



Welcome  
Добро пожаловать  
Powitanie  
обро пожаловать  
maligayang pagdating  
මම මම

Feel Free!

Sentez-vous libres!

Nie krępuj się!

สบาย สบาย !      Выбор ваш!

Huwag Mag-atubili



**ALMANNAMÁLARÁÐIÐ**  
MINISTRY OF SOCIAL AFFAIRS

Eirargarður 2

FO-100 Tórshavn

Tel: +298 30 40 00

Fax: +298 30 40 45

[amr@amr.fo](mailto:amr@amr.fo)



Feel Free!

4



Sentez-vous libres!

6



Nie krępuj się!

8



Выбор ваш!

10



สบาย สบาย !

12



Huwag Mag-atubili

14

# Feel Free!

Welcome to the Faroes. Hopefully, you will feel at home and be able to create a good life for yourself in this country.

As a resident in the Faroes you have certain rights and responsibilities, and this pamphlet offers you a snapshot of these.

Feel free to ask if you need more information or support.

## Enjoy Our Welfare Services!

The Faroes are a welfare community. Our schools are free, and education is compulsory for at least 9 years, normally beginning at the age of 7. School registration takes place at your local school. Evening schools around the Islands teach Faroese for foreigners. The first 20 hours are free of charge. For more information, please contact your local municipality or Kvøldskúlin in Tórshavn, tel: 302472.

If you have a Faroese ID-number, you have free access to hospital services, a family doctor and prescribed medicine. If you need to consult a doctor after working hours, you should dial: 1870.

Finding a job in the Faroes is your own responsibility. But the website [www.starv.fo](http://www.starv.fo) offers information about available jobs. If you need assistance, please contact the Unemployment Fund, ALS, tel: 349550.

All municipalities in the Faroes offer some kind of childcare. Most municipalities have public nurseries, kindergartens and private childcare. You can register your child for this at your local municipality.

Feel free to use the welfare services.

## Share Your Culture, Religion and Opinion!

People in the Faroes have individual freedom, religious freedom and freedom of expression and association.

The Danish constitution, which also applies in the Faroes, states that personal liberty is inviolable. You cannot be subjected to any form of imprisonment for your political or religious convictions or your descent.

The Lutheran-Evangelical church is the official church, but there are various other churches in the Faroes. According to the constitution, everyone is entitled to associate in communities to worship according to his or her convictions.

Feel free to practice your religion, feel free to voice your opinion and attend any cultural and political activities.

## Do Not Accept Violence!

Everyone has a right to a life without violence, and in the Faroes domestic violence



is illegal. Violence against children or adults is illegal. Domestic violence is a pattern of many behaviours such as physical violence, emotional abuse, isolation, economic abuse, intimidation, and coercion and threats. These behaviours are often directed at achieving and maintaining control over another person.

Experiencing domestic violence can lead to emotional traumas such as depression, panic attacks and substance abuse. In addition, children exposed to domestic violence are at risk of having developmental problems, aggressive behaviour, and low self-esteem.

Domestic violence is never acceptable. It is illegal. According to the penal code, physical violence is punishable by up to three years' imprisonment, and a person who threatens violence can be sentenced up to two years' imprisonment.

The Faroese law is in accordance with the international Declaration of Human Rights, which states: No one shall be subjected to torture or to cruel, inhuman or degrading treatment or punishment.

The Faroes are a community founded on the rule of law. The police, hospital staff and social services are not corrupt and cannot be bribed. And asking for help will not in any way threaten your right to stay in the Faroes.

If you are subject to domestic violence or need advice on how to avoid being violent, feel free to call the authorities or one of the hotlines listed in this pamphlet.

Feel free to reject domestic violence.

## Hotlines

For more information, advice or help, feel free to call any of these hotlines:

---

ÚTLENDINGASTOVAN – The Immigration Office - consults in matters regarding residence and permission to work in the Faroes. Tel. 357979 (weekdays 9-15), [www.utlendingastovan.fo](http://www.utlendingastovan.fo)

---

RÆTTARHJÁLP FØROYA – Legal Aid – offers legal aid by professional lawyers free of charge. Tel. 319823 (Tuesday 18-20, Thursday 16-18) [www.raettarhjalpin.fo](http://www.raettarhjalpin.fo)

---

SJÁLVIHJÁLPIN – The Self Help centre in Tórshavn - offers professional advice free of charge. Tel. 280005 (weekdays 12-16), [www.sjalvhjalpin.fo](http://www.sjalvhjalpin.fo)

---

KVINNUHÚSIÐ - The Women's Shelter in Tórshavn - helps women who are subjected to domestic violence. Tel.: 317200, [www.kvinnuhusid.fo](http://www.kvinnuhusid.fo)

---

FRÓÐSKAPARSETRIÐ – The University of the Faroe Islands – can guide you on how to get your education recognised in the Faroese system. Tel. 352500, [www.setur.fo](http://www.setur.fo)

---

ALMANNAVERKIÐ - The Welfare Office – Tel. 360000, [www.av.fo](http://www.av.fo)

---

RÍKISUMBOÐIÐ – The High Commissioner – Tel. 339233

---

POLITISTØÐIN – The Police – Tel. 351448, [www.politi.fo](http://www.politi.fo)

---

NEYÐARKALL – Emergency – Tel: 112

---

*You don't need to be able to speak Faroese in order to contact these services. So feel free to ask for advice or call for help.*

# Sentez-vous libres!

Bienvenus aux Iles Féroé. Nous espérons que vous vous sentirez chez vous et que vous serez en mesure de créer une bonne vie pour vous-même dans notre pays.

En tant que résident dans les Iles Féroé vous avez certains droits et responsabilités; cette brochure vous offre des informations au sujet de certains d'entre eux. N'hésitez pas à demander au besoin plus de renseignements ou de soutien si nécessaire.

## Profiter de nos services sociaux

Les Iles Féroé sont une communauté de bien-être. Nos écoles sont gratuites, les enfants commencent l'école normalement à l'âge de 7 ans et sont dans l'obligation de fréquenter l'école pendant au moins 9 ans. L'inscription à l'école a lieu dans votre école locale.

Les écoles du soir localisées dans toutes les Iles Féroé enseignent le féroïen aux étrangers. Les 20 premières heures de cours sont gratuites. Pour plus d'information, veuillez contacter votre municipalité ou bien "Kvøldskúlin" (cours du soir) à Tórshavn, tel: 00(298)302472.

Si vous avez un numéro d'identification des Iles Féroé, vous avez un accès gratuit à des services hospitaliers, un médecin de famille et aux prescriptions de médicaments. Si vous avez besoin de consulter un médecin en dehors des heures ouvrables, vous devez composer ce numéro: 1870.

Trouver un emploi dans les Iles Féroé est votre propre responsabilité. Mais le site inter-  
6 | Feel Free

net [www.starv.fo](http://www.starv.fo) offre des informations sur les emplois disponibles. Si vous avez besoin d'assistance, nous vous prions de contacter la caisse d'assurance chômage, ALS, tel: 00(298) 349550.

Toutes les municipalités aux Iles Féroé proposent une sorte de garde d'enfants. La plupart des municipalités ont des crèches publiques, des crèches et garderies privées au domicile de l'assistante maternelle. Vous pouvez inscrire votre enfant pour la garderie à votre municipalité locale.

N'hésitez pas à utiliser nos services sociaux.

## Partager votre culture, votre religion et vos opinions!

Les gens dans les Iles Féroé ont la liberté individuelle, la liberté de religion et la liberté d'expression et d'association.

La constitution danoise, qui s'applique aussi aux Iles Féroé, stipule que la liberté personnelle est inviolable. Vous ne pouvez pas être soumis à une forme quelconque de détention pour vos convictions politiques ou religieuses ou à cause de votre descendance.

L'église luthérienne-évangélique est l'église officielle, mais il existe plusieurs autres églises dans les Iles Féroé. Selon la Constitution, chacun a le droit de s'associer dans des communautés de culte selon ses convictions.

Sentez-vous libre de pratiquer votre religion, sentez-vous libre d'exprimer votre opinion et de participer à des activités culturelles et politiques.



## N'acceptez pas la violence!

Chacun a le droit à une vie sans violence, et aux Îles Féroé la violence domestique est illégale. La violence envers les enfants est illégale, et la violence contre les adultes est illégale.

La violence domestique est un modèle de beaucoup de comportements tel que la violence physique, la violence psychologique, l'isolement, la violence économique, l'intimidation et les menaces. Ces comportements sont souvent dirigés à atteindre et maintenir le contrôle sur une autre personne.

Être victimes de violence conjugale peut conduire à des traumatismes émotionnels tels que la dépression, des crises de panique et de toxicomanie. En outre les enfants exposés à la violence encourent le risque de problèmes de développement, de comportement agressif, et une faible estime de soi-même.

La violence domestique n'est jamais acceptable. C'est illégal. Selon le code pénal, la violence physique est passible de trois ans d'emprisonnement, et une personne qui menace de violence peut être condamnée à deux ans de prison.

La loi féroïenne est en conformité avec la Déclaration internationale des droits de l'homme, qui stipule: Nul ne peut être soumis à la torture ou à des traitements cruels, inhumains ou dégradants.

Les Îles Féroé sont une communauté fondée sur la primauté du droit. La police, le personnel hospitalier et les services sociaux ne sont pas corrompus et ne peuvent pas être corrompus. Et demander de l'aide ne menace en aucune façon votre droit de séjour dans les Îles Féroé.

Si vous êtes victime de violence domestique ou avez besoin de conseils sur la façon d'éviter d'être violent, n'hésitez pas à appeler les autorités ou bien l'une des lignes qui figure sur cette brochure.

N'hésitez pas à rejeter la violence domestique.

## Renseignements

Pour plus d'informations, plus de conseils ou d'aide, n'hésitez pas à appeler l'une de ces lignes:

---

ÚTLENDINGASTOVAN – Le Bureau de l'immigration - consulte sur les questions relatives à la résidence et au permis de travail dans les Îles Féroé. Tel. 00(298) 357979 (en semaine de 9h-15h), [www.utlendingastovan.fo](http://www.utlendingastovan.fo)

---

RÆTTARHJÁLÐ FØROYA – Aide juridique – offre une aide juridique par des avocats professionnels gratuitement. Tel. 00(298) 319823 (mardi 18h-20h, jeudi 16h-18h) [www.raettarhjalpin.fo](http://www.raettarhjalpin.fo)

---

SJÁLVIHJÁLÐIN – Le centre d'auto-assistance à Tórshavn - offre des conseils professionnels gratuitement. Tel. 280005 (en semaine 12h-16h), [www.sjalvihalpin.fo](http://www.sjalvihalpin.fo)

---

KVINNUHÚSIÐ - Le Foyer pour femmes à Tórshavn - aide les femmes qui sont victimes de violence domestique. Tel.: 00(298) 317200, [www.kvinnuhusid.fo](http://www.kvinnuhusid.fo)

---

FRÓÐSKAPARSETRIÐ – L'Université des Îles Féroé - peut vous renseigner sur la procédure de reconnaissance des diplômes étrangers aux Îles Féroé. Tel. 352500, [www.setur.fo](http://www.setur.fo)

---

ALMANNAVERKIÐ - La Sécurité Sociale – Tel. 00(298) 360000, [www.av.fo](http://www.av.fo)

---

RÍKISUMBØÐIÐ – Le Haut-commissaire – Tel. 00(298) 339233

---

POLITISTØÐIN – La Police – Tel. 00(298) 351448, [www.politi.fo](http://www.politi.fo)

---

NEYÐARKALL – Service des Urgences – Tel: 112

---

*Il n'est pas nécessaire de savoir parler le féroïen pour contacter ces services. N'hésitez pas à demander des conseils ou à appeler à l'aide.*

# Nie krępuj się!

Witamy na Wyspach Owczych. Mamy nadzieję, że będziesz czuł się tutaj jak w domu i będziesz wiódł dobre życie.

Jako mieszkaniec Wysp Owczych posiadasz różne prawa ale też i obowiązki. W niniejszej broszurze znajdziesz wiele przydatnych informacji.

Nie krępuj się jeśli potrzebujesz wsparcia lub więcej informacji- zapraszamy .

## Korzystaj z usług społecznych!

Wyspy Owcze to dobrze funkcjonująca społeczność. Edukacja szkolna jest bezpłatna. Dzieci zazwyczaj rozpoczynają naukę szkolną w wieku 7 lat i podlegają obowiązkowi szkolnemu co najmniej 9 lat. W celu zapisania dziecka do szkoły należy skontaktować się z dyrekcją danej szkoły.

Naukę języka farerskiego oferują szkoły wieczorowe w różnych miejscowościach. Pierwsze 20 godzin nauki jest bezpłatne. Dalszych informacji udzieli ci lokalne władze. Możesz też skontaktować się ze Szkołą Wieczorową w Tórshavn (Kvøldskúlin) pod tel: 302472

Jeśli posiadasz farerski numer personalny, posiadasz również bezpłatny dostęp do usług szpitalnych, lekarza rodzinnego i przepisania leków. W razie konieczności porady lekarskiej po godzinach pracy lekarza należy dzwonić do lekarza dyżurnego pod numer 1870

Znalezienie pracy leży w twojej gestii. Wiele informacji na temat pracy oferuje strona [www.starv.fo](http://www.starv.fo) Jeśli potrzebujesz pomocy w tej sprawie skontaktuj się z Biurem Bezrobotnych (Unemployment Fund, ALS,) tel: 349550.

We wszystkich tutejszych gminach są żłobki i przedszkola. Większość z nich jest państwowa ale są i prywatne. Możesz skorzystać z takiej opieki i zapisać swoje dziecko w lokalnej gminie.

Zapraszamy do korzystania z naszych usług.

## Wyrażaj swoje opinie, mów o kulturze i religii.

Mieszkańcy Wysp Owczych posiadają wolność osobistą, wolność religijną, wypowiedzi i stowarzyszania się.

Konstytucja Danii, która obowiązuje również na Wyspach Owczych mówi, że wolność osobista jest nienaruszalna. Nikt nie może być prześladowany ze względu na swoje przekonania polityczne i religijne. Wiodącą religią jest Kościół Lutersko-Ewangeliczny, ale istnieje również wiele innych kościołów. Zgodnie z konstytucją istnieje wolność wyznaniowa. Dlatego też nie krępuj się w wyznawaniu swojej religii, w wyrażaniu opinii i działaniach kulturalnych i politycznych.





## Nie akceptuj przemocy!

Przemoc w jakiegokolwiek postaci nie jest legalna na Wyspach Owczych. Dotyczy to zarówno przemocy w stosunku do dzieci jak i dorosłych. Każdy ma prawo do życia bez doświadczania przemocy.

Przemoc w rodzinie to zlepek wielu złych zachowań takich jak przemoc fizyczna emocjonalna, izolacja, ograniczenia ekonomiczne, zastraszanie przymus i groźby. Często takie zachowania prowadzą do przejścia kontroli nad drugą osobą.

Doświadczanie przemocy domowej prowadzi do urazów emocjonalnych takich jak depresja, ataki paniki oraz uzależnienia. U dzieci następują często problemy rozwojowe, zachowania agresywne i niskie poczucie własnej wartości.

Przemoc w rodzinie nigdy nie jest akceptowana. Przemoc jest nielegalna i stanowi naruszenie prawa. Za używanie przemocy fizycznej grozi kara pozbawienia wolności do lat 3. Natomiast osoba, która grozi zastosowaniem przemocy lub zastrasza podlega karze więzienia do lat 2.

Wyspy Owcze to społeczność oparta na rządach prawa. Policja, szpitale, usługi społeczne nie są skorumpowane i nie można ich przekupić.

Prosząc o pomoc nie zmniejszasz swoich szans na pobyt na Wyspach Owczych.

Jeśli doświadczasz przemocy domowej lub potrzebujesz pomocy jak jej uniknąć zadzwoń pod jeden z numerów interwencyjnych wymienionych w niniejszej broszurze.

Odrzucaj przemoc domową.

## Infolinie

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji, potrzebujesz porady lub pomocy nie krępuj się tylko dzwoń pod następujące numery.

ÚTLENDINGASTOVAN – Biuro Imigracyjne- konsultacje w sprawach dotyczących pobytu i pozwolenia na pracę na Wyspach Owczych. Tel. 357979 (w dni powszednie w godz. 9-15), [www.utlendingastovan.fo](http://www.utlendingastovan.fo)

RÆTTARHJÁLP FØROYA – Pomoc Prawna- oferuje profesjonalną i nieodpłatną pomoc prawną. Tel. 319823 (wtorki 18-20, czwartki 16-18 ) [www.raettarhjalpin.fo](http://www.raettarhjalpin.fo)

SJÁLVIHJÁLPIN – Centrum Pomocy w Tórshavn oferuje profesjonalne porady, również bezpłatnie. Tel. 280005 (w dni robocze w godz. 12-16), [www.sjalvhjalpin.fo](http://www.sjalvhjalpin.fo)

KVINNUHÚSIÐ – Schronisko dla Kobiet- pomaga kobietom, które padły ofiarą przemocy domowej. Tel.: 317200, [www.kvinnuhusid.fo](http://www.kvinnuhusid.fo)

FRÓÐSKAPARSETRIÐ – znaczny Uniwersytet Wysp Owczych może pomóc ci w uznaniu twojego wykształcenia w farskim systemie. Tel. 352500, [www.setur.fo](http://www.setur.fo)

ALMANNAVERKIÐ – Biuro Opieki Społecznej Tel. 360000, [www.av.fo](http://www.av.fo)

RÍKISUMBOÐIÐ – Wysoki Komisarz (pełnomocnik duński) Tel. 339233

POLITISTØÐIN – Policja – Tel. 351448, [www.politi.fo](http://www.politi.fo)

W nagłych przypadkach – Tel: 112

*Nie musisz znać języka farskiego aby wejść w kontakt z serwisami. Nie krępuj się pytać o radę lub dzwonić po pomoc.*

# Выбор ваш!

Добро пожаловать на Фарерские острова! Надеемся, что вы будете чувствовать себя как дома и сможете создать для себя хорошую жизнь в нашей стране.

Как у жителя Фарерских островов у вас будут определённые права и обязанности, и этот буклет даст вам информацию о некоторых из этих прав и обязанностей.

Пожалуйста, обращайтесь за дополнительной информацией или поддержкой.

## **Пользуйтесь социальным обеспечением!**

Фарерские острова являются обществом всеобщего благосостояния. Учёба в школах бесплатна и дети обязаны ходить в школу не менее 9 лет, как правило, начиная в возрасте 7 лет. Запись в школу производится в вашей местной школе.

В вечерних школах в различных местностях преподают фарерский язык для иностранцев. Первые 20 уроков – бесплатные. Дополнительную информацию вы можете получить в вашем муниципалитете или в Kvøldskúlin в Торсхавне, тел. 302472.

В случае, если у вас есть фарерский личный номер, у вас есть свободный доступ к услугам больницы и семейного врача и к получению лекарств по рецепту. Если вам понадобится врач в неприемные часы, звоните: 1870.

Поиск работы на Фарерах лежит на вашей ответственности. А сайт [www.starv.fo](http://www.starv.fo) предоставляет информацию о наличии работы. Если вам нужна помощь, пожалуйста-

ста, обратитесь в систему по безработице ALS, тел. 349550.

Все фарерские муниципалитеты предлагают для детей какое-либо из детских учреждений. В большинстве муниципалитетов есть общественные ясли, детские сады и частные няни. Вы можете записать вашего ребёнка в детское учреждение в вашем местном муниципалитете.

Пользуйтесь социальным обеспечением.

## **Поделитесь своей культурой, религиозными убеждениями и мнениями!**

Люди на Фарерских островах пользуются правом индивидуальной свободы, свободы вероисповедания, свободы слова и свободы проведения собраний.

В датской конституции, которая действует и

на Фарерских островах, говорится, что личная свобода неприкосновенна. Вы не можете быть подвергнуты заключению за ваши политические или религиозные убеждения, или за ваше происхождение.

Лютеранско-евангельская церковь является официальной церковью, но есть ещё и другие церкви на Фарерах. Согласно конституции каждый имеет право выбрать себе приход по своим предпочтениям.

Свободно практикуйте свою религию, высказывайте свои взгляды и участвуйте в любой культурной и политической деятельности.



## Отвергайте насилие!

Каждый человек имеет право на жизнь без насилия, и на Фарерских островах домашнее насилие вне закона. Противозаконно применять силу против детей и противозаконно применять силу против взрослых.

Для домашнего насилия характерны различные формы поведения: физическое насилие, жестокое эмоциональное обращение, изоляция, экономическое злоупотребление, устрашение, давление и угрозы. Такое поведение часто имеет своей целью добиться и сохранить контроль над другим человеком.

Результатом домашнего насилия могут быть эмоциональные травмы - такие, как, например, депрессии, припадки паники и злоупотребление наркотиками. К тому же у детей, которые подвергаются насилию, могут быть проблемы с развитием, агрессивное поведение и низкая самооценка.

Домашнее насилие не допустимо ни в коем случае. Оно незаконно и уголовно наказуемо. За физическое насилие Уголовным Кодексом предусмотрено тюремное заключение до трех лет, а лицо, которое угрожает насилием, может быть приговорено к двум годам тюремного заключения.

Фарерские законы соответствуют международной Декларации прав человека, в которой говорится: «Никто не может быть подвергнут пыткам или жестокому, негуманному или унижительному обращению или наказанию».

Фарерские острова являются обществом, основанным на нормах закона. Полиция, штат больниц и социального обслуживания некорруптны и не могут быть подкуплены. Обращение за помощью никоим образом не угрожает вашему праву остаться на Фарерах.

В случае, если вы подвергаетесь домашнему насилию или вам нужно избавиться от насилия, свяжитесь с властями или позвоните по одному из прямых телефонов, наванных в этом буклете.

Отвергайте домашнее насилие.

## Прямые телефоны

Если вам нужна дополнительная информация, советы или помощь, не затрудняйтесь звонить по этим прямым телефонам:

ÚTLENDINGASTOVAN – иммиграционная контора. Дает советы по вопросам пребывания и разрешения работать на Фарерах. Тел. 357979 (рабочие дни 9-15), [www.utlendingastovan.fo](http://www.utlendingastovan.fo)

RÆTTARHJÁLÐ FØROYA – юридическая помощь. Предлагает бесплатную юридическую помощь профессиональных адвокатов. Тел. 319823 (вторник 18-20, четверг 16-18), [www.raettarhjalpin.fo](http://www.raettarhjalpin.fo)

SJÁLVIHJÁLÐIN – Центр самопомощи в Торсхавне. Предлагает бесплатно профессиональные советы. Тел. 280005 (рабочие дни 12-16), [www.sjalvhjalpin.fo](http://www.sjalvhjalpin.fo)

KVINNUHÚSIÐ – женский приют в Торсхавне. Помогает женщинам, которые подвергаются домашнему насилию. Тел. 317200, [www.kvinnuhusid.fo](http://www.kvinnuhusid.fo)

FRÓÐSKAPARSETRIÐ – в Университете Фарерских островов - вам помогут разобраться, как вам получить подтверждение вашего образования в фарерской системе. Тел. 352500, [www.setur.fo](http://www.setur.fo)

ALMANNAVERKIÐ – Контора социального обеспечения – тел. 360000, [www.av.fo](http://www.av.fo)

RÍKISUMBOÐIÐ – Представительство датского правительства на Фарерских островах – тел. 339233

POLITISTØÐIN- Полиция – тел. 351448, [www.politi.fo](http://www.politi.fo)

NEYÐARKALL- Первая помощь – Тел. 112

*Вам не обязательно уметь говорить по-фарерски, чтобы установить контакт с этими учреждениями. Свободно обращайтесь за советами или помощью.*

# สบาย สบาย !

ยินดีต้อนรับสู่หมู่เกาะเฟโรส์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณจะรู้สึกเหมือนอยู่ในบ้านเกิด และสามารถสร้างชีวิตที่ดีในประเทศของเรา

ในฐานะผู้ที่มีถิ่นฐานพักพิงอยู่ในประเทศเฟโรส์ คุณได้รับสิทธิประโยชน์และความรับผิดชอบต่าง ๆ ซึ่งในคู่มือนี้จะนำเสนอข้อมูลเหล่านั้นต่อไป

หากมีข้อสงสัย หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อสอบถามได้ตามอัครยาภัย

## สุขใจกับบริการสวัสดิการสังคมของเรา !

หมู่เกาะเฟโรส์นั้นเป็นสวัสดิการชุมชน. ทุกคนสามารถไปโรงเรียนได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย. เด็กทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องเข้ารับการศึกษไว้ในโรงเรียนอย่างน้อย 9 ปี โดยปกติจะเริ่มที่อายุ 7 ปี. การลงทะเบียนเพื่อเข้ารับการศึกษไว้ในโรงเรียนนั้นสามารถทำได้ที่โรงเรียนใกล้บ้านท่าน

โรงเรียนภาคค่ำรอบ ๆ เกาะนั้นจะสอนภาษาเฟโรส์ให้กับชาวต่างชาติ โดย 20 ชั่วโมงแรกนั้นไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น. หากท่านมีความประสงค์จะสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อที่อำเภอใกล้บ้านท่าน หรือ โรงเรียนภาคค่ำในเมือง Tórshavn หมายเลขโทรศัพท์ 30 24 72

หากคุณมีหมายเลขประจำตัวประชาชนที่ออกให้โดยหมู่เกาะเฟโรส์ คุณจะได้รับสิทธิในการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย รวมถึงแพทย์ประจำตัว และยาตามใบสั่งแพทย์. หากคุณมีความประสงค์ที่จะรับคำปรึกษาจากแพทย์นอกเวลาปกติ คุณสามารถทำได้โดยการโทรออกที่ หมายเลข 1870

การประกอบอาชีพเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบส่วนบุคคล ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทที่รับสมัครงาน และตำแหน่งที่ว่างนั้นสามารถค้นหาได้ที่เว็บไซต์ [www.starv.fo](http://www.starv.fo) หากคุณต้องการรับคำปรึกษา หรือประสงค์ที่จะขอรับความช่วยเหลือในส่วนนี้ โปรดติดต่อ สำนักงานกองทุนคนว่างงาน ALS ที่หมายเลขโทรศัพท์ 34 95 50

เมื่อต่าง ๆ ในหมู่เกาะเฟโรส์นั้นมีสถานที่รับเลี้ยงเด็กซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมีทั้งที่เป็นสถานที่เลี้ยงเด็กของภาครัฐ และเอกชน คุณสามารถลงทะเบียนขอรับสิทธิได้ที่ทำการอำเภอใกล้บ้าน.

โปรดอย่าลืมนะที่จะใช้บริการสวัสดิการสังคมของเรา

## เผยแพร่วัฒนธรรม, ศาสนา และความคิด !

ประชาชนในหมู่เกาะเฟโรส์นั้นมีเสรีภาพส่วนบุคคลในการนับถือศาสนา , มีเสรีภาพในการแสดงออก และเสรีภาพในการเข้าสมาคมต่าง ๆ

รัฐธรรมนูญของประเทศเดนมาร์กซึ่งถูกนำมาใช้ในหมู่เกาะเฟโรส์ระบุว่า “เสรีภาพส่วนบุคคลนั้นละเมิดไม่ได้, บุคคลไม่สามารถตกอยู่ภายใต้รูปแบบข้อจำกัดทางการเมือง, ความเชื่อทางศาสนา หรือเผ่าพันธุ์”

โบสถ์ “ลูเธอรัน-เอวานเจลิกอล” The Lutheran-Evangelical church ถือเป็นโบสถ์ที่ใช้ประกอบพิธีสำคัญ ๆ ที่เป็นทางการประเทศ แต่นอกจากโบสถ์นี้แล้วก็ยังมีโบสถ์อื่น ๆ กระจายไป ตามเมืองต่าง ๆ ตามรัฐธรรมนูญนั้นระบุว่า “ทุกคนมีสิทธิที่จะร่วมกิจกรรมในชุมชนเพื่อสักการบูชาตามความเลื่อมใสของแต่ละคน”

คุณสามารถที่จะปฏิบัติธรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาที่คุณนับถือ, และสามารถแสดงความคิดเห็น หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม และการเมืองได้ ๆ ได้ตามอัครยาภัย

## ไม่ยอมรับความรุนแรง !

ทุกคนมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตโดยปราศจากความรุนแรง และในประเทศเฟโรส์การใช้ความรุนแรงในครอบครัวถือเป็นสิ่งที่ผิดต่อกฎหมาย เช่นเดียวกับกับใช้ความรุนแรงต่อเด็ก หรือแม้กระทั่งการใช้ความรุนแรงต่อผู้ใหญ่ หรือบุคคลอื่นก็ถือว่าผิดต่อกฎหมาย และมีโทษทางอาญา

การใช้ความรุนแรงในครอบครัวนั้นเป็นแบบฉบับของพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การใช้ความรุนแรงทางกายภาพ,



ความรุนแรงทางอารมณ์ , การกักขัง หน่วงเหนี่ยว, การรีดรอนทางเศรษฐกิจ , การข่มขู่ และ คุกคาม. พฤติกรรมเหล่านี้โดยส่วนใหญ่กระทำเพื่อที่ต้องการควบคุมและบงการผู้อื่น ผลพวงจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัวนั้นสามารถนำไปสู่ภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า , ความเครียด, ความหวาดระแวง และยิ่งอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดได้. นอกจากนี้เด็ก ๆ ที่สัมผัสหรือเติบโตขึ้นในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงอาจจะประสบปัญหาในเรื่องของพัฒนาการณ , หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว, และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

การใช้ความรุนแรงในครอบครัวนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ และผิดต่อกฎหมาย. บทบัญญัติทางกฎหมายนั้นระบุว่าการใช้ความรุนแรงทางกายภาพนั้นมีโทษจำคุกสูงสุด 3ปี และการใช้กำลังเพื่อข่มขู่นั้นมีโทษจำคุกสูงสุด 2 ปี

กฎหมายของประเทศแฟร์โรว่าด้วยสิทธิมนุษยชนระบุว่า บุคคลจะต้องไม่ตกอยู่ภายใต้การปฏิบัติใด ๆ ที่เป็นทารุณ, โหดร้าย, โหดเหี้ยม หรือการดูหมิ่นเหยียดหยามให้เกิดความอาย

หมู่เกาะแฟร์โรสเป็นประเทศที่ตั้งอยู่บนกฎของกฎหมาย เจ้าหน้าที่ตำรวจ, เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลและบริการสังคมเป็นผู้ที่จรรยาบรรณไม่คอร์รัปและไม่สามารถติดสินบน การขอความช่วยเหลือไม่ว่ากรณีใด ๆ จะไม่เป็นการรีดรอนสิทธิที่คุณได้รับในประเทศแฟร์โรส

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ตกเป็นเหยื่อการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือต้องการคำแนะนำในการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับการใช้ความรุนแรง คุณสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องหรือหมายเลขโทรศัพท์สายด่วนที่ระบุอยู่ในคู่มือนี้.

อย่ากลัวเลที่จะต่อต้านการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

## สายด่วน !

หากคุณมีความประสงค์ที่จะรับทราบข้อมูล, คำแนะนำหรือ ความช่วยเหลือเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่หมายเลขใดหมายเลขหนึ่งดังต่อไปนี้ :

**ÚTLENDINGASTOVAN :** (อิวเลนดิงกาสต์อวา)สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง - ให้คำปรึกษาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับใบอนุญาตให้อยู่อาศัยในประเทศและใบอนุญาตให้ทำงานในประเทศแฟร์โรส หมายเลขโทรศัพท์ 35 79 79 (วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 9.00 - 15.00 ) เว็บไซต์ [www.utlendingastovan fo](http://www.utlendingastovan fo)

**RÆTTARHJÁLP FØROYA** - (รัตตารโฮล์ป เฟอโรยา)สำนักงานกฎหมาย ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือทางเรื่องกฎหมาย , คดีความ,โดยทนายมืออาชีพ และไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น หมายเลขโทรศัพท์ 31 98 23 (วันอังคาร เวลา 18.00 - 20.00 และวันพฤหัสบดี เวลา 16.00 - 18.00 ) เว็บไซต์ [www.raettarhjalpin fo](http://www.raettarhjalpin fo)

**SJÁLVHJÁLPIN** - (ดีลวโฮล์ปปีน) ศูนย์ช่วยเหลือส่วนตัวในเมือง Tórshavn ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ เช่น ปัญหาการตั้งครครคที่ไม่ได้ตั้งใจ และวิธีการป้องกัน ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว โดยผู้มีคุณวุฒิ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หมายเลขโทรศัพท์ 28 00 05 (วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 12.00 - 16.00) เว็บไซต์ [www.sjalvhjalpin fo](http://www.sjalvhjalpin fo)

**KVINNUHÚSIÐ** - (ควินนูฮูซิลิด) - บ้านผู้หญิง ในเมือง Tórshavn - ให้ความช่วยเหลือสตรีที่ตกเป็นเหยื่อ และถูกใช้ความรุนแรงในครอบครัว หมายเลขโทรศัพท์ 31 72 00 เว็บไซต์ [www.kvinnuhusid fo](http://www.kvinnuhusid fo)

**FRÓÐSKAPARSETRIÐ** - มหาวิทยาลัยของแฟร์โรส ไอแลนด์ ทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการศึกษาและจัดระดับการศึกษาของคุณให้เป็นที่ยอมรับในระบบการศึกษาของประเทศแฟร์โรส หมายเลขโทรศัพท์ 352500 หรือ เว็บไซต์ [www.setur fo](http://www.setur fo)

**ALMANNAVERKIÐ** - (อัลมานนาเวจ) สำนักงานสวัสดิการสังคม หมายเลขโทรศัพท์ 36 00 00 เว็บไซต์ [www.av fo](http://www.av fo)

**RÍKISUMBODIÐ** - (รยิจฮุมโบดิ) สำนักงานข้าหลวงใหญ่ ทำหน้าที่ในการเจรจาโยกย้ายทางการเมือง และการตัดสินใจที่มีผลต่อภูมิภาค และยังเป็นหน่วยงานที่ช่วยเจรจาในการหย่าร้าง หรือให้สิทธิ์อำนาจให้การเสียดูบุตร หมายเลขโทรศัพท์ 33 92 33

**POLITISTØÐIN** - (โพลิติสเตอร์อิน) สถานีตำรวจ หมายเลขโทรศัพท์ 35 14 48 เว็บไซต์ [www.politifi fo](http://www.politifi fo)

**NEYÐARKALL** - (เนยาร์คัลล) เหตุด่วน เหตุร้าย เหตุฉุกเฉิน หมายเลข 112

คุณไม่จำเป็นต้องใช้ภาษาแฟร์โรส ในการติดต่อขอรับบริการต่าง ๆ เหล่านั้น. โปรดอย่ากลัวเลที่จะสอบถามหรือขอความช่วยเหลือ

# Huwag Mag-atubili

Maligayang pagdating dito sa Faroe Islands. Sana ay maituring ninyo ito na parang inyong sarili upang makapaglikha kayo ng isang maayos na buhay dito sa aming bansa

Bilang isang namumuhay dito sa Faroes mayroon kayong mga tiyak na karapatan at mga pananagutan. Ang libretang ito ay naglalaman ng mga kabatiran tungkol sa ilan sa mga ito. Huwag kayong mag-atubiling magtanong kung kayo'y mangangailangan ng karagdagang kaalaman o suporta.

## **Tangkilikin ang aming Lingkod Kapakanan Panlipunan!**

Ang Faroe Islands ay isang lipunan na nagpapahalaga sa kapakanan panlipunan. Ang aming mga paaralan ay libre, at mga kabataan ay inuubligang pumasok sa paaralan nang hindi iikli ng 9 na taon. Karaniwan lamang na sila ay magsimula sa edad na 7. Ang pagrehistro para sa paaralan ay ginaganap sa lugar sa inyong paaralang pambayan.

Ang mga Pang-gabing Paaralan sa buong bansa ay nagtuturo ng Faroese sa mga dayuhan. Ang pangunang 20 oras ay walang bayad. Para sa karagdagang impormasyon mangyaring makipag-ugnay lamang kayo sa inyong tinitirahang munisipyo o di kaya ay sa Kvøldskúlin sa Torshavn, tel: 302472.

Sa iyong pagtataglay ng bilang na kalakip sa Faroese ID, ay nagtataglay ka rin ng karapatan sa libreng serbisyo ng ospital, isang manggagamot na pambayan at sa pagkuha ng resetang gamot. Kung sakaling mangangaailangan kayong magpatingin sa isang manggagamot paglampas ng pangkaraniwang oras ng sangunian, maaari kayong tumawag sa: 1870.

Ang paghahanap ng trabaho sa Faroes ay inyong sariling pananagutan. Ang website [www.starv.fo](http://www.starv.fo) datapwa't ay nag-aalok ng kaalaman tungkol sa mga trabahong makukuha. Kung kailangan ninyo ng tulong, mangyaring

makipag-ugnay lamang kayo sa Unemployment Fund, ALS, tel: 349550.

Ang lahat ng mga munisipyo sa Faroes ay nag-aalok ng mga ilang uri ng pag-aalagang pambata. Karamihan sa mga munisipyo sa buong bansa ay may mga pambayang pagaalaga ng mga sanggol, paaralang pambata at mga pribadong pagsasaayos sa pagaalaga ng bata. Maaari mong irehistro ang inyong anak para kayo makakuha ng pambayang pagaalaga sa inyong munisipyo.

Huwag kayong mag-atubiling tangkilikin ang aming mga serbisyo ng kapakanang panlipunan.

## **Ibahagi ang Inyong Kultura, Relihiyon at Sariling Palagay!**

Ang mga taga Faroes ay may angkin na pansariling kalayaan, kalayaan ng relihiyon, kalayaan ng pagpahayag ng isinasaisip at kalayaan sa pagsasamahan.

Ang Saligang Batas ng Dinamarka, na siyang nalalapat din sa Faroes, ay nagpapahayag na ang pansariling kalayaan ng bawat tao ay hindi dapat malabag. Kayo ay hindi maaaring mapiit sa bilangguan dahil sa inyong paniniwalang pampulitika, pananampalataya o di kaya'y dahil sa inyong lahi.

Ang Simbahang Lutheran ay ang simbahang opisyal ng Faroe Islands, ngunit may mga iba't iba pang uri ng samahang pananampalataya dito sa Faroes. Lahat ng tao, ayon sa Saligang Batas, ay may karapatang makipagugnayan sa kanilang kapwa taong-bayan upang sumamba ayon sa kanilang paniniwala.

Huwag kayong mag-atubiling magtanghal ng inyong pananampalataya. Maging malaya kayo sa pagpapahayag ng inyong mga palagay at sa pagdalo sa anumang gawaing pangkalinangan at pampulitika.



## Ang Karahasan ay Hindi Dapat Tanggapin!

Ang bawat tao’y may karapatan sa isang buhay na walang karahasan; at sa Faroes ang karahasan sa tahanan ay labag sa batas. Ang maging marahas laban sa kabataan at sa mga nakatatanda ay kapwang labag sa batas.

Ang karahasan sa tahanan ay huwaran ng maraming uri ng pag-aasal tulad ng karahasang pangkatawan, pang-aabuso ng damdamin ng kapwa tao, pagbubukod ng kapwa tao, pang-aabuso ng pangkabuhayan, pananakot, pamimilit at pagbabanta. Ang kadalasang pangunahing layunin ng mga pag-aasal na ito ay ang pagtamo at pagpapanatili ng kapangyarihan sa ibang tao.

Ang pagdaranas ng karahasan sa tahanan ay maaaring humantong sa matinding dagok sa damdamin tulad ng depresyon, matinding pagkasindak at pag-aabuso ng iba’t ibang sangkap tulad ng gamot. Bilang karagdagan, ang mga kabataang nalalantad sa karahasan sa tahanan ay nasa panganib na makaranas ng mga suliranin sa pansariling pag-unlad, sa pagiging mapusok sa pag-uugali, at mababang pagpapahalaga sa sarili.

Ang karahasan sa tahanan ay hindi kailanman karapat-dapat tanggapin. Ito ay labag sa batas. Ayon sa mga alituntuning pamparusa, ang karahasan pangkatawan ay maaaring maparusahan ng hanggang sa tatlong taong pagkabilanggo; at ang sinumang magbanta ng karahasan ay maaaring masentensyahan ng hanggang dalawang taong pagkabilanggo.

Ang batas ng Faroes ay sumasang-ayon sa “Pandaigdig na Pahayag ng mga Karapatang Pantao”, na mismong nagpapahayag: Walang sinumang nilalang ang dapat mapailalim sa labis na pagpapahirap, malupit, hindi makatao o di kaya’y mapanglait na pakikitungo o parusa.

Ang Faroes ay isang lipunan na nakatatag sa panuntunan ng batas. Ang pulisya, mga kawani ng ospital at Tulong Panlipunan ay marangal at hindi masusuhulan. Kung kaya nga’t ang paghiling ng tulong ay hindi sa anumang paraan na ipapanganib ang inyong karapatan na manatili dito sa Faroes.

Kung ikaw ay napasasailalim sa karahasan sa tahanan o di kaya’y nangangailangan ng payo kung paano makakaiwas ang pagiging marahas, huwag mag-atubiling tumawag sa mga kapangyarihan o di kaya’y sa isa sa mga hotlines na nakalista sa ibretang ito.

Huwag mag-atubiling tanggihan ang karahasan sa tahanan.

## Hotlines

Para sa karagdagang kaalaman, payo o tulong, huwag mag-atubiling tumawag sa alinman sa mga sumusunod na hotlines:

ÚTLENDINGASTOVAN - Ang Katungkulan sa Pandarayuhan - sanggunian tungkol sa paninirahan at pahintulot sa pagtrabaho dito sa Faroes. Tel. 357,979 (weekdays 9-15), [www.utlendingastovan.fo](http://www.utlendingastovan.fo)

RÆTTARHJÁLÐ FØROYA - Tulong tungkol sa batas – nagbibigay nga tulong pambatas sa pamamagitan ng mga propesyonal na manananggol na walang bayad. Tel. 319,823 (Martes 18-20, Huwebes 16-18) [www.raettarhjalpin.fo](http://www.raettarhjalpin.fo)

SJÁLVIHJÁLÐIN - Ang Katungkulan sa Sariling Tulong sa Torshavn - nag-aalok ng propesyonal na payo na walang bayad. Tel. 280,005 (weekdays 12-16), [www.sjalvhjalpin.fo](http://www.sjalvhjalpin.fo)

KVINNUHÚSÍÐ – Ang Silungan ng mga Kababaihan sa Torshavn - tumutulong sa mga kababaihan na napasailalim sa karahasan sa tahanan. Tel.: 317,200, [www.kvinnuhusid.fo](http://www.kvinnuhusid.fo)

FRÓÐSKAPARSETRÍÐ – Ang Pamantasan ng Faroe Islands – ay maaari kayong gabayan kung paano ang inyong pinag-aralan ay kikilalanin sa panuntunan ng Faroe Islands. Tel.352,500, [www.setur.fo](http://www.setur.fo)

ALMANNAVERKIÐ – Ang Katungkulan sa pantulong Panlipunan - Tel. 360,000, [www.av.fo](http://www.av.fo)

RÍKISUMBOÐIÐ - Ang High Commissioner - Tel. 339,233

POLITISTØÐIN - Ang Pulisya - Tel. 351,448, [www.politi.fo](http://www.politi.fo)

NEYÐARKALL – para sa mga hindi inaasahang pangyayari - Tel: 112

*Hindi na kailangang maging marunong kayong magsalita ng Faroese upang makipagugnayan sa mga katungkulang ito. Huwag mag-atubiling humingi ng payo o di kaya’y tumawag ng tulong.*

