



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

**Er du utrygg i hjemmet ditt?
Får du høre at du ikke er noe verdt?
Blir du truet eller slått?
Er du blitt seksuelt misbrukt eller voldtatt?**



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

Uansett alder, religion, kultur, politisk oppfatning eller sosial status kan vi alle komme opp i situasjoner som er håpløse å komme ut av. Vi føler oss sårbare og annerledes, og 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.

Krise- og incestsenteret kan gi deg og barna dine hjelp og støtte i vanskelige perioder i livet.

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. På Krise- og incestsenteret har vi alle taushetsplikt.

Vi kan gi deg trygghet og ro til å sette ord på følelser og opplevelser. I fellesskap kan vi komme frem til hva vi kan hjelpe deg med. Vi tar ingen valg for deg, men støtter deg i dine valg. Dette kalles hjelp til selvhjelp.

”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 tilbyr hjelp og støtte i en vanskelig livssituasjon. Vi har lang erfaring og mye kunnskap om mishandlingsproblematikk, men vi vet ikke hvordan det er å være deg. Vi kan hjelpe deg med mye og har flere ulike tilbud, men bare du vet hvordan du har det og hva du trenger hjelp til.

Vi tilbyr et trygt sted å bo for deg og barna dine i akutte, vanskelige situasjoner. Hos oss er det alltid noen på vakt som 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.

De vi omgir oss med, og som er med på å gi oss en meningsfull og trygg hverdag, kaller vi nettverk. Enkelte av kvinnene vi kommer i kontakt med opplever å ha et nettverk som gir lite støtte. Kanskje må de velge noen bort for å komme videre i livet sitt.

Vi ønsker å gi kvinner mulighet til å skape sitt eget nettverk og inviterer til sosialt samvær og ulike aktiviteter. Her er alle velkommen.



“Vi bor her fordi pappa slår mamma” gutt 6 år



Ikke alle barn vi kommer i kontakt med har opplevd dette, men de har alle en historie å fortelle. Barn har en mor og en far. De er lojale og blir ofte uskyldige brikker i konflikter mellom foreldre. Ikke sjelden er de eneste vitne til volden som utøves i hjemmet. Det er flere sammenlignbare reaksjoner hos barn som vokser opp med vold og barn i krigssoner.

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 mor og barn. Du og barna dine 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!

Vi har eget lekerom, ungdomsrom, lekserom med pc og tilrettelagt uteområde. Det er viktig at barna skal få fortsette i barnehage og på skole, og hvis det er ønskelig forsøker vi å legge til rette for samvær med far.





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 ungdomså. Mange har levd med sine opplevelser som en stor hemmelighet. Det er vår erfaring at noen har behov for å snakke om det de har blitt påført 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?

Ved akutt vold er det viktig at du og barna dine raskt kommer ut av situasjonen. 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 barnevernloven § 6-4a pålegges alle Kriesesenterene i Norge opplysningsplikt til barnevernet.

Vi kan tilby:

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



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

Et krisesenter for Fredrikstad og Hvaler

Medlem av Norsk Krisesenterforbund

E-post: krisesenteret.fredrikstad@blaakors.no

Tlf: 69 95 55 60 hele døgnet