

NNYHETSBREV

April 2009

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

BRUKERTILBUD:

Mandag 30. Mars	Brukermøte 1800 - 2000*
Torsdag 2. April	Ungdomsgruppe (lukket gruppe) #
Torsdag 2. April	Partnerkveld 18.00 - 20.00*
Torsdag 2. April	Gruppe 60+ 12.00 - 14.00*
Torsdag 2. April	Partnerkveld 18.00 - 20.00*
Mandag 6. April	Åpent hus for pårørende dagtid 12.00 - 13.30*
Tirsdag 14. April	Chatting (delvis lukket gruppe 15- 20 år kveld)*
Mandag 20. April	Arbeidsgruppe – mødre 18.00 – 20.30*
Mandag 20. April	Ungdomsgruppe 2 (13 -17 år) lukket tilbud #
Mandag 20. April	Åpent hus for pårørende dagtid 12.00 - 13.30*
Mandag 20. April	Psykodramagruppe 17.00 - 20.00*
Tirsdag 21. April	Åpent hus mødre og incestutsatte barn (åpen gruppe kveld) #
Onsdag 22. April	Brukeraktivitet 17.30 - 19.30*
Torsdag 23. April	Ungdomsgruppe (lukket gruppe 15- 18 år kveld) #
Torsdag 23. April	Det økonomiske hjørnet 18.00 - 20.00*
Torsdag 23. April	Latterkurs 17.00 - 20.00*
Mandag 27. April	Mødretreff 18.00 - 20.00*
Torsdag 30. April	Frø - kveld 16.00 – 20.00*
Torsdag 30. April	Barneombudets ekspert råd (lukket gruppe 14- 18 år dag) #

KURS FOR FAGFOLK:

Tirsdag 24. Mars	Forum for Barnevern 12.30 – 15.00
------------------	-----------------------------------

Hva er nyhetsbrev?

Dette nyhetsbrevet blir sendt ut månedlig for å informere alle brukere av Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo og fagfolk om hva som skjer av kurs, temakvelder osv. En oversiktsliste over arrangementer og lignende for følgende måned er obligatorisk her.

Telefon- og åpningstider:

Telefonen åpner alle hverdager kl. 10.00. Mandager og torsdager er den åpen til kl. 20.30. Øvrige dager stenger den kl. 1600 (1500) Vi har sommertid i perioden 15. mai – 15. september.

Telefonnummer: **23 31 46 50** Telefaksnummer: **23 31 46 51**

E-post: postmaster@smioslo.no

Hjemmeside: www.sentermotincest.no

Åpent Hus:

Vi har åpent hus mandag og torsdag fra kl. 10.00 – 20.30. Tirsdag, onsdag og fredag er det åpent fra kl. 10.00 – 16.00 (15.00). Følg med på forsiden av nyhetsbrevet når huset er åpent. På dagtid holder vi åpent for pårørende og fagfolk. Partnere til utsatte kan også bruke senteret på dagtid og ellers på arrangementer for partnere. Husk at det også kan være omvisning for grupper som får undervisning, men vi vil alltid prøve å varsle om det slik at man kan ”gjemme seg” bak en lukket dør hvis man vil.

Besøksadresse:

Youngstorget 5 (inng. Torggt.
og Eva Kolstadsgt.)

Postadresse:

Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo/
SMI Oslo
Pb. 8895 Youngstorget
0028 OSLO

DIVERSE

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 SMI Oslo’s 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.

Hvis du ønsker og slettes, kan vi ikke senere gi deg uttalelser eller bekreftelse på at du har vært bruker av senteret. Vær sikker på at du ikke kommer til å trenge det i framtida før du ber om å bli slettet fra brukerregisteret.

TRIVSELSREGLER PÅ STØTTESENTER MOT INCEST-OSLO

Brukere av selvhjelpsorganisasjonen SMI - Oslo er voksne kvinner eller ungdom som alle tar et ansvar for å skape en trygg og trivelig atmosfære på ”huset”.

Viktige kjøreregler i vårt fellesskap er:

1. Taushetsplikt som i hovedsak går ut på at det andre brukere forteller om seg selv i fellesskapet på SMI - Oslo ikke formidles videre. Se vedlegg taushetsplikt.
2. Alle aktiviteter foregår i et rusfritt miljø. Det kreves at du er rusfri.
3. Alle er behjelpelig med å åpne døren.
4. Vi forventer alminnelig høflighet, vennlighet og gjensidig respekt.
5. Alle har et felles ansvar for å inkludere hverandre i fellesskapet.
6. Ved psykotiske tilstander der du ikke kan gjøre rede for deg hjelper vi deg til et mer egnet sted.
7. Fysisk og/eller verbal utagering er uakseptabelt.

8. Viktig å bringe inn positive temaer i tillegg til mulighet til å snakke åpent om traumatiske hendelser.
9. Berøring. Brukere av senteret ber om tillatelse før eventuell berøring av andre, for eksempel klem.
10. Aktiv deltakelse i senterets aktiviteter.
11. Mobiltelefoner settes på lydløs og telefonsamtaler foregår i enerom.
12. Klær eller personlige eiendeler tas med hjem.

Ansatte

- I tillegg til ovennevnte skal ansatte sørge for forutsigbarhet i senterets tilbud. Med dette menes skriftlig oversikt over dagens tilbud og hvilke ansatte som er tilstedet. Utgi nyhetsbrev. Tavle med bilde av alle ansatte. Avholde allmøte hver fjerde uke. Legge til rette for brukermedvirkning.

Ved brudd på noen av disse reglene vil ansatte innkalle til et møte hvor saken drøftes og konkluderes. Utestengelse kan bli aktuelt ved gjentatte brudd på trivselsreglene.

Revidert 29.10.2008



VIKTIG MELDING!

STØTTESENTER MOT INCEST-OSLO HOLDER STENGT ONSDAG 15 APRIL TIL OG MED FREDAG 17. APRIL GRUNNET PERSONALSEMINAR.

MED HILSEN KARI ENGEN SØRENSEN



MOR OG BARN

"Mor og barn 2-6 år" delvis lukket gruppe. Vi kontakter de mødrene det gjelder selv.

Vennlig hilsen

Trude Barstad



ARBEIDSGRUPPE FOR MØDRE TIL UTSATTE BARN

MANDAG 20. APRIL

(Målgruppe: mødre og fostermødre til incestutsatte barn i alle aldre)

Kl.18.00-20.30

Tema: Hvordan kan vi sammen få ut budskapet om incest og seksuelle overgrep til politikere, fagfolk og andre i samfunnet?

Dette er andre møte med dette temaet. Vi bestemte å fortsette en gruppe, for på ulike måter å få ut budskapet om erfaringer som mødre sitter med.

Mødre som kommer til SMI har mange erfaringer som samfunnet bør få kunnskap om. Erfaringer om hvordan det er å være mamma til utsatte i alle aldre, møte med hjelpe og rettsapparatet, hvordan forholde seg til familie og venner og hva må til for å leve videre og få til et godt liv tross de seksuelle overgrepene. Dett er bare noen spørsmål som kommer frem i samtaler og grupper med mødre her på SMI - Oslo. Du har kanskje andre tanker/problemstillinger du vil dele?

Flere har ytret ønske om å bidra med noe for å få ut informasjon. Det er mange måter å gjøre dette på. Skrive artikler i aviser, fagtidsskrift, delta på møter med politikere osv. Noen har kanskje lyst å delta for å få informasjon ut, men ikke være synlige, det er også helt greit! Høres dette spennende ut så kom på dette Mødretreffet for diskusjon om forskjellige måter å jobbe på sammen! SMI er opptatt av brukermedvirkning og dette er i høyeste grad et bidrag til det!

Ønsker nye og gamle deltakere velkommen til arbeidsgruppa.

Håper å se deg denne kvelden!

Hilsen Hege Nettet og Trude Barstad

BEKLAGELSE

Vi beklager at siste nyhetsbrev ble sendt ut så sent slik at flere ikke fikk meldt seg på til ”Bli ny kurs”. For å bøte på dette vil vi prøve å arrangere flere kurs i løpet av året. Følg med i nyhetsbrevene som kommer!

Vennlig hilsen Nina



OBS!OBS!OBS!OBS!OBS!OBS!OBS!OBS!OBS!OBS!OBS!

DATOEN FOR LATTER OG MOTIVASJONSKURSET ER 23. APRIL, IKKE DEN 20.
SLIK DET STO INNE I FORRIGE NYHETSBEV.



MØDRETREFF 27. APRIL KL 18.00 – 20.00

TEMA: Hvordan kan du som kvinne og mor få et godt liv, til tross for at barnet ditt har vært utsatt for incest?

Mødretreff er et sted hvor du som mor til utsatt barn kan komme hit til et, eller flere av disse treffene når det passer deg. Her kan du treffe andre mødre og dele erfaringer og få/gi hverandre støtte og råd. Du kan få sette ord på egne behov, ønsker, smerte og erfaringer, samt stille spørsmål og dele historien med andre.

Den ansatte vil være tilstede for deg med kunnskap på tema incest, seinvirkninger, hvordan være en støtte og samtidig ta vare på seg selv.

Denne kvelden vil vi sette fokuset på fremtid. ***Hvordan kan du som kvinne og mor få et godt liv, til tross for at barnet ditt har vært utsatt for incest?*** SMI Oslo jobber etter metoden hjelp til selvhjelp. Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. **Selv om fremtiden er uforutsigbar, er den ikke utenkelig.** Hvilke tanker har du om fremtiden din? Hva skal til for å få det bra, og hva er et godt liv for deg? Kanskje er det noe som gjør at du ikke våger, eller ikke klarer å gi slipp på fortiden? For noen kan det være vanskelig og skummelt å skulle se fremover. Hva velger du og hvorfor?

Vi definerer incest som seksuelle overgrep begått av noen barnet har et tillitsforhold til.

Overgriper kan være en forelder, andre i familien, nabo, barnehageansatt, lærer, prest, barnevakt eller andre.

Om du ønsker mer informasjon om tilbudet kan du ringe 23 31 46 50 og spørre etter undertegnede.

Velkommen i våre lokaler på Youngstorget 5, inng. Torggata ved Åhlens. Håper mange mødre har tid og lyst til å komme! Tilbudet er gratis.

Velkommen!

Mvh Hege

ÅPENT HUS FOR PÅRØRENDE PÅ DAGTID.
MANDAG 6. APRIL OG 20. APRIL KL.12.00 - 13.30

Målgruppe: Foreldre og andre pårørende til incestutsatte barn og kvinner.

(tilbudet er ikke for utsatte)

Målsetningen: en uformell møteplass på dagtid hvor du/dere kan møte andre pårørende og ansatt ved SMI Oslo til erfaringsdeling, diskusjoner og veiledning.

Vi håper å treffe deg/dere på Åpent Hus treffene i vår.

Ta kontakt for mer info.

Hilsen ansvarlige for Pårørendetilbud ved SMI Oslo Hege Nettet og Trude Barstad

GRUPPE 60+

Gruppe 60 + har vi bestemt at denne gruppen skal hete nå. Det vil bli treff første torsdag i måneden kl. 12.00 – 14.00. Neste treff blir da torsdag 2. April. Vi kommer sammen og har en enkel bevertning. Dere kan henvende dere til undertegnede.



Mvh. Borgny

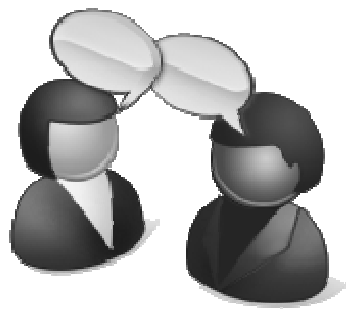
PROSJEKTET; CHAT MED MEG, SNAKK MED MEG!

Sammen med Redd Barna har SMI Oslo fått midler til et nytt prosjekt som er kalt ”Chat med meg, snakk med meg!” Vi tenker at jenter 15 – 20 år som har vært utsatt for incest kan være ekstra sårbare for å bli utsatt for krenkende språk, handlinger og overgrep på nettet. Derfor ønsker vi å legge til rette for en møteplass hvor det kan utveksles erfaringer, tanker og refleksjoner om bla. vennskap, forelskelse, kjærlighet og grenser på internett. Et av målene er å bidra til å se om samtalegrupper kan være en god metode for å tematisere trygg nettbruk blant sårbar gruppe barn. Spre denne kunnskapen til andre aktuelle instanser i hjelpeapparatet.

Samtalegruppen vil bestå av maks 10 jenter, og samles 2 timer hver 3.uke. Gruppen vil ledes av en ansatt ved SMI Oslo Else-Gro Jørgensen og en utenforstående psykolog Anne Kullsg Berg. Før gruppestart skal alle ha en samtale med gruppeleder ved SMI Oslo, hvor det vil tas opp forventninger og tanker rundt gruppedeltagelse. Gruppelederne vil forberede og presentere tenkte case, ulike tema, vise en film eller saker fra media, eller andre aktiviteter som vil kunne være aktuelle. Tema vil også kunne komme fra gruppen selv.

All erfaring, innspill og beskrivelse av aktiviteter gjennomført i samtalegruppen vil samles i en rapport. Alt vil være anonymisert. Denne rapporten eller deler av den vil tilslutt fremstå som en publikasjon som formidles gjennom SMI Oslo og Red Barna nettverk. Publikasjonen vil skje på internett.

Har du spørsmål, er dette noe du kunne tenke deg å være med på eller har du noen forslag til tema så bare ta kontakt med meg! Else-Gro



VELKOMMEN TIL BRUKERMØTE (TIDLIGERE ALLMØTE)

Mandag 30. Mars kl. 1800 - 2000

SAKSLISTE

1. Innledende runde rundt bordet
2. Gjennomgang av referat møre 2. mars
3. Saker fra forslagskassa
4. Status ominnredning av huset
5. Temamøte brukeraktivitet 22. April.
6. Status fredagslunch
7. Evt.saker

Velkommen hilsen de ansatte v/ Kari Engen Sørensen

Referat fra allmøte 2.mars 2009.

Sak 1:

Presentasjonsrunde

Sak 2:

Gjennomgang av referat allmøte 2.februar 2009, godkjent

Sak 3:

Ingen saker fra forslagskassa

Sak 4:

Gjennomgang av budsjett 2009, ved SMI Oslo. Kr. 340.000 avsatt til brukeraktivitet, kurs, mat. Brukerne inviteres til å komme med innspill til brukeraktivitet hver vår, slik som i 2008.

Sak 5:

Tilpasning av støttesenterets lokaler. Leder opplyser om at ny kontrakt i nåværende lokaler tegnes i disse dager. I den forbindelse blir det utført litt vedlikehold, male vinduskarmer, nye benkeplater på kjøkkenet + nye solskjerming på vindu ut mot Youngstorget. En bruker er med i prosjektgruppen for tilpasning av lokalene. Prosjektet avsluttes 1.mai 2009. Brukere inviteres til å komme med forslag. Ny stue i hjørnerom (tilpasset ungdom, mødre, barn, men kan benyttes av alle). Alle rom blir maksimalt utnyttet og ryddet. Ønske om innkjøp av nye møbler til grupperom. Ellers er alle ønsker fra brukere notert og tas med til prosjektgruppen.

Sak 6:**Brukermedvirkning**

Brukere er svært fornøyd med allmøtet og oppfordrer flere til å delta. De ønsker ikke å opprette et brukerråd mye fordi de tror at dette kan ekskludere fremfor å inkludere. De er positive til å ha en representant i styret. De er positive til at det skal være brukerrepresentant på landskonferansen. De ønsker å komme med innspill til brukeraktiviteter, og er positive til en invitasjon til gjennomgang av alle aktiviteter en gang i året. De er svært fornøyd med å bli spurt om deltakelse, enten det er ansettelse, representasjon, foredrag m.m. De ønsker en liste over oppgaver/tiltak som de kan melde seg på hvis de ser at dette er viktig for selvutviklingen. Allmøtet ønsker en årlig 2 dagers samling som skal inspirere til videre brukermedvirkning slik vi hadde i november 2008. Allmøtet konkluderer med at nåværende brukermedvirkning er tilfredsstillende med forannevnte forbedringer.

Ingen eventuelt saker meldt.



SOMMERLEIR 2009

Sted: **Tyriheim kurs- og feriesenter**

Tid: **Søndag 21. juni til fredag 26.juni.**

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

HOVEDTEMA FOR ÅRETS SOMMERLEIR ER: "ET BRA LIV- HVA ER DET FOR MEG?".

Målsettingen med leiren er:

- Å dele erfaringer og følelser med hverandre
- Å gi hverandre støtte og delta i fellesskapet
- Å gi rom og mulighet til å forholde seg til senvirkninger etter seksuelle overgrep
- Å skape personlig vekst

HVEM ER LEIREN FOR?

Incestutsatte kvinner over 18 år og mødre til incestutsatte barn.

Sommerleiren er i tillegg til mange positive opplevelser, et sted hvor en jobber intenst med seg selv og sin incestproblematikk.

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. Dette vil si at du er fullt og helt ansvarlig for deg selv, uansett når det er på døgnet og uansett hva som skjer på leiren. En sommerleir gir mange muligheter til å lære seg nye ferdigheter sammen med andre, også når det gjelder å ta vare på seg selv.

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.

Du kan velge blant følgende 3 temaer:

Gruppe 1: JAKTEN PÅ DET GODE LIV. SELVHJELP OG SELVBILDE

Selvhjelp er å styrke sitt eget selvbilde. Finne seg selv – hvem er jeg. Hvordan kan man bruke selvhjelpen i jakten på det gode liv. Hva betyr selvhjelp for deg? Hva er det gode liv for deg? Noen kan oppleve at det både kan være skummelt og vanskelig å gi slipp på det gamle og se fremover. Kanskje det er noe som holder deg tilbake. Det kan kreve mye å våge å forandre, rydde og sortere – se fremover. Bli bevisst sin egen situasjon. Hva velger du og hvorfor? Hvem er du i forhold til andre? Hva ønsker du å oppnå?

SMI Oslo jobber etter metoden hjelp til selvhjelp. Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker.

Du kan ikke lære et menneske noe. Du kan bare hjelpe det til å oppdage det selv.

- Galilei

Høres denne gruppen ut noe for deg? Meld deg på! ☺

Mvh Taina og Hege

Gruppe 2: DRØMMER OG MOTIVASJON

Det å ønske seg noe og drømme gir håp og tro på fremtiden. Noen drømmer kan gå i oppfyllelse hvis vi gir dem næring og jobber mot dem. Det å tillate seg å drømme er en forutsetning for personlig utvikling. Det er helt nødvendig dersom vi ønsker å oppnå noe eller komme videre i livet.

Et vilkår for å oppfylle noen av drømmerne våre er motivasjon. Dette gjelder både privat og i jobb sammenheng. Og det dreier seg så vel om indre motivasjon som om ytre motivasjon.

I denne gruppa får du muligheten til å utforske hva du ønsker deg og drømmer om. Du får også muligheten til å jobbe med egen motivasjon på veien mot å nå noen av drømmene dine.

Viktige spørsmål vi berører er:

- Hva vil jeg i livet? Hva drømmer jeg om?
- Hvordan kommer jeg dit?
- Hvordan kan jeg bruke meg selv og egne ressurser for å komme ditt jeg vil?
- Hva kan jeg selv gjøre for å utvikle min indre motivasjon?

Velkommen med dine drømmer!

Amina og Ann Iren

Gruppe 3: SELVFØLELSE

Hvor god er din selvfølelse? Hva skal til for å bedre den? Hvordan kan du gjøre det?

Vi har latt oss inspirere av bøkene til coachen Mia Törnblom; ”Selvfølelse nå” og ”Mer selvfølelse”. Med utgangspunkt i disse bøkene vil denne gruppa jobbe med å reflektere og være ærlig med seg selv, samt øke egen bevissthet. Vi vil bruke hverandre til å gi positive innspill og tilbakemeldinger, med mål om en bedre selvfølelse.

God selvfølelse kommer ikke av seg selv, det krever målrettet jobbing og vilje til forandring.

Det handler om deg, dine tanker og følelser og det handler om å ta kontroll, dvs. at du selv kan finne ut av hvordan du vil ha det og hvordan du ønsker å leve livet og hva som skal til for nå dine mål.

Er dette et tema som interesserer deg, er du hjertelig velkommen i denne gruppen.

Beste hilsener fra Kari og Nina

ETTERMIDDAGS- OG KVELDSGRUPPER

I løpet av leiren vil det også være ettermiddags- og kveldsgrupper med ulike aktiviteter.

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 **LEIRFAMILIE**

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

HVOR SKAL VI VÆRE, OG HVORDAN SKAL VI BO?

Vi skal bo på Tyriheim kurs- og feriesenter, ligger ved innfallsporten til Krokskogen, med utsikt over Tyrifjorden. Leiren blir fra søndag 21.juni til fredag 26.juni.

For å komme dit tar man bussen som går fra Oslo (Bussterminalen) til Hønefoss, eller kjøre bil (E 16) fra Sandvika mot Hønefoss. På Tyriheim har vi leid hytter og leiligheter, og hver hytte/leilighet har 2 rom med 2 senger på hvert rom. Hyttene har også stue, bad og tekjøkken. Stedet består også av et hovedhus med spisesal og møterom. Det er tilpasset funksjonshemmede. Vi får 3 måltider p.r. dag, bortsett fra på søndag når vi kommer på ettermiddagen (til middag), og på fredag når leiren er slutt etter lunsj. På hyttene er det tekjøkken med kjøleskap, så det er fullt mulig å lage seg måltider utenom det, men da må du ha med den maten selv.

ALKOHOL OG RUSMIDDELBRUK

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

NB! Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet.

PÅMELDINGSFRISTEN ER 18. MAI !

Tidligere har vi dessverre måtte si nei til en del fordi det var for mange påmeldte. Av erfaring har også mange som har stått på venteliste fått plass likevel. Er det for mange som melder seg på i år ønsker vi å prioritere nye brukere som ikke har fått oppleve dette før.

Vi vil ta kontakt med dem vi ikke kjenner så godt og sammen vurdere om sommerleir er et godt tilbud for den enkelte i år. Vi vil også forespørre om medikamentbruk.

En stund etter påmeldingsfrist får du tilsendt deltagerbekreftelse med betalingsfrist 12. juni, og ytterligere informasjon om for eksempel busstider, ønske om spesialkost, innbetalingslipp, tips om hva som er nyttig å ha med på leir etc.

Påmelding til sommerleir i regi av Støttesenter mot Incest – Oslo (SMI – Oslo) 2007

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ Sted: _____

Tlf. priv: _____ Tlf. arb: _____ Mobil: _____

En annen vi kan kontakte, om du blir syk: _____

Kan vi legge igjen beskjed på svarer? Priv.: _____ Mobil: _____

Alder: _____

Incestutsatt: _____ Mor til incestutsatt: _____

E-postadresse: _____

Tema valg nr. 1: _____

Tema valg nr. 2: _____

(skriv tittel på temagruppene, det som står med fet skrift).

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

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

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 skjer det noe med deg som vi bør vite (besvimelse, krampe etc.)? _____

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.

Kun denne påmeldingsslippen godtas som påmelding, og kun betalt deltageravgift godtas som 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 rusmidler under leieren.

Regel om taushetsplikt ved SMI-Oslo gjelder på leieren og etterpå.

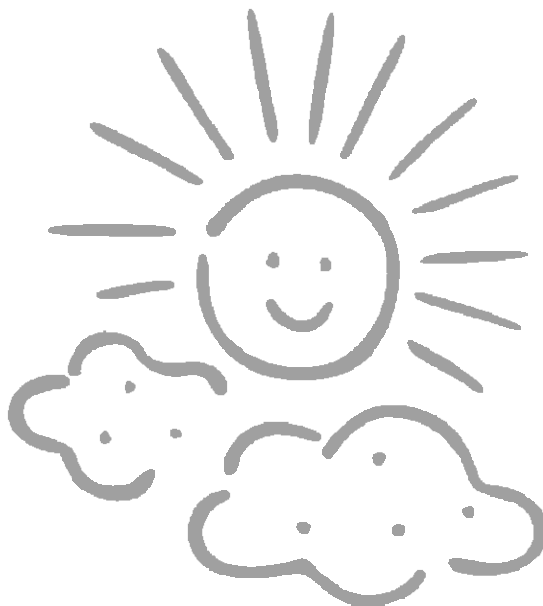
Denne påmeldingsslippen vil bli oppbevart på SMI-Oslo til sommerleiren er over, og vil deretter bli makulert.

Dato og sted: _____

Forpliktende underskrift: _____

Returner påmeldingen til:

Støttesenter mot Incest – Oslo. Postboks 8895 Youngstorget, 0028 Oslo, fax 23 31 46 51



SMI ARRANGERER LATTER

OG

MOTIVASJONSKURS

23. APRIL KL. 1700 - 2000. Påmeldingsfrist 30. Mars

Kurslederen presenterer kurset slik

Latterkurs ifm seminarer: Med et latterkurs i forbindelse med et faglig arrangement, vil deltakerne ikke bare oppleve å få en avveksling i de vanlige foredragene, de vil også oppleve å bli i bedre humør, bli mer motiverte, de vil ta seg selv mindre høytidelige, få bedre samhold, og ikke minst vil dette bidra til å gjøre seminaret både mer positivt, oppmuntrende og mer effektivt.

Latterkurset gjør deltakerne mer mottakelig for motivasjonsdelen av kurset. Det er gjort utallige undersøkelser som alle viser at latter er bra for oss, her er bare noen av grunnene til at vi bør le mer:

Immunforsvaret styrkes Negative følelser svekker immunforsvaret og gjør kroppen mer utsatt for infeksjoner. Latter bidrar til å øke tallet på hvite blodlegemer som styrker immunforsvaret.

Naturlig smertestiller Latter øker nivået av endorfiner som er kroppens naturlige smertestillende Lungekapasiteten blir bedre:

Mennesker med astma eller bronkitt kan ha utbytte av latterterapi fordi latterhikstene øker lungekapasiteten og oksygenivået i blodet.

Latter er god trening Latter er god mosjon på lik linje med roing eller jogging. Det øker blodtilførselen til muskler og organer og bedrer fordøyelsen.

Du virker yngre Et smilende ansikt virker tiltrekkende i seg selv. Men latter er også ypperlig trening for muskulaturen i ansiktet. Den strammer opp og gjør mimikken mer levende. Økt blodtilførsel gir næring og glød.

Innlæringsevnen forbedres Flere undersøkelser har vist at latter øker innlæringsevnen.

Velværet øker Latter gjør deg mer positiv til omgivelsene og mindre irritert over småting. Latter er også bra mot både depresjon, angst og søvnløshet.

Stress avhjelpes Uten anstrengelse gir latter ro, harmoni og avspenning - og er dermed en av de beste metodene til å avhjelpe stress. Det er mange grunner til at det er viktig å le, men fremfor alt er det gøy! Latter gjør at vi tar oss selv mindre høytidelige, den får frem kreativiteten i oss og gjør at vi gleder oss mer og bekymrer oss mindre.

Latter er livsglede i praksis!Kilde: Laugh for no reason - Dr. M. Kataria

Mvh

Liv & Lyst AS og Berik International AS

Fastingsgate 4, 0358 Oslo

22606001

post@berik.no

post@livoglyst.no

www.berik.no

www.livoglyst.no

"Berik International AS er et selskap som gjennom våre kurs innenfor personlig utvikling, lederutvikling og teamutvikling søker å gjøre hverdagen for ledere og medarbeidere lettere og morsommere. Trantjernkursene et viktig verktøy og virkemiddel. Trantjern er Berik sitt kurssted i Nordmarka.

En stor del av vår virksomhet består i vurderinger knyttet til den menneskelige kapital. Vi representerer et positivt menneskesyn, hvor vi har tro på menneskets likeverd og mulighet til utvikling.

Liv & Lyst AS er et selskap som har spesialisert seg på kurs i selvutvikling, motivasjon og Law of Attraction. I tillegg har Liv & Lyst kurslederkurs i latter som teknikk for å løse opp og aktivere.

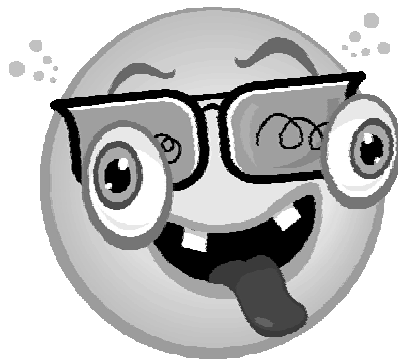
Påmelding til latter og motivasjonskurs. Frist 30. Mars

Navn:.....

Telefon/mobil:.....

mailadresse:.....

Påmeldingsslippen makuleres etter endt kurs.



ØNSKEBRØNN MANDAG 25.5.09 KL 1700 - 2000

Hva er ønskebrønn?

En kveld der vi jobber sammen: Vi ønsker oss mer brukermedvirkning på huset, og her er en mulighet til å komme med ønsker og forslag til hvordan du vil at det skal være på SMI-Oslo.

Selvhjelp er nøkkelordet og vi spør og er villige til å lytte til:

- **det du mener er viktige brukertiltak.**
- **det du vil benytte deg av på SMI i ditt arbeid mot et bedre liv.**
- **ideer til nye tiltak**

Alle incestutsatte brukere, pårørende og mødre ønskes velkommen til ØNSKEBRØNN 2009.

Hilsen fra Nina og Kari ☺

I DET ØKONOMISKE HJØRNET.

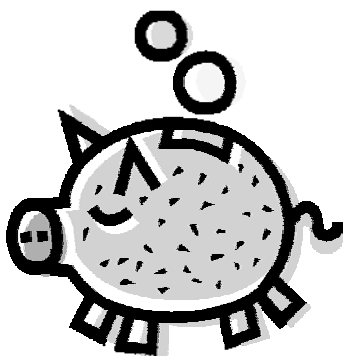
I april kommer det ny selvangivelse, og det er viktig at dere sjekker den. Det er ikke lenger nødvendig å godkjenne den om dere er enig. MEN la ikke dette bli en sovepute til å tro at tallene stemmer!!

Det er veldig ofte FEIL. Så det er lurt å sjekke tallene. I tillegg: sjekk om du skal ha nedsatt skatten pga liten skatteevne. Helt til nå har jeg sittet med å søke om dette i ettertid for 2007, 2006 og 2005. Da kan jeg ikke love at det utbetales for tre år, men det er vel verdt et forsøk! I rettledningen side 40 - 42 er dette forklart. Vi har en egen temakveld, torsdag 23. April, hvor det er bare å spørre i vei om det du lurte på. Husk: det er bedre å be om for mye enn for lite! Det du ikke ber om vet ikke de noe om, og du taper retten til det. Derfor: still opp og vi ordner med fradragene!

Høres det ille ut når jeg ber deg om å kreve noe? Har du ikke lyst til å "ta så plass"? Er selvangivelsen noe du ikke orker å forholde deg til? Vel, den er et flott sted å "bli voksen", kreve sin rett og bli sett. Den er en del av deg og ditt liv. Den er din og staten Norges møtested angående din økonomi. Den er et "nødvendig onde" for mange, så hvorfor ikke gjøre den til din "økonomiske bestevenn"? Sørge for deg og ditt liv via den?

Skattebegrensing for liten skatteevne og særfradrag for store sykdomsutgifter er to viktige poster for oss. Men du kan ta opp det du vil.

Jeg er på senteret fra kl 16, og temakvelden er fra kl. 18 – 20.



PARTNERKVELD TORSDAG 2. 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 lokaler på Youngstorget 5, inng. Torggata ved Åhlens.

Hilsen Nina

NB! Neste partnerkveld vil være 18. mai med Kari.

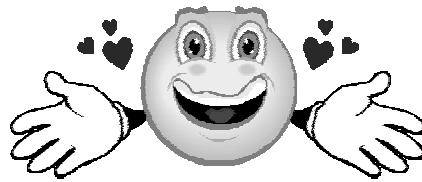


TEMAKVELD BRUKERAKTIVITET

Onsdag 22.april kl. 1730-1930

Vi har vært så heldige å få Marianne Lind til å arrangere denne spennende kvelden for oss. Hun vil komme inn på mange ulike vinklinger på hva brukeraktivitet betyr og hvilke unike muligheter vi har på Støttesenteret. Vi oppfordrer alle til å delta. Kom gjerne med innspill til Marianne i forkant av kvelden. Ingen påmelding!

Hilsen alle ansatte



FRØ – KVELD

Tidligere år har jeg hatt frø - kveld på SMI, men i fjor gikk det i glemmeboka. I år har vi en slik kveld, og SMI holder jord, pottes og frø. For å gjøre noe nytt denne kvelden, kan vi snakke løst og fast om økonomi og spørsmål vi har, mens vi sår.

Tordag 30. April kl 16 – 20 blir dette. Jeg kan med sikkerhet si at vi skal sette frø til urter, for vi er nå inne i den måneden hvor disse klarer seg bra, fra nå til over sommeren! Egne urter i maten, ja, men hva med å ha litt karse eller ringblomst i salaten!??!

Min nylig avdøde malelærer fortalte at hans datter som var ille plaget av halsbetennelse fikk beskjed om å spise det første karsebladet om våren, og hun hadde ikke halsbetennelse etter det!!

Det er god økonomi å la SMI spandere denne kvelden på deg!!

Jeg ønsker å sende en hilsen til noen som snakket om å flytte til Sverige. Billig leilighet, lav norsk skatt og billig mat....Hvis det høres for godt til å være sant ut, så er det det!! Nordmenn som bor i Sverige vil nå få svensk skatt som er ca 34 %!! Leiligheter som er billige har ofte en klausul om at den kun kan selges til nordmenn; det er derfor de er billige! Strøm er mye dyrere enn her. Og maten er billigst på grensen, ikke innover i landet! Nå har du mer fakta om det fortsatt er til Sverige du vil.

Klem til alle fra Elin

FORUM FOR BARNEVERN TIRSDAG 24. MARS

Velkommen til det første Forumet for barnevernsansatte dette året. Dette er et forum hvor ansatte i barneverntjenesten kan komme sammen, få informasjon, og diskutere forskjellige tema innen incest/seksuelle overgrep. Noen ganger tar vi inn eksterne foredrags holdere på aktuelle tema og åpner da forumet for flere type fagfolk.

Hovedtema denne dagen er: ***”Våre erfaringer i møte med ungdom og incestproblematikken”***. Vi har egne tilbud til unge jenter og gutter her på SMI Oslo. Vi har startet et skoleprosjekt, hvor vi underviser ungdom i 9. klassetrinn om incest og seksuelle overgrep. Hittil har vi vært i 2 bydeler her i Oslo. Vi ønsker å dele denne erfaringen og kunnskapen med dere.

Noen av dere er kanskje i kontakt med, eller kommer til å møte på ungdom, som har opplevd incest og seksuelle overgrep. Et slikt møte kan være både utfordrende og vanskelig for mange.

- Hvordan kan man møte disse ungdommene på en god måte?
- Hva forteller de at de er fornøyd med hos en hjelper?
- Hvilke problemer kan en utsatt ungdom slite med?
- Hvordan møte på denne problematikken i et minoritets miljø?

Du kan også ta med saker du jobber med som du ønsker innspill og diskusjon på. Håper mange melder seg på dette temaet for en god diskusjon! Kjenner du noen andre fagfolk som også bør få kjennskap til dette temaet, så send gjerne denne invitasjonen videre.

Deltagelse på forumet er gratis. Vi ønsker nye og gamle deltakere velkommen til et spennende forumsmøte!

Sted: Støttesenter mot Incest Oslo, Youngstorget 5, inng. Torggata, 2 etg.

Med vennlig hilsen

Trude Barstad og Hege Nasset

Påmelding via; postmaster@smioslo.no, eller pr tlf 23 31 46 50.

PÅMELDING TIL FORUM FOR BARNEVERN 24. mars 12.30 – 15.00 (Frist for påmelding mandag 23. mars)

Navn: _____

Arbeidssted: _____

Telefon/mailadr: _____

Denne påmeldingsslipp vil bli oppbevart på SMI – Oslo så lenge du vil stå på venteliste og/ eller til gruppen er avsluttet. Den vil deretter bli makulert.

