



Årsrapport 2025



VAKE

kirkelig ressurscenter
mot seksuelle overgrep



Hvorfor heter vi Vake?

Navnet spiller på mange assosiasjoner.

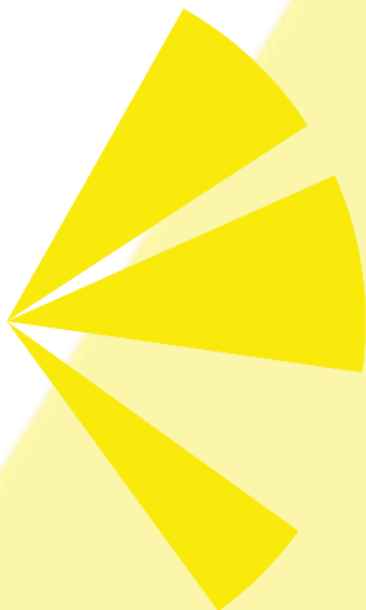
Vår logo er lys som stråler, det leder tanken til Vakes tradisjon for lystenning og bønn, men kanskje enda mer står disse lysstrålene for oss som fyrtårnet som lyser i mørket.

Vake ønsker å være et fyr, en høyreist lykt som viser vei, lyset som flerrer mørket, som brenner, lyset som bønn, lyset som ikke skal skjules.

Vi ønsker våke i verdens natt, og vi vil være vaktbikkje.

Vi ønsker også assosiere til det bokstavelige Vake:

Nå opp til overflaten, trekke inn ny luft, løfte opp det som er skjult i dypet og i mørke farvann, opp og inn i lyset og bevisstheten, der skammen kan slippe og mennesker reises opp, - både i menneskelig forstand i Guds nåde og kjærlighet.



VAKE

kirkelig ressurscenter
mot seksuelle overgrep

Om Vake og vårt arbeidsfelt:

Overgrep har skjedd. Overgrep skjer. Overgrep skal ikke skje.

Krenkes et medmenneske, krenkes Gud. Ingen skal bære alene.

Vi vil støtte. Vi vil tro på. Vi vil skape trygge rom.

Kirkene står sammen mot vold og seksuelle overgrep.

Vake kirkelig ressurscenter mot seksuelle overgrep har til formål å virkeliggjøre kirkesamfunnenes diakonale oppdrag i møte med mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep.

Vake kirkelig ressurscenter mot seksuelle overgrep utfører sitt diakonale oppdrag under visjonen:
VED DEN UTSATTES SIDE

Oppdraget realiseres gjennom disse verdiene: VERDIGHET - ÅPENHET – RETTFERDIGHET

Vake baserer sin virksomhet på områdene FOREBYGGING, BEARBEIDING, og HÅNTERING.

Langtidsmål for Vake for perioden 2021–2025

Vake kirkelig ressurscenter mot seksuelle overgrep har til formål å virkeliggjøre kirkesamfunnenes diakonale oppdrag i møte med mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep.

Vake kirkelig ressurscenter mot seksuelle overgrep utfører sitt diakonale oppdrag under visjonen: VED DEN UTSATTES SIDE

Oppdraget realiseres gjennom disse verdiene: VERDIGHET - ÅPENHET – RETTFERDIGHET
Vake baserer sin virksomhet på områdene FOREBYGGING, BEARBEIDING, og HÅNDTERING.

Mål for perioden 2021 - 2025:

- Styrke og videreutvikle sin posisjon som landsdekkende senter
- Tydeliggjøre kompetansen på tro og traumer
- Sette fokus på kropp og seksualitet
- Videreutvikle og nyskape ressurscenterets liturgiske praksis
- Styrke og videreutvikle minoritetssatsingen

NØKKELTALL 2025



Totalt antall bearbeidende enesamtaler:

530

Enesamtaler med kvinner: 411
Enesamtaler med menn: 119



Middag og kveldsbønn for utsatte:

10

I tillegg ble det arrangert sommer- og nyttårsfest for utsatte



Totalt antall kvinner til samtale:

77

Av disse var 34 nye hos Vake



Nye henvendelser om rådgivning/håndtering fra ansatte i menigheter:

27

2/3 av henvendelsene kommer fra DnK



Totalt antall menn til samtale:

20

Av disse var 12 nye hos Vake



Totalt antall møter pga. håndteringssaker:

70



Totalt antall par -og familiesamtaler:

21



Samlinger for utsatte menn

3

To mannshelger i regi av Vake, én samling i samarbeid med NOK



Kurs, fagdager og undervisningsoppdrag

8



Offergaver:

370 000

Tall for 2024: 340 000

3

livshistorier

fra deltakere i Vakes tilbud



Jeg heter Lone, 49 år gift og har tre voksne barn. Bor i Vestfossen, Øvre Eiker, men er oppvokst i Molde. Hatt kontakt med Vake i 10 år, tidvis samtaler, deltagelse på middag og kveldsbønn og Pusterom.

Jeg var ca. 6 år når overgrepene skjedde og de varte i en 4-5 år. Har også i voksen alder opplevd voldtekt.

Jeg ble kristen som 16-åring. For meg representerer troen i dag noe som står stabilt uansett hvordan livet er. Et sted jeg kan finne trøst, styrke og fellesskap.

Det er mange trosressurser. Jeg møter Gud mye i musikken og i naturen. Finner styrke i mindfulness og i aktiv tilstedeværelse. Jeg er aktiv i menighetsråd og fellesråd, og frivillig i Olavskirken Modum Bad.

Det å være en del av et fellesskap og i tjeneste sammen med og for andre er betydningsfullt.

«Som din dag er, skal din styrke være». (5. Mosebok vers 25.) Dette bibelverset kan jeg hvile i uansett hvordan dagene mine er, om de er gode eller vanskelig. **Styrken fra Gud tilpasser seg min livsvandring** og mine behov. Jeg er aldri alene og har en Gud som ser hva jeg trenger.

Vake er som en trygg havn, er lys som våger å lyse inn i mørke rom. I fellesskapet sammen med andre kjenner jeg meg speilet som verdifull og god nok. Det er et godt sted hvor en kan snakke sant om livet, og som også rommer den åndelige dimensjonen, så livet kjennes helhetlig.

Mitt navn er Einar Andreassen og jeg kommer fra vestkysten i Norge. Jeg er 61 år, gift og har to døtre og tre barnebarn.

Jeg har hatt kjennskap til Vake siden jeg var student på MF på begynnelsen av 90-tallet. Likevel tok det mange år før jeg tok kontakt og ble "bruker" av ressursene Vake har. Kontakten med Vake har variert mellom samtaler, deltakelse på Pusterom og Mannshelg. Siste opplegget jeg var med på var Retreat/pilegrimstur til Assisi i mai 2025. Dette var en svært nyttig tur for meg, og **opplevelsen av å se livet med nye øyne var sterk**.

Historien om Frans berørte på mange punkter i livet mitt. Nå jobber jeg med Messe for verdighet sammen med Vake. Det arbeidet står jeg støtt i og håper å kunne fortsette med det her på Vestlandet.

Overgrepshistorien startet nok da jeg som liten levde i en familie med omsorgssvikt på grunn av mors helsetilstand. Men det var i 14 års alderen at jeg møtte min overgriper på det seksuelle planet. Jeg var et lett bytte og det har undret meg at han så lett fikk taket på meg. Kontakten var komplisert og frykten for å bli avslørt varte lenge. Jeg gikk til nattverd hjemme i kirken min i ca. 15 år og bad om tilgivelse for det jeg hadde vært med på. Etter hvert skjønte jeg at skylden lå et annet sted. Hos overgriper. Den seksuelle kontakten varte til jeg var nesten 17 år, men maktgrepet er der fortsatt, selv om det har avtatt med årene. Det er nesten borte nå...

For meg har troen på en kjærlig Gud vært avgjørende for livet. I dag er jeg djupt takknemlig for at jeg har beholdt troen på den treenige Gud. At jeg er skapt i Guds bilde har gitt meg et nytt selvbilde som holder meg oppe. At Jesus som verdens frelser også bærer meg gjennom opp og nedturer som en bror. Og at Den hellige ånd berører meg med kraft og styrke, etter hva jeg trenger for å komme videre i livet og gjennom hverdagene.

Jeg opplever nok at **"eg har eit liv som er verd å leve, same kor mørkt det ser ut. Ein kamp som er verd å streva, ein kamp du vil vinna til slutt"** (Bjørn Eidsvåg 1978). Stadig blir jeg oppmerksom på at jeg får lov å utgjøre en forskjell for andre mennesker. Med bakgrunn i min egen livserfaring blir jeg ressurs i andres utfordrende møter med livet. Jeg er ikke redd for å se det vonde og mørke i øynene og tror og vet at dette hjelper andre. Som prest møter jeg mennesker som trenger at jeg ser dem og kan bidra til forsonings vei.

Et bibelvers som har betydd mye for meg er Evangeliet etter Johannes 11,35; «Jesus gråt». Bibelens korteste vers. Det er lite og kort, men sier så uendelig mye om Jesus. Han var menneskelig og slik blir han min venn og bror. Dette har trøstet meg mange ganger. Så enkelt og stille.

Jeg hadde ikke vært der jeg er i dag uten Vake. Her finner jeg mennesker som viser vei videre gjennom smerten. Både brukerne og de ansatte har hjulpet meg til å se meg selv og slik løfter vi sammen.





Jeg heter Juli Bernadotte-Nordenstam er 60 år, født i USA med norsk mor og amerikansk far, kom til Norge på slutten av 60-tallet med mor og 3 søsken. Jeg er skilt 2 ganger og har 4 barn på 39, 38, 22 og 20 år, mormor til 2 gutter og farmor til en jente.

Jeg kontaktet Vake i 2023 da jeg følte at noe manglet i det å føle meg hel eller som et menneske og ikke en verdiløs ting, og det handlet om Gud. **Gud måtte inn i terapi rommet.**

Overgrepene startet da jeg var mellom 5 og 6 år og det var en nabo som var veldig "glad i barn" som begynte å forgripe seg på meg, han tilbød seg å sitte barnevakt for moren min så overgrepene skjedde både hjemme, hjemme hos han og på bensinstasjonen der han jobbet. Min eldste bror (4 år eldre enn meg) har så lenge jeg kan huske utsatt meg for fysisk vold, trusler og psykisk vold og da jeg var rundt 7 år utviklet det seg til også bli seksuelle overgrep. Jeg tror ikke jeg hadde fylt 8 år første gang han voldtok meg. Jeg fortalte moren min om naboen da jeg var 9-10 år gammel, men jeg fortalte ikke om broren min. Naboen ble anmeldt og det var en rettsak, i voksen alder fikk jeg kopi av rettspapirene og det står der at moren min uttaler "at de ikke skal vektlegge det jeg sier fordi jeg har så god fantasi."

Moren min utsatte meg for fysisk avstraffelse som slag, ørefik og ris. Hun brukte også mye psykisk vold, truet ofte med å flytte om vi barna kranglet eller sa henne imot, jeg var livredd for at det skulle skje. Hun låste seg inn på rommet sitt gråt og snufset høylytt og hun snakker høyt med seg selv om hvor fæle vi barna var mens hun pakket kofferten og slamret med skapdørene. Jeg satt livredd på gulvet utenfor. Hun kom aldri ut med kofferten pakket, men truet med "neste gang flytter jeg" når hun hadde roet seg ned.

Jeg var 15 år siste gang broren min voldtok meg.

Jeg kom ikke fra et kristent hjem, men mormoren min snakket en del om Gud og vi var mye på kirkegården. Jeg elsket kristendom på skolen og tanken på at jeg hadde en "far i himmelen" som passet på meg ga meg en trygghet i alt det utrygge. Jeg gjemte meg ofte inni skapet på rommet til moren min og da ba jeg intenst "Fader vår du som er i himmelen, Helliget vorde ditt navn, Helliget vorde ditt navn...." om igjen og om igjen. Jeg forsto ikke betydningen av "Helliget vorde", men det føltes viktig og betryggende å si. Jeg valgte å konfirmere meg i kirken og jeg kjente at det å tro på Gud var meg.

Siden livet mitt har vært ganske vanskelig så tenkte jeg etter hvert som voksen at Gud ikke fantes. Hadde Gud eksistert hadde han fordelt vanskelighetene bedre og ikke sendt alt min vei. I 2014 flytter jeg med de 2 yngste barna til Lørenskog og på høsten ville 9-åringen begynne i kirkekoret i Skårer

kirke. Min tanke var "hva som helst, bare ikke kirke".

Men, hun fikk jo selvsagt lov å begynne, og dagen kom da jeg måtte på gudstjeneste for å høre henne synge. Jeg dro til Skårer kirker meget uvillig, forknytt og med et tykt imaginært skjold rundt meg. Det øyeblikket jeg gikk over terskelen kjente jeg et enormt nærvær av "noe" som ble veldig sterkt for meg og da jeg gikk ut etter endt gudstjeneste, tenkte jeg **"i Skårer kirke bor den Guden jeg en gang trodde på"**. I 2015 får jeg brystkreft og jeg var gjennom tøff behandling. Våren 2016 tusler jeg igjen til kirken, og opplever at der er eneste stedet jeg finner ro, hvile og en omsluttende kjærlighet (som jeg ikke forstår er kjærlighet før etter flere år). Jeg er "livredd" for andre kirkegjengere, og forter meg ut med en gang gudstjenesten er ferdig. I juni 2016 bestemmer jeg meg for å gå i kirken hver eneste søndag for å finne ut om kirken virkelig er noe for meg. Jeg er overbevist om at jeg er en "hedning" og at jeg vil bli "nektet adgang" om noen finner ut at en som absolutt ikke tror på Gud går i kirken hver søndag. For å gjøre min historie litt kortere, så var det en som begynte å snakke med meg, høsten 2016 ble jeg med i misjonsgruppa og så bare ballet det på seg.

Jeg går fortsatt i kirken hver søndag, det gjør at jeg kommer meg gjennom en uke til og en uke til... Jeg er tekstleser, kirkevert, betalt kirketjener ca 1 gang i måneden, og jeg gjør alt jeg kan klare av frivillighet i kirken. Gud har kalt meg til tjeneste i kirken. Å være del av kirken fellesskap betyr at jeg aldri er alene og det har gitt mye trøst i et retroperspektiv, å tenke på at jeg aldri var alene som liten, men at **Gud var der og at Gud elsket meg først**, lenge før jeg ble født.

Mitt bibelvers er fra Matt.22 *"Du skal elske din neste som deg selv"*

Jeg har funnet det ekstremt vanskelig å elske meg selv, samtidig som jeg finner det ekstremt lett å elske min neste. Det å se min verdi og at den er lik som alle andre har vært nesten uforståelig. Jeg har i flere år fra kanskje 2018 gått i sjelesorg hos diakon og det var med hjelp fra henne jeg sakte begynte å tenke at jeg hadde en viss verdi. Samtaler på Vake, i tillegg til sjelesorg var det som skulle til for å begynne å forstå min egen verdi. Det bibelverset har blitt så viktig for meg at jeg har fått en venninne av min datter til å tegne en vektskål formet som et kors og teksten "Du skal elske din neste som deg selv" og det er nå tatovert på venstre underarm så jeg skal få en daglig påminnelse om min egen verdi.

Vake har vært en sterk bidragsyter til at jeg går rakrygget hver dag. At jeg kan møte en hverdag uten skam og skyldfølelse for å være til. Vake har gitt meg verdi på alle plan, på Vake henger ord og handling sammen hos alle ansatte, man blir møtt med respekt og kjærlighet i blick og handling og det med en selvfølgelighet, det er temmelig unikt i min verden. På Vake blir jeg sett på alle plan og alle mine positive sider, som jeg selv har opplevd som negative sider, blir løftet frem. I 2024 tok jeg mot til meg å spurte om jeg kunne få lage "Afternoon tea" ala Juli og det fikk jeg selvsagt lov til, det er nå "oppe og vedtatt" at det er tradisjon at høstsesongen av middag/kveldsbønn i august er Afternoon tea. Jeg har nå i ca 1 år laget middagene hver gang og det er nesten en ubeskrivelig glede å

få lov til det. Det å få lov til å skinne på den måten er helt sjukt bra, den takknemligheten og gleden alle viser over en suppe eller et måltid på Vake er helt unik og at det er jeg, Juli som utløser det er nesten uforståelig. Det har faktisk gjort at jeg endelig klarer å se på det å lage mat som en Gudegave. Det har gitt meg verdi på en ny måte og knyttet meg sterkere til tro og Gud. Jeg føler meg båret, betydningsfull og jeg er del av noe mye større som ikke kan være annet enn Gud. Det er som selve huset er fylt til randen av kjærlighet og nåde, at det er grunnmuren til Vake og det står der urokkelig og skinner.

Jeg har lyst til å tilføye at å delta på Novemberkonferansen var stort og befriende, men det å få Vake sitt symbol i glass som takk var som å få den høyeste utmerkelsen et menneske kan oppnå. Jeg kan ikke beskrive det på noen annen måte. Jeg pakket den opp med en gang jeg kom hjem, med en verdighet og respekt som jeg aldri har lagt merke til at jeg har gitt meg selv. Den ble hengt opp med en gang i stuevinduet mitt. Hver eneste dag ser jeg på den og den minner meg også på min ukrenkelige verdi.



Pusterom Assisi

Vake har i flere år arrangert «Pusterom» - en retreat for deltakere på Vakes tilbud for å gi en pust i bakken, å kunne legge til rette for de gode samtalene, dele måltidsfellesskap og ha gudstjenestefeiring.

I 2025 var første gangen «Pusterom» ble gjennomført utenfor Norges grenser og turen gikk til Assisi i Italia. Det var 16 personer som reise nedover og av disse var det fire fra staben i Vake. Vi bodde i gjestedelen av et kloster som ga en god og trygg ramme for oppholdet.

Dagene startet med morgenbønn i kapellet og var deretter fulle av ulike opplevelser. Det var sansevandring i Assisis gater, tur til klosteret Carceri på fjellet Monte Subasio hvor Frans av Assisi og brødrene trakk seg tilbake i stillhet og bønn, samt deltakelse i katolsk tidebønn og messe hos fransiskanerbrødrene i San Damiano-klosteret med mere.

I tillegg ble det tid til mange gode delte matopplevelser, sightseeing, meditasjonsvandring og mange kirkebesøk. Vi fikk også feiret 17. mai sammen med både flagg og nasjonalsang.





Troen som ressurs

NOVEMBERKONFERANSEN 2025

TORSDAG 27. NOVEMBER

KL. 09.00 – 16.30

METODISTKIRKEN,
ST. OLAVS GATE 28,
OSLO

Velkommen til **NovemberKonferansen 2025** – en åpen fagkonferanse og møteplass for ressurspersoner innenfor kirke- og trosliv, helse og undervisning, samt for andre interesserte.

Vi lever i en tid preget av usikkerhet og frykt. Likevel er manges erfaring at troen kan være en ressurs – både gjennom det vonde og i etterkant. Vi vil dykke ned i hva som muliggjør dette, og de personlige erfaringene av hvordan det kan oppleves.



Henrik Syse

Filosof, forsker og professor.



Sunniva Gylver

Biskop i Oslo.



**Hilde Marie Øgreid
og Linn Sæbø Rystad**

førsteamanuensis ved MF og rektor på Metodistkirkens teologiske seminar vil sammen med Linn Sæbø Rystad, førsteamanuensis ved MF presentere funn innen seksuell trakassering fra det felles forskningsprosjekt "Kvinner i lederroller i norske frikirker".



Veronika Yael Hægeland

Kjent fra TV 2 serien «Under Guds øye» og Instagram-kontoen «og_det_var_godts».

Ole Martin Holte

Vil lede en panelsamtale der vi får lytte til hva troen har betydd for enkelte av deltakerne i Vakes samtale- og fellesskapstilbud.

Anne Louise Skoland

Daglig leder Vake, konfransier.



Påmelding via Checkin

event.checkin.no/157490/novemberkonferansen-2025-troen-som-ressurs

Mer informasjon på Vakes hjemmeside:
[ressurssenteret.no](https://vake.no)



VAKE

kirkelig ressursenter
mot seksuelle overgrep

NovemberKonferansen: «Troen som ressurs»

I en tid preget av usikkerhet og frykt, er det likevel manges erfaring at troen er en ressurs – både gjennom det vonde og i etterkant. NovemberKonferansen ble i 2025 arrangert i Metodistkirken i St. Olavs gate i Oslo som en åpen møteplass for fagpersoner innenfor kirkelig og frivillig sektor, på overgrepfeltet og andre relaterte fagområder. Det var 120 påmeldte deltakere fra et bredt spekter av kirke-Norge, organisasjoner og også utsatte.

Kirkerådets leder, Harald Hegstad, åpnet konferansen. Bidragsyttere var blant andre Hilde Marie Øgreid, rektor ved Metodistkirkens teologiske seminar og førsteamanuensis ved MF, og Linn Sænbø Rystad, førsteamanuensis ved MF, som presenterte sine funn innen seksuell trakassering fra forskningsprosjektet «Kvinner i lederroller i norske frikirker».

Vi er glade for at biskop Sunniva Gylver bidro i sitt innlegg fokus på det å snakke sant om livet og troen, og delte raust fra eget liv. Videre delte Veronika Yael Hægeland, fra TV2-serien «Under Guds øye», sin personlige historie og sin trosreise.

Rådgiver i Vake, Ole Martin Holte, ledet en spennende panelsamtale med tre deltakere på Vakes tilbud. De delte nært og ærlig om hva troen har betydd og betyr for dem. Vi er takknemlige for at Lone, Einar og Juli var villige til å stå fram med sine historier og sette et personlig ansikt på et tema som kan oppleves vanskelig å snakke om.

Filosof, forfatter og forsker Henrik Syse avslutte dagen med et engasjerende foredrag om «Troen som ressurs – i møte med en vanskelig verden» fra et etisk og filosofisk ståsted.



Det er viktig for oss at NoKo er arena for kompetanseoverføring og nettverksbygging knyttet til forebygging og håndtering av overgrep og krenkelser i kirkelig sammenheng. Konferansen samler fagpersoner, kirkelige aktører og samarbeidspartnere til faglig påfyll, erfaringsdeling og dialog på tvers av fagmiljøer og organisasjoner. Målet er å styrke kompetanse, fremme tryggere praksis og bidra til bedre forebygging, oppfølging og håndtering av saker om overgrep og grenseoverskridende atferd, og er glad for at så mange prioriterte å delta på konferansen i 2025.

På bildet: Anne Louise Skoland, daglig leder Vake, Biskop Sunniva Gylver, biskop em. Solveig Fiske og generalsekretær i Mellomkirkelig råd (og styremedlem i Vake), Einar Tjelle.



Middag og kveldsbønn

Middag og kveldsbønn er et av Vakes fellesskapsbyggende tilbud. De månedlige treffene starter med en innsjekk og en forprat fra kl. 15.

Biskop em Solveig Fiske har en innledning til forpraten og temaene er ofte basert på innspill fra deltakerne. Det er stor bredde i tematikken og i 2025 har det blant annet vært snakket om styrke og svakhet, det trefoldige kjærlighetsbudet, glimmers og gudsbilder.

Kl.17 samles vi til middag som er forberedt av en av Vakes aktive deltakere og ingrediensene til serveringen er i stor grad hentet hos Matsentalen. Etter middag er det samling i kapellet på Diakonissehuset og kveldsandakten ledes av Solveig Fiske. Samlingene avsluttes med kaffe og dessert samt en mulighet til å oppsummere dagens inntrykk.

Antallet deltakere øker stadig, og vi er ofte nærmere 20 personer rundt bordet. I tillegg til disse samlingene inviterer vi også deltakerne til nyttårsfest i januar og pilegrimstur i juni. Vi får mange tilbakemeldinger på at de som deltar setter stor pris på tilbudet, og at det gir et pusterom og mulighet til å være sammen med andre som bærer på tilsvarende erfaringer med krenkelser og overgrep – både fysiske og åndelige. Trygghet og tilhørighet er grunnpilarene i tilbudet.

SAMARBEID MED KABB

I 2025 samarbeidet Vake og KABB (Kristelig Arbeid Blant Blinde og Svaksynte) om et unikt prosjekt: **Selvforsvarskurs mot uønsket forbønn.**

Bakgrunnen for kurset var at KABB erfarer at mange blinde og svaksynte opplever uønsket forbønn, og at deres synstap blir gjort til et teologisk problem som må løses.

Det er dessverre ikke uvanlig at mennesker som lever med funksjonsnedsettelse opplever å bli tatt eller bedt høyt for uten samtykke, eller får spørsmål ved om troen deres er ekte. Under disse handlingene ligger ofte en teologisk forklaringsmodell om at når Gud ikke helbreder et menneske, er det fordi mennesket på en eller annen måte ikke tror nok eller lever riktig nok. Dette setter naturligvis i spill hvorvidt menigheter er trygge steder for mennesker med synsnedsettelse eller andre funksjonsvariasjoner.



På bildet er en smilende arrangementsgruppe samlet, Hilde Grumstad og Heidi Halvorsen fra KABB, Anne Louise Skotland, Lennart Persson og Ole Martin Holte fra Vake.

Vakes erfaring med å legge til rette for trygge rom og å gi verktøy for å danne kulturer der grenser vernes og respekteres, ga grunnlag for et spennende og givende samarbeid.

Vårt felles grunnlag er at hvert menneske har iboende, ukrenkelig verdi og har krav på respekt for sine grenser. Synlige eller usynlige funksjonsvariasjoner endrer ikke på dette.

På selvforsvarskurset underviste ansatte fra KABB og Vake om sunn og god teologi rundt helbredelse og menneskesyn, i tillegg til at det ble gjort øvelser. Målet for kurset var at deltakerne skulle få verktøy til å verne om sine grenser og sin integritet, på måter som er anvendelige i hverdagen.



Engasjementet blant både deltakere og arrangører var stort, med samtaler, diskusjoner, erfaringsutveksling og ikke minst mye læring.

Bildet viser Ole Martin og Anne Louise fra Vake som demonstrerer en av teknikkene de lærte om å sette fysiske grenser når noen for eksempel vil gi deg en klem du ikke ønsker.



RØD KNAPP

Alliansen Rød Knapp – stopp vold mot kvinner



Alliansen Rød Knapp ble etablert i 2012 og er et samarbeid mellom sentrale organisasjoner med felles mål om nulltoleranse for vold mot kvinner. I 2025 ble samarbeidet styrket gjennom tilslutning av flere nye organisasjoner, noe som økte både bredden og den faglige tyngden i nettverket.

Virksomheten finansieres gjennom tilskudd fra Konfliktrådet, som også dekker en administrativ stilling og en SOME-stilling.

I løpet av året gjennomførte Alliansen flere aksjoner og samlinger, der røde knapper og informasjonsmateriell ble delt ut for å øke bevissthet og synlighet.



Alliansen videreførte samarbeidet med kommunikasjonsbyrået Siste Skrik, med økt aktivitet og rekkevidde i sosiale medier. Nettsiden rodknapp.no fungerte som et viktig informasjonsverktøy og bidro til økt pågang til VO-linjen.

Rød Knapp markerte også FN-dagen 25. november med et arrangement om digital vold. Markeringen besto av faglige innlegg og paneldebatt, og bidro til økt bevissthet om vold og overgrep i digitale kanaler og behovet for tydelige politiske tiltak.



Vake bærer koordinerings- og administrativt ansvar for Rød Knapp, og dette ivaretas av Vakes adm.konsulent Elisabeth Ødemark.



Utsatte menn

I samarbeid med Nok.Oslo, arrangerte Vake en Mannshelg for menn med overgrepserfaring på Rønningen Folkehøyskole fredag 23. – søndag 25. mai.

Det var 10 deltakere og tre ledere med, der vi hadde en meningsfull helg sammen. Fokus for helgen var på fellesskap og bearbeiding av egen historie.

På kveldene ble det lagt opp til uformelle treff som shuffleboard-konkurranser og quiz.

Det ble jobbet i smågrupper – bearbeidingsgrupper – der deltakerne fikk god tid til å sette ord til egne erfaringer, samt lytte til de andres erfaringer. Samtidig ble det delt og jobbet i storgruppe/plenum. Under måltidene gikk praten lett, og hver kveld ble avsluttet i skogen i sirkel, med enkle oppsummerende øvelser som skulle ramme inn arbeidet, samt en personlig delerunde.

Andre øvelser fokuserte på kropp og grenser. Flere uttrykte hvor viktig det var å få nytt nettverk og venner, samt å komme videre i sin egen prosess med hensyn til hva de har vært utsatt for.

Fra Nok Oslo deltok Ingard Tangvik Hvalvik og Martin Hristov som ledere, og fra Vake Ole Martin Holte.

Det ble i 2025 også gjennomført 4 lørdagstreff i Vake sine lokaler, for menn med overgrepserfaring. Her var man sammen i 4 timer, hvor hvert treff ble startet med en innledning om et tema som hadde med overgrepserfaring å gjøre.

Deretter spiste vi middag og drakk kaffe sammen. Treffene har ytterligere skapt nye nettverk, og opplevelse av gjenkjennelse og støtte fra de andre i gruppen.

Leder for mannsarbeidet ved Vake, Ole Martin Holte, deltar også i de tverrfaglige nettverksmøtene for fagpersoner i møte med utsatte gutter og menn.



Samarbeid i samiske språkområder

Vake har gjennom ulike prosjekt de siste årene samarbeidet med Samisk kirkeråd, samiske fagmiljøer og samiske kirkelige miljøer om å utvikle ressursmaterieill ut fra språklige, kontekstuelle og kulturelle behov ved forebygging av seksuelle overgrep og vold i nære relasjoner.

I 2025 deltok vi aktivt i Samarbeidsforum mot vold og overgrep i samiske samfunn, bl.a. på konferansen «Bygg broer, bryt mønstre», i Bodø i mai. Vi deltok også under Samiske Kirkedager i Alta i juni 2025.

Vi fikk i 2025 støtte fra Sametinget om å oversette til nordsamisk følelseskortene vi tidligere har fått utviklet på sør- og lulesamisk. Dette arbeidet ble slutført rundt årsskiftet 2025/2026 (og kortene ble lansert på Samisk Helsekonferanse i Alta i februar 2026).





Messe for Verdighet og Fagdag for Verdighet

Messe for Verdighet har som mål å bidra med hjelp til mennesker som har krenkelseserfaringer, tilby et fellesskap på tvers av skillelinjer samt forebygge overgrep, og ble initiert av Vake kirkelig ressurscenter mot seksuelle overgrep allerede i 2014 da tok Vake kontakt med landets domproster for å få med domkirkene i å arrangere Messe for Verdighet hver på sitt sted. Sammen med domkirkene i de ulike byene tok vi deretter kontakt med lokalt forankrede lag og organisasjoner, som for eksempel Kirkens Bymisjon og NOK-sentrene, for sammen å arrangere Messe for Verdighet.

Vi samarbeider også om å tilby en fagdag i forbindelse med messen der vi først og fremst tilrettelegger og inviterte brukergruppene til de ulike organisasjonene. Vi inviterer også gjerne fagfolk, men utsatte og fagfolk deltar på samme premisser.

I 2025 ble det gjennomført Messe for Verdighet i Drammen, Vikersund, Tønsberg, Molde, Hamar, Stavanger, Haugesund, Bergen, Frosta og Oslo —og sannsynligvis også flere steder uavhengig av bidrag fra Vake ettersom konseptet har vokst.

Fagdager ble arrangert i Stavanger, Hamar, Oslo og Surnadal.



Klipp fra Vakes kalender 2025:

23. januar: Vi var til stede i Grønland kirke på "Peace talks" med fredsprisvinner Dr. Denis Mukwege.

27. januar: Besøk av PKU-studenter til undervisning og refleksjonssamtale.

6. februar: Deltok i lansering av rapporten «Psyk av troen» på Kulturhuset, Oslo

6. februar: Samisk festgudstjeneste i Oslo Domkirke.

7. februar: Kanal 10 viste et intervju med Anne Louise Skoland og Ole Martin Holte fra Vake. I kjølvannet av TV2-seiren "Under Guds øye" ble vi invitert til å snakke om åndelige krenkelser og maktmisbruk i menigheter og trossamfunn, og i hvilken grad kristen-Norge tar denne tematikken på alvor.

25. februar var Vake (ved Anne Louise Skoland), sammen med Veronika Yael Hægeland fra TV2 serien "Under Guds Øye", i Farsund kirke og snakket om maktmisbruk i menigheter, åndelige krenkelser og sekterisme - og at usunne kulturer og utnyttelse av mennesker kan oppstå der vi minst venter det. Det ble en fin kveld, stappfullt hus på kirketorget med viktig tematikk på agendaen.



- Det er helt sprøtt. Jeg visste ikke hva jeg skulle vente meg da jeg kom hit, men det er veldig gøy at så mange møtte opp.



Anne Louise Skoland fra VAKE og Veronika Nyland Hægeland håper å belyse befolkning som kanskje er berørte eller kan føle på lignende manipulasjon fra andre miljøer. FOTO: RUBEN DUVOLD

Holder på Kristendommen
lister24.no



Einar og Anne Louise med noen av Frelsesarmeens studenter.

5. mars: Einar E. Edland og Anne Louise Skoland var i Aremark kirke og hadde temadag med prester, diakoner og kateketer, en god dag med flotte folk og gode refleksjoner fra deltakerne.

7. mars: Einar E. Edland og Anne Louise Skoland delte dagen med kadettene (studentene) på Frelsesarmeens Offisersskole, hvor vi tematiserte seksualitet og overgrep. God dag med fine refleksjoner fra hyggelige folk som snart skulle ut og tjenestegjøre i Frelsesarmeen.

Torsdag 3. april var Vake medarrangør for et verdighetsseminar i Stavanger og vi var representert ved diakonal rådgiver Anne Marie Østhus. Fire engasjerte foredragsholdere delte sitt blikk på tematikken, og deltakerne fikk servert nydelig suppe av representanter for Kirkens Bymisjon.

24. april: Lansering av e-læringskurs om avvergingsplikten hos NKVTS, Oslo

25. april: Vi var til stede i Kirkemøtet med stand og informasjon om Vakes arbeid.

På bildet: daglig leder Anne Louise Skoland og biskop Ole Kristian Bonden



7. mai: Staben på Vake gjennomførte førstehjelpskurs i regi av Røde Kors.

9. juni Pinsefestivalen «Liv og røre» arrangert av Norges Kristne Råd, i og ved Furuset kirke, Vake var til stede med stand og informasjon.



20. juni: Pilgrimsvandring sammen med våre deltakere gjennom Oslo, fra Maria-ruinene i gamle Oslo til Gamle Aker kirke hvor vi feiret gudstjeneste.

31. juli—2. august: Ole Martin Holte var på Majesty-festivalen i Halden med stand og tilstedeværelse.

27. august: Webinar, undervisning for Kirkens SOS. Ole Martin Holte og Einar E. Edland.

9. september: Hyggelig og nyttig besøk av kirkerådets leder, Harald Hegstad.



9. oktober: 20 masterstudenter på kurs på Vake; studenter i diakoni på VID med valgmenne «Kriser i et diakonalt og sjelesørger perspektiv».

Det er viktig for oss få mulighet til å formidle faglig forankret kunnskap om seksuelle overgrep, forebygging og bearbeiding i kristen sammenheng og vi ønsker studenter hjertelig velkommen til Vake.

14. oktober: Vi var i møte med landets domproster for å minne om Vakes landsdekkende tilbud. Vi framsnakket satsingen på Messe for Verdighet særlig i domkirkene, med tilhørende fagdag for verdighet med lokal forankring, bredt sammensatt av aktører i vårt fagfelt.

Vi minnet også om at Vake gjerne kommer og holder fagsamlinger for ansatte i prostiene, og at vi ønsker å stå til disposisjon for å bistå Den norske kirke med vår kompetanse landet rundt.



3. november: Stand på KAs lederkonferanse

19. november: Mannskonferanse (Reform)

3.- 4. november: Tilstede på konferansen «sannhet og forsoning i kirkelig undervisning» på Teologisk Fakultet, Oslo.

Samtaletilbud:

Vake har i 2025 gjennomført 530 samtaler (ca. 80% kvinner/20% menn). Vi tar imot brukere i våre lokaler, samt tilbyr samtaler via Teams og/eller telefon. Samtaletilbudet har et bredt geografisk nedslagsfelt med brukere fra Innlandet, Vestland, Buskerud, Oslo, Akershus, Viken, Nordland, Agder, Trøndelag, Rogaland, Finnmark, Vestfold, Møre og Romsdal.

Vi har også gjennomført et økende antall familie- og parsamtaler ved krevende overgrepssaker i 2025 (21 stk). Disse har funnet sted både hos Vake, men vi har også reist over forholdsvis lange avstander for å bistå.

Håndtering:

Vake tilbyr håndteringsrådgiving til menigheter og kirker. Vi har en jevn pågang av henvendelser gjennom året, bistår i mange enkeltsamtaler med kirkelig ansatte som trenger råd og hjelp, og i flere stabsprosesser i sammenhenger der man er berørt av overgrepssproblematikk.

Vi bisto med håndteringsrådgiving i ca. 30 ulike saker i i 2025. Sakene krever svært ulikt av oss, fra enkeltstående møter, til tidskrevende langsgående arbeid. En sak kan trenge alt fra 1 times arbeid til et tresifret antall timers total innsats, helt avhengig av karakter og omfang.

Forebygging:

En viktig del av Vakes forebyggende oppdrag handler om undervisning. Pga sykemeldinger og langvarig vakanse hadde vi dessverre en nedgang på dette feltet i 2025, med ca. 8 gjennomførte undervisningsoppdrag.

Forskningssamarbeid med VID:

I løpet av året jobbet vi i vårt forskningssamarbeid med VID jobbet med utviklingen av en «review»-artikkel, som presenterte en oversikt over skandinavisk forskning knyttet til seksuelle overgrep i kristne sammenhenger. Artikkelen ble publisert i Tidsskrift for sjelesorg i 2025, med Gyrid Gunnes som hovedforfatter, og Tormod Kleiven, Hans Stifoss-Hanssen samt Vakes Einar Eidsaa Edland som medforfattere. Daglig leder Anne Louise Skoland bidro også i gruppa.

Misjonærbarne:

Vake er med i helsenettverket/fagforum i regi av SendtBort, som bidrar for de såkalte Misjonærbarne. Vi har avtale med misjonsorganisasjonene (NLM, NMS og Pinsebevegelsen), om bistand.

Nettverket består av ulike aktører som gir hjelp til misjonærbarne, eksempelvis flere private psykologer, sjelesorginstituttet på Modum, Fermate og bispehagen.

Kvalitetssikring:

Veiledning:

Alle Vakes rådgivere oppmuntres til jevnlig individuell veiledning. I tillegg har vi felles veiledning med IGA gruppeterapeut og prest Audun Ulland ca. hver 6. uke. Vi benytter oss også av intern kollegaveiledning ved behov.

Kursing:

Vakes stab deltar jevnlig i eksterne kurs for faglig oppdatering. I og med at vi hadde en del sykemeldinger og vakanser i 2025, ble det færre deltakelser på kurs dette året. Vi deltok selvsagt på egne fagdager for verdighet, (som f.eks. «Trygge Rom» med Hedvig Montgomery på Hamar, og «Pust som livskraft» med Audun Myskja i Oslo Domkirke. Kunnskapsrike foredragsholdere gir mye viktig påfyll!) En samlet stab var med om «vår egen» fagdag med Rød Knapp med tema «Digital vold». En rådgiver deltok i Schizofrenidagene i Stavanger. Øvrige deltakelser er nevnt i «Klipp fra Vakes kalender 2025», eller andre steder i årsplanen.

Klageråd:

Vake har et eksternt klageråd som ved behov kan benyttes av deltakere i Vakes tilbud. Klagerådet oppnevnes av representantskapet. Klagerådet hadde ikke noen saker i 2025.

Vakes klageråd i 2025:

Arne-Willy Dahl
Elsebeth Pilskog
Tormod Kleiven

Om Vake:

Vake er en selvstendig stiftelse. Stiftelsens representantskap består av KFUK-KFUM Norge, Blå Kors Norge, Kirkerådet for Den norske kirke og Norges Kristne Råd. Representantskapet velger styret. Stiftelsen finansieres vesentligst av midler tildelt av Kirkerådet, men er også avhengig av kirkeoffer, gaver, prosjektmidler o.a. for å opprettholde og videreutvikle arbeidet. Samtaletilbudet vårt er gratis for utsatte.

Vakes styre 2025:

Faste representanter:

Anne Skoglund, styreleder (2022 – 2026)

Rebekka Lund, nestleder (2022 – 2026)

Einar Tjelle (2022 – 2026)

Anne Dalen (2024 – 2028)

Solveig Andersen Tveitereid (2024 – 2028)

Ansattes representant: Anne Marie Østhus (2024 – 2026)

Vararepresentanter:

1. Kirsten Almås (2024 – 2026)

2. Siv Ane Nerhus (2024 – 2026)

3. Yvonne Andersen (2024 – 2026)

Valgkomite for perioden 2024 til 2026:

Helen Bjørnøy

Tormod Kleiven

Vakes representantskap:

Består av Den norske kirke, Norges Kristne Råd, KFUK-KFUM Norge og Blå Kors Norge med 2 representanter hver. Organisasjonene utnevner selv sine representanter, som i sin tur velger Vakes styre og egen leder.

Representantskapets leder: Henrik Erhard Hermansen (generalsekretær, Norges Kristne Råd)

Nestleder: Trine Jensen (generalsekretær, Blå Kors Norge)

Vakes stab

Anne Marie Østhus er rådgiver og jobber med tilbud til brukere, samtaler, Middag og Kveldsbønn og med Messe for Verdighet/Fagdag for Verdighet. Hun er også engasjert i vårt samiske arbeid. Anne Marie er utdannet barnevernspedagog og har mastergrad i familierapi og i relasjonsbehandling.

Ole Martin Holte er rådgiver med et særskilt ansvar for vårt arbeid blant utsatte menn. Han har ansvar for Pusterom, har samtaler og foredrag. Ole Martin har en bachelor i sosialt arbeid fra Diakonhjemmet, har solid utdanning som psykoterapeut, og har i tillegg studert en del teologi. Ole Martin har i flere perioder drevet egen praksis som psykoterapeut.

Einar Eidsaa Edland er rådgiver og jobber med samtaler og undervisning. Han har et særskilt ansvar for Vakes forebyggende arbeid, og vårt forskningsarbeid. Einar har master i diakoni fra MF/VID, og doktorgrad fra MF. *Einar sluttet i Vake august 2025 og er nå førsteamanuensis og studentdiakon på MF.*

Sebastian Christensen er rådgiver, og har hatt særskilt ansvar for våre prosjekt for skeive i religiøse samfunn. Han er sykepleier med master i psykisk helsearbeid. Han har tidligere bl.a. jobbet som terapeut og faglig veileder innenfor overgrepfeltet, og har også lang fartstid som musiker og artist.

Sebastian har vært i permisjon i 2025.

Elisabeth Ødemark er vår administrasjonskonsulent. Hun er utdannet fagoversetter i engelsk, og har lang arbeidserfaring som organisasjonsrådgiver. Hos Vake har hun ansvar for ulike administrative oppgaver, tekstarbeid, søknadsskriving, økonomioppfølging og arrangementsplanlegging, og hun er vår representant inn i Alliansen Rød knapp.

Anne Louise Skoland er daglig leder i Vake, og har en mastergrad i verdibasert ledelse fra VID, hvor hun forsket på kjønn og ledelse. Hun har lang erfaring fra ulike lederstillinger i ideell sektor. Hun er utdannet sykepleier, utdannet ved Frelsesarmeens offisersskole i bl.a. bibelfag, sjelesorg og ledelse, og er også utdannet diakon.

Solveig Fiske er timeansatt hos Vake, og har særskilt ansvar for gudstjeneste og temasamtale under vårt fellesskapstilbud «Middag og Kveldsbønn». Hun er også med på Pusterom, pilgrimsvandring, bidrar i håndteringsaker og har samtaler med utsatte. Solveig er teolog og biskop emerita, og har vært menighetsprest, personalsjef og biskop i Den norske kirke. Hun har også tidligere vært styreleder i Vake gjennom flere år.

Bo Waage-Slettahjell og **Nina Lazukina** sørger for rene og pene lokaliteter hos oss.

Annette Dreyer ble ansatt hos Vake høsten 2025, men startet opp i jobben i 2026. Hun er rådgiver og prest.



VAKE

kirkelig ressurscenter
mot seksuelle overgrep



Post- og besøksadresse: Lovisenberggata 15C, 0456 Oslo.

Tlf.: 23 22 79 30 / 47 46 46 15

Mail: post@ressurscenteret.no

www.ressurscenteret.no

Organisasjonsnummer: 976 481 208

Kontonummer: 2801 47 24356