

NYHETSBREV August 2011

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

Brukertilbud

Uke 30

Torsdag 28. juli 14.30 - 19.30 Økonomiske hjørnet*

Uke 32

Mandag 8. august 14.30 - 19.30 Økonomiske hjørnet*

Uke 33

Torsdag 18. august 14.30 - 19.30 Økonomiske hjørnet*

Uke 34

Mandag 22. august 17.00 - 19.00 Brukerrådsmøte

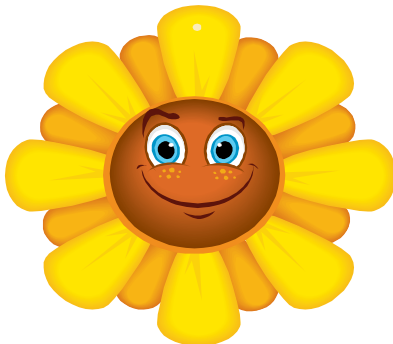
Uke 35

Mandag 29. august 14.30 - 19.30 Økonomiske hjørnet*

Tirsdag 30. august 17.30 - 20.00 Foresattetreff*

Onsdag 31. august 17.30 - 20.00 Mannegruppe*

Vi ønsker dere alle en fortsatt riktig god sommer!





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.

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, fregisørste 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



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

BRUKERRÅDSMØTE

Mandag 22. august kl. 17-19, SMI sine lokaler

Hilsen Kari Engen Sørensen

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

UNG VOKSEN GRUPPE 18 – 23 ÅR

Er du mellom 18 og 23 og har lyst til å gå i gruppe med andre?
Ta kontakt med Rona eller Tommy.

tommy@smioslo.no

rona@smioslo.no

NYTT FRA TOMMY

Første åpen mannegruppe blir onsdag 31aug. Det blir Hege som tar over mannetilbudet for meg mens jeg har pappaperm.

Mannekonferansen blir lørdag 27. august og invitasjon sendes ut i disse dager.

Som jeg nevnte i forrige nyhetsbrev så blir jeg borte fra 1. september til romjul fordi jeg skal ha pappaperm, men jeg kommer til og komme innom i ny og ne for og lese mail.

JEG SKAL TA OVER MANNETILBUDET UT ÅRET.

Jeg heter Hege og er 29 år. Jeg er utdannet sosionom (2006) og tatt en 2 – årlig videreutdanning innen traumer og dissosiasjon (2009) Jeg har jobbet på SMI Oslo i 5 år. Mine arbeidsoppgaver er ulike brukertilbud til utsatte over 18 år, og undervisning. De siste årene har jeg hatt hovedansvar for undervisning til ungdom og fagfolk. I tillegg har jeg hatt noen grupper med tema seksualitet, for utsatte kvinner over 18 år. Synes dette er et spennende felt og ønsker å starte flere slike grupper her.

Det er Tommy som har hovedansvaret for mannetilbudet her på SMI. Men siden han skal ha pappaperm noen måneder, skal jeg ta over dette tilbudet til han er tilbake.

Jeg kommer tilbake med mer info om mannegruppa etter ferien min, men jeg ser for meg at vi starter opp i september. Gruppen vil fortsatt gå på kveldstid.

Gleder meg til å ta over mannegruppen for en periode. Ser frem til å møte gamle kjente, og dere nye jeg skal bli kjent med fremover.

Ta gjerne kontakt med meg på mail om du lurer på noe. Jeg er her frem til fredag 22. juli.

(hege@smioslo.no)

Ha en fortsatt fin sommer, så sees vi i september.

Mvh

Hege



INFORMASJON FRA DAGLIG LEDER

Støttesenter mot Incest Oslo fylte 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:

September

Lansering av jubileumsbok

November

19.11 Jubileumskonsert på Månefisken

Desember

Ikke stikka jubileumsnummer 2

I tillegg vil vi være aktive ute i samfunnsrommet

NESTE IKKE STIKKA

Vi i Ikke Stikka redaksjonen skal gi ut et jubileumsnummer 2 til høsten. I dette nummeret skal blant annet alle markeringene i jubileumsåret omtales. Er du tilstede ved noen av markeringene setter vi stor pris på reportasjer, intervjuer, artikler, historier, bilder og illustrasjoner.

Andre bidrag til bladet mottas med glede.

Deadline:10. oktober.

Send til post@smioslo.no

EN LITEN NYHET FRA MEG

Fra september av kommer jeg til å jobbe i et vikariat 100 % på SMI Oslo! Jeg skal være med i mediegruppa, og ha spesielt ansvar for våre sosiale medier. Planen vår er å profilere oss mer på Facebook, begynne med Twitter og kanskje lage en blogg. SPENNENDE! Jeg skal også ha ansvar for å utvikle et tilbud til personer med ulike funksjonshemninger. Jeg gleder meg veldig til å komme i gang med de nye arbeidsoppgavene mine, og gleder meg rett og slett til å ha SMI Oslo som min arbeidsplass videre!

God sommerhilsen fra Wenche

HEI ALLE SAMMEN.

Jeg heter Torhild Ajer og er 52 år. Jeg har to jenter som er 20 og 22 år gamle, og har vært alene med dem etter at jeg ble enke for 15 år siden. Jeg bor på Skedsmokorset, og der har jeg bodd i snart 3 år. Før det bodde jeg over 20 år på Frogner i Sørums – jeg trives godt på Romerike.

Jeg har jobbet 16 år i Sørums kommune – først som helsesøster, og de siste 10 årene har jeg jobbet forebyggende psykiatri for barn / unge. Jeg har hatt kontakt med senteret flere ganger i jobben min. Jeg er selv utsatt, og brukte senteret for min egen del en kort periode.

De siste to årene har tanken på å jobbe her vokst frem, og jeg er glad for at jeg har fått jobb her. Mitt hovedansvar her på senteret vil være utvikling og drift av tilbudet til pårørende til barn under 18 år, og jeg gleder meg til å ta fatt på dette viktige arbeidet.

Mvh

Torhild



NYTT FRA TEATERGRUPPA

"Griseflaks" onsdag 31. august kl 2100 på Oslo Nye Teaterkjellern (Akersgata 38)
Med forbehold om ledige billetter får vi da se en kjempemorsom forestilling. Griseflaks er en cabaretforestilling om hva oljen har gjort med nasjonen Norge. Forestillingen er satt opp av Stilett, et ensemble bestående av syv profesjonelle sangere.

"Next to normal" fredag 14. oktober kl 2000 på Det norske teater

"Next to Normal er ein ny type popmusikal som rører med sine sterke historier klypt rett ut av moderne familieliv. Musikken er drivande og fengande, replikkane kjappe og dei mange flotte låtane driv både handling, kjensler og konfrontasjonar. Her er både løgner, pillemisbruk og røyndomsflukt. Resultatet er ein meiningsfull, aktuell og kraftfull musikal der historiene gjer eit djupt inntrykk på publikum." Skriver Det norske teater.

Påmelding innen 15.august til teatergruppa.senteret@gmail.com.

Egenandel 100 kr



”FORESATTETREFF” TIRSDAG 30. AUGUST KL 17.30 – 20.00

Vi ønsker alle foreldre til incestutsatte barn i alle aldre velkommen til høstens første møte.

Vi ønsker å få til et treff der vi håper mange av dere vi er i kontakt med kommer sammen og at vi i fellesskap kan finne form og innhold på videre tilbud til dere denne høst/vinteren.

Noen av dere har nettopp fått vite at barnet/a deres er utsatt for incest/seksuelle overgrep, noen står i dilemmaet om å anmelde, andre igjen har saker i rettssystemet og andre igjen er ferdige med den tøffe tiden. Noen foresatte har det vanskelig fordi barna sliter med seinvirkninger og du/dere som forelder blir utslitt av å være der for dem.

Å møte andre foresatte i lignede situasjon kan gi håp og du føler deg ikke så totalt alene!

Håper at DU har tid og lyst å komme denne kvelden!

Hilsen Torhild Ajer og Trude Barstad (ansatte på SMI Oslo)

Kontaktperson for pårørende: Torhild@smioslo.no

”FORESATTETREFF TIRSDAG 27. SEPTEMBER KL 17.30 – 20.00

Velkommen til høstens andre treff for foresatte til utsatte barn i alle aldre.

Tema: ” Hvordan finne dine egne ressurser og styrke?”

Å være foresatte til barn utsatt for incest/seksuelle overgrep kan til tider være utrolig tøft. Du har dine egne følelser omkring det at barnet/a dine er utsatt, hverdagen generelt og samfunnets krav. Barna kan trenge en del ekstra som du gjerne vil og ofte må stå i. Hva med deg og dine behov?

Kjenner du deg igjen i temaet? Velkommen til SMI denne kvelden!

Hilsen Torhild Ajer og Trude Barstad (ansatte på SMI Oslo)

Kontaktperson for pårørende: Torhild@smioslo.no



I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Hei alle sammen!

Da dette skrives har jeg ferie, og det er ikke lett å finne «arbeids-genet» :-). Jeg bruker tiden til å kose meg med blomstene og urtene som jeg har satt som frø, og jeg håper dere som var med på frø-kveldene gjør det samme! Husk å spise det som kan spises: urtene, karse- og ringblomster etc. Chili, paprika, tomater og agurker etter hvert som de er modne :-). Jeg har vært i kolonihagen til en venninne, badet i Drøbak og reist på små dagsturer. Folk rundt meg er sjokkert over at jeg ikke skal til Gotland denne sommeren:-), men jeg er på et to-års-kurs, og velger å være i den prosessen. Derfor er det Norge i år.

Sommeren er tiden for å lade «batteriene» for en ny høst og vinter, uansett hvor du er. Gå ut i sola for kroppen trenger D-vitaminene som den får da. Utover det er det bare du vet hva du trenger, men husk å gjøre det! Om du sliter med angst, er det tiden for å prøve ut nye grenser nå. Om du får tilbakefall, så er det viktig å rose deg for å ha prøvd, ikke la kritikeren i deg knuse deg! Fokuser på det positive, for det vokser du på. Etter hvert vil du merke at du tar det positive mer for gitt. BRA!

Jeg benytter anledningen til å anbefale boka «Akkurat nå» av Jon Kabat-Zinn, om mindfulness. Ta et kapittel om dagen, og la det synke inn....

Vi skal begynne å jobbe igjen; **torsdag 28. juli og mandag 8. august har vi samme tema: Anke selvangivelsen.** De som fikk oppgjør i juni, har ankefrist 10. august. (Første innbetaling er 22. august.) De som ikke fikk oppgjøret sitt i juni, f.eks. jeg, antageligvis for jeg ba om særfradrag for store sykdomsutgifter, vi får oppgjøret 17. august, med en egen ankefrist. Vi kan alle sette oss ned å jobbe med det å anke de dagene.

Torsdag 18. august skriver vi søknad, dvs alle slags søknader. Hva skal du ta med, hvilken tone skal du ha i brevet, hvor mye innhold. Dette kan du bruke til alt fra NAV-søknad om sosialhjelp til legatsøknader. Vi lærer å ordlegge oss skriftlig. Her er hver og er UNIK, så du må kjenne på deg selv hvor dine grenser går.

Mandag 29. august setter vi opp et personlig budsjett. Vi tar utgangspunkt i SIFOs budsjett, og lager et eget, ut i fra din økonomi og dine ønsker innenfor dine rammer. Disse kveldene kan gi svar på HVORFOR din økonomi er så anstrengt! Vi får økonomien ut av tåka, og blir tydelige.

Torsdag 8. september tar vi for oss abonnementene våre: mobil, strøm, bredbånd, Hvordan finne det beste abonnement for deg? Her går det på pris i forhold til din bruk. Dette er muligheten til å få mer penger ut av din inntekt. Dette dreier seg også om å sette grenser.

Mandag 26. september tar vi for oss pengekrav og liten betalingsevne. Hva gjør du? I hovedsak skal vi jo betale, men det er ikke alltid det går.....

Jeg har blandet torsdager og mandager, for det var fint for noen brukere. Jeg er på senteret fra 14.30 til 19.30 hver gang.

«Den største faren for de fleste av oss ligger ikke i å sette oss for høye mål og ikke når dem, men at målene settes for lavt og at vi når dem» Sagt av Michelangelo, italiensk kunstner, som levde fra 1475 til 1564.

Klem fra Elin