

## NYHETSBREV Desember/Januar 2011

# = lukket tilbud \* = se egen omtale % = oppslag om tema kommer på SMI

<b>Uke 49</b>			
Mandag	6. desember	18.00 - 20.00*	Partnerkveld
Tirsdag	7. desember	16.30 - 18.00*	Formøte til Samtalegruppe Ung Voksen
Torsdag	9. desember	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
<b>Uke 50</b>			
Mandag	13. desember		Ungdom 2#
Mandag	13. desember	17.00 - 20.00*	Juleverksted
Tirsdag	14. desember	17.30 - 19.30*	Pårørendekveld "Julekonfekt"
Onsdag	15. desember	17.30 - 20.30*	Åpen mannegruppe
Torsdag	16. desember		Ungdom 1#
Torsdag	16. desember	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	16. desember	17.00 - 20.30*	Julebord*
<b>Uke 51</b>			
Mandag	20. desember	17.30 - 20.30*	Alternativ julefeiring
<b>Uke 1</b>			
Torsdag	6. januar	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
<b>Uke 2</b>			
Mandag	10. januar	17.30 - 19.00*	Møte i brukerrådet
Tirsdag	11. januar	17:30 - 20.00*	Pårørendekveld "Førstehjelpskurs"
Onsdag	12. januar	17.30 - 20.30*	Åpen mannegruppe
Torsdag	13. januar	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
<b>Uke 3</b>			
Torsdag	20. januar	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
<b>Uke 4</b>			
Tirsdag	25. januar	17.30 - 19.30*	Pårørendekveld "Kreativitetskveld"
Torsdag	27. januar	15.00 - 20.00*	Det Økonomiske Hjørnet*
Torsdag	27. januar	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	27. januar	15.00 - 20.00*	Frøkveld med Elin



## **VIKTIG!**

*SMI Oslo ønsker å fremstå som en miljøbevisst organisasjon. Derfor vil Nyhetsbrevet fra september 2010 kun sendes ut pr epost til våre abonnenter. Hvis du ikke allerede mottar nyhetsbrevet på epost kan du sende oss din epostadresse til: [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no).  
Nyhetsbrevet kan også lastes ned på [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no)*

### **Hva er nyhetsbrev?**

Dette nyhetsbrevet blir sendt ut for å informere alle brukere av Støttesenter mot Incest Oslo og fagfolk om hva som skjer av kurs, temakvelder osv. Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer ved behov, og oppfordrer til å sjekke oppdateringer på vår hjemmeside [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no).

### **Åpningstider telefon og åpent hus:**

Hverdager kl. 10.00 – 16.00. Mandager og torsdager 10.00 - 20.30. Onsdager 10.00 – 19.00. Vi har sommertid i perioden 15. mai – 15. september, 10.00 – 15.00.

Telefonnummer: **23 31 46 50** Telefaksnummer: **23 31 46 51** Adm. nr: **23 31 46 52** (kl 8 – 14)

SMS telefon: **46 90 97 15**

E-post: [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no)

Hjemmeside: [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no)

Besøksadresse:

Akersgt. 1-5

Postadresse:

Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo  
Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo

---

### **Hva du kan bruke Nyhetsbrevet til:**

- ”Annonser” for tilbud du skal ha med nær tilknytning til SMI Oslo. Det må dreie seg om ting som er i samsvar med våre arbeidsmetoder og vår ideologi, og du må avtale med oss på forhånd dersom det dreier seg om bruk av våre lokaler og kapasitet.
- Skrive inn små dikt, sitater og lignende (det må være kort).
- Sette inn kontaktannonser. Du får være anonym i nyhetsbrevet, bruk en ”bill.merk” - signatur. Vi må ha fullt navn og adresse, så formidler vi eventuelle brev videre.
- Hvis du er i tvil om noe, er det bare å ringe og spørre, eller snakke med noen på åpent hus.

*Hvis du ikke ønsker å motta Nyhetsbrevet eller annen post fra oss lenger, må du melde skriftlig i fra om dette, men du kan fortsatt stå registrert som bruker.*



## *Åpningstider i julen*

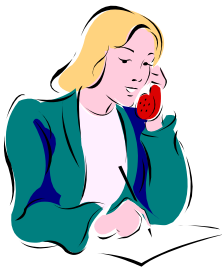
Senteret holder stengt julaften og nyttårsaften.

27.12 holder vi åpent fra kl. 14.00-20.30.

22. og 29.12 holder vi åpent 10.00-16.00.

Ellers følges ordinær åpningstid.

Hilsen Kari Engen Sørensen



### **Har du fylt ut C-skjemaet?**

C-skjemaet skal utfylles av alle som bruker SMI Oslo hvert år. Dette gjelder deg som kommer innom senteret og deg som ringer oss, uansett om du er utsatt eller pårørende (eksempel mor, far, søsken, partner).

Hensikten med skjemaet er blant annet å kartlegge hvordan du kom i kontakt med oss, om du har vært i kontakt med hjelpeinstanser og om du fikk den hjelpen du trengte eller ikke.

#### **Skjemaet er anonymt.**

Vi er pålagt å gi ut skjemaet av BUFDIR som også bevilger oss penger og derfor svært viktig for senteret og våre brukere.

Dersom du ikke har fylt ut skjemaet, ta kontakt med en av de ansatte neste gang du er innom senteret. Vi kan også hjelpe deg å fylle ut skjemaet over telefon.

Hilsen Maya

## MØTE I BRUKERRÅDET

Mandag 10. januar kl. 1730-1900

### AGENDA:

- Budsjet
- Informasjon om styrets vedtak om strategisk plan.
- Evaluering av brukerrådet 2010
- Veien videre.
- Foreslår ny brukerkonferanse **10. og 11. februar** 2011. Sted avtales senere.

Sted: Støttesenterets lokaler

Vel møtt

Hilsen Kari Engen Sørensen

---

## HELGESAMLING FOR ALLE I JUBILEUMSKOMITEEN



**28.01 - 30.01. 2011.**

Endelig sted for samlingen kommer så fort vi har fått dette bekreftet.

Vel møtt til et spennende jubileumsår!

Med hilsen Kari Engen Sørensen

## Nytt fra Tommy

Det er fra 1. november åpent for menn alle dager!

Åpen mannegruppe fortsetter fram til 15. desember, for så å ta en velfortjent pause fram til onsdag 12. januar. Det betyr at åpen mannegruppe er følgende datoer:

Onsdag 1. des.

Onsdag 15. des.

Onsdag 12. jan.

Onsdag 26. jan.

Kl: 17.30 – 20.00

Har også lyst til og minne på om det er julekveld her på senteret 20. desember.

Og til slutt...

Det har vært mye frem og tilbake om jeg skal bli værende på senteret eller dra tilbake til jobben på Ullevål, og etter noen runder har jeg bestemt at **jeg skal fortsette her på SMI.**

---

**Samtalegruppe for de mellom 18 og 23 år**

Det viser seg at det er stor interesse for gruppe for de mellom 18 og 23 år. Vi vil derfor invitere både gutter og jenter i denne alderen til å komme til et formøte tirsdag 7. des. 2010 kl.16.30 til kl.18.00. Her kan vi åpent snakke om hva en samtalegruppe består av, forventninger til gruppen, deltagere og oss ansatte. Det kan også være at noen vil snakke om hva som er lov til å snakke om i gruppen.

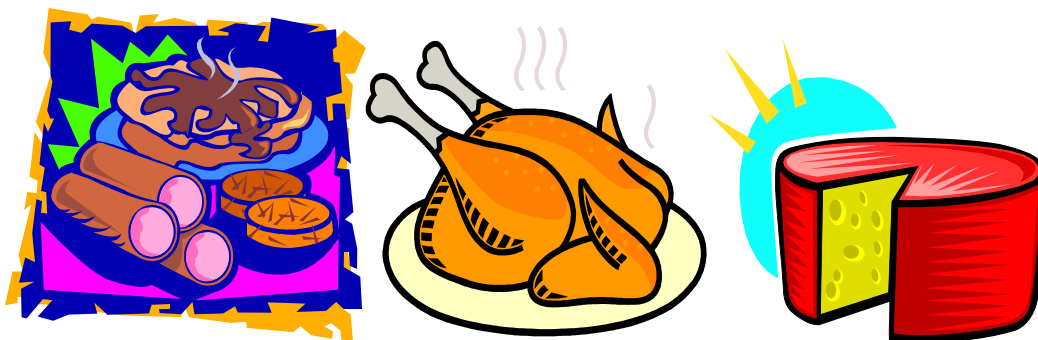
Dersom det skulle være noen spørsmål kan vi nås på tlf: 23 31 46 50 eller mail:

[tommy@smioslo.no](mailto:tommy@smioslo.no) eller [maya@smiolso.no](mailto:maya@smiolso.no)

Tilbudet er gratis.

Vel møtt!

Hilsen Tommy og Maya



## JULEBORD PÅ SMI TORSDAG

**16. DESEMBER 17.00-20.30**

VI TAR MED OSS HVER VÅR RETT TIL KOLDBORD. SMI STILLER MED BRØD, NOE MAT OG DRIKKE. FORBEREDELSE FRA KL 17.00.

VÆR VENNLIG Å FYLLE UT PÅMELDINGSSLIPPEN NEDENFOR.

HJERTELEG VELKOMMEN.

HILSEN ALLE OSS PÅ SMI

VED KRISTIN, HEGE OG TOMMY

.....  
PÅMELDING TIL JULEBORD PÅ SMI 16. DESEMBER. FRIST MANDAG 13. DESEMBER  
(PUNKTUM)

NAVÑ:.....

TELEFON/MOBIL:.....

E-MAIL:.....

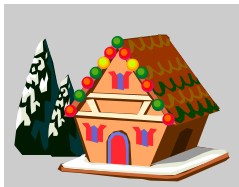
JEG TAR MED MEG:

.....  
.....

SLIPPEN MAKULERES ETTER ENDT ARRANGEMENT.

# JULEVERKSTED 2. OG 13. DESEMBER KL 1700-2000

HER KAN VI LAGE JULEKORT, PRESANGER ELLER DEKORASJONER. VI HÅNLER INN ULIKE MATERIALER, SPISER PEPPERKAKER OG DRIKKER JULEGLØGG.



VÆLKOMMEN!  
HILSEN NINÅ

---

Advokatvakt hver torsdag 10.00 – 1200

Vi har fått støtte fra Justisdepartementet til å ha advokatvakt to timer i uken ut 2010. For å benytte seg av denne tjenesten må man bestille time på forhånd. Ta kontakt på telefon: 23 31 46 50 eller epost: [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no)

---

facebook

For de som ikke har fått det med seg så er endelig SMI Oslo på Facebook under navnet:



10. juni 2011 fyller Støttesenter mot Incest Oslo 25 år. I den forbindelse har vi i samarbeid med Siste Skrik, lansert vår Facebookside "UT med det". Grunnen til at vi ikke valgte å bruke senterets navn er for å gjøre terskelen lavere for flere der ute til å bli tilhengere. Altså lage et appellativt navn som også ikke-utsatte lett kan slutte seg til. Det blir lagt ut aktuelle saker og linker som dere kan gå inn å se på, samt bidra til samfunnsnyttige debatter.

**Vi håper flere som oss finner dette interessant og slutter seg til "Ut med det"**

Vennlig hilsen Støttesenter mot Incest Oslo



ALTERNATIV JUL PÅ SMI  
MANDAG 20. DESEMBER  
KL. 1700-2030



I ÅR TAR VI JULEKVELDEN PÅ FORSKUDD! VI  
LAGER TRADISJONELL JULEMIDDAG, SYNGER  
JULESANGER OG ÅPNER EGNE PAKKER. ALLE  
SOM ØNSKER Å DELTA ER VELKOMNE. SØTE  
BIDRAG (KAKER/DESSERT) ØNSKES.



HILSEN KARI OG NINA

---

PÅMELDINGSSLIPP: ALTERNATIV JUL PÅ SMI 20. DESEMBER

PÅMELDINGSFRIST: **15/12**

NAVN: \_\_\_\_\_

TELEFON/MOBIL: \_\_\_\_\_

MAILADRESSE: \_\_\_\_\_

JEG TAR MED: \_\_\_\_\_

## PARTNERKVELD MANDAG 6. DESEMBER KL 18.00 – 20.00



Du trenger ikke å ha deltatt i gruppe før for å delta! Har du spørsmål kan du snakke med Kari på støttesenteret. Tlf: 23 31 46 50.

### **Er du partner til en incestutsatt kvinne?**

Vår erfaring er at det til tider kan være svært vanskelig å være partneren til en kvinne som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. Vi ønsker å gi partnere et tilbud om et møtested.

Gruppen er ment som et sted hvor du ikke trenger være redd for å såre partneren din med det du sier. Et sted du kan luften ut frustrasjoner, dele erfaringer; stille spørsmål, kjenne deg igjen, få råd og informasjon.

Noen av spørsmålene vi kan berøre er:

*Hva kan du gjøre for å ta vare på deg selv og samtidig være en støtte i samlivet.*

*Hva er spesielt problematisk for deg i forholdet?*

*Er det plass til dine følelser og behov?*

*Hvordan fungerer det seksuelle?*

*Får du nok av incest noen ganger, har hun monopol på lidelse?*

*Hvor enkelt er det for deg å bli sint, si nei, sette grenser uten å være livredd for å såre?*

*Lurer du på hva seksuelle overgrep gjør med et menneske?*

**Velkommen i våre NYE LOKALER I AKERSGATEN 1-5, (INNGANG 1)**

Hilsen Kari

## I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Hei alle sammen!

Slutten av år 2010 nærmer seg, og det er tid for å summere opp hva som er gjort og hva som kan gjøres. Bare du selv kan ta ansvaret for din økonomi.

Noen føler at «jeg har ikke energi til å ta tak i økonomien». Du skulle bare visst hvor mye energi du bruker på å IKKE gjøre det! Det ligger i hjernen og «spiser» energi hele tiden. Jeg anbefaler deg å ta tak i noe av gangen, for å få det gjennomført og vokse på situasjonen. Veksten fører til et bedre selvbylde, som du tar med deg i hverdagen. Du kommer inn i en positiv spiral!

Noen har i løpet av året gitt tilbakemelding på at de har fått til noe/«funnet sin stemme». De har greid å bli hørt! Da føler man seg automatisk sett også. Som igjen fører til at man er «bra nok» og blir mer sikker på seg selv :-)

Det er det hele økonomiske hjørnet dreier seg om: det at **du finner din stemme og blir mer sikker på deg selv!** Fra å være knuget/hemmet/ha det vanskelig, til å ha kontroll over pengene som igjen fører til kontroll over livet ditt. Dette skaper mer ro i tilværelsen, som gir krefter til å gå løs på nye oppgaver.

Fra å være prisgitt saksbehandlerne til det å ta fram dine ønsker, det er målet.....

**Det blir temakveld torsdag 13. januar kl 15 – 20 om Å SØKE LEGAT.**

Dette er noe alle kan søke på, og pengene er ikke skattepliktige.

Frø-kveldene har vært et innslag dere ville ha mer av :-)) og vi tar det **torsdag 27. januar kl 15 – 20.**

Frø-freaker som meg begynner på den tiden med frø som trenger lang tid til å modnes. De plantene som har en tre-aktig stamme (chili, paprika, Flittig-lise, pelargonier etc) skal sås da, for å blomstre /gi avling til sommeren. Om dere har spesielle ønsker for kvelden, gi lyd! Jeg må få litt tid til å kjøpe inn, så si i fra så fort du kan.

Jeg må informere om at temakveldene er åpne for alle, og du kan komme å gå som du vil. Jeg skal ikke lenger hjelpe den enkelte alene, men kun alle som gruppe. Det er SMI som har bestemt det.

Vi sees!

Hilsen Elin

## PÅRØRENDEKVELD TIRSDAG 14. DES. KL. 17.30-19.30

Vi lager Julekonfekt!



Denne kvelden får vi besøk av Gretha Cecilie Ristad som skal hjelpe oss å lage julekonfekt! ☺

Vi skal prøve å lage:

- Peppermintestenger med sjokoladetrekk og kokos (her lager Grethe deigen på forhånd)
- Marsipankule i aprikos med sjokoladetrekk
- Trenøtt (hasselnøtter i sjokolade) (Grethe skolder nøttene på forhånd)
- Peanøttsjokolade

Hver av oss skal ikke lage mengder, men vi skal få prøvd oss på alle sortene og ha noe å ta med hjem. Alle bør ha med seg forkle.

Påmeldingen må være hos meg senest fredag 12. des, da Grethe skal gjøre en del forberedelser og innkjøp på forhånd. Meld deg på via mail: [kristin@smioslo.no](mailto:kristin@smioslo.no), eller på telefon/sms: 45 31 50 30.

Velkommen til en søt kveld!  
Vennlig hilsen Kristin

PÅRØRENDEKVELD TIRSDAG 11. jan. KL. 17.30-20.30

### Førstehjelpskurs



Tenk at akkurat DU kan utgjøre forskjellen mellom liv og død for andre mennesker! Rask førstehjelp redder liv!

Vi får besøk av en representant fra Sikkerhetskademiet som skal friske opp våre førstehjelpskunnskaper.

- Livreddende førstehjelp, undersøkelse av skadde/sårede
- Hjerte- lungeredning
- Sånskader

Påmeldingen må være hos meg senest mandag 10. jan. Meld deg på via mail: [kristin@smioslo.no](mailto:kristin@smioslo.no), eller på telefon/sms: 45 31 50 30.

Velkommen!

Vennlig hilsen Kristin

# PÅRØRENDEKVELD TIRSDAG 25. jan. KL.17.30-19.30

## Kreativitetskveld



Kreativitetsrommet er fullt av perler i alle farger og fasonger, og nå er det vel på tide at vi også får laget oss noen smykker, armbånd eller øredobber!? Hvis du heller vil støpe lys, male, tegne, strikke eller gjøre andre ting, så får du selvfølgelig lov til det ☺

Påmeldingen må være hos meg senest mandag 24.jan. (mellomrom etter 24.)

Meld deg på via mail: [kristin@smioslo.no](mailto:kristin@smioslo.no), eller på telefon/sms: 45 31 50 30.

Velkommen til en kreativ kveld!

Vennlig hilsen Kristin

## RAPPORT FRA ANSVARSOMRÅDET: TILBUD TIL VOKSNE BRUKERE



For å følge opp ønskebrønningen, fortsetter vi å jobbe for å få til et selvforsvarskurs og regner med at det vil bli arrangert tidlig vår. Ellers driver vi og planlegger et spennende kurs om "Pust, kroppsbevissthet og stemme". Dette kurset vil høyst sannsynlig starte i mars.

Vi er også i dialog med en spennende person som kan tenke seg å lage et kurs om livsstil, kosthold, mat og urter. Dette er ennå ikke avklart.

Følg med på nyhetsbrevet og på hjemmesiden. Kursene vil bli annonsert så fort alt er avklart.

Vennlig hilsen Kari, Tommy og Nina

# STILLING LEDIG

## Støttesenter mot Incest-Oslo trenger ekstravakter.

Støttesenter mot incest-Oslo er en privat stiftelse, fullfinansiert av Oslo kommune og staten. Vi er et lavterskeltilbud til voksne kvinner og menn, samt ungdom under 18 år utsatt for incest. Vi har også et tilbud til pårørende. Vi jobber etter metoden hjelp til selvhjelp og holder til i hyggelige lokaler i Akersgata 1. Se vår hjemmeside [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no) for mer informasjon.

### **2 ekstravaktstillinger**

Vi trenger å knytte til oss ekstravakter som kan gå inn i vårt vaktssystem på kort varsel. Senteret er åpent dag og kveld.

#### Krav til søker:

Teoretiske: Gjennomført 3-årig høyskole/ eller 3. års student.

Personlige: Høy sosial kompetanse samt evne og mot til å praktisere selvhjelp. Inneha gode kommunikasjons- og samarbeidsevner. Personlig egnethet til å tåle og jobbe med problematikken. Forplikte seg til å gjennomgå et opplæringsprogram.

Vi oppfordrer menn til å søke.

Stillingene ønskes besatt så fort som mulig. Ved spørsmål kontakt daglig leder Kari Engen Sørensen 45270746

Skriftlig søknad samt CV sendes Støttesenter mot incest –Oslo ved Kari Engen Sørensen, Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo eller [karies@smioslo.no](mailto:karies@smioslo.no)

Søknadsfrist 01.12.10

