



# NYHETSBREV

## August 2009

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

### BRUKERTILBUD:

---

Viktig melding fra Ikke Stikka!*	
Mandag 3. August	Brukemøte 14.00 – 15.30*
Torsdag 6. August	Advokathjelpen 10.00 – 12.00*
Torsdag 8. August	Det økonomiske hjørnet 16-00 – 20.00
Torsdag 13. August	Gruppe 60+ 12.00 – 14.00*
Torsdag 20. August	Advokathjelpen 10.00 – 12.00*
Torsdag 20. August	Mødretreff 18.00 – 20.00*
Mandag 24. August	Partnerkveld 18.00 – 20.00*
Mandag 24. August	Ungdomsgruppe 2 17.00 – 19.00#
Torsdag 27. August	Det økonomiske hjørnet 18.00 – 20.00*
Torsdag 27. August	Ungdomsgruppe 1 18.00 – 20.15#
Torsdag 3. September	Gruppe 60+ 12.00 – 14.00*
Fredag 4. Sept. til søndag 6. Sept. Workshophelg*	
Mandag 7. September	Vil du være med å undervise? 17.00 – 20.00*
Tirsdag 8. September	Oppstart Chat med meg 18.00 – 20.00*
Torsdag 10. September	Det økonomiske hjørnet 18.00 – 20.00*
Mandag 21. September	Psykodrama - gruppe 17.00 – 20.00*

---

---

## 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@sentermotincest.no](mailto:postmaster@sentermotincest.no)

Hjemmeside: [www.sentermotincest.no](http://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 ellers med på forsiden av nyhetsbrevet om 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

---

## 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.*

OBS!

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

## SMI INVITERER TIL FELLES LUNSJ PÅ FREDAGER!

Hver fredag er det felles lunsj for brukere og ansatte. Den som er ansvarlig for åpent hus samt opptil 3 brukere lager lunsj i felleskap. Vi begynner å lage maten kl.11 og servering begynner kl.12. Etterpå rydder vi vekk maten sammen. Alle som har spist må rydde opp etter seg selv. Det vil bli hengt opp en påmeldingsliste. Dersom dere lurer på hvem som jobber på fredagen, spør den som er ansvarlig på åpent hus. Det er lov å være med på lunsjforberedelsen uten å sette seg på listen også. Det er rom for spontanitet!☺  
Borgny har ansvaret for innkjøp. Dersom dere har lyst til å lage noe spesielt, ta kontakt før torsdagen.  
Minner, som avtalt på allmøte, om at dersom ingen er med på å forberede og rydde av, blir det dessverre ingen lunsj



---

## EYTTERLYSNING!

Hei, jeg etterlyser flere brukere som er villig til å hjelpe til med å forme Nyhetsbrevet, og kanskje styre dette selv etter hvert. Det er deadline den 15. hver måned. Da må alt som skal være med, kommet på mail, brev, telefon eller direkte innslag til jobb PC`n min. som er [borgny@smioslo.no](mailto:borgny@smioslo.no)

Håper noen av dere synes dette høres morsomt ut, dette er noe som er med på å gi dere mer brukerstyring her på SMI.

Ta kontakt med undertegnede på tlf nr. **23 31 46 50**.



Mvh Borgny

**HAR DU LYST TIL Å UNDERVISE OM SEKSUELLE OVERGREP?**

Vi starter nå et kursopplegg for brukere av senteret som har lyst til å bli med oss å undervise fagfolk, ungdommer og andre i seksuelle overgrep.

Dette er et tilbud hvor du får mulighet til og utforske om du vil formidle noe av din egen historie til andre. Alt innenfor trygge rammer. Du vil også få lære mer om senterets ideologi, presentasjons- og formidlingsteknikk og pedagogiske virkemidler. I tillegg vil du få bruke din tid, mulighet til å observere oss i undervisning, trene selv, få støtte fra andre og få veiledning. Det vil bli 2 ”samlinger” i høst 1-2 dager hver samling.

Vi vil invitere deg til et informasjonsmøte **7.september kl. 17.00-19.00**, hvor datoer for samlingene, tema for hver samling og andre rammer vil bli presentert. I tillegg får du mulighet til å stille spørsmål og kjenne etter om dette er noe for deg. Møtet er helt uforpliktende, men vi vil gjerne vite om du kommer. Gi beskjed til oss innen fredag 4.september.

Velkommen!

Hilsen Hege og Ann iren



---

### NYTT TEMA FOR NESTE IKKE STIKKA:

Vi har besluttet å bytte tema på neste nummer av Ikke Stikka. Tema blir **”Pårørende til en incestutsatte”**.

Vi håper flere har lyst til å bidra med artikler, dikt, bilder, tegninger, noveller osv. Frist for innlevering av stoff: 31. August

Dere kan sende uavbrutt til adr. under

Mail til [postmaster@smioslo.no](mailto:postmaster@smioslo.no)

Post: Smi Oslo, Pb 8895 Youngstorget, 0028 Oslo

Kontaktpersoner Hanne og/eller Trude

Tusen takk

MVH

Hanne og Trude

TIL DEG SOM ER 18-23 ÅR!



Vi tenker å starte et eget gruppetilbud for dere som er 18-23 år i september, "Ungvoksen"-gruppe.

Denne skal være lederstyrt.

Dette vil bli en gruppe som er delvis lukket, dvs at det er rom for at nye kan komme til underveis ☺, men at de som begynner, fortsetter en stund. Gruppen er tenkt i første omgang å holde på til jul. Så evaluerer vi det da.

Gruppen vil møtes hver 14.dag.

Ta kontakt med Taina hvis du er interessert! (Det er jeg som skal lede denne gruppen ☺)

Tlf.nr: 23 31 46 50, eller epost: postmaster@smioslo.no

---

## BRUKERMØTE

**Vi har gjeninnført en gammel tradisjon fra Støttesenterets begynnelse. Vi har innført dette i tråd med våre tanker** om at brukervedvirkning er svært viktig i senterets drift. Dette møtet vil finne sted en gang i måneden og vil bli annonsert i nyhetsbrevet, på nettsiden vår og ved oppslag på senteret. Her har du muligheten til å melde saker.

Allmøtet vil bli delt i to seksjoner:

### **Del 1: Presentasjonsrunde**

Hver enkelt forteller litt om seg selv og sin incestopplevelse; minimum navn, alder og overgriper.

Her kommer noen punkter på hvorfor vi mener denne runden er viktig:

- Du hjelper deg selv ut av sosial isolasjon ved å også dele den skamfylte og bortgjemte delen av deg med andre.
- Du får muligheten til identifikasjon og gjenkjennelse ved å lytte til andres livshistorier.
- Du trygges på at du ikke er den eneste i verden som har denne historien å bære på.
- Du trygges på at incest ikke synes utenpå eller "lukter", ved å se på andre som forteller sine historier.
- Du opplever, kanskje for første gang, følelsen av å være et helt menneske med alt du rommer, i relasjon med andre som aksepterer deg.
- Du gis muligheten til nye og andre måter å reagere på ved å bruke andre som speil.
- Du gis mulighet til å åpne opp dine hemmeligheter

### **Del 2: Informasjon og diskusjoner, etter en sakliste som gjøres kjent på forhånd.**

Ellers vil møtene gå med til informasjon og diskusjon rundt senterets øvrige aktiviteter.

Referat skrives.

Vi ønsker din deltagelse for å kunne utveksle meninger, dele erfaringer, fremme forslag og komme med innspill til hvordan Støttesenteret kan bli enda bedre.

VELKOMMEN

---

## **Referat fra brukermøte 8. juni 2009.**

### **Referat fra brukermøte 8. juni 2009.**

Til stedet: 7 personer  
Presentasjonsrunde

Referat fra forrige brukermøte gjennomgått og vedtatt.

Sak 3. Fredagslunch: Brukere mener at ansatte bør være enda tydeligere når dette er et felles ansvar. Brukere tar kontakt med åpent-hus ansvarlig samme dag når de ønsker å hjelpe til. Vi tilstreber at dette skal være hyggelig både før under og etter måltidet.

#### Sak 4. Saker fra forslagskassa

Ønske om magedans kurs. Forslag overleveres Kari/Nina. Ønske om at senteret er oppe under sommerleir. Det blir det. Ros til Nina student. Ønske om en avkorting av sommertid. Kari tar det videre til personalgruppen. Ønske om tur til København. En bruker tar et initiativ og henger opp en invitasjon til dette i stua. Meningen er at brukere organiserer dette selv. Ønske om at alle rydder opp etter seg på fredagslunch. Tatt til etterretning.

#### Sak 5. Utvikling av tilbud til gutter/menn på SMI

Kari orienterte om at senteret sakte vil utvikle et tilbud til gutter/menn på menns premisser. Marianne Lind er prosjektansvarlig. Gutter/menn vil være med å utforme tilbud. Vi tenker oss i første omgang enesamtaler og en lederstyrt støttegruppe. Kari vil foreta et intervju av en utsatt gutt 25 år (lærer) for å gi han et vikariat i skoleprosjektet. Vi hadde en diskusjon på hva dette gjør med senteret og kvinner som i dag bruker tilbudene. Enighet om at det litt skummelt og uvant i starten, men at det sikkert vil være hensiktsmessig på sikt. Dette må diskuteres og forberedes kontinuerlig.

Ønske om at brukermøtene avholdes hver 14. dag , vekselvis dag og kveld. Vi starter opp med dette etter sommeren.

Nytt styret er valgt på SMI.

Vedtak: styret ønsker ikke på nåværende tidspunkt bruker representert i styret. De vil imidlertid at styret og brukere årlig skal møtes.

De vil også møte opp på et brukermøte og møte brukere direkte. Ny styreleder Henriette Randsborg. Nytt styremedlem Libe Rieber Mohn.

**Neste brukermøte mandag 3. august kl. 14.00-15.30**



## **”Obligatorisk” oppmøte på brukermøtedagen.**

Fordi vi anser allmøtet som et svært viktig møte både for brukere og ansatte vil vi innføre følgende ordning:

Når allmøtene pågår kl. 1800-2000, vil vi ikke ha døren åpen for innomstikking. Dette vil si at alle som er på huset enten må være med på møtet eller avslutte sitt besøk før møtet begynner. Dette gjelder ikke for de som er deltagere på andre gruppetilbud denne dagen.

---

### **NYTT TILBUD FOR ALLE BRUKERE! GRATIS ADVOKATHJELP PÅ SMI!**

Fra juni vil vi ha advokat her på senteret som kan ta i mot brukere for direkte samtaler, du kan bli ringt opp eller de vil svare deg på e-post.

Vi har inngått avtale med firmaet Salomon Johansen ut desember 2010 som et prøveprosjekt. Vi har fått økonomiske midler fra Justisdepartementet til dette.

Firmaet har flere advokater på kontoret som har ekspertise på flere felt. Noen felt som kan være viktig for brukere her er: erstatningssaker, barnerett/ samværssaker, helsespørsmål, arv etc.

Du er ikke forpliktet til å bruke dette advokatkontoret videre hvis du skal føre en sak.

De vil være tilstede annenhver torsdag.

**Oppstart 11. Juni kl 10.00 – 12.00. ( se datoliste nedenfor).**

**For avtale på SMI, telefonoppringing eller svarer på e-post: [postmaster@smioslo.no](mailto:postmaster@smioslo.no) eller på telefon 23314650.**

**Har du spørsmål om tilbudet eller er usikker på om dette er noe for deg, kan du også kontakte oss ansatte for mer informasjon.**



### **ADVOKATVAKT SMI OSLO**

KL 10.00 – 12.00

Torsdag 6. August, Torsdag 20. August, Torsdag 3. September, Torsdag 17. September,  
Torsdag 1. Oktober, Torsdag 15. Oktober, Torsdag 29. Oktober, Torsdag 12. November,  
Torsdag 26. November, Torsdag 10. Desember

---

---

## GRUPPE 60 +

Her kommer en påminnelse om at dere i gruppe 60 + kan komme sammen til et uformelt møte sammen med Marit 3. August, da er det et ønske om å ta opp temaet forventninger. Det er mulighet for å gå på kunstutstilling, kafetur og lignende. Vi bestemmer når vi møtes. Tiden som er satt opp framover er 3. September, 1. Oktober, 5. November og 3. Desember. Dette var et prøveprosjekt som skulle vare til i sommer, men det har vært så vellykket at datoene nå er satt framover til jul. Du er hjertelig velkommen - også du som er pårørende.

Mvh.

Marit



---

## PARTNERKVELD MANDAG 24 AUGUST, 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 lufte 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 Kari

### **Workshop helg for incestutsatte jenter 12 - 18 år og mødre med jenter i samme aldersgruppe.**

**Vi ønsker å invitere deg/dere til en workshop helg på Storås Gjestegård, Jondalen ved Kongsberg.**

**Tidspunkt: Fredag 4. september til søndag 6. september 2009**

**Hvem kan delta:** Incestutsatte jenter 12 til 18 år og mødre til jenter i samme aldersgruppe. Dvs. både mor og datter, eller bare mor eller bare jente.

**Innhold for helgen:** Vi vil være mye sammen, både jenter og mødre felles og i ulike grupper. Trude har ansvaret for mødrene, Else-Gro for jentene.

Vi håper at det å treffes, delta i grupper og være sosial sammen en helg høres spennende ut og vekker nysgjerrigheten.

Vi vil lage et utfyllende program som dere får tilsendt etter 1. juli.

**Pris:** Både reise og opphold er gratis!

**Bo forhold:** Se hjemmesiden til stedet [www.storås.no](http://www.storås.no).

**Mat:** Vi får måltider servert! Frokost lager i sammen! Hvis du trenger spesialkost, så skriv noe om det på påmeldingsslippen!

**Hvordan kommer vi oss til Storaas Gjestegård?** Vi vil sende deg kart, kjørerute, og fellesavgang fra Oslo med taxi eller tog til Kongsberg og taxi derfra. Endelig avreiseidspunkt avgjøres senere.

Har du/ dere spørsmål, så er det bare å ta kontakt.

Hilsen Trude Barstad og Else-Gro Jørgensen, som er ansvarlige og skal delta denne helgen.  
e-post: [else-gro@smioslo.no](mailto:else-gro@smioslo.no) eller [trude@smioslo.no](mailto:trude@smioslo.no) eller telefon 23 31 46 50.

Bindende påmelding senest 28. Juni.2009

Meld deg/dere på snarest, da det er begrenset antall plasser!

---

---

Påmeldingsfrist: **28. juni** til Workshop for unge jenter og mødre 4-6 september 2009.

Vi kommer (sett kryss): 1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Alder: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Hjemme telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Kan legge beskjed på svarer: ja: \_\_\_\_\_ Nei: \_\_\_\_\_

Mail adresse: \_\_\_\_\_

Spesialkost: \_\_\_\_\_

Denne slippen oppbevares på SMI Oslo frem til helgen er gjennomført, blir da makulert

## 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 innstanser i hjelpeapparatet.

Samtalegruppen vil bestå av maks 10 jenter, og samles 2 timer hver 3.uke. Gruppen ledes av en ansatt ved SMI Oslo Else-Gro Jørgensen og en utenforstående psykolog Anne Kullsgang Berg, og startet opp i mars.

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 publisasjon 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



OVERSIKT OVER TIDER PÅ UNGDOMSTREFF.

---

**UNGDOM****1**

Torsdager kl 18 – 20.15

27.aug

10.sep

01.okt

15.okt

29.okt

12.nov

26.nov

10.des

**UNGDOM****2**

Mandager kl 17 – 19

24.aug

07.sep

21.sep

05.okt

19.okt

02.nov

16.nov

30.nov

14.nov

**Chat med meg**

Oppstart tirsdag 18-20

8.eptember

**MØDRETREFF 20. AUGUST KL 18.00 – 20.00  
TEMA: HVOR GÅR VI – HVOR SKAL VI - HVA VIL VI?**

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.

Undertegnede 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: ***HVOR GÅR VI – HVOR SKAL VI – HVA VIL VI?***

Dette temaet tar vi for å bli mer kjent, dere med meg og jeg med dere.

Jeg tenker at veien vi skal gå videre må vi finne ut av selv, og kanskje hjelper det å tenke høyt sammen med andre som har opplevd det samme som oss.

Det er selvfølgelig mulighet for hver enkelt å ta opp andre temaer som dere er opptatt av.

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

Borgny



## DET ØKONOMISKE HJØRNET

Alle kvelder jeg er på SMI, som regel torsdager, kan dere kontakte meg på mail: [elinref@start.no](mailto:elinref@start.no), eller ringe Borgny, og si i fra om dere ønsker en avtale. Jeg er der uansett fra kl 16.

Torsdag 13.08.09 kl 16 – 20 er jeg på SMI. Min erfaring er at mye kan ha oppstått i løpet av sommeren: anken på skatten ble ikke sendt i tide, for stor pengebruk i varme sommerkvalder, studielånet kommer ikke, ..... Jeg tar de problemene denne kvelden, med den enkelte bruker (enerom). Husk: jeg kan komme før!

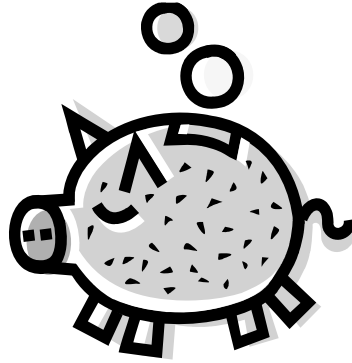
Torsdag 27.8.09 kl 18 – 20: ” Å skrive søknader”. Låne-, sosial-, bostøtte- eller legatsøknad er viktige papirer. De kan selvsagt fylles inn ”av alle”, men vil du være i den haugen av søknader? Er det ikke bedre å skrive så du får oppfylt det du ønsker?? Denne kvelden tar vi for oss det å skrive en søknad BRA!

Med disse dype ordene går vi over i september: **Torsdag 10. 9.** Kl 18 -20 jobber vi med **budsjett**: å sette opp realistiske budsjett er det flere som har ønsket. Budsjettering i seg selv er ikke vanskelig, men det å **følge dem** er verre. For å følge budsjettet må en være innstilt på nettopp det. Rett og slett å konsentrere deg i løpet av måneden, så går budsjettet i oppfyllelse! Dette fører oss over til neste temakveld som er **24.9.** og det handler om **kredittkort**. Reklamen, og politikerne, sier: kjøp MER!, redd norsk økonomi!, kjøp deg lykke!, velvære!, popularitet!, skjønnhet! De som har falt for reklamen eller de som er i ferd med å falle kan jobbe litt. Vi kan også sette opp nedbetalingsplaner for å bli kvitt dette. **Velkommen!**

Jeg kommer til å ha ”Drop in” på torsdager, da blir det lettere for dere å nå meg.

Mvh

Elin



## PSYKODRAMA-GRUPPE



### **Vi strekker oss mot lyset**

**Du er velkommen til å delta i en kvinnegruppe  
der vi vil samle oss om det du (og de andre) er opptatt av.**

Dine tanker og følelser er viktige.

I et trygt og varmt felleskap er det godt  
å kunne uttrykke seg og søke veien videre.

Alt som lever kan strekke seg mot lyset  
og ta sine vekstkrefter i bruk.

Negative opplevelser kan bearbeides og  
bli til ressurser som kan brukes videre i livet.

I arbeidet anvender vi psykodrama, som betyr ”sjel i handling”.

Handlingen skjer på en "scene" i et vanlig rom.  
Vi kan ta frem og jobbe med  
gamle, nye og framtidige livsopplevelser.  
Du kan velge om du vil arbeide på "scenen" med ditt psykodrama,  
eller delta fra gruppemedlem-plassen.  
Uansett vil du få utbytte av gruppeprosessen.  
Alle har taushetsplikt.

Vi er: Martina Cabo og Helene Bakke,  
Psykodramaregissør og Psykodramaleder

Tid: Mandag f.o.m. 21. september og  
8 mandager etter hverandre kl. 17.00 - 20.00  
Sted: Støttesenter mot incest i Oslo

Påmeldingsfrist: mandag 24. August 2009  
Se skjema nedenfor.

**VELKOMMEN!**

**PÅMELDING TIL PSYKODRAMAGRUPPE 21. september 2009. Frist 24.august**

For å delta i psykodramagruppen gjelder de samme forutsetningene og betingelsene som for å delta på andre grupper på senteret.

Påmelding så snart som mulig til Kari H-Nina.

Påmelding via; [postmaster@sentermotincest.no](mailto:postmaster@sentermotincest.no),  
eller SMI Oslo, PB 8895 Youngstorget,0028 Oslo, eller pr tlf; 23 31 46 50.

Navn: \_\_\_\_\_

Telefon/ mail adresse: \_\_\_\_\_

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.

---

**SMI**  
**ØNSKER ALLE EN GOD SOMMER, MÅ ALLE NYTE GODT AV DEN.**

