



NYHETSBREV

Februar 2010

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

BRUKERTILBUD:

Mandag 1. februar:	Temakveld: Spiseforstyrrelser 18.00 – 20.00*
Mandag 1. februar:	Ungdomsgruppe 2. 17.00 – 19.00#
Mandag 1. februar:	Brukermøte 18.00 – 20.00*
Tirsdag 2. februar:	Gruppe for mødre og pårørende til utsatte over 18 år 18.00 – 20.00*
Torsdag 4. februar:	Gruppe 50 - 60+ 12.00 – 14.00*
Torsdag 4. februar:	Advokatvaktten 10.00 – 12.00*
Torsdag 4. februar:	Temakveld: Prosjekt friskgården 18.00 – 20.00*
Torsdag 4. februar:	Møte Ikke Stikka redaksjonen 13.00 – 14.30*
Torsdag 11. februar:	Kreativitetskveld 18.00 – 20.00*
Torsdag 11. februar:	Ungdomsgruppe 1. 18.00 – 20.15#
Torsdag 11. februar:	Advokatvaktten 10.00 – 12.00*
Mandag 15. februar:	Barneombuds ekspert gruppe#
Mandag 15. februar:	Ungdomsgruppe 2. 17.00 – 19.00#
Torsdag 18. februar:	Åpen mannegruppe 18.00 – 20.00*
Torsdag 18. februar:	Advokatvaktten 10.00 – 12.00*
Fredag 19. februar:	Teatergruppa 19.00*
Mandag 22. februar:	Kreativitetskveld 18.00 – 20.00*
Torsdag 25. februar:	Ungdomsgruppe 1. 18.00 – 20.15#
Torsdag 25. februar:	Advokatvaktten 10.00 – 12.00*



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

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 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.

Tilbudet er åpent for menn annenhver tirsdag (ulike uker) og fredag (like uker) fra 10.00 til 16.00.

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.

DIVERSE

Hei alle nye og gamle.

Da var jeg endelig tilbake etter 10 mnd permisjon ☺

Jeg har vært hjemme i mammapermisjon med mine tvillinger samt vært ute i praksis i tre mnd i forbindelse med barnevernpedagogutdanning. Jeg har nå begynt i 60 % igjen og til sommeren, etter endt utdanning, begynner jeg i 100 %. Jeg gleder meg til å snakke med dere gamle og bli kjent med alle nye ☺

Hilsen fra Rona

SOMMERLEIR 2010

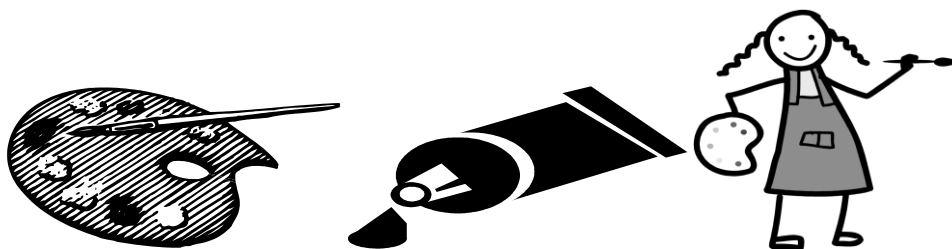


Årets sommerleir vil arrangeres på Randsfjorden Gjestegård, www.randsfjordengjestegaard.no, i uke 25. Vi har vært så heldige at vi får leie hele stedet og dette betyr at alle som kommer med på leiren vil få hvert sitt rom. Invitasjonen til Sommerleir 2010 kommer i neste nyhetsbrev (for mars)

Vennlig hilsen oss på SM I- Oslo

HEI.

Jeg er Caroline Bjørnstad, 36 år ung sykepleier som nå tar videreutdanning i psykisk helsearbeid. Jeg er en ekte finnmarking og har reist fra mann og to barn på 2,5 og 4 år til en, for meg, storbytilværelse i 2 mnd. Til daglig arbeider jeg ved DPS døgnavdeling for voksne – en korttids-, utrednings og krisepost med 10 sengeplasser. Jeg opplever at mange av de menneskene jeg møter gjennom min jobb har en misbrukshistorie med seg. Dette er vi nok ikke alltid så flinke til å ta tak i. Jeg håper jeg kan få noen tips, råd og erfaringer fra brukere og ansatte om hvordan jeg på best mulig måte kan møte mennesker med en slik bakgrunn. Jeg er veldig glad for at SMI – Oslo ønsket å ha meg som student. Har fått en varm og god mottakelse. Jeg har tro på at dette blir en lærerik, utfordrende og utviklende tid.



KREATIVITETSKVELDER PÅ SMI-OSLO FOR ALLE BRUKERGRUPPENE

Fordi jeg har fått litt ekstra kapasitet til å jobbe på kvelden, setter vi igjen i gang kreativitetskveldene som flere har etterlyst ☺ Vi kommer til å planlegge å 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 mandags og 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.

TORSDAG 11.02 KL 1800-2000 VI LAGER SMYKKER

MANDAG 22.02 KL 1800-2000 VI TEGNER OG MALER

Velkommen! Hilsen Nina

8. MARS 2010 MED MINGLETREFF FOR ALLE TOGDELTAGERE!

Til alle brukere, partnere, foresatte, fagfolk og andre interesserte støttespillere!

8. mars møtes vi igjen på senteret for å delta i markeringen. I år skal vi også delta med vår parole:

KAMP MOT INCEST OG SEKSUELL OVERGREP MOT BARN

Sett av ettermiddagen til å møtes her på senteret og gå i tog sammen.

Nærmere informasjon om hva/hvordan og tidspunkt kommer på neste nyhetsbrev.

Vi har sorte skjert for deg som har behov for å dekke deg til.

Vi håper at mange er med.

BLI MED PÅ MARKERINGEN!

VELKOMMEN TIL ÅPEN MANNEGRUPPE

Tid: torsdag 18.2.2010 kl. 18.00 – 20.00

Program:

- Presentasjonsrunde med mulighet for å dele egen historie.
- Åpning for å snakke om det som opptar deg akkurat nå.
- Informasjon om hva som foregår på senteret.

Referat fra møtet 10.12:

- På ”runden” snakket vi om senvirkninger, blant annet hvor fort gjort det er å føle seg utrygg i forsamlinger. Vi delte dette med å mestre angst og utrygghet. Hvordan vi på forskjellige måter ”biter tenna sammen og tåler” uten å komme frem med det. Noen snakker og ler vekk ubehaget, noen ”forsvinner” inn i seg selv eller bort fra seg selv, noen blir fastlåste som steinstøtter. Vi snakket også om hvordan vi på en bedre måte kan mestre vanskelige situasjoner akkurat når det skjer – og noe testet vi ut i praksis.
- Det skal dannes et brukerråd på SMI-Oslo, der alle brukergrupper er representert. Dette blir et kontaktorgan mellom brukerne, senterets administrasjon og styre. En mann er valgt inn til å sitte i brukerrådet.
- Når det gjelder brosjyre har saken tatt en ny vending. I stedet for å lage egne brosjyrer for menn har vi endret på allerede eksisterende brosjyrer slik at også menn er inkludert her.
Nye brosjyrer vil bli trykket opp på nyåret. I tillegg har mannegruppa laget en ”plakat” direkte rettet mot menn som også vil bli trykket opp på nyåret.
- Det er blitt vedtatt at SMI-Oslo starter opp en Gestalt-terapeutisk gruppe for menn når nok deltakere har meldt seg. Mannegruppa bifaller dette. Mer informasjon kommer!
- Åpen Mannegruppe vil fortsette hver tredje torsdag fremover. Neste møte vil være torsdag 11.03.

Med hilsen Marianne og Espen

REFERAT FRA BRUKERMØTE 11.01.10

Tilstede: 5 stk + 1 student

Sak 1: referat fra forrige møte er godkjent.

Sak 2: Status brukerråd: 1 utsatt mann er med – og 4 utsatte kvinner har meldt interesse. De gir uttrykk for at de ønsker bedre info til alle om brukerrådet. Markere det mer tydelig i nyhetsbrevet. Eller sende ut et eget ark om brukerrådet ved siden av nyhetsbrevet. Ta det opp som tema på div grupper på huset. Bl.a. partnergruppe, mødregruppe osv...

De ønsker mulighet for en veileder/kommunikasjonsveileder i brukerrådet. En som kan gi råd/veiledning i forhold til konflikter og kommunikasjon. Noen sier det gir trygghet å ha med seg en ansatt som referent, i tilfelle det skulle oppstå en konflikt i gruppen. Snakker om mulighet for å lage regler som man skal følge i brukerrådet. Tydelige rammer gir trygghet.

Sak 3: Jubileumskomite – minnet om møte førstkommende onsdag 13.01.10

Sak 4: Eventuelle saker: Alle er veldig fornøyd med kaffemaskinen. Men de ønsker seg mer teutvalg.

De ønsker at det skal merkes bedre når menn er her. Vanskelig å vite hvilke dager de kan komme. De vil være med å diskutere hvordan og når mannetilbudet skal utvides. Noen synes det går altfor fort. Og hvis det blir slik at menn kan komme hit torsdagskveld, ønsker de en ekstra kveld oppe i uken for kun kvinner. De uttrykker også at mandagskvelder er bedre som åpent tilbud av begge kjønn, enn torsdagskveld.

Noen ønsker at brukerne her kunne hatt sin egen brukerkontakt, kanskje en i styret, som kan fungere som en støtte / klageinstans om det skulle oppstå en konflikt med brukeren og senteret.

INNKALLING TIL BRUKERMØTE MANDAG 1. FEBRUAR KL 18 – 20

SAKSLISTE

1. Referat fra møte 11. januar 2010
2. Informasjon om jubileumskomite
3. Status brukerråd
4. Statistikk
5. Saker fra forslagskassa
6. Evt

JUBILEUMSKOMITE (SMI 25 ÅR JUNI 2011)

Komiteen hadde sitt første møte 13.01.2010. Den består av 11 medlemmer som har sagt seg villig til å være med å planlegge å utføre mange spenstige tiltak i jubileumsåret. Dette blir bra. Vi kommer til å møtes hver 2. onsdag. Vi oppfordrer alle nye og tidligere brukere til å gi oss beskjed dersom de vil være med å gjøre en innsats i jubileumsåret. Det vil bli dannet flere undergrupper og jo flere som vil delta desto bedre er det. Vi ønsker både interne og eksterne markeringer gjennom året. Det er et mål at alle brukere skal ha en tilhørighet til denne markeringen. Vi kommer tilbake til mer konkrete markeringer med datoer. Så vår oppfordring er å ta kontakt med oss hvis du vil bidra.

For komiteen Kari Engen Sørensen 45270746.

50 - 60+ GRUPPA

Torsdag 4. Februar møtes vi for første gang i år.

1 torsdag i mnd vil 50 – 60+ gruppa møtes her på støttesenteret som før fra kl 12 – 14.00. Det som blir nytt er at også de som er fylt 50 utvider gruppa.

Det blir undertegnede som vil være til stede sammen med dere.

Temaet er: Hva skal vi finne på dette året her?

Jeg kan nås på tlf 23 31 46 50, gi meg beskjed på om dere kommer.

Velkommen skal dere være.

Borgny

MØDRE OG PÅRØRENDE TIL UTSATTE BARN OVER 18 ÅR.

Vi her på sentret har delt oss i flere grupperinger. Undertegnede vil nå jobbe med mødre og pårørende som har barn over 18 år.

Tirsdag 2. februar ønsker jeg at vi kan møtes her på støttesenteret over en kopp god kaffe kl.18.00 – 20.00.

Temaet vil være hvordan det er å være pårørende til et utsatt barn som er over 18 år.

Undertegnede kan nås på tlf. 23 31 46 50

Mvh

Borgny

PARTNERKVELD MANDAG 15. FEBRUAR 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

TEMAKVELD MANDAG 1. FEBRUAR KL 18.00-20.00

Alle brukergrupper er velkommen til temakveld:

IKS (interesseorganisasjonen for kvinner med spiseforstyrrelser)

DET HANDLER OM MER ENN MAT.

Hva er spiseforstyrrelser?

Spiseforstyrrelser handler om å bruke mat og kontroll av mat som midlertidig løsning på forskjellige livsproblemer. IKS har vi denne generelle definisjonen: Man har en spiseforstyrrelse når tanker, følelser og handlinger i forhold til mat, kropp og vekt går utover livskvalitet og fungering i hverdagen.

Det finnes ikke noe absolutt punkt for når vanlig opptatthet av ernæring og helse glir over i et forstyrret forhold til mat, kropp og følelser. Det er en glidende skala fra nyttårsstlankereren via personen med et problematisk forhold til mat og til en fullt utviklet spiseforstyrrelse.

Det unaturlige forholdet til mat, kropp og vekt er symptom på følelsesmessige og personlige problemer. Å overspise, sulte, kaste opp og tvangstrene brukes bevisst eller ubevisst i forsøk på å unngå problematiske og uoversiktlige tanker og følelser

Det vil være døvetolk tilstede under hele temakvelden.

Hilsen Kari H.

MAT OG KULTUR PÅ STØTTESENTERET KL. 12.00-13.00

Fredag 15.januar:	asiatisk
Fredag 29.januar:	meksikansk
Fredag 12.februar:	kreolsk
Fredag 26.februa:	libanesisk
Fredag 12.mars:	kinesisk
Fredag 26.mars:	påskelunch

Alle brukere ønskes velkommen både til å nyte god mat og ta imot/bistå med kulturelle innslag. Vel møtt!

ADVOKATVAKT

Fra juni av har vi hatt advokatvakt 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 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, helsepørsmål, arv etc. Du er ikke forpliktet til å bruke dette advokatkontoret videre hvis du skal føre en sak.

Om du ønsker en avtale her på SMI, eller telefonoppringning, ta kontakt med oss på telefon 23 31 46 50.

INFORMASJON/TEMAKVELD TORSDAG 4 FEBRUAR KL 18.00 – 20.00

For alle brukergrupper over 18 år

Tema: Prosjekt Friskgården
”Livsmestring - Ut i livet!”

SMI har vært på et spennende møte med Friskgården Sagene i forhold til et mulig samarbeidsprosjekt. Friskgården er en del av Frisknett som har 17 års erfaring med å hjelpe mennesker ut i eller tilbake i arbeid. De har også helsetilbudet ”Livsmestring” som skal bidra til at deltakeren styrker sine muligheter til å øke egen tåleevne, robusthet og livsmestring.

Friskgården ønsker, gjennom et skreddersydd opplegg for Støttesenter mot Incest, å bidra til at brukere fra SMI kan delta på trening/friskgrupper, undervisning og temakveld, samt får individuell veiledning med faglig vurdering. Gruppene vil være kun for brukere av SMI. Lise og Pål fra Friskgården Sagene kommer til oss for å fortelle mer om Friskgården og mulighetene som ligger i et slikt prosjekt. Du har også mulighet til å påvirke hvordan de og vi best mulig kan tilrettelegge prosjektet.

Hvis du ønsker å lese mer om Friskgården kan du ta kontakt med Ann Iren eller Kari.

Velkommen!

Hilsen Kari Engen Sørensen

"TEATERGRUPPA"

Fredag 19. februar: "Familien" på Det norske teater – kl 19.00

Påmeldingsfrist er: **1. februar**

Du kan melde deg på ved å sende en mail til borgny@smioslo.no **eller** skrive deg på lista på Teatertavla på stua.

Husk å oppgi om du er voksen, honnør eller student!

Senteret vil fortsatt sponse oss. Fordi vi ikke får opprettet egen konto før neste måned, gjør vi denne måneden som vi gjorde i høst: Gir egenandelen på 60,- til Lynn Anita. Det kan gjøres når vi møtes på teateret.

Det vil stå informasjon om månedens teaterstykke på Teatertavla på stua.

Vi møtes utenfor teateret, 45 min før forestillingen begynner. Det norske teater ligger rett over gaten for hotell Bristol.

Vi beklager så mye at det ikke ble en forestilling i januar. Både "Cats" og "Mamma mia" spilte sine siste forestillinger før jul. Da vi skulle finne noe annet vi kunne se, kom vi fram til at januar ikke er en god måned å gå i teater på. Kulturlivet ligger nede etter en hektisk jul og nyttår, og mange brukere, tenkte vi, var kanskje mette på opplevelser.

Vennlig hilsen Lynn Anita og Gro

IKKE STIKKA TRENGER DEG!

Senteret har et stort ønske om å få i gang en Ikke Stikka redaksjon med brukere og ansatte som møtes en til to ganger i måneden? Vi legger stadig merke til hvor kreative og ressurssterke dere brukere er og vil så gjerne gi muligheten til å være med i utarbeidelse av senterets fagblad. Liker du å skrive, dikte, ta bilder, tegne eller bare idèmyldre? Det er helt opp til hver enkelt hvordan de ønsker å bidra. Her på støttesenteret har vi kamera, tegnesaker, pc og skriver tilgjengelig.

Å skrive en artikkel sammen er ofte mye lettere og garantert mye morsommere enn å skrive den alene. Står man fast hjelper andre med sine innspill. Tema for neste nummer av Ikke Stikka er selvhjelp; Hva betyr egentlig selvhjelp og hva er selvhjelp for deg?

Første møte i redaksjonen blir **torsdag 4. februar kl: 13.00-14.30**. Her diskuterer vi tidspunkt for neste møte og finner ut hvor ofte vi ønsker å møtes.

Bli med!

Mvh hanne@smioslo.no

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. 1. mars og 4 mandager etter hverandre, 2. påskedag fri, 12., 19 og 26.
april, kl. 17.00 - 20.15

PÅMELDING TIL PSYKODRAMAGRUPPE 1. mars 2010. Frist fredag 12.
februar 2010.

For å delta i psykodramagruppen gjelder de samme forutsetningene og betingelsene som for å delta på andre grupper på senteret. Om vi ikke kjenner deg fra før vil du bli innkalt til et lite intervju på forhånd.

Påmelding så snart som mulig til Kari H-Nina.

Påmelding via; postmaster@sentermotincest.no,
eller SMI Oslo, PB 8895 Youngstorget, 0028 Oslo, eller pr tlf; 23 31 46 50.

Navn: _____

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.

Velkommen!

I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Hei alle sammen!

Jeg er på SMI hver torsdag mellom 15.00 – 19.00 (20 når jeg har temakveld). Du kan ta opp alle typer spørsmål om økonomi.

Husk: krev din rett, du får allikevel for lite!! Jeg sier ikke dette for å bagatellisere noe eller ta fra dere håpet, men samfunnet er sånn lagt opp nr det gjelder de som har minst. DERFOR må du ta initiativ til å få en bedring eller orden. Være alene om egen problemstilling, gjør at du ikke ser nye muligheter og vinklinger. Selv om du har vært innom sosialkontoret og snakket med en rådgiver der, ås er det ikke sikkert at du har fått all hjelpen du trenger: de er ikke informert om selvangivelse, eks skattebegrensing pga liten skatteevne. Om du ringer ligningskontoret for å be om hjelp, vil du ikke få informasjon om det heller. Mange har prøvd! Ingen har fått beskjed om det. Det betyr at de overlater til deg selv finne ut av det. Og det er her jeg kommer inn i bildet:-) Det kan høres litt sleipt ut, men jeg regner meg mer som en livsnøyer som har lært (og stadig lærer) reglene. Økonomi er som et spill! Lær deg reglene! Mange går av hengslene før det, med søvnløshet og verre ting som resultat. Det er viktig å ikke ta med seg økonomiske problemer hele døgnet, f. eks da du skal sove. Lær å legge det fra deg! Det jeg selv har gjort er å sette meg ned og skrive alt som er et problem og alt som kan bli et problem, for la arket huske det jeg ikke vil bre p hele tiden. Prøv finn din måte legge fra deg problemene. Og del gjerne med andre brukere om hva du kom fram til!

Jeg har greid vekke opp boligdrømmen for mange: ENDELIG! Jeg gleder meg over det og setter av torsdagene i februar til startlån, bostøtte etc. Kjenn på egne følelser om der du bor nå: er dette optimalt for deg? Er du redd, trakassert, utnyttet der du bor n? Det trenger ikke være sånn! Jeg har ingen spesielle temakvelder om dette, for av erfaring vet jeg at hver og en trenger enesamtale om dette. Jeg er der, TA KONTAKT!

FRØKVELD blir det torsdag 18. februar. Vi setter frø til planter med en treaktig stengel: chili, paprika, salvie, rosmarin, pelargoner, flittiglise, verbena. Disse trenger mer tid til å utvikle stengelen. Chili og paprika må settes på nytt til våren, men de andre kan du ta stiklinger av disse til høsten, og ikke sette frø til neste år. Stiklingene trenger litt stell gjennom vinteren, men det er gøy å komme fort i gang til våren! Vanlige ettringer tar vi senere. Er det kulde som nå, så må jeg finne ut hvordan dere skal f dette hjem uten ta livet av dem. Frøkveld og økonomi i blanding fra meg? Dette lyder kanskje rart. De har noe med hverandre å gjøre, for det er SMI som betaler og du får noe pusle om, ta vare på, ha omsorg for. Jeg ønsker at du med dette fr en inspirasjon til endring. Finn selvhjelpen i dette: det er for at du skal finne dine egne forsiktede skritt framover at vi er der for deg. Kjenn på egne følelser!!

Klem fra Elin