

## Ta kontakt!

Epost: [mellom.oss@frelsesarmeen.no](mailto:mellom.oss@frelsesarmeen.no)

Telefon: 938 35 299 / 401 09 513

For mer informasjon se vår hjemmeside:

[www.frelsesarmeen.no/rusomsorg/mellom-oss](http://www.frelsesarmeen.no/rusomsorg/mellom-oss)

Ønsker du kontakt med oss, men har ikke tilgang på telefon eller e-post?

Snakk med sosialkonsulent eller kontaktbetjent i fengselet og få hjelp til å sende oss en henvendelse.

Illustrasjoner av Signe Torp



Samtaletilbudet

# MELLOM OSS

For innsatte som opplever utfordringer med nettverk og relasjoner



## Er du i vår målgruppe?

Underveis og i etterkant av soning kan innsatte oppleve utfordringer i nettverk og relasjoner. Noen opplever ensomhet og manglende nettverk, mens andre opplever konflikter eller usikkerhet i relasjon til andre.

Kan dette være tilfelle for deg? Da er du i vår målgruppe!

Mellom oss er et uforpliktende, lavterskel samtaletilbud. Du kan være deltaker dersom du har mindre enn tre år igjen til forventet løslatelse. Ta kontakt med oss for en prat, så kan du se om dette er et tilbud for deg.

## Vi tilbyr

- Samtaler med noen som har kompetanse på relasjoner og utfordringer rundt soning og løslatelse.
- Samtaler med noen som har erfaring i å snakke med mennesker om vold, rus, seksuelle overgrep, brudd og konflikter.
- Fortrolige samtaler. Det vil si at vi har taushetsplikt og vi rapporterer ikke til Kriminalomsorgen.
- Flexibilitet. Vi kan snakke sammen i fengselet hvor du soner, via videosamtale eller i våre lokaler i Oslo sentrum. Samtalene hos oss er ikke bindende, du kan når som helst avslutte tilbudet.
- Individualsamtaler med mulighet for å invitere andre inn i samtalen. Det kan for eksempel være en venn, en forelder, et søsken. Dette er i tilfelle noe vi avtaler og planlegger sammen.
- Samtaler i overgangen fra fengsel/soning til løslatelse. Du kan være deltaker hos oss i 1-2 år etter soning.

*Jeg har fått et mye riktigere bilde av hvordan jeg har fungert og fungerer som far. Min sønn har vært med i noen samtaler. Jeg er nykter og har vært ute snart ett år uten nye politisaker. Jeg har fått meg kjæreste, som jeg klarer og behandle riktig.*

*Mellom oss har nok en stor del av æren for dette.*

*Deltaker Mellom oss*

## Vi jobber for

At du skal løslates med et støttende sosialt nettverk rundt deg.

At du skal ha det godt og trygt sammen med andre og at andre skal ha det bra sammen med deg.

*Er du med en tur i morgen også eller...?*

*Jeg er med!*

