



NYHETSBREV April/Mai 2011

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

Brukertilbud

Uke 13			
Lørdag	2. april		Selvforsvarskurs ungdom#
Søndag	3. april		Selvforsvarskurs ungdom#
Uke 14			
Mandag	4. april	15.00 - 20.00*	Økonomisk hjørne
Onsdag	6. april	17.30 - 20.00*	Apen mannegruppe
Torsdag	7. april	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	7. april	17.00 - 20.00*	Kreativitetskveld
Torsdag	7. april		Ungdom 1#
Uke 15			
Mandag	11. april		Ungdomsgruppe 2#
Mandag	11. april	17.00 - 19.00*	Møte i Brukerrådet
Mandag	11. april	18.00 - 20.00*	Partnerkveld
Tirsdag	12. april	17.00 - 20.00*	Temakveld med Sissel Gran og Nora Skaug
Onsdag	13. april	17.00 - 20.00*	Møte i Jubileumskomiteen
Torsdag	14. april	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	14. april	15.00 - 20.00*	Økonomisk hjørne
Torsdag	14. april	17.00 - 20.00*	Ung voksen gruppe 18-23#
Uke 16			
Mandag	18. april	15.00 - 20.00*	Økonomisk hjørne
Uke 17			
Onsdag	27. april	17.30 - 20.00*	Apen mannegruppe
Torsdag	28. april	10.00 - 12.00	Advokatvakt
Torsdag	28. april	17.00 - 20.00*	Ung voksen gruppe 18-23#
Uke 18			
Mandag	2. mai	17.00 - *	Diskusjon rundt 17. maifeiring på SMI
Mandag	2. mai	15.00 - 20.00*	Økonomisk hjørne
Mandag	2. mai	17.00 - 19.00*	Introduksjon til Wok-kurs
Torsdag	5. mai	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	5. mai		Ungdom 1#
Torsdag	5. mai	17.00 - 20.00*	Kreativitetskveld
Uke 19			
Mandag	9. mai		Ungdom 2#
Mandag	9. mai	17.00 - 19.00*	Møte i Brukerrådet
Tirsdag	10. mai	17.00 - 20.00*	Møte i Jubileumskomiteen
Torsdag	12. mai	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	12. mai	17.00 - 20.00*	Kreativitetskveld
Torsdag	12. mai	17.00 - 20.00*	Ung voksen gruppe 18-23#
Uke 20			
Mandag	16. mai	17.00 - 20.00*	Wok-kokekurs#
Mandag	16. mai	15.00 - 20.00*	Økonomisk hjørne
Tirsdag	17. mai		17. maifeiring på SMI*
Onsdag	18. mai	17.30 - 20.00*	Apen mannegruppe
Torsdag	19. mai	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	19. mai		Ungdom 1#
Uke 21			
Mandag	23. mai		Ungdom 2#
Mandag	23. mai	17.00 - 20.00*	Wok-kokekurs#
Torsdag	26. mai	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	26. mai	17.00 - 20.00*	Ung voksen gruppe 18-23#
Uke 22			
Mandag	30. mai	15.00 - 20.00*	Økonomisk hjørne
Mandag	30. mai	17.00 - 20.00*	Wok-kokekurs#



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.

Nyhetsbrevet kan også lastes ned på 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.

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)

E-post: post@smioslo.no

Hjemmeside: www.sentermotincest.no

Besøksadresse:
Akersgt. 1-5

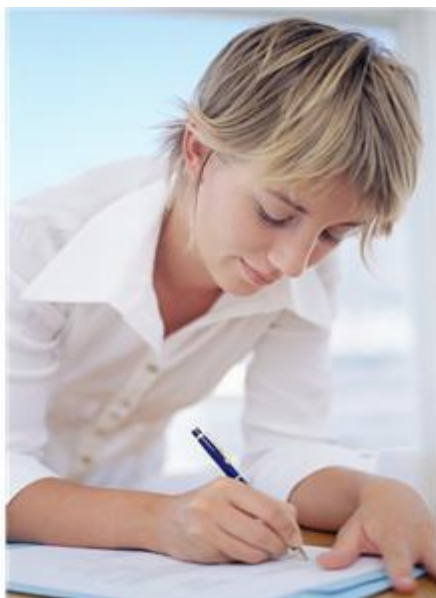
Postadresse:
Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo
Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo

Hva du kan bruke Nyhetsbrevet til:

- ”Annonserer” 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.

Har du fylt ut C-skjemaet?



B skjema: Registrering av aktivitet på senteret

Alle som er innom SMI Oslo må være så snill å registrere seg ved hvert besøk.

Tallene er viktige for oss fordi de sier noe om hvilken tid på dagen dere kommer, kjønn, om dere kommer for første gang, første gang i 2011 eller har brukt oss gjentatte ganger. De sier også noe om hva besøket gjelder og dette er viktig informasjon for oss.

Ved registrering er det viktig at alle rubrikkene som er aktuelle for den enkelte utfylles. Ved spørsmål snakk med en av de ansatte. Vi setter pris på at dere spør oss dersom dere har spørsmål rundt utfylling av skjemaet, det viser oss at dere tar tallene like alvorlige som oss.

Hilsen Maya ☺

Advokatvakt

Dersom dere av ulike grunner må avbestille time hos vår advokatvakt må dere gi beskjed innen kl. 12.00 dagen før. Vi slipper da å bli fakturert for timen eller andre kan få nytte av den.

Hilsen
Kari Engen Sørensen

25-års jubileumsmarkering

*SMI - Oslo har den glede av å invitere Dem til jubileumsfest 10. juni 2011
kl. 19.00 i Frivillighetens hus ID Hambros plass nr. 5*

*Det vil bli servert en deilig middag og det blir underholdning av ulikt slag.
Ved denne markeringen vil det være representanter fra samarbeidspartnere,
ansatte og brukere av SMI Oslo. Håper De vil tilbringe denne kvelden med
oss.*

Bindende påmelding til: karies@smioslo.no.

Merk: jubileumsfest.

Antrekk: pent.

Su: 15. mai.

Med vennlig hilsen SMI og jubileumskomiteen

Informasjon fra daglig leder

Støttesenter mot Incest Oslo fyller 25 år 10. juni 2011.

Jubileumskomiteen har jobbet over lengre tid og vi har nå grovskissen til arrangement og markeringer på plass. Gruppen vil møtes en gang i mnd. gjennom hele jubileumsåret. Vi oppfordrer alle brukere til å ta kontakt med Kari Engen Sørensen mobil 45 27 07 46 dersom dere vil bidra/hjelpe til med noen av arrangementene.

Følgende markeringer er bestemt:

Mai

17.05. SMI åpner dørene, nærmere detaljer kommer

Juni

Ikke stikka Jubileumsnummer 1

07.06. Fagdag

10.06. Jubileumsfest, Frivillighetens hus

24-27.06 Fotoutstilling i Oslo Rådhus

September

Lansering av jubileumsbok

November

19.11 Jubileumskonsert på Månefisken

Desember

Ikke stikka jubileumsnummer 2

I tillegg vil vi være aktive ute i samfunnsrommet

24.12 Huset har åpent, nærmere detaljer kommer.

Møte i brukerrådet

11. april og 9. mai kl. 17-19

Møte i jubileumskomiteen

13. april og 10. mai kl. 17-20

Frivillige

Vi trenger flere frivillige som ønsker å bake kake til jubileumsfesten 10. juni.

Vi trenger frivillige til å være verter/vakter under SMI sin fotoutstilling i Rådhuset 24.- 27. juni, mellom kl. 10-18. Ta kontakt med Kari Engen Sørensen, 45270746

Hilsen

Kari Engen Sørensen

Referat fra møte i brukerrådet torsdag 10. februar 2011.

Til stedet: Bård, Pamela, Nina, Anne Christine, Gubbie, Monica, Eva, Anna Maria, Kristine, Bella, Kristina, Nina Solberg og Kari.

Forfall: Nina, Margot trukket seg

Diskusjon/synspunkter på formål med brukerrådet.

Konklusjoner:

1. Brukerrådet er åpent, dvs nye brukere kan når som helst melde seg inn. Oppfordrer alle brukere til å melde sin interesse.
2. Opprette egen mail hvor forfall meldes + saker fra alle brukere. Eva sjekker mail før hvert møte, sender innkalling til alle i brukerrådet en uke i forkant. Ansvarlig Eva + Kari (opprette e-mail)
3. Møteledelse + referat går på omgang mellom medlemmene. Referat godkjennes før det henges opp på senteret + settes i nyhetsbrevet + sendes styret. Ikke tatt stilling til om referatet skal publiseres på nett.
4. Synliggjøring av brukerrådet: Fornavn på medlemmene henges opp på senteret. Egen postkasse på senteret. Referat henges opp, møtedatoer. Ansvarlig brukerrådet
5. Møtedatoer: andre mandag i måneden kl. 17-19, 14. mars, 11. april, 9. mai, 8. august, 12. september, 10. oktober, 14. november og 12. desember
6. Kari ordner med møtemat
7. Nina Solberg inviteres til å delta. Enighet om at brukerrådets medlemmer gjør en kartlegging blant brukere. Spør om 2 ting: forventninger til ansatte og hvordan de synes brukermedvirkning praktiseres i de ulike aktivitetene på senteret. Kommer tilbake til når kartlegging gjøres og hvordan innrapporteres.
8. Kari skriver referat denne gang.

Neste brukerrådsmøte blir 11. april kl. 17-19

17. mai feiring på SMI?

Vi diskuterer interesse og eventuell gjennomføring av dette mandag 2. mai kl. 1700, her på senteret. Hilsen jubileumskomiteen.

Ny ansatt på SMI

Torhild Ajer er ansatt som ny sosialkonsulent med ansvar for pårørendearbeid. Hun er utdannet helsesøster med flere tilleggsutdanninger i psykisk helsearbeid. Hun er 53 år og jobber i dag som helsesøster i Sørums kommun. Hun starter i 100 % stilling fra 11. juli. Vi ønsker henne velkommen og lykke til.

Nytt fra Tommy:

Mannegruppe fortsetter som følgende.

April: 6. og 27. (På grunn av påsken, så blir det bare to ganger i april)

Mai: 18.

Mannekonferansen blir siste helgen i mai. Om det blir både lørdag og søndag er litt tidlig å si, da vi fortsatt er i planleggingsfasen.

Om det er noen som har tanker eller ideer rundt mannekonferansen så er jeg lutter øre!

Ung voksen gruppe 18-23

Er du mellom 18 og 23 og har lyst til å gå i gruppe med andre?

Ta kontakt med Rona eller Tommy.

rona@smioslo.no

tommy@smioslo.no



KREATIVITETSKVELDER

FOR ALLE BRUKERGRUPPENE

Etter at kreativitetskvelder ble ønsket og prioritert på ønskebrønnen har jeg igjen satt av noen dager.

Vi kommer til å planlegge og kjøpe inn det vi trenger til de aktivitetene vi foreslår her. Det er selvfølgelig som tidligere lov å gjøre hva man vil ut fra de materialene vi har, i tillegg til det vi legger opp til.

Kreativitetskveldene foregår på torsdagskveldene samtidig med Åpent Hus. Derfor er det heller ikke slik at alle må gjøre noe kreativitet på torsdagskveldene. Mange ønsker bare å sitte og snakke, eller kanskje spise sammen.

Det er bare hyggelig om noen ønsker å ta med barn på kreativitetskveldene.

Fra klokken 17.00 – 20.00

Torsdag 7. april: **Påskeverksted**

Torsdag 5. mai: **"Papirfabrikk"**, vi lager hjemmelaget papir og pappmasjé

Torsdag 12. mai: **Makramé og sisal-hekling**. Her er det uendelige muligheter; for eksempel smykker, handlenett, vaser og lignende. Jeg kjøper inn egen bok og så lærer vi av den og hverandre

Velkommen! Hilsen Nina

PARTNERKVELD MANDAG 11. april 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

Neste partnerkveld vil bli 20. juni 1800-200

Wok-kokkekurs med sunn vri på SMI



Hei!

Tørre fakta først: Jeg heter Wolfgang, er opprinnelig vegetarkokk fra Tyskland og kom til Norge i 1998. Kjærlighet, ønske om forandring og jobb brakte meg hit. Har arbeidet som kokk og kjøkkensjef (Balestrand, Bergen, Valdres, Moelv, Oslo, Trondheim og Rømskog/Østfold), tok tradisjonelt kokkfagbrev på Hamar 2003. Har gitt kurs i Vegetarmat og Wok fra 1999. Kom til finalen tre ganger på rad i ÅRETS GRØNNE KOKK (2003, 2004 & 2006). I september 2009 flyttet jeg tilbake til Oslo.

Siden mai 2010 driver jeg som selvstendig næringsdrivende med alt mellom himmel og jord innenfor catering, kokkekurs og "Kokk hjem": Indisk og meksikansk catering for studenter, utdrikningslag for gutter og jenter, 40-, 50- 60 års bursdager, økologiske lunsjer og buffeter for OIKOS, 3-5 retters gourmet mat for den Tyske ambassadøren, hans stedfortreder og det Tysk-norske handelskammer. Kokkekurs for studenter, for folk flest, for bedrifter (eks. ESSO Norge) og det nyeste og kanskje største satsingsområdet: Inspirerende og kreative kokkekurs for ungdom mellom 13-19 i hele landet i regi av "ungeKOKKER".

For meg er det viktig å gi catering og kokkekurs en personlig touch, gjerne en "gourmet touch". Mine medarbeidere og jeg er opptatt av å lage mat som ser delikat og innbydende ut, smaker kjempegodt, og er i tillegg sunn og laget av gode råvarer. Maten skal gi næring til både kropp, øyne og sjel.

Men kanskje det aller viktigste for meg – og det er kanskje usedvanlig og har i utgangspunkt ingen ting spesiell med mat å gjøre – er det personlige møte mellom mennesker i jobben, samspillet mellom kunden, gjester, mine medarbeidere og meg. Bli kjent med nye, annerledes mennesker som ofte tenker og føler annerledes, men likevel finner vi en mer eller mindre samsvar, harmoni og bølgelengde akkurat gjennom det møtet, - gjennom mat og matlaging.

Dette er den ene siden av min presentasjon. Nå kommer vi til den andre som jeg aldri tidligere har gjort offentlig men som kjennes riktig å gjøre nå med tanke på å holde kurs på SMI:

Jeg har jobbet med selvutvikling og meditasjon i over 30 år. Jeg knyttet meg til en indisk meditasjonslærer "OSHO" i 1982, har vært i India i 10 ganger i totalt 3 år. Har meditert og vært borte i det meste av alternative terapier og behandlingsformer på denne kloden. Har blitt drevet av et brennende ønske om å finne ut: Hvem er jeg virkelig? Jeg følte den gangen at jeg bare var en skygge av meg selv, langt, langt ifra fra den jeg egentlig er uten å vite eller ane hva dette egentlig måtte være. Mye senere ble det en leting etter mine røtter, der hvor jeg virkelig kommer fra. En søking (searching, a quest) som har ført meg til Norge.

Min første norske kjæreste viste seg å ha vært utsatt for overgrep som barn fra faren, onkelen og en bestefar. Dette forholdet ga meg mange viktige erfaringer og også kunnskap om meg selv.

Nå vet dere mer om meg enn de fleste. Så dette kurset er noe mer enn kun en ordinær matlagingskurs. Det handler om healing, om å inspirere, om mat- og livsglede. Det handler om at i enden av tunnelen finnes det et lys.

Velkommen til Wok-kokkekurs med Wolfgang 😊

Kursene vil bli avholdt:

Introduksjon: Mandag 2. mai, 1700-1900. Her kan du komme for å bli litt kjent med Wolfgang og kurset og evt. melde deg på. **NB: Kun få plasser**

Kurskveldene:

Mandag 16/5

Mandag 23/5

Mandag 30/5

Mandag 6/6

Alle dager 1700-2000

Påmelding til Wok-kokkekurs. (Påmeldingsfrist 4.mai)

Navn:.....

Tlf/mob:.....

E-mailadresse:.....

(Påmeldingsslippen blir makulert etter endt kurs)

Temakveld på SMI



TIRSDAG 12.04. 2011 KL 1700-2000

Vi får besøk av psykolog Sissel Gran og forfatter Nora Skaug som forteller fra sin bok Hekta – på et håp om kjærlighet.

Hvordan og hvorfor havner man i en hekt relasjon?

Hva er tegnene på at du er hekta?

Hvordan hekter du deg av?

Det vil være åpent for spørsmål og diskusjon.

Fristen for påmelding er 8. april

Jeg ønsker å

delta/navn:

.....

Telefonnr:

.....

Mailadresse:

.....

Hilsen fra Nina og Kari H. Støttesenter mot Incest-Oslo

I DET ØKONOMISKE HJØRNET

«Snille piker kommer til himmelen, de andre når så langt de vil.»

Kvinnedagen er over. Hverdagen er tilbake. Livet består av flest hverdager, men for noen blir alle dagene like grå. Derfor er det viktig å ta økonomi på alvor, så du skaper **pusterom** i livet ditt. Jeg har selv gått rundt og ikke hatt «pusterom» økonomisk. Derfor VET jeg at det er mulig å snu det som skjer.

Det var en setning i års-horoskopet mitt for noen år siden som fikk åpnet øynene mine: «Du må slutte å se på husleia som en uforutsett utgift» sto det. Jeg lo skikkelig, og ler ennå, av den setningen. Plutselig forsto jeg alvoret!! For det var jo sant, det som sto der!! Shit!! :-)

Ergo satte jeg i gang, og jeg har skapt flere valgmuligheter i livet mitt ved å få inn flere penger. Noen trenger terapeut uten kommunal avtale, andre vil gå på selvhjelpkurs. Hva du trenger pengene til er opp til deg, men først må du gjøre noe selv.

Om du ser det som kjedelig, overfladisk eller noe du er redd, så ikke la det stoppe deg!! Sett i gang, men ta en ting av gangen om du trenger det! Husk: ingenting blir bedre av at du venter...

I de neste to månedene må jeg bytte om en del torsdager til mandager, pga helligdager og egne gjøremål (bla Gotland). **Jeg er der alle dagene i tidsrommet 15.00 – 20.00.**

Mandag 4. april har jeg satt opp legater og abonnementer. Abonnementene er det lurt å gå igjennom innimellom for å få mest igjen for egne penger. Da blir det mer til **deg!**

Torsdag 14.april er det skatt og forsikringer vi tar for oss. Skatten har blitt sendt ut da. Forsikringer tar jeg opp, for i forbindelse med katastrofen i Japan, regner jeg med at forsikringene verden over vil gå opp. Det er ikke lurt å være overforsikret, samme forsikringen i forskjellige selskaper, for du får utbetalt i bare et selskap. Via jobb, medlemskap etc kan du være forsikret eller ha tilgang til gode forsikringsordninger.

Mandag 18. april jobber vi videre med skatt: skattebegrensing, særfradrag; alt hva dere har behov for. Søke bostøtte er tema nr 2 den dagen.

Mandag 2. mai er vi over i en deilig måned :-)) og temaet er å bo: finansiering via ordinær bank, startlån, betalingsproblemer underveis, strømleverandør, forsikring; alt om å bo.

Mandag 16. mai jobber vi videre med skatt. Jeg vet at mange føler at «dette gjelder ikke meg» eller « jeg orker ikke nå», og de kommer heller senere. Det er IKKE for sent å ordne opp, men det er omtrent siste frist for å få skattepengene i juni! Uansett får du de i oktober.

Jeg vet at flere av brukerne på SMI ikke ber om nok fradrag i forbindelse med skatten. Jeg håper at nettopp DU! Leser dette, og tar i mot pengene som rettmessig er DINE! Please!

Etter pausen tar vi opp kredittkort: «Veien til helvete er brolagt merd kredittkort» i flg sjefen min i Gjeldsoffer-Alliansen. Om du venter mye / noe igjen på skatten, så er mitt råd at du ikke korter ned ventetiden med kredittkort! Om du kjøper en ½ liter Cola på kiosk, så betaler du 52 kr for den brusen. Er det verdt det???! Tallet er regnet ut av gutta i Luksusfellen.

Mandag 30. mai tar vi for oss fobier i forbindelse med økonomien. Alt fra å ikke åpne konvolutter (ta gjerne med deg noen bæreposer med uåpnet post!) til det å ikke ta tak i problemer for «jeg orker ikke nå». Jeg vet av erfaring at vi vet ikke selv hvor mye det **tynger** oss før det er over! Denne energien er noe jeg unner deg å ha til andre ting i livet ditt! Etter pause ser vi på det å anke en selvangivelse: Hvordan skal en anke skrives?

Klem fra Elin

Arbeidspraksis på SMI

Jeg heter Anine og skal begynne i arbeidspraksis på SMI fra 1. april og ut året. Jeg er selv utsatt og har vært bruker på senteret i flere år. Det at jeg begynner i arbeidspraksis innebærer at jeg nå sier opp min brukerstatus på senteret. Det er et valg jeg har tatt som er et viktig skritt videre i min prosess, for ferdig er jeg jo ikke. Likevel føler jeg at jeg kan leve med historien min på en annen måte enn tidligere og er klar for å ta skrittet videre - til å jobbe for at incest skal tales ihjel – ikke ties ihjel!

Det at jeg skifter status fra bruker til ansatt innebærer at jeg bl.a er nødt til å avslutte noen facebook vennskap. Dette pga taushetsplikten og senterets retningslinjer. Hvis du lur på noe i den forbindelse eller noe annet med at jeg skifter status – blir jeg glad hvis du tar kontakt med meg og vi kan snakke om det på senteret.

Mine arbeidsoppgaver på SMI vil være å delta i jubileumskomiteéen, dok 25 – en undergruppe av jubileumskomiteéen som med tekst og bilder dokumenterer jubileumsåret og de arrangementene som senteret står ansvarlig for i jubileumsåret. Jeg skal også være med-redaktør i Ikke Stikka. Etter hvert skal jeg delta i vaksystemet med åpent hus og telefontilbudet. I begynnelsen skal jeg jobbe ca 10 timer pr uke og etter hvert øke dette.

Litt om meg: Jeg er 37 år, bor i Oslo og studerer for tiden grunnutdanning i Psykodrama. Jeg er mye ute på tur enten i skog og mark eller bare rundt i byen – ofte med kameraet på slep. Jeg er utdannet fysioterapeut og har arbeidserfaring fra helsevesenet, både fra sykehus og mange år i kommunehelsetjenesten. Jeg har jobbet med mennesker i alle aldre helt til min egen historie innhentet meg for noen år siden. Da ble det komplisert å jobbe så fysisk nært andre mennesker og jeg fikk egenerfaring som pasient, sykemeldt og med NAV systemet. Det har lært meg mye – på godt og vondt. Heldigvis kom jeg i kontakt med SMI i denne perioden, og gradvis fikk jeg satt ord på og begynt å bearbeide mine traumer. Tiden som bruker på SMI har gitt meg utrolig mye. Jeg er SÅ TAKKNEMLIG for alle gode møter med så mye varme, omsorg, gråt og humor fra andre med-brukere og ansatte! Og jeg gleder meg veldig til å starte i arbeidspraksis på SMI – og tiden fremover sammen med dere alle!

Anine ☺

"LIVET ER IKKE BARE EN LEK, MEN OGSÅ EN DANS PÅ ROSER, MED TORNER!"

SOMMERLEIR 2011



Sted: Vettre Konferansesenter i Asker

Tid: Søndag 26. juni til fredag 1. juli.

Pris: 1000,- (500,- for studenter og trygdede)

Betales etter mottatt deltagerbekreftelse og fristen er 31.5-11

HVA HAR VI ENDRET I ÅR?

Nytt i år er at vi åpnet opp for ønsker og forslag fra dere brukere om tema for årets sommerleir. Både hovedtema og arbeidsgrupper er derfor basert på de tilbakemeldingene som kom inn til oss. Tusen takk for det ☺

HOVEDTEMA FOR ÅRETS SOMMERLEIR ER:

"LIVET ER IKKE BARE EN LEK, MEN OGSÅ EN DANS PÅ ROSER, MED TORNER!"

Målsettingen med leiren er:

- Å dele erfaringer og følelser med hverandre
- Å gi hverandre støtte og delta i fellesskapet
- Å gi rom og mulighet for bearbeiding av senvirkninger etter seksuelle overgrep
- Å skape personlig vekst



HVEM ER LEIREN FOR?

Incestutsatte kvinner over 18 år og mødre til incestutsatte barn som er bruker av et støttesenter.

På sommerleir forholder vi oss til vårt eget liv, og til andres. Vi deler minner, tanker, smerte og glede. Det er positivt og utviklende, men kan også være smertefullt og utfordrende.

Dette kan medføre en del sterke personlige reaksjoner. Du som blir med på sommerleir må derfor kunne ta vare på deg selv også når du har det tøft.

HVA SKJER PÅ LEIREN?

TEMAGRUPPER

Vi skal mye av tiden jobbe i grupper med et tema som du velger på forhånd. Hver gruppe skal ha to ansatte som ledere.

Selvhjelp

Disse gruppene vil bli drevet etter selvhjelpsprinsippet. I hjelp til selvhjelp legger vi at:

- Brukeren kan løse sine problemer ved å dele erfaringer, styrke og håp i et tilrettelagt fellesskap med andre i tilsvarende situasjon.
- Brukeren selv definerer hvilke behov hun/han har.
- Brukeren blir møtt som hun/han er.
- Forholdet mellom bruker og ansatt er likeverdige.
- Den enkelte hjelper seg selv og andre til å skape et liv på egne premisser.

Du kan velge blant følgende 3 temaer:

Gruppe 1. Traumer og bearbeiding

"Så var det disse tornene da! Har du kjent på dem?"



I denne gruppen vil vi fokusere sammen med deg på traumer og bearbeiding gjennom å dele erfaringer, diskutere og se litt på teori og praksis. Vi vil snu og vende litt på steinene som vi noen ganger snubler i for eventuelt å lage hver enkelts vei litt lettere å gå.

Dette tenker vi vil bli en gruppe for både latter og gråt, lek og alvor. Vi har mange gode erfaringer fra våre tidligere sommerleir-grupper om hvor godt det kan være å dele erfaringer, kunnskap, undringer og klokskap. Sammen blir vi sterkere!

Vi gleder oss til å være sammen med dere.

Varme hilsener fra Kari og Nina

Gruppe 2: Grensesetting og selvfølelse.

"Roser vil ikke eksistere uten torner; tornene gir beskyttelse"



Det å kunne ta vare på seg selv handler mye om å kunne sette grenser. For å kunne sette *grenser* for deg selv, er det nødvendig å bli kjent med seg selv og hvor dine grenser går hen. Dette henger tett sammen med *selvfølelse*. Individuelle behov og grensesetting kan lett bli tilsidesatt og glemt.

God selvfølelse kommer ikke av seg selv, **det krever en del jobbing og sterk vilje til forandring.**

Det handler om deg, dine tanker og følelser og at du selv kan bestemme hvordan du vil ha det og

hvordan du ønsker å leve livet. Selvfølelse handler ikke om intelligens, men å kjenne seg selv!

Hvordan bli tydelig på egne grenser, eller utfordre fastlåste grenser? Gruppen i seg selv kan bli en viktig øvingsarena for egne grenser og behov. Gode sunne grenser er med på å unngå å såre deg selv og andre.

Hvordan ser du på deg selv og hvordan ønsker du å se på deg selv? Hvilket bilde har du av deg selv og hvilket bilde ønsker du at andre skal ha av deg? Hvor går dine grenser og er du bevisst dine grenser?

Vi tror at dette kan bli en spennende, morsom, utfordrende, lærerik og innholdsrik temagruppe! Meld deg på om grenser og selvfølelse er noe du ønsker å jobbe med ☺

Vi gleder oss!

Mvh

Amina og Hege



Gruppe 3: Bearbeiding gjennom dukkeverksted.

"Håp, torner og kjærlighet!"

I denne gruppa får du muligheten til å bli kjent med barnet i deg selv gjennom å lage en dukke. Det trengs ingen formingsferdigheter på forhånd, men det er en fordel om du kan klare å sy med nål og tråd for hånd ☺

Det å lage en dukke kan være en selvbiografisk prosess hvor du kan møte deg selv og dine tidligere erfaringer i dukken. En selvbiografisk prosess kan for noen kanskje oppleves skummelt, men det humoristiske og karikerte uttrykket som kan komme frem i dukken kan virke forløsende. Det ukjente og skremmende kan forandres til noe positivt og gi mot og livskraft til å komme ut av det man ikke mestrer og det fastlåste kan dermed kanskje sees med nye øyne.

Temaer som grensesetting, sårbarhet, identitet, skyld/ansvar, bearbeiding og kropp er eksempler som kan dukke opp. Andre temaer vil sikkert også komme opp, men det kommer selvsagt helt an på hver enkelts prosess. Uansett så er det rom for alt ☺

Vi gleder oss og ønsker dere velkommen!

Beste hilsener fra Rona og Maya

ETTERMIDDAGS- OG KVELDSGRUPPER

I løpet av leiren vil det også være ettermiddags- og kveldsgrupper med ulike aktiviteter. På Vettre er det gode muligheter for friluftsliv, slik som bading og turer i skogen.

FELLESRUNDER

Disse rundene vil være en viktig del av leiren. Her er alle leirdeltakerne samlet og kan dele de erfaringer og tanker de har behov for med hverandre. Dette gir en opplevelse som kan være både sterk og god. Vi kommer til å gjøre som i fjor og ikke avslutte med en fellesrunde, men i stedet lage en avslutning hvor du gis mulighet til å si noen ord om hva du tar med fra leiren.

LEIRFAMILIE

Det å være på leir kan både være skremmende, kjempegøy og hard jobbing. Så det kan være godt å ha noen å dele det som skjer med. Derfor har vi det slik at alle får sin egen lille leirfamilie bestående av 3-6 personer. Disse møter til faste tider og er obligatoriske.

HVOR SKAL VI VÆRE OG HVORDAN SKAL VI BO?

Vi reiser tilbake til Vettre Konferansehotell. Vettre ligger i landlige og rolige omgivelser i Asker, kun en 20 minutters kjøretur fra Oslo sentrum. Her kan du nyte nærheten til sjøen og vandre langs kystkulturstien til idylliske Konglungen og Vollen.

Her kan alle få hvert sitt rom. De som ønsker dobbeltrom må gi beskjed og samtidig opplyse om hvem du ønsker å dele med. Sengetøy og håndklær følger med.

Det vil bli servert 3 måltider daglig i tillegg til kaffe/te/frukt. Det er ingen kokemuligheter på rommene. De serverer god mat og spesialkosten er godt merket og dekker alle behov.

Ved allergi eller behov for spesialkost, se utfylling på påmeldingsarket.

Kjører du bil kan du følge disse anmerkningene:

Fra syd (Drammen): Kjør E18 forbi Asker. Ta neste avkjøring merket "Holmen-Slemmestad". Følg vei 165 mot Slemmestad. Etter 4 km passerer du Leangbukta Marina på venstre side. Etter noen svinger har du Shell bensinstasjon på høyre side og Thon Hotel Vettre på venstre. Sving til venstre ved Kiwi og deretter venstre igjen til hotellet.

Fra nord (Oslo): Kjør E18 forbi Ikea. Ta neste vei merket "Holmen-Slemmestad" og følg anvisningen ovenfor.

Det er en stor, flott parkeringsplass som tilhører hotellet hvis du kommer kjørende med bil.

Ankomst med buss fra Oslo:

Lokalbuss fra Oslo, nr. 251 (Asker Blakstad) og nr. 252 (Midtbygda/Slemmestad) går fra Oslo Bussterminal til Vettre (ca. 50 min.). Du vil få beskjed om konkrete busstider.

ALKOHOL OG RUSMIDDELBRUK

Som ved alle andre arrangement i regi av SMI Oslo er det forbudt å nyte alkohol eller illegale rusmidler på leiren.

NB! Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet.
Vi oppfordrer deg til å følge med på nettsidene våre.

Vennlig hilsen Sommerleirkomiteen 2011.

Rona Eriksen Andersgaard, Maya Kaur, Kari Hillås, Amina Benattou, Hege Nasset og Nina Haugaard

PÅMELDINGSFRISTEN ER 9. MAI!

Her gjelder første kvinne til mølla. Ved utelatt betaling vil plassen gå videre til førstemann på ventelisten.

Er dette din første sommerleir OG ingen av oss ansatte kjenner deg, vil vi be om å få en uttalelse fra din terapeut. Vi ønsker kun en bekreftelse fra vedkommende om at du er i stand til å ta vare på deg selv i en slik sammenheng.

En stund etter påmeldingsfrist får du tilsendt deltagerbekreftelse og ytterligere informasjon om for eksempel busstider, tips om hva som er nyttig å ha med på leir etc.

Har du bursdag mens det er sommerleir?

Ønsker du å feire denne dagen så gi oss beskjed så har vi en liten markering ☺



OBS! Disse to siste arkene sendes i retur ved påmelding til sommerleir. Ikke klipp ut svarslippen under!

Sendes SMI-Oslo

Påmelding til sommerleir i regi av Støttesenter mot Incest – Oslo (SMI – Oslo) 2011

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ Sted: _____
Tlf. priv: _____ Tlf. arb: _____ Mobil: _____
En annen vi kan kontakte, om du blir syk: Navn og telefonnummer: _____ _____
Kan vi legge igjen beskjed på svarer? Priv.: _____ Mobil: _____
Alder: _____
Incestutsatt: _____ Mor til incestutsatt: _____
E-postadresse: Skriv tydelig, må fylles ut! _____

Her skriver du opp ønske om hvilke temagruppe du ønsker for leiren. Viktig at du setter opp 2 valg, da det ikke er sikkert at alle får sitt første valg.

Tema valg nr. 1: _____

Tema valg nr. 2: _____

Er du bruker av SMI-Oslo eller ett annet incestsenter? Hvilket _____

Om ja, ca hvor lenge har du vært bruker? _____

Har du deltatt på leir ved SMI-Oslo før? _____

Har du gått i støttegruppe? _____

Går du eller har du gått i terapi? _____

Går du på medikamenter/eller er det noe som er viktig for oss å vite? (allergiske reaksjoner, fysiske symptomer som besvimelse, krampe etc.)?

Har du behov for spesialkost, i så fall hva?

Kun denne påmeldingsslippen godtas som påmelding og kun betalt deltageravgift godtas som deltagerbekreftelse. **Kontonummer:1600 40 33225. Betalingsfrist 31.mai 2011. Husk å merke giroen med fullt navn og adresse samt hva beløpet gjelder. Innbetalingen gjøres etter mottatt deltagerbekreftelse. Det er en forutsetning at du deltar hele uka.**

- Dette skjemaet gjelder også som kontrakt på at jeg ikke skal forsøke å begå selvmord eller nyte alkohol eller andre illegale rusmidler under leieren.
- Regel om taushetsplikt ved SMI-Oslo gjelder på leieren og etterpå.
- Denne påmeldingsslippen vil bli oppbevart på SMI-Oslo til sommerleiren er over og vil deretter bli makulert.

Dato og sted: _____

Forpliktende underskrift: _____

Returner påmeldingen til:

Støttesenter mot Incest Oslo. Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo.

Fax: 23 31 46 51

Bidrag til Jubileumsnummeret

Hei alle sammen. Vi i Ikke Stikka redaksjonen har fått en ide. Hva med å ha et par sider i bladet med tittelen "Hvem var din overgriper for lokalsamfunnet".
Eks: - Jeg er kvinne, 33 år. Min overgriper var lærer på barneskolen og speiderleder. Alle likte ham veldig godt.

Send til hanne@smioslo.no

Dette er helt anonymt, men kommer til å gjøre veldig inntrykk på de som leser det!

Ps: Vi trenger flere bilder og illustrasjoner!