

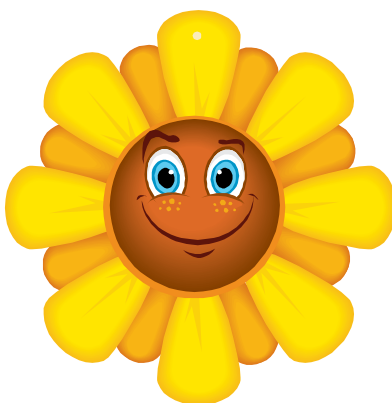
## NYHETSBREV Juni/Juli 2011

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

### Brukertilbud

Uke 22		
Onsdag	1. juni	Åpen mannegruppe*
Uke 23		
Mandag	6. juni	Ungdomsgruppe 3 #
Mandag	6. juni	Ungdomsgruppe 2 #
Mandag	6. juni	Økonomiske hjørnet*
Tirsdag	7. juni	Fagdag på Stortinget*
Torsdag	9. juni	Apent hus på SMI*
Fredag	10. juni	Jubileumsfest SMI 25 år*
Uke 24		
Onsdag	15. juni	Apen mannegruppe*
Torsdag	16. juni	Ungdomsgruppe 1 #
Torsdag	16. juni	Økonomiske hjørnet*
Uke 25		
Mandag	20. juni	Ungdomsgruppe 3 #
Mandag	20. juni	Partnerkveld *
Mandag	20. juni	Økonomiske hjørnet*
Fredag	24 - 27 juni	Fotoutstilling i Oslo Rådhus*
Uke 26		
Sommerleir		

**Vi ønsker dere alle en 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](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)

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

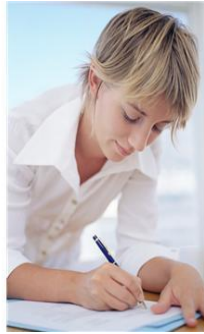
---

## Hva du kan bruke Nyhetsbrevet til:

- ”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 B – SKJEMA? REGISTRERING AV AKTIVITET PÅ SENTERET



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 ☺

---



## 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

## 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

---

## 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:

Åpen mannegruppe møter følgende datoer før sommerferien:

Juni: 1 og 15.

Den 15. juni gjør vi noe hyggelig for å markere at vi har holdt sammen i tykt og tynt det første halve året 2011.

Jeg skal ha pappapermisjon fra 1. september og ut året, (med unntak av romjulen)men jeg kommer innom i ny og ne for å sjekke mail og se om huset fortsatt står.

---

## OBS! ÅPNINGSTIDER I SOMMER

Senteret vil være åpent i hele sommer, men enkelte dager åpent enten dag eller kveld. I uke 27 til 33 vil vi ha redusert bemanning grunnet ferieavvikling. Følg med på vår hjemmeside.

---

## 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](mailto:tommy@smioslo.no)

[rona@smioslo.no](mailto:rona@smioslo.no)

## 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:**

#### **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

## PARTNERKVELD MANDAG 20 JUNI 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 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](mailto:post@smioslo.no)

---

## JUBILEUMSFEIRING

- Fagdag i Stortinget 7. juni
- Åpent hus for alle interesserte 9. juni 10.00 – 20.00 – ansvarlig brukerrådet
- Jubileumsfest 10. juni, Frivillighetens hus kl. 19. Brukere, tidligere ansatte, samarbeidspartnere, styret og ansatte er hjertelig velkomne. Gratis arrangement.
- Fotoutstilling i Oslo rådhus 24-27 juni. Åpent for alle. Brukere og ansatte vil være vertskap under hele utstillingen som åpnes fredag 24. juni kl. 1300 av Audun Lysbakken og Tora Aasland.

## I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Hei alle sammen!

Nå står sommeren for døren, og det er mange gleder som står i kø! Jeg føler meg så glad, reiser rundt, bader, går på utstillinger og ser det folk har laget selv eller sitter bare stille og lytter til alle lydene sommeren har med seg. Jeg stooortrives med blomstene, grønnsakene og urtene mine! Ja, jeg blir kreativ! Det at jeg har satt frøene har gitt litt jobbing, og de belønner meg stort. Selvsagt er det vanskeligheter også, men jeg føler at det er lettere å håndtere dem på denne årstiden. Jeg er mer tilstede i øyeblikkene nå. Og har mer energi.

Alle er ikke som meg, og har kanskje en tung tid nå. Jeg håper bare at dere tar godt vare på dere selv, og finner små «perler» av gleder når dere kan.

For oss alle håper jeg vi finner en romslighet eller raushet med oss selv, ikke bare i sommer, men i livet vårt. Så den indre anstrengte følelsen kan blir til en mer behagelig indre ro. Dette er en prosess som vi selv må bestemme oss for å sette i gang. La selvkritikken ligge, og bruk tiden til å kjenne hvem du er. Frigjør deg!!

Vel, tilbake til mitt «felt»:-)

**Mandag 6. juni** kl 15 – 20 jobber vi med svarene fra Fylkesmannen. Han har fått «litt» jobb av oss og våre ankesaker har begynt å få svar. Hva gjør vi med det?

**Torsdag 16. juni** kl 15 – 20 er det tid for budsjett. Hva vil du med skattepengene? Ta med deg tallene og drømmene, så ser vi litt på dette:-)

**Mandag 20. juni** kl 15 – 20 ser vi på eie kontra leie bolig. I Norge er det «lurt» å eie, og det er mulig å komme inn på boligmarkedet med liten inntekt.

Jeg tar sommerferie fram til **torsdag 28. juli** kl 15 - 20 og da er temaet «Anke selvangivelsen». Da kan du skrive en anke før fristen går ut:-)

Sagt av Dalai Lama: «**Oppriktig motivasjon er motgiften som reduserer frykt og angst.**»

**GOD SOMMER TIL ALLE SAMMEN!!**

Klem fra Elin

## 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

---

## NYTT FRA TEATERGRUPPA

Vi har opprettet en egen mail adresse hvor alle brukere som er interessert i å gå i teater, kan melde seg på en mail liste, og få informasjon på mail, om hva som skjer i teatergruppa, hvilke forestillinger vi skal se osv.

Hvis du vil stå på den mail-listen kan du sende en mail til [teatergruppa.senteret@gmail.com](mailto:teatergruppa.senteret@gmail.com)

---

## TIL DEG SOM HAR MELDT DEG PÅ JUBILEUMSFESTEN!

Jubileumskomiteen inviterer til vorspiel før jubileumsfesten 10. juni. Da er du hjertelig velkommen til senteret frem til kl 18.30. Vorspielet blir holdt på stua på senteret vårt i Akersgata 1.

Du må gjerne gjøre deg i stand til festen her, så hygger vi oss sammen og går sammen til Frivillighetens Hus og til selveste JUBILEUMSFESTEN! Vorspielet er selvfølgelig alkoholfritt og det kommer til å være minst en ansatt på dette vorspielet!

Med vennlig hilsen jubileumskomiteen + Wenche (ekstravakt)