

“Du er ikke alene”

Gruppe for deg som er mann og har vært utsatt for vold i nære relasjoner

Tidsrom: 7. oktober – 25. november 2025

Tidspunkt: Tirsdager kl. 17:00 – 19:00

Sted: Reform – ressurscenter for menn, Oslo Sentrum, Øvre Slottsgate 18-20

- gruppetilbud for menn utsatt for vold
- møtes ukentlig, totalt 8 ganger
- inntil 8 deltakere i gruppen
- foregår på norsk
- gratis



For hvem er gruppen?

Gruppen er for deg som er mann og har vært utsatt for vold i voksen alder, og ikke lenger bor med den som har utøvd vold. Du bestemmer selv hvor mye du vil si og dele fra livet ditt.

Hvorfor?

Målet med gruppen er å møte andre menn i en lignende situasjon, og støtte og lære av hverandre. Vi utforsker hvordan vold kan påvirke oss, og hvordan vi kan ta vare på oss selv. I gruppen har vi samtaler, noe undervisning og enkle øvelser.

Et tilbud for menn på Østlandet

Det er for tiden få egne tilbud til menn på krisesentrene. Dette ønsker vi å gjøre noe med! Gruppen er derfor et tilbud fra Reform i samarbeid med krisesentrene.

Hvem vil lede gruppen?



Berit Eggebø Næss er fysioterapeut med master i psykisk helsearbeid om voldsutsatte menn.



Steinar Kvam er Reforms terapeut og har flere tiårs erfaring med å lede grupper og samtale med menn utsatt for vold.

Arbeidet med gruppen vil dokumenteres

Gruppetilbudet er et nytt tiltak som vi ønsker å videreutvikle. Vi vil derfor samle inn og formidle erfaringer fra gruppetilbudet. I prosjektets referansegruppe inngår Romerike Krisesenter, Oslo Krisesenter og Krisesenteret Asker, Bærum og Lier. Prosjektet er finansiert av Konfliktrådet.

Kartleggingssamtale

Vi vil snakke med deg som skal delta i forkant for å avklare om gruppen er det riktige tilbudet for deg. Dersom det er ønskelig og praktisk, kommer vi til deg for samtalen.

Ønsker du å delta eller kjenner du noen som kanskje ønsker å delta?

For påmelding eller mer informasjon ta kontakt med prosjektleder Ole Nordfjell på tlf. 408 58 057 eller på e-posten under.



ole@reform.no

408 58 057

reform

RESSURSSENTER
FOR MENN