፃ ምክር፣ ብዙ ጊዜ በራስዎ ቋንቋ፦ መብቶች፣ ሥራ፣ የኖርዌይኛ ኮርስ። ጠበቆችም ሊረዱ ይችላሉ። ሰኞ–ሐሙስ 10:00–16:00።

Gratis veiledning, ofte på eget morsmål: rettigheter, arbeid, norskkurs. Jurister kan bistå. Åpent mandag–torsdag 10.00–16.00. Også i Bergen, Stavanger, Tromsø og flere byer (sjekk adressen på caritas.no).

Free guidance, often in your own language: rights, work, Norwegian courses. Lawyers can help. Open Monday–Thursday 10 am–4 pm. Also in Bergen, Stavanger, Tromsø and other cities (check the address at caritas.no).

📍 **Storgata 38, 0182 Oslo**

📞 +47 23 33 43 61 | ✉️ info@caritas.no | 🗺️ Veibeskrivelse · መንገድ · Directions

❄️ **«Vinternatt» åpner når Oslo kommune bestemmer det (ved ca. –10 °C følt temperatur). Kirkeveien 62 b, Majorstua; døren åpner 22.00, stenger 07.00. Følg Frelsesarmeens Migrasjonssenter på Facebook. Tilbudet er for europeiske tilreisende uten sosiale rettigheter, ikke for asylsøkere.**

"Vinternatt" (winter night) opens when the City of Oslo decides (around –10 °C felt temperature). Kirkeveien 62 b, Majorstua; doors open 10 pm, close 7 am. Follow the Salvation Army Migration Centre on Facebook. It is for European visitors without social-security rights, not for asylum seekers.

❄️ «የክረምት ሌሊት» (Vinternatt) የሚከፈተው የኦስሎ ከተማ ሲወስን ነው (የሚሰማው ሙቀት ወደ –10 °ሴ ሲሆን)። Kirkeveien 62 b፣ Majorstua፤ በር 22:00 ይከፈታል፣ 07:00 ይዘጋል። የመዳን ሰራዊት የፍልሰት ማዕከል (Migrasjonssenter) የፌስቡክ ገጽን ይከታተሉ። አገልግሎቱ ማኅበራዊ መብት ለሌላቸው የአውሮፓ ተጓዦች ነው፤ ለጥገኝነት ጠያቂዎች አይደለም። ለጥገኝነት ጠያቂዎች መጠለያ በUDI በኩል ነው።

Asylum seekers in procedure are housed by UDI. These night shelters are mainly for EEA citizens and undocumented people.

Kart over Norge

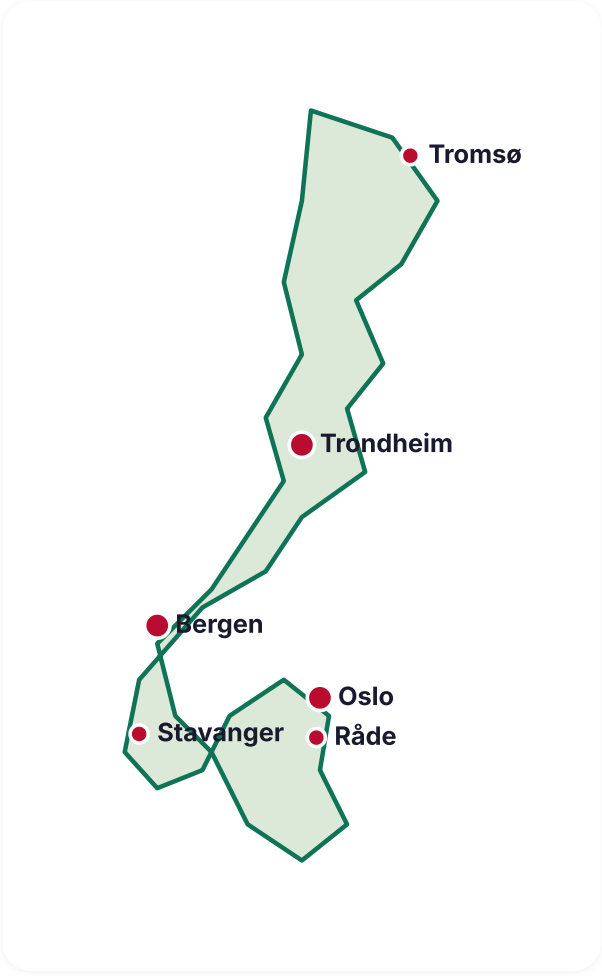
ካርታ

Map of Norway

በኖርዌይ እገዛ የት እንደሚገኝ። አገልግሎቶች በትላልቅ ከተሞች ይበዛሉ። ለመፈለግ ከተማ ይንኩ።

Hvor finnes hjelp i Norge. Tjenestene er størst i de store byene. Trykk på en by for å søke.

Where to find help in Norway. Services are largest in the big cities. Tap a city to search.



Trykk på «Søk» øverst for å finne tjenester i din by.

በከተማዎ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከላይ «ፈልግ» ይጠቀሙ።

Hibre Amhara

ሕብረ አማራ ማህበር

You are not alone

Hibre Amhara Association in Norway

ሕብረ አማራ ማህበር በኖርዌይ — ቋንቋዎን እንናገራለን እና ልንረዳዎት እንችላለን።

Vi snakker språket ditt og kan hjelpe deg.

📞 +47 98 86 78 40

📧 E-post

🗓️ **Last checked · Dernière vérification · ተረጋግጧል:** 11 Nov 2026

⚖️ This guide is for information only. It does not replace advice from a qualified lawyer or an official service. Rules and opening hours change: check before you go.

Ce guide est informatif. Il ne remplace pas un avocat ou un service officiel. Les règles et horaires changent : vérifiez avant de vous déplacer.

ይህ መመሪያ መረጃ ለመስጠት ብቻ ነው። ብቃት ያለው የሕግ አማካሪን ወይም ይፋዊ አገልግሎትን አይተካም። ሕጎችና የሥራ ሰዓቶች ይለወጣሉ፤ ከመሄድዎ በፊት ያረጋግጡ።

⬇️ PDF · guide.pdf

✉️ Report an error · Signaler une erreur · ስህተት ያሳውቁ

I samarbeid med · በ ሽርክና · In partnership with

AAGE · amharaadvocacy.eu