

“Du er ikke alene”

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

Tidsrom: 8. september – 3. november 2026

Tidspunkt: Tirsdager kl. 17:00–19:00

Sted: Reform – ressursenter 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 sammen 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 gjennomfører enkle øvelser.

Et tilbud for menn på Østlandet

Det er få hjelpetilbud der menn møter andre menn utsatt for vold, på krisesentre og andre steder. Dette ønsker vi å gjøre noe med!

Hvem vil lede gruppen?



Ole Nordfjell er Reforms fagsjef og har erfaring med å lede flere prosjektet om med menn utsatt for vold i nære relasjoner.



Steinar Kvam er Reforms terapeut og har flere tiårs erfaring med å lede grupper og samtaler med menn utsatt for vold i nære relasjoner.

Utvikling og erfaringsdeling

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

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-post ole@reform.no



ole@reform.no



408 58 057

reform

RESSURSSENTER
FOR MENN