Nok.

Oslo

Ingen skal bli utsatt for seksuelle overgrep

Årsrapport 2022

Nok. Oslo Årsrapport 2022

Nok. Oslo - Senter mot incest
og seksuelle overgrep

Akersgata 1-5, 0158 Oslo
+47 23 31 46 50
post@nokoslo.no
https://nokoslo.no

Innhold

Tilbakeblikk på 2022 4

Om Nok. Oslo 7

Tilbud til utsatte og pårørende 8

Brukermedvirkning 14

Utadrettet virksomhet 15

Kompetanseutvikling 16

Statistikk 17

Økonomi 20

Tilbakeblikk på 2022 ved daglig leder

På senteret har vi i 2022 vært opptatt av å evaluere og videreutvikle våre eksisterende gruppetilbud, som selvhjelpsgrupper, *Livets tre – verksted* og *veien videre* og *åpent hus*. Vi har også opprettet nye tilbud som *55+-gruppa* og *Skrivegruppa*.

Fjoråret ble et innholdsrikt år for oss ved Nok. Oslo. I april 2022 tiltrådde jeg som daglig leder ved senteret. På senteret har vi i 2022 vært opptatt av å evaluere og videreutvikle våre eksisterende gruppetilbud, som selvhjelpsgrupper, Livets tre – verksted og veien videre og åpent hus. Vi har også opprettet nye tilbud som 55+-gruppa og Skrivegruppa. Vi har hatt flere aktiviteter utendørs som padlegruppe og sommerturer, og tilbud til menn har vært viktig både for brukerne, men også for å sette seksuelle overgrep mot menn på dagsorden. Jeg ønsker å takke alle våre brukere for tilliten de har vist oss ved å bruke senteret i 2022, og stor takk for deltakelse og engasjement.

Jeg vil spesielt benytte anledningen til å rette en takk til et ferskt, men effektivt, engasjert og handlingsrettet brukerråd. Jeg gleder meg til videre samarbeid.

Vi har gjennom året hatt en jevn økning i antall besøkende til senteret og nye brukere. Vi er fornøyde med å ha lagt opp til flere møteplasser for våre brukere. Vi har jobbet aktivt med forebyggende tiltak gjennom informasjons- og undervisningsarbeid, hatt fokus på samarbeid med andre organisasjoner, og hatt ambisjon om å være mer aktiv i nyhetsbildet. En varm takk rettes til senterets ansatte som har stått på i året som har gått. En mer engasjert gruppe skal

man lete lenge etter. Takk til styremedlemmene som har viet senteret sin tid og sitt engasjement. Jeg vil også takke samarbeidspartnere som har arbeidet side om side med oss i vårt felles viktige arbeid.

Senteret har i 2022 både hatt endringer i ledelse og i ansattgruppen. Jeg ser tilbake på året med mange givende møter, gode kontakter og mye nytt å sette meg inn i. Nye engasjerte ansatte har kommet til, og jeg ser fram til å bli bedre kjent med dere i tiden som kommer. I tillegg har andre medarbeidere, etter å ha gjort en betydningsfull innsats for våre brukere, takket for seg. Vi ønsker de lykke til på veien videre, og håper veiene våre møtes igjen.

En stor takk til Oslo kommune og Barne-, ungdoms og familiedirektoratet som gjør det økonomisk mulig for oss å gjennomføre vårt arbeid. Vi i Nok. Oslo ser frem til et nytt år med fokus på å forebygge incest og seksuelle overgrep, og gi støtte og hjelp til utsatte og pårørende.

Lisbeth Myklebust
Daglig leder

"

Kanopadling på Nøklevann er et tilbud jeg ikke kunne tatt imot noe annet sted enn gjennom Nok Oslo. Det har gitt meg stor glede. Der er det både mentale og fysiske utfordringer samtidig. Ønsker at Nok. Oslo kommer med flere gruppetilbud der vi er ute i naturen. Det kan være så enkelt som å gå tur, tenne bål, spise niste. Jeg deltar også på skrivegruppe og malegruppe. Malegruppe fungerer veldig godt for meg, fordi jeg liker at det er en gang i uka. Den kunne gjerne gått over en lengre periode. Deltok også på kanopadling i høst, og gleder meg til ny sesong i mai. Står på venteliste for å få delta på gruppe for de over 55 år.

"

Livets tre var det første gruppetilbudet jeg deltok på, og deltar nå på Livets tre - veien videre. Fint at det er et tilbud som går over lenger tid. Gruppesammensetningen varierer fra gang til gang. Det er både utfordrende og spennende. Personlig har jeg strevd med å føle tilhørighet til en gruppe i hele mitt liv. Ved å delta på ulike gruppetilbud hos Nok. Oslo, blir jeg utfordret i det som er mine største utfordringer: føle trygghet sammen med andre, kjenne tilhørighet og det å være til stede i nuet.

Årsrapport

Om Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep

Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep er et senter for mennesker utsatt for seksuelle overgrep som barn/ungdom, og for pårørende.

Vi er et supplement til offentlig hjelpeapparat og et gratis lavterskeltilbud uten krav om henvisning.

Senteret er medlem av stiftelsen Nok. Norge som er en paraplyorganisasjon til landets Nok. sentre mot seksuelle overgrep. Nok. Norges visjon er: «Ingen skal bli utsatt for seksuelle overgrep».

Ansatte

I 2022 hadde Nok. Oslo 14 ansatte, 3 menn og 11 kvinner, fordelt på 12,4 årsverk.

Høsten 2022 hadde senteret også to studenter i praksis. En student fra sosialt arbeid ved Oslo Met, og en student fra Barnevernstudiet ved Høgskulen i Volda.

Styret

Anette Clausen (styreleder)
Jon Gangdal
Annett Berntsberg Eck
Karin Holt
Elizabeth Ege
Frankeh Yaya Colley
Usman M. Chaudry
Trude Barstad (ansattes representant)

Nok. Oslo arbeider etter følgende formål:

- Å hjelpe og støtte mennesker utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn/ ungdom.
- Å hjelpe og støtte pårørende til mennesker som er utsatt for incest og seksuelle overgrep i som barn/ungdom.
- Å bekjempe incest og seksuelle overgrep mot barn/ungdom ved å synliggjøre og motarbeide ethvert forhold i samfunnet som forårsaker, underbygger, legitimerer og opprettholder seksuelle overgrep mot barn/ungdom.

Tilbud til utsatte og pårørende

Gode tilbud til utsatte og pårørende er vårt hovedfokus. Samtaler, grupper, åpent hus, temakvelder, advokathjelp og sosiale aktiviteter er prioritert. Vi ønsker å belyse noen av tilbudene for å gi et bilde av bredde og mangfold i innholdet.

Samtaletilbud

Mange som tar kontakt med oss ønsker samtaler med en faglig veileder. Samtalene handler ofte om temaer som følelser, relasjoner, utfordringer i livet, sorg, skam, skyld, usikkerhet eller angst, for å nevne noen. Vi snakker om det brukerne har behov for å snakke om, og alle bestemmer selv hvor mye de ønsker å fortelle. Samtalene foregår både på telefon, på nett eller på senteret. Hos oss er det rom for at mennesker er forskjellige, og har sine historier. Vi er her for å lytte og gi støtte.

Pårørende- og familiesamtaler er et tilbud til de rundt den som er utsatt for seksuelle overgrep. Pårørende forstår vi som hele nettverket til den utsatte. Det kan for eksempel være en forelder, søsken, partner, andre familiemedlemmer eller venn. Samtaletilbudet er for alle som har fylt 16 år og videre gjennom hele livet. Dette betyr at faglige veiledere både snakker med pårørende som er ungdommer og besteforeldre. Samtaler med pårørende er et gratis tilbud og en trenger ingen henvisning. Noen samtaler er med enkeltmennesker, mens i andre samtaler inkluderes flere medlemmer av samme familie eller nettverk. Noen pårørende møter vi et fåtall ganger, andre samtaler vi med over tid eller periodevis gjennom livet.

Vi vet at nettverket rundt de som er utsatt for seksuelle overgrep kan spille en stor rolle i kampen for å ta tilbake livet for dem som er utsatt for seksuelle overgrep. Samtidig har pårørende sine erfaringer, spørsmål og vansker som er særlig knyttet til det å være pårørende. Mange pårørende blir bærere av vonde hemmeligheter. De kan kjenne seg alene og isolert. De kan bli møtt av taushet fra den som har det vanskelig, samt av hjelpeapparatet og andre familiemedlemmer rundt den som er utsatt. De pårørende kan oppleve tap av den virkeligheten de trodde de kjente og en tilhørende sorg knyttet til dette. De kan ha skyldfølelse knyttet til det å være en del av en familie hvor overgrep har skjedd eller føle skam over å ikke å ha oppdaget av overgrep har skjedd. De blir tvunget til å velge side, og kan oppleve at store deler av nettverket blir borte. Pårørende kan bevege seg i et komplisert landskap av tro og tvil, som de har behov for å snakke om. Parallelt med at de står i mange personlige prosesser, må de ofte må være aktive i beskyttelsen av den utsatte, og pådrivere for at utsatte skal få den hjelpen de trenger. Derfor har vi et eget tilbud om pårørende- og familiesamtaler.

Gruppetilbud

Selvhjelpsgruppe

Selvhjelp er en grunnpilar i senterets arbeid. Selvhjelpsgrupper har gjennom årene vært blant de mest grunnleggende tilbud.

I høst startet vi en ny åpen selvhjelpsgruppe for utsatte som ønsket å komme sammen i et fellesskap for å snakke om temaer og utfordringer de opplever i livet. En åpen selvhjelpsgruppe betyr at deltakerne ikke er nødvendigvis faste. Det er et regelmessig tilbud, men ikke bindende. Deltakerne i gruppen deltar så lenge de ønsker og har behov for det. I åpen selvhjelpsgruppe får brukere anledning til å møte andre med liknende erfaring og opplevelser. Her deles tanker og følelser. Det er plass for å være den man er. Gjennom å speile, lytte og støtte hverandre, utforske egne ressurser, ta plass eller øve seg på det, skjer det mye vakkert i felleskapet. Mange deltakere forteller at gjennom gruppe får de en opplevelse av at de ikke er helt alene om sine tanker, følelser og reaksjoner. Dette kan gjøre det lettere å bearbeide historien sin. Noen av temaene som går igjen, er blant annet, selvbilde, selvfølelse, grenser, kaotiske tanker, overlevelsesstrategier og vanskelige relasjoner. I en selvhjelpsgruppe, tar mann med den ene hånden og gir videre med den andre. I det er det mye styrke, motivasjon og mestring.

Gruppe 55+

Gruppe 55+ er for utsatte, som har fyllt 55 år. Gruppen møttes høsten 2022 til fire gruppesamlinger. Totalt deltok 6 deltagere.

I alderen 55+ går de fleste inn i en ny fase av livet. Noen nærmer seg pensjonsalder eller har blitt pensjonister. Flere har blitt besteforeldre. I takt med tiden opplever de fleste at kroppen endrer seg. Noen har ikke mulighet til å møte viktige støttespillere, fordi man ikke lenger kan delta i de samme felleskapene. Samtidig gir den nye livsfasen nye muligheter. Avstand i tid fra da de seksuelle overgrepene skjedde, gir nye perspektiver. I dette stadiet av livet har man også mer tid til å bruke på seg selv. Gruppen er opprettet på bakgrunn av at brukergruppen selv har ønsket tilbudet. Nok. Oslo ønsker å tilrettelegge for felleskap og en arena der felles erfaringer og tema kan løftes frem.

Gruppe for menn

Nok. Oslo sitt mannsarbeid retter seg mot alle menn som er utsatt for overgrep i barndommen. I løpet av 2022 har vi hatt 50 forskjellige menn til individuelle samtaler på Nok. Oslo. Noen har kommet til senteret, andre har møtt faglige veiledere digitalt.

Nok. Oslo driver også en gruppe for menn. I gruppen har målet vært å skape rom for menn til å delta i et felleskap, kjenne hverandre over tid, utveksle erfaringer og bearbeide overgrepshistorien sin på den måten som er riktig for dem. Vi er opptatt av å tilrettelegge for trygghet og forutsigbarhet.

En viktig del av mannsarbeidet er Nok. Oslos samarbeid med andre aktører. Nok. Oslo har i samarbeid med VAKE – Kirkelig ressurssenter mot incest og seksuelle overgrep jobbet kontinuerlig gjennom 2022 med planlegging av Mannshelg 2023 – et prosjekt åpent for menn fra hele Norge som har opplevd seksuelle overgrep i barndommen.

Kreative grupper

Livets Tre – Verksted og Veien Videre

Livets Tre – Verksted er basert på en metode utviklet av Dulwich Center for narrativ praksis. Målet med tilbudet er å gi deltakerne mulighet til å utforske sine sterke sider, ressurser, verdier og positive minner. Tilbudet er for alle brukere av senteret – både pårørende og utsatte. Tilbudet organiseres som et verksted, som går over tre ukentlige samlinger i en liten lukket gruppe. Deltakerne som melder seg på verkstedet, er personer som ønsker å utforske sine ressurser, og reflektere over hva som har hjulpet dem på veien og gitt dem styrken de har i dag. I 2022 ble det arrangert fire verksted.

Livets Tre – Veien Videre er et tilbud for de som har vært med og fullført et Livet Tre - verksted. Tilbudet ble skapt og utviklet av Nok. Oslo etter behov og etterspørsel fra brukergruppa, som ville ha en arena hvor de kunne fortsette å jobbe med sine ressurser i trygge rammer. Det har blitt organisert åtte «Livets Tre- Veien Videre»-samlinger i 2022, hvor det har vært mellom fire og åtte deltakere per samling.

Skrivegruppe

I første halvdel av året arrangerte vi kreativt skrivekurs med forfatter Gro Dahle. Kurset fikk positiv respons. Det var tydelig at å komme i gang med skriving i et støttende fellesskap var noe som mobiliserte styrke, motivasjon og inspirasjon. Flere ga uttrykk for at de ønsket å fortsette å skrive, og dette ga Nok. Oslo ideen med å starte en skrivegruppe. Skrivegruppa har gjennom høsten 2022 vært et åpent tilbud hvor en gjeng med skriveentusiaster møtes månedlig på senteret og støtter hverandre i skriveprosessen. Tilbudet ble utviklet kontinuerlig i samarbeid mellom brukere og gruppeleder. En skrivesamling er typisk lagt opp ved at vi gjennomfører noen små og store skriveøvelser. Den som vil kan dele det hen har skrevet med resten av gruppa. Mange opplever mestring både knyttet til det å dele og det å gi positive bekreftelser til andre.

Hensikten med gruppa er å komme i gang med egen skriving, samt å gi og få støtte og motivasjon i en egen skriveprosess. Nok. Oslo vil legge til rette for at deltagerne kan bryte skrivesperrer og formidle vanskelige følelser på nye måter. Deltagerne oppmuntres til å øve på å være mindre selvkritiske og å frigjøre kreativitet og talent.

Malegruppe

I samarbeid med billedkunstner og kunstlærer Sonja Bunes, har Nok. Oslo hatt malegruppe, både vår og høst. Tilbudet er et lukket gruppetilbud for alle brukere av Nok. Oslo over 18 år. Det har vært to grupper i løpet 2022 – en gruppe på våren og en på høsten. Vårgruppen hadde seks deltagere og gikk over fire ganger. Høstgruppen hadde sju deltagere og møttes fire ganger.

Deltagerne i malegruppe får tid, rom og ro til å være til stede her og nå, innenfor en ramme av kreativitet og lek, i trygge omgivelser. Ved å tilby ulike kunstmaterialer ønsker vi å åpne opp for at deltagerne kan uttrykke seg intuitivt og lære mer om eget kunstuttrykk. Underveis oppfordres deltagerne til å dele erfaringer, både om fag og følelser.

Det tegneriske og maleriske språket kan sette ting i perspektiv. Ordløse følelser får komme frem i det visuelle, og blir sett på utenfra, som ufarlige bilder. Plutselig kan man oppdage at mørket fremhever og forsterker lyset, merke at sirkler er mer behagelige enn spisse triangler eller at sinne ser annerledes ut på lerretet enn inne i kroppen. Dette er viktige ting når man trenger et språk for å kommunisere.

"Her blir man sett
allerede før en blir hørt, og
det setter jeg pris på!"

Gjennom malegruppe ønsker vi at både kropp og sinn får en velfortjent hvilepause i den ellers strevsomme perioden en kan være i.

Sosiale aktiviteter

De sosiale aktivitetene hos oss består av ulike aktivitetstilbud. Vi tror at en viktig kilde til vekst og endring ligger i møter mellom mennesker. Det sosiale samværet i seg selv kan være et viktig verktøy for å kunne ta styring og oppleve mestring over eget liv.

Padling og sommerturer

Å være sammen utenfor huset omtales som en viktig faktor for å få nye positive opplevelser, nye bekjentskap, og oppleve mestring på nye arenaer. Padling på Nøklevann i sommermånedene har vært et populært tilbud over flere år. Tilbudet gis fra Nøklevann Ro og Padleklubb, og ansatte er med hver gang. I 2022 var dette et viktig tilbud for mange brukere. Vår opplevelse er at noen brukere kun benytter seg av disse "aktive" tilbudene ved senteret.

Flere dager i sommer flyttet vi «åpent hus» ut fra sentrets lokaler. Vi tok blant annet båten til Drøbak og vandret rundt i denne lille byen og smugkikket inn i folks hager. Vi besøkte bymuseet i Frognerparken, gikk tur rundt Sognsvann, og dro på tur til både Langøyene og Hovedøya. Vi spiste også boller og drakk kaffe på gresslettene innenfor murene på Akershus festning. Vi fikk tilbakemeldinger på at mange opplevde disse stedene for aller første gang, at det var fint å gjøre noe sammen, og det var fint å få inspirasjon til ting man selv kan gjøre i Oslo-området. Terskelen for å oppsøke stedene selv er lavere når man allerede har gjort det en gang.

Juleaktiviteter

I desember inviterte vi til julekakebaking, julegrøt og julebord. En faglig veileder og to brukere holdt i organiseringen og gjennomføringen av julekakebakingen. Senteret arrangerte julebord, for første gang etter pandemien, med deilig julemat og utdeling av julegaver. Brukere bidro med både gøyale og rørende innslag. Vi rundet av året med julegrøt på lille juleaften under åpent hus.

Med juleaktiviteten ønsker Nok. Oslo å legge til rette for fellesskap og samhold. Julen er tid som kjennetegnes av tradisjon og familie, og for mange brukere kan jula være vanskelig. Mange kan kjenne på sorg, savn og ensomhet. Ved å sammen lage nye tradisjoner og ved å få opplevelser sammen ønsker vi å bidra til fellesskap og samhold mellom alle Nok. Oslos brukere. Vi er takknemlige for brukere som gir av tid og innsats for bidra til å skape nye positive opplevelser sammen.

Temakvelder

Temakveld med advokat: «Voldsoffererstatning»

Gratis advokathjelp, finansiert gjennom tilskudd fra Statens Sivilrettsforvaltning, er et viktig tilbud for brukerne ved Nok. Oslo. Siden oppstarten av tilbudet i 2009 har Nok. Oslo hatt et godt samarbeid med Advokatfirmaet Salomon Johansen AS. I 2022 benyttet 35 brukere seg av samtale med advokat.

Nok. Oslo har vært opptatt av at Stortinget hadde vedtatt en ny lov om voldsofferstatning fra 1.januar 2023 og dermed ville nå ut med informasjon om dette til alle brukere. Denne nye loven har noen positive endringer, men også noen endinger i forhold til senterets brukere som kommer til å miste rettigheter til å kunne søke om erstatning. I oktober ble det arrangert informasjonskveld for brukere og ansatte. Camilla Stranden Hunn fra Advokatfirmaet Salomon Johansen AS deltok. I tillegg informerte Nok. Oslo i nyhetsbrevet, sosiale medier og i samtaler med brukere om at det var viktig å søke innen fristen. Advokathjelpsamtale har også være et viktig tilbud som spørsmål kunne tas opp vedrørende ny lov.

Temakveld med Sex og samfunn: «Celleprøve og HPV-vaksine»

I oktober inviterte Nok. Oslo, sammen med Sex og samfunn, til temakveld på senteret. Tema var «celleprøve og HPV-vaksine». Sex og samfunn har kjennskap til at mange personer med livmor ikke går regelmessig for å få tatt celleprøve. Livmorhalsprogrammet anbefaler at man går til undersøkelse hvert tredje år frem til man fyller 35, og deretter hvert femte år. Det er mange årsaker til at en kan kvie seg for å ta denne prøven. Særlig personer som har vært utsatt for incest eller seksuelle overgrep kan synes at undersøkelsen er vanskelig. Dette var bakgrunnen for hvorfor vi ønsket å løfte frem temaet hos oss, og gi mulighet for å stille spørsmål og lære mer under trygge rammer. De som ønsket ble også invitert med til klinikken på Sex og Samfunn, og fikk muligheten til å ta celleprøve der.

"

Jeg er litt usikker på akkurat hvor jeg fikk høre om senteret, men jeg hadde sett dere på stand flere ganger tidligere, og var innom hjemmesiden deres i flere år før jeg turte å ta kontakt.

Det er så mange gode opplevelser jeg har med Nok. Oslo-senteret. Jeg husker spesielt mitt aller første besøk i november 2019. For meg var det et veldig stort steg og skummelt å komme til senteret, men måten jeg ble tatt imot på hos dere, gjorde det hele mye lettere.

Det var plass til meg her, akkurat som den jeg var og fortsatt er. Jeg har fått så mye god hjelp, som jeg er så meget takknemlig for.

"

Når samfunnet usynliggjør problematikken med incest, så har det så utrolig mye å si, at faglige veiledere på Nok. Oslo kan se oss, og imøtekomme oss på våre premisser. De ansatte her klarer å plukke opp usagte ting på en profesjonell måte.

Høy følsomhet og oppmerksomheten er det som har betydd mest for meg, og det å bli godtatt for at en har både gode dager og dårlige dager. Nok. Oslo er sted hvor man kan ta av seg masken og få være helt seg selv.

De beste erfaringene har jeg gjort på mine dårligste dager, for det er da jeg virkelig har følt at jeg ikke lenger er alene og nå har jeg noen å prate med.

"

Jeg setter stor pris på at de ansatte bruker både sin kompetanse og personlige erfaringer, i møte med oss brukere.

De er spesielt oppmerksomme når man har en spesielt vanskelig dag eller periode, og tar det opp på en meget forsiktig måte, slik at det blir enkelt for meg snakke og være åpen om det. Samtidig hjelper de meg med å ikke bli overveldet av det jeg deler.

Andre ganger har de ansatte på senteret også klart å oppdage en ekstra krevende dag, og hjulpet meg med å være til stede uten å måtte si noe konkret om situasjonen. Her blir man sett allerede før en blir hørt, og det setter jeg pris på!

Brukermedvirkning

For Nok. Oslo er brukermedvirkning en forutsetning for å kunne tilby tjenester av høy faglig kvalitet. Vi skal innhente brukernes erfaringer og synspunkter på en systematisk måte og samarbeide om utvikling av tilbudene.

Brukerråd, allmøte og brukerundersøkelse er viktig for å få til dette. Slik sikrer vi at tilbudene utformes med fokus på det som er viktigst for brukerne.

Høsten 2022 opprettet Nok. Oslo et brukerråd. Dette består i dag av tre medlemmer. Brukerrådets rolle er å være brukernes talerør, samarbeide med leder for å forbedre senteret, og komme med innspill til tilbudene senteret tilbyr. Brukerrådet kan også bringe saker inn i styret via leder. Brukerrådet har en egen mail og kontaktinformasjon er publisert på nett med navn, og med bilde fysisk på senteret. Brukerrådet velges for to år og neste valg er 2024. Brukerråd og senterets ansatte planlegger og gjennomføre allmøter som er åpent for alle brukere i løpet av året. På allmøte evalueres siste halvår og brukere kan gi innspill på ønsker for neste halvår.

Allmøte er en viktig instans for å kunne høre tanker, ønsker og behov fra de som benytter seg av tilbudene våre. Det kan for eksempel være ønsker om aktiviteter, temakvelder, foredrag, grupper o.l. Andre aktuelle saker kan også tas opp i dette møtet.

I 2023 har vi valgt å kombinere suppe og allmøte, for å få til en sosial og hyggelig aktivitet i fellesskap, samtidig som vi har håpet at det skulle bidra til mange deltakende på allmøtene. Vi har opplevd godt oppmøte både på suppe og allmøte.

Det er også blitt gjennomført en brukerundersøkelse som ble delt på digitale plattformer, og i fysisk format. Her kom viktige og konstruktive tilbakemeldinger og innspill. Disse tar vi med oss videre i arbeidet.

"

Jeg setter veldig stor pris på at senteret har fått på plass et brukerråd fra november 2022. Vi er tre brukere: to damer og en mann, som sitter i brukerrådet til Nok. Oslo, sammen med senterets leder: Lisbeth. Her kan alle brukere av senteret komme inn med forslag til saker, som vi fremmer videre. Fordelen med et slikt råd er at brukerne har fått et talerør med påvirkningskraft.

Vi har fått mange gode tilbakemeldinger fra andre brukere, som mener at dette tiltaket er med på å gi oss mer eierskap til senteret og løfter stemningen. Det er svært positivt at senteret har en leder som lytter, forklarer og løfter oss opp.

Gjennom dette rådet brenner jeg for å bidra mer aktivt, fordi jeg selv har erfaring med å være bruker på senteret. Jeg kan ved å blant annet ta initiativ for mer sosiale aktiviteter, fordi jeg tror at vi sammen kan finne veien videre, ikke bare gjennom å dele erfaringer, men også med hyggen vi skaper rundt bordet.

Utadrettet virksomhet

Nok. Oslo jobber utadrettet med det formål å forebygge overgrep, spre informasjon og kunnskap om fagfeltet og senterets tilbud. Vi bistår med veiledning, undervisning og kunnskapsformidling til studenter, fagpersoner og befolkningen generelt.

Å møte mennesker som jobber og møter mennesker er en grunnleggende tanke for oss i undervisningssammenheng. Vi forstår seksuelle overgrep som et samfunnsproblem. Da må vi også møte mennesker på ulike arenaer for å dele av våre erfaringer, belyse temaer vi er opptatt av, og være tilgjengelige for spørsmål og problemstillinger andre er opptatt av.

I januar hadde vi flere dager med undervisning for studenter ved barnevern Oslo Met. I mars inviterte vi til Fagforum for studenter og fagfolk under tema "Menn utsatt for seksuelle overgrep – hvordan ta deres hverdag på alvor?". Vi har møtt elever ved to folkehøgskoler i Oslo-området, undervist lærere ved videregående skole, vært på besøk hos helsestasjoner, undervist foreldregruppe på initiativ fra FAU. Vi har også hatt møte med flere krisesentre, vært i kontakt med DPS, og hatt flere dager med stand-virksomhet. Vi har også hatt tett dialog om samarbeidsmuligheter med flere instanser.

Synlighet på ulike plattformer og arenaer er viktig for å være synlige med våre tilbud, men også bygge ned tabuer og øke kunnskapen om incest og seksuelle overgrep. Nok. Oslos hjemmeside, Facebooksider og Instagram profil bidrar nettopp til dette ved å dele informasjon om Nok. Oslo og arbeidet vårt på en lett tilgjengelig måte. I 2022 opprettet vi også en TikTok-konto, for å prøve å nå ut til enda flere om våre tilbud og hvem vi er her for. Vi har også et nyhetsbrev vi sender ut hver måned med informasjon om både tilbud, drift, og aktuelle saker vi er opptatt av.

I flere år har vi vært medarrangør for Fagdag og messe for verdighet i oktober. Dette er et samarbeid med blant annet Oslo Domkirke, VAKE - Kirkelig Ressurssenter mot seksuelle overgrep, Redd Barna og Dixi ressurssenter. På årets fagdag fikk vi oppleve interessante samtaler med blant annet Jan Grue og Rannveig Kvifte Andresen. Tor Johan Ekeland, professor ved institutt for sosialfag ved Høgskulen i Volda holdt foredrag om «Meistring, myndigjøring og verdighet». Musikk gjennom dagen ved Andreas Utnem og Trygve Seim.

I desember 2022 skrev en av våre ansatte innlegget "Vi er her for å høre på hemmeligheten mange bærer alene" i Vårt Land. Innlegget var en kommentar for å fremheve flere gode instanser som har fokus på forebygging, og for å belyse hjelpetilbud som finnes.

Kompetanseutvikling

Kompetanseutvikling er viktig for at Nok. Oslo skal ha et godt brukertilbud basert på oppdatert kunnskap om arbeidet med personer utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn/ungdom, og for pårørende. Det er også viktig for å gi ansatte inspirasjon og ideer til å tenke nytt, jobbe for å fornye og bevare gode tilbud.

I begynnelsen av året deltok ansatte på workshop i samtaleverktøyet "play it right" i regi av RVTS Øst. Kurset retter blant annet fokus på refleksjoner rundt egne holdninger og tanker rundt temaer som selvfølelse, kropp, sex og grenser. Kurset har som mål å gi kunnskap om hvordan snakke med ungdom og unge voksne om seksualitet.

Vi deltok på Nasjonal fagkonferanse for alle landets Nok.-sentre i Førde. Her fikk vi muligheten til å bygge nettverk, utveksle erfaringer med de andre sentrene og styrke Nok.-fellesskapet.

Septemberkonferansen i regi av RVTS Vest ga flere av oss rikelig med faglig innputt, og i slutten av oktober deltok ansatte på Modum Bad konferansen 2022 «På strekk i arbeidslivet».

Erfaringsutveksling sto også på dagsordenen i november da to ansatte deltok på samling arrangert av RVTS Sør og Øst for Nok.-sentrene i Oslo, Viken og Agder. Selvivaretakelse og kollegastøtte var også tema.

Statistikk

Statistikk 2022

Nok. Oslo opplevde en økt pågang av besøkende og unike brukere i 2022. Flere nye brukere tok kontakt med senteret i løpet av dette året.

Nok. Oslo er en av 21 sentrene mot incest og seksuelle overgrep i Norge som er pålagt å føre statistikk fra Barne-, ungdoms-, og familiedirektoratet (BUFDIR). Årlig rapport og statistiske tall for alle sentere er tilgjengelig på hjemmesiden til BUFDIR.

Statistikken omfatter tre hovedområder: henvendelser til senteret, besøkende på senteret og statistiske tall om unike brukere som har besøkt Nok. Oslo i løpet av 2022.

Antall besøkende og statistiske tall om unike brukere som har besøkt senteret, har økt i 2022. Antall henvendelser til Nok. Oslo har vært sammenlignbar med året 2021.

Besøkende på senteret

2022 har vært året etter Covid-19 og senteret hadde mulighet å ta imot flere besøkende fysisk på senteret. Besøkstall på senteret har gått opp med 49%, sammenlignet med fjoråret.

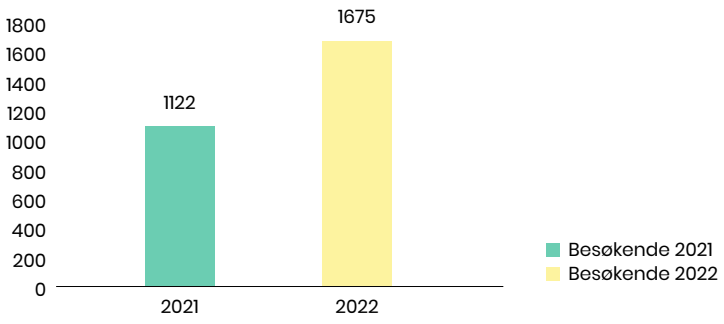
553 flere besøkende har vært innom senteret i 2022. 1122 besøkende i 2021 og 1675 besøkende i 2022.

Unike brukere

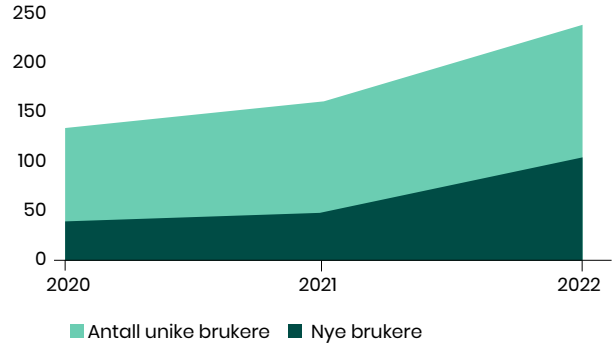
De statistiske tallene har vist at Nok. Oslo har hatt en økning på 47% unike brukere, sammenlignet med 2021. I tillegg har det vært en økning på nye brukere.

75 flere personer har benyttet seg av tilbudet på senteret. 49 flere nye personer har benyttet seg av tilbudet på senteret.

Antall besøkende på senteret



Unike brukere



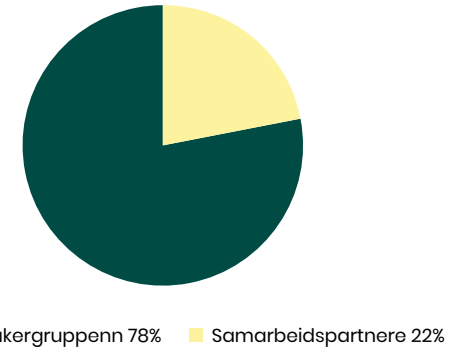
Henvendelser til senteret

I 2022 har Nok. Oslo mottatt til sammen 2 653 henvendelser.

Derav var rundt 2/3 jenter/kvinner og 1/3 gutter/menn. Det har vært en liten økning i forhold til gutter/menn som har tatt kontakt med senteret i 2022, sammenlignet med fjoråret.

Av henvendelsene var rundt 78% fra brukergruppen, derav 10% planlagte enesamtaler på telefon fra brukergruppen, og 22% fra samarbeidspartnere.

Henvendelser til senteret



Brukeroversikt

	2020	2021	2022
Antall unike brukere	131	160	235
Herav helt nye brukere	44	53	102
Brukere som har blitt utsatt	64	66	129
Brukere som pårørende	0	18	41
Brukere, pårørende og utsatt	0	0	9

Økonomi

Økonomi 2022

Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep er fullfinansiert av Oslo kommune og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, Bufdir.

Ifølge regelverket skal vertskommunen gi et tilskudd til ordinær senterdrift på minst 20% av de totale utgiftene for at et statlig tilskudd på inntil 80% blir utløst. Prosjekttilskudd og andre tilskudd som ikke er knyttet til ordinær drift utløser ikke statlig tilskudd.

I 2022 mottok Nok. Oslo kr 3.000.000 som driftsstøtte fra Oslo kommune og kr 12.000.000 fra Bufdir. Dette representerer en økning på 5,3 % i driftsmidler fra Oslo kommune, og 6,7 % fra Bufdir.

I tillegg mottok senteret kr. 85.800 fra Statens sivilrettsforvaltning for advokatvakten som arrangeres i samarbeid med Advokatfirmaet Salomon og Johansen, kr 38.809 som gaver og kr 25.360 i andre inntekter. Årsresultat kom på kr. 108.202 i 2022.

Resultatregnskap

Driftsinntekter og driftskostnader	Note	2022	2021
Salgsinntekt		25 360	25 360
Offentlig tilskudd		15 038 809	14 301 759
Sum driftsinntekter	**1**	**15 064 169**	**14 327 119**
Lønnskostnad	2	10 835 295	10 990 051
Annen driftskostnad	2, 3, 7	4 120 428	3 304 083
Sum driftskostnader		**14 955 723**	**14 294 133**
Driftsresultat		**108 446**	**32 986**
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		562	614
Annen rentekostnad		806	1 299
Resultat av finansposter		**-244**	**-685**
Resultat før skattekostnad		108 202	32 301
Resultat		**108 202**	**32 301**
Ekstraordinære inntekter og kostnader			
Årsresultat	**1, 6**	**108 202**	**32 301**
Overføringer			
Avsatt til annen egenkapital		108 202	32 301
Sum overføringer		**108 202**	**32 301**

Balanse

Eiendeler	Note	2022	2021
Omløpsmidler			
Fordringer			
Andre kortsiktige fordringer	5, 7	370 092	648 611
Sum fordringer		**370 092**	**648 611**
Investeringer			
Bankinnskudd, kontanter o.l.	4	2 837 557	2 664 709
Sum omløpsmidler		**3 207 650**	**3 313 319**
Sum eiendeler		**3 207 650**	**3 313 319**

Balanse - forts.

Egenkapital og gjeld	Note	2022	2021
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Grunnkapital		797 725	797 725
Sum innskutt egenkapital		**797 725**	**797 725**
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital		129 073	76 385
Sum opptjent egenkapital		**129 073**	**76 385**
Sum egenkapital	**6**	**926 798**	**874 110**
Gjeld			
Avsetning for forpliktelser			
Annen langsiktig gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		353 296	619 157
Skyldig offentlige avgifter		883 694	803 577
Annen kortsiktig gjeld	5	1 043 862	1 016 475
Sum kortsiktig gjeld		**2 280 852**	**2 439 209**
Sum gjeld		**2 280 852**	**2 439 209**
Sum egenkapital og gjeld		**3 207 650**	**3 313 319**

Oslo 07.02.2023

Anette Clausen
styreleder

Hanne Elizabeth Ege
styremedlem

Annett Berntsberg Eck
styremedlem

Gunn Karin Holt
styremedlem

Jon Gangdal
styremedlem

Usman Muhammad Chaudhry
styremedlem

Lisbeth Therese Myklebust
daglig leder

Tora Bjørnøy Lalim
styremedlem

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er utarbeidet i henhold til de grunnleggende regnskapsprinsipper i regnskapsloven kapittel 4.

Alle transaksjoner er regnskapsført til verdien på transaksjonstidspunktet. Inntekter og tilskudd er resultatført først når de er opptjent. Utgifter er, i den grad de ikke kommer i konflikt med forsiktighetsprinsippet, kostnadsført i samme periode som den tilhørende inntekt.

Eiendeler bestemt til varig eie eller bruk er klassifisert som anleggsmidler. Andre eiendeler er klassifisert som omløpsmidler. Ved klassifisering av kortsiktig og langsiktig gjeld er tilsvarende kriterier lagt til grunn.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost og avskrives lineært over forventet økonomisk levetid. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og antatt virkelig verdi.

Noter

Note 1 Offentlig tilskudd

Støtte fra Statens sivilrettsforvaltning

Statens sivilrettsforvaltning	**2022**	**2021**
Advokathonorar	83 374	98 805
Mottatt støtte fra justisdepartementet til dette	-85 800	-97 546
Overskytende overføres fra/til ubrukte midler i år	**-2 426**	**1 259**

Støtte fra Statens Sivilrettsforvaltning holdes utenfor det ordinære regnskapet da denne støtten er øremerket juridisk bistand.

Støtte fra Oslo kommune og Bufdir

Tilskudd
Bevilgede tilskudd fra Oslo kommune og Bufdir for 2020 er utbetalt i sin helhet

Tilskudd fra Bufdir	12 000 000
Tilskudd fra Oslo kommune	3 000 000
Ubrukte midler fra Oslo Kommune 2020	0
Sum tilskudd	**15 000 000**
Gaver fra andre	38 809
Annen inntekt	25 360
Sum inntekter	**15 064 169**
Driftskostnader	-14 955 723
Netto finanskostnader	-244
Sum kostnader	**-14 955 967**
Årets overskudd	**108 202**

Noter - forts.

Note 2 Lønnskostnader og ytelser, godtgjørelser til daglig leder, styret og revisor

Lønnskostnader

	2022	2021
Lønninger	7 064 561	7 468 791
Avsetning feriepenger	864 478	919 844
Styrehonorar	112 500	112 500
Arbeidsgiveravgift	1 296 245	1 331 275
Refusjon sykepenger	-687 295	-1 115 653
Offentlig tjenestepensjon	1 875 149	2 033 925
Forsikringer	215 172	289 279
Andre personalytelser	94 486	-49 911
Sum	**10 835 295**	**10 990 051**

Selskapet har i 2022 sysselsatt 12 årsverk.

Pensjonsforpliktelser
Selskapet er pliktig til å ha tjenestepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenestepensjon.
Selskapets pensjonsordninger tilfredsstiller kravene i denne lov.

Note 3 Andre driftskostnader

	2022	2021
Husleie	2 030 998	1 859 474
Leie maskiner	80 420	24 564
Leie inventar	0	27
Kontordrift	105 232	0
Datasystemer	518 863	28 848
Elektronisk kommunikasjon	116 028	0
Brukeraktiviteter	439 901	218 798
Kostnadsført inventar/datautstyr	115 354	124 964
Regnskapshonorar	234 723	153 081
Honorar til revisor	100 125	88 875
Andre kontorkostnader	0	322 967
Møter, kurs og oppdatering	147 653	162 358
Telefon og data	12 192	36 606
Styremøter	4 496	8 463
Annonser, reklame	0	36 444
Kontigenter	99 714	92 329
Reisekostnader	13 103	92 168
Forsikring	41 409	31 599
Andre kostnader	10 218	22 517
Tap på krav	50 000	0
Sum driftskostnader	**4 120 428**	**3 304 083**

Note 4 Bankinnskudd

Av stiftelsens likvide midler er kr. 918 893 bundet på stilftelsens skattetrekkskonto. Skyldig skattetrekk er kr. -489 073.

Kr. 583 031 inkludert renter, er bundet på konto for depositum i forbindelse med inngåelse av leiekontrakt for lokalene

Note 5 Fordringer og gjeld

	2022	2021
Andre fordringer		
Andre kortsiktige fordringer	370 092	648 611
Sum	**370 092**	**648 611**
Annen kortsiktig gjeld		
Ikke benyttede midler fra Statens Sivilrettsforvaltning tidl. år (se note 1)	-25 339	-22 913
Skyldige feriepenger	-814 308	-883 293
Påløpt kostnad	0	-260
Gave mottatt	-51 536	-51 536
Gjeld til ansatte og eiere	-45 094	-6 401
Stipend OU-fond	-52 072	-52 072
Avsatt tilbakebetaling Bufdir	-55 514	0
Sum	**-1 043 862**	**-1 016 475**
Sum	**0**	**0**

Note 6 Egenkapital

	Aksjekapital	Overkurs	Annen egenkapital	Innskutt egenkapital	Sum egenkapital
Pr. 31.12.2021	797 725	0	0	76 385	874 110
Årets resultat				108 202	108 202
Avsetning tilbakebetaling Bufdir				-55 514	-55 514
Pr 31.12.2022	**797 725**	**0**	**0**	**129 073**	**926 798**

Stiftelsen har i år gått med kr. 108 202 i overskudd. Av dette er 38 809 inntekter som knyttes til gaver. På bakgrunn av dette er det avsatt kr. 55 514 til tilbakebetaling Bufdir. Resten er bokført som annen egenkapital.

Note 7 - Gavekort

Det er i 2022 kjøpt følgende gavekort til fremtidig bruk på senteret:

Plantasjen AS	5 stk á 10 000	50 000
Luck AS	1 stk á 50 000	50 000
Panduro AS	2 stk á 5 000	10 000
Sum		110 000

Disse er korrigert og blitt balanseført som forskudd til leverandører.

Per 30.01.23 er Luck AS gått konkurs. Gavekortet anses derfor som tapt, og er avsatt som tap i regnskapet for 2022.

PrimeGlobal

Revisjonspartner

UAVHENGIG REVISORS BERETNING
Til styret i Nok. Oslo - Senter Mot Incest Og Seksuelle Overgrep

Uttalelse om revisjonen av årsregnskapet

Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet for Nok. Oslo - Senter Mot Incest Og Seksuelle Overgrep. Årsregnskapet består av balanse per 31. desember 2022, resultatregnskap for regnskapsåret avsluttet per denne datoen og noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.

Etter vår mening

- oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og
- gir årsregnskapet et rettvisende bilde av stiftelsens finansielle stilling per 31. desember 2022 og av dets resultat for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.

Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av stiftelsen i samsvar med kravene i relevante lover og forskrifter i Norge og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

Øvrig informasjon

Styret og daglig leder er ansvarlige for informasjonen i årsberetningen. Vår konklusjon om årsregnskapet ovenfor dekker ikke informasjonen i årsberetningen.

I forbindelse med revisjonen av årsregnskapet er det vår oppgave å lese årsberetningen. Formålet er å vurdere hvorvidt det foreligger vesentlig inkonsistens mellom årsberetningen, og årsregnskapet og den kunnskap vi har opparbeidet oss under revisjonen av årsregnskapet, eller hvorvidt informasjon i årsberetningen ellers fremstår som vesentlig feil. Vi har plikt til å rapportere dersom årsberetningen fremstår som vesentlig feil. Vi har ingenting å rapportere i så henseende.

Basert på kunnskapen vi har opparbeidet oss i revisjonen, mener vi at årsberetningen er konsistent med årsregnskapet og inneholder de opplysninger som skal gis i henhold til gjeldende lovkrav.

Revisjonspartner AS, Thunes vei 2, 0274 Oslo - Tlf.: 47 23 27 25 80
Statsautorisert revisjonsselskap - Medlem av Den norske Revisorforening
Foretaksnr.: 967645354

Revisjonspartner

Ledelsens ansvar for årsregnskapet

Styret og daglig leder (ledelsen) er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettvisende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik intern kontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.

Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til stiftelsens evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn for årsregnskapet så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avviklet.

Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon er å anse som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke de økonomiske beslutningene som brukerne foretar på grunnlag av årsregnskapet.

Som del av en revisjon i samsvar med ISA-ene, utøver vi profesjonelt skjønn og utviser profesjonell skepsis gjennom hele revisjonen. I tillegg:

- identifiserer og vurderer vi risikoen for vesentlig feilinformasjon i årsregnskapet, enten det skyldes misligheter eller utilsiktede feil. Vi utformer og gjennomfører revisjonshandlinger for å håndtere slike risikoer, og innhenter revisjonsbevis som er tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon. Risikoen for at vesentlig feilinformasjon som følge av misligheter ikke blir avdekket, er høyere enn for feilinformasjon som skyldes utilsiktede feil, siden misligheter kan innebære samarbeid, forfalskning, bevisste utelatelser, uriktige fremstillinger eller overstyring av intern kontroll.
- opparbeider vi oss en forståelse av intern kontroll som er relevant for revisjonen, for å utforme revisjonshandlinger som er hensiktsmessige etter omstendighetene, men ikke for å gi uttrykk for en mening om effektiviteten av interne kontroll.
- evaluerer vi om de anvendte regnskapsprinsippene er hensiktsmessige og om regnskapsestimatene og tilhørende noteopplysninger utarbeidet av ledelsen er rimelige
- konkluderer vi på om ledelsens bruk av fortsatt drift-forutsetningen er hensiktsmessig og basert på innhentede revisjonsbevis, hvorvidt det foreligger vesentlig usikkerhet knyttet til hendelser eller forhold som kan skape tvil av betydning om evne til fortsatt drift. Dersom vi konkluderer med at det eksisterer vesentlig usikkerhet, kreves det at vi i revisjonsberetningen henleder oppmerksomheten på tilleggsopplysningene i årsregnskapet, eller, dersom slike tilleggsopplysninger ikke er tilstrekkelige, at vi modifiserer vår konklusjon. Våre konklusjoner er basert på revisjonsbevis innhentet frem til datoen for revisjonsberetningen. Etterfølgende hendelser eller forhold kan imidlertid medføre at stiftelsen ikke kan fortsette driften.

Revisjonspartner

- evaluerer vi den samlede presentasjonen, strukturen og innholdet i årsregnskapet, inkludert tilleggsopplysningene, og hvorvidt årsregnskapet gir uttrykk for de underliggende transaksjonene og hendelsene på en måte som gir et rettvisende bilde.

Vi kommuniserer med styret blant annet om det planlagte innholdet i og tidspunkt for revisjonsarbeidet, eventuelle vesentlige funn i revisjonen, herunder vesentlige svakheter i intern kontroll som vi avdekker gjennom revisjonen.

Uttalelse om øvrige lovmessige krav

Konklusjon om forvaltning

Basert på vår revisjon av årsregnskapet som beskrevet ovenfor, og kontrollhandlinger vi har funnet nødvendige i henhold til internasjonal standard for attestasjonsoppdrag (ISAE) 3000, mener vi stiftelsen er forvaltet i samsvar med lov, stiftelsens formål og vedtektene for øvrig.

OSLO, 9. februar 2023
Revisjonspartner AS

Trond Ryland
Statsautorisert revisor

Sammen finner vi veien videre.

Nok. Oslo

Nok. Oslo - Senter mot incest og seksuelle overgrep

Akersgata 1-5, 0158 Oslo
+47 23 31 46 50
post@nokoslo.no
https://nokoslo.no

Facebook: Nok. Oslo
Instragram: nok.oslo
Twitter: nok.oslo

Design: Bardus Design
Gjennomgående foto fra Unsplash