



**KRISE- OG INCESTSENTERET I FREDRIKSTAD**  
en virksomhet i Stiftelsen Blå Kors Fredrikstad  
For kvinner, menn og deres barn

OGSÅ FOR  
**MENN**

**Er du utrygg i ditt eget hjem?  
Får du høre at du ikke er noe verdt?  
Blir du kontrollert?  
Blir du truet eller slått?  
Har du blitt seksuelt mishandlet, misbrukt eller voldtatt?  
Er du utsatt for tvangsekteskap eller æresrelatert vold?**



## **Opplever du vanskeligheter i forhold til partner, kjæreste, barn, foreldre eller andre?**

Uansett kjønn, alder, seksuell legning, religion, kultur, politisk oppfatning eller sosial status kan vi oppleve relasjoner som kan bli destruktive, farlige og skadelige. Vi kjenner oss sårbare og alene. Det kan være vanskelig å finne veien videre. Å finne løsninger eller bryte ut av vanskelige forhold handler ofte om å se sine muligheter og våge forandring.

**Vi vil legge til rette for at du kan fortelle om det som er vanskelig og krenkende i din situasjon. Det er viktig at du får mulighet til å ta valg som gir de forandringer du ønsker.** Vår hjelp er tenkt å skulle bidra til at du kan hjelpe deg selv.

Du trenger ikke henvisning fra lege eller andre for å ta kontakt, og du er ikke nødt til å bo på senteret for å få hjelp. Alle ansatte har taushetsplikt.

**"Vold er enhver handling rettet mot en annen person som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får den personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre som den vil." Per Isdal, ATV**

## **Vi ønsker å vise forståelse og medfølelse, uten å ta fra deg ansvaret**



Krise- og incestsenteret har kunnskap om vold i nære relasjoner. Gjennom mange år har vi opparbeidet bred erfaring og kompetanse på området. Vi arbeider også i forhold til æresrelatert vold, tvangsekteskap og menneskehandel.

Vi tilbyr et trygt sted å bo for deg og barna dine i akutte, vanskelige situasjoner. Hos oss er det alltid noen du kan snakke med. Hvis du ønsker det, kan vi hjelpe deg å ta kontakt og følge deg videre til det øvrige hjelpeapparat.

Noen ganger er det nok med råd og veiledning i en enkelt sak, andre ganger må opplevelser bearbejdes over tid. Du avgjør selv hva du vil snakke med oss om. Vi tilbyr samtaler på dag- og kveldstid, og du kan ringe oss hele døgnet, også på helligdager.



## “Hjemme er det farlig, her er det godt å være.” Jente 7 år



Alle barn vi kommer i kontakt med har opplevd utrygge forhold hjemme. De har en historie å fortelle. Ikke sjelden er de eneste vitne til volden som utøves i hjemmet. Og de forstår tidlig at de ikke kan fortelle andre hva som skjer, det skal være hemmelig. Det skader barns utvikling å vokse opp med vold i familien.

Vi ønsker at Krise- og incestsenteret skal fungere som en trygg sone. Alle barn som kommer hit skal vite hvor de har kommet og hvorfor et opphold her er nødvendig.

Krise- og incestsenteret legger vekt på å gi et godt tilbud til voksne og barn. En familie får så langt det er mulig eget rom, men deler stue, kjøkken og bad med andre i samme situasjon.

Vår barne- og ungdomsarbeider har barn og unge i fokus. I størst mulig grad skal de gis mulighet til å fortelle om sine opplevelser. Barn og unge skal bli sett og hørt! I samarbeid med mor eller far, drøfter vi eventuelle tiltak som vil være nyttige for barnet etter utflytting fra senteret.

Vi har eget lekerom, ungdomsrom, lekserom med pc og tilrettelagt uteområde. Det er viktig at barna og unge får opprettholdt sin vanlige hverdag hvis det er trygt og sikkert.






# Incest og seksuelle overgrep - tilbud om bearbeiding for kvinner og menn



Vi vet at mange jenter og gutter har vært utsatt for incest/seksuelle overgrep i barne- og ungdomsårene. Mange har levd med sine opplevelser som en stor hemmelighet. Det er vår erfaring at mange forteller sin historie først etter at de har blitt voksne.

Krise- og incestsenteret tilbyr kvinner og menn mulighet til å bearbeide senskader etter incest og seksuelle overgrep. Bearbeidingen kan skje gjennom individuelle samtaler eller i gruppe.

**Velger du å bearbeide dine opplevelser i gruppe, vil du møte andre som har opplevd noe av det samme som deg. Du gis mulighet til å jobbe med deg selv i en utvidet sammenheng, noe som kan gi deg større utfordring og personlig vekst.**



## Hvordan komme i kontakt med Krise- og incestsenteret?

Når du lever med vold er det viktig at du og dine barn kommer ut av situasjonen til sikre og trygge omgivelser. Du kan selv ta kontakt med Krise- og incestsenteret eller be om hjelp fra politi, legevakt eller andre.

Hvis situasjonen er vanskelig, men ikke akutt, kan du bruke tid til å bli kjent med senteret. Du må gjerne ringe oss for informasjon, eller du kan komme hit for en eller flere samtaler. Dette kan gi deg mulighet til å velge annerledes hvis situasjonen blir akutt. Og husk du er ikke nødt til å bo på Krise- og incestsenteret for å få hjelp.

I henhold til Lov om kommunale krisesentertilbud (krisesenterlova) pålegges alle krisesentre i Norge opplysningsplikt til barnevernet.

Vi kan tilby:

- Akutt, midlertidig botilbud
- Døgnåpen telefon
- Individuelle samtaler
- Grupper
- Nettverk
- Individuell oppfølging
- Råd og veiledning
- Informasjon og undervisning



www.ferkekommunikasjon.no - foto: iStockphoto



**KRISE- OG INCESTSENTERET I FREDRIKSTAD**  
en virksomhet i Stiftelsen Blå Kors Fredrikstad

Et krisesenter for Fredrikstad og Hvaler

E-post: [krisesenteret.fredrikstad@blaakors.no](mailto:krisesenteret.fredrikstad@blaakors.no)

Hjemmeside: [www.blaakors.no/krisesenteret](http://www.blaakors.no/krisesenteret)

**Tlf: 69 95 55 60 hele døgnet**