

## Du er ikke alene

### **Frykt**

*Er redd for skyggene*

*For skritt i trappen*

*For mørket og ensomheten*

*For å gå ut i natten*

*Har blitt redd for solen*

*For latter og glede*

*Trigget av frykt som skapt av din vrede!*

*Men mest av alt i hele verden*

*Frykter jeg deg på resten av ferden...*

### **Fri**

*Endelig alene -*

*I fred fra deg.*

*Den uvante friheten skremmer meg!*

*Hvor går veien*

*Den jeg skal gå?*

*Tilbake til livet -*

*Med skritt så små...*

*(tidligere bruker)*

## KONTAKT OSS CONTACT US



+47 75 55 58 90



[krisesenteret@bodo.kommune.no](mailto:krisesenteret@bodo.kommune.no)



[krisesenteret.bodo.kommune.no](http://krisesenteret.bodo.kommune.no)

Du kan ta kontakt med  
Krisesenteret hele døgnet

24-hour help line



## Hva er Krisesenteret?

Krisesenteret i Salten gir tilbud om råd, støtte og veiledning til personer som har vært utsatt for mishandling, overgrep eller ulike former vold fra nære relasjoner.

Vold i nære relasjoner kan være både fysisk, psykisk, seksuell og/eller materiell. Også kjønnslemlestelse, trussel, tvangsekteskap og æresrelaterte trusler regnes som vold i nære relasjoner.

---

## What is the Crisis Centre?

*The Centre for victims of domestic violence and abuse offers advice, support and guidance to people who suffer from abuse, assault or other forms of violence from family or close relations.*

*Violence in close relationships may be physical, mental, sexual and/or material. Female genital mutilation, forced marriage or honour-related threats are also considered violence.*

## Hvilken hjelp kan du få?

- Krisesentert er døgnbemannet
- De ansatte har taushetsplikt
- Det er gratis å få hjelp og bo på Krisesenteret
- Du kan få tilbud om samtale på og oppfølging fra Krisesenteret uten å bo der
- Du kan få råd og veiledning
- Du kan få hjelp til å kontakte advokat, politi, NAV og andre deler av hjelpeapparatet
- Tilbudet er tilrettelagt for mennesker med funksjonsnedsettelse

---

## What can we offer?

- *The Centre is open 24 hours a day*
- *Your case will be heard in strictest confidence*
- *The Centre's services are completely free*
- *You can obtain a free consultation and follow up without actually staying at the Centre*
- *We give advice and guidance*
- *We can help you get in touch with a lawyer, the police, NAV or other public help agencies*
- *The Centre is suited for people with disabilities*

## You are not alone

### Fear

*Afraid of the shadows*

*Of creaking in the stairs*

*Of the darkness and loneliness*

*Of walking in the night*

*Afraid of the sun*

*Of laughter and joy*

*Triggered by fear created by your rage*

*But most of all in the whole wide world*

*I fear you through the rest of my journey...*

### Free

*Finally alone -*

*At peace from you.*

*Uneased by unaccustomed freedom!*

*Where does the way lead*

*The one I have to go?*

*Back to life -*

*With steps so small...*

*(former user - translated)*

