



NYHETSBREV

Januar 2010

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

BRUKERTILBUD:

Torsdag 7. Januar:	Åpen gruppe for utsatte menn 18.00 – 20.00*
Mandag 11. Januar:	Bruker møte 18.00 – 20.00*
Mandag 11. Januar:	Ekspertgruppa møte hos barneombudet 13.00 – 15.00#
Tirsdag 12. Januar:	Foreldretreff 18.00 – 20.00*
Tirsdag 12. Januar:	Chat med meg 18.00 – 20.00#
Onsdag 13. Januar:	Møte i jubileumskomiteen 18.00 – 20.00*
Torsdag 14. Januar:	Det økonomiske hjørnet 18.00 – 20.00*
Torsdag 14. Januar:	Kreativitetskveld 18.00 – 20.00*
Torsdag 14. Januar:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 18. Januar:	Ungdomsgruppe 2. 17.00 – 19.00#
Torsdag 21. Januar:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 25. Januar	Kreativitetskveld 18.00 – 20.00*
Torsdag 28. Januar:	Ungdomsgruppe 1. 18.00 – 20.15#
Torsdag 28. Januar:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 1. Februar:	Temakveld: Spiseforstyrrelser 18.00 – 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

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.

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:

TAUSHETSPLIKTEN VED STIFTELSEN SMI - OSLO:

Taushetsplikten innebærer at det andre brukere forteller om seg selv i fellesskapet på SMI - Oslo ikke formidles videre.

- **Du gjør direkte avtale med andre brukere dersom dere synes det er ok å hilse på hverandre utenfor senteret.**
- **Hvis du treffer noen av de fast ansatte utenfor Stiftelsen SMI - Oslo, vil ikke de hilse på deg uten at du hilser først**
- **De ansatte ved SMI - Oslo har en streng taushetsplikt utad, og i forhold til brukere. Innad i personalgruppen er det ingen taushetsplikt.**
- **Du har taushetsplikt om det ansatte forteller om seg selv.**
- **Taushetsplikten gjelder også ved telefonhenvendelser fra pårørende, fagfolk eller venner. De blir informert om taushetsplikten i forhold til enkeltbrukere. Vi kan bistå med generelle opplysninger som knytter seg til incest og seksuelle overgrep.**



BRUDD PÅ TAUSHETSPLIKTEN:

Brukere av selvhjelpsorganisasjonen SMI - Oslo er voksne kvinner/menn som selv skal tar ansvaret for å ordne opp dersom det skulle oppstå problemer dem imellom.

Dersom det skjer brudd på taushetsplikten i senterets tilbud:

- Ta det øyeblikkelig opp med den ansatte som er tilstede. De involverte får da mulighet å legge frem sitt syn på situasjonen.
- Hver enkelt bruker kan velge:
 - * Å aktivt ta ansvar for sine handlinger og gjøre opp for seg.
 - * Eller å forlate senteret.
- Stiftelsen SMI – Oslos ansatte vil vurdere hver enkelt sak og om nødvendig be brukere som handler i uoverensstemmelse med vår ideologi og målsetting om å forlate senteret.
- Vi vil om nødvendig innkalle de involverte til en samtale for å klarlegge situasjonen

OBS OBS OBS!

Endring av åpningstider første uke i januar

Grunnet personalsamling holder støttesenteret *stengt fredag 8. januar. Torsdag 7. januar er åpningstiden 1400-2030.*

MØTE I JUBILEUMSKOMITEEN
I FORBINDELSE MED SMI SIN MARKERING AV 25 ÅRS JUBILEUM
JUNI 2011

Alle som har lyst til å delta ta kontakt med Kari E. Sørensen og møt opp til første treff
Onsdag 13. januar kl. 18.00 – 20.00

TEMAKVELD FOR ALLE BRUKERGRUPPER
MANDAG 1. FEBRUAR KL 1800-2000
SPISEFORSTYRRELSER

Ellen Ottesen fra Interessegruppen for Kvinner med Spiseforstyrrelser kommer og holder foredrag, hvor vi snakker om hvordan det er å ha eller ha hatt en spiseforstyrrelse.
(Se www.iks.no)

ÅPEN STØTTEGRUPPE FOR ALLE BRUKERGRUPPER
MANDAG 4. JANUAR 1800-2000
”Julefeiringens sorger og gleder”

Hvordan har det vært for deg å feire jul? Har du gjort deg erfaringer som du kan ta med deg til neste høytid? Ønsker du andre å diskutere med, dele erfaringer og tanker med?
Vi setter oss ned og snakker om det.

Velkommen!
Hilsen Nina

HEI ALLE SAMMEN!

Jeg er nå ferdig med praksisperioden min her på senteret, men jeg er så heldig å få fortsette som ekstravakt etter nyttår. Dette gleder jeg meg veldig til. Vi sees!

Mvh Espen

Informasjon om samarbeid med Friskgården. Vi vil arrangere et informasjonsmøte om dette i februar. Dato kommer i neste nyhetsbrev. Her vil dere møte ansatte fra Friskgården sammen med representanter for SMI-Oslo.

Kari Engen Sørensen

”TEATERGRUPPA”

Fra nyttår vil vi innføre regelen at alle som melder seg på en forestilling må betale full billettpris. De som møter opp, vil så få pengene refundert i løpet av noen få dager. Dette har Lynn Anita og jeg kommet fram til i samråd med daglig leder, Kari. Det er fordi vi i løpet av høsten har erfart at det til hver forestilling har vært to eller flere som har meldt avbud kort tid i forveien, eller samme dagen vi skulle på teater. I november var det 10 som ikke kom. Av disse var det 6 som heller ikke ga beskjed om at de ikke kom. Vi har tidligere gitt uttrykk for at vi har forståelse for at brukere kan bli syke/få angst, og derfor må trekke seg. Det er en forståelse vi fortsatt har, for det er ikke tvil om at mange som har meldt avbud virkelig har hatt gode grunner for det. Vi mener likevel at det er noen brukere som ikke tar dette flotte tilbudet seriøst, for et minstekrav er at man ringer og gir beskjed om at man ikke kommer. Vi er derfor nødt til å være strengere med reglene. Det er, som vi har nevnt tidligere, for ikke å påføre senteret et økonomisk tap. Som eksempel kan vi nevne at senteret bare i november tapte 4.200,- på de 10 som ikke kom. I løpet av et år kan det i sum bli et så stort tap at senteret ikke lenger kan sponse oss. Og det fører til nok en grunn til at vi må endre reglene – og det er å sikre at vi som møter opp fortsatt har et godt kulturtilbud. Vi har i høst vært noen som har hatt stor glede av å møtes til en teaterkveld en gang i måneden; å føle sorg, glede og spenning over det som foregår på scenen, glede over oss over gode skuespillprestasjoner og, ikke minst, være sammen i et hyggelig, sosialt fellesskap med hverandre. For noen av oss er det en kveld vi også kan glemme våre problemer for noen timer, eller lade batteriene, som en bruker sa, eller ha glede av et sosialt fellesskap vi kanskje ikke har så mye av ellers.

I nyhetsbrevet for februar vil vi sette inn et kontonummer dere kan sette inn pengene på. Det vil bli en konto som brukes kun til ”Teatergruppa”. Dere som betaler over nettbank vil automatisk gi deres kontonummer til oss. Det gjør at pengene raskt vil bli tilbakeført. Dere som betaler på andre måter, må vi i fellesskap med dere finne ut hvordan vi kan betale tilbake pengene så raskt som mulig. Kari vil en gang i måneden få kontoutskriften til denne kontoen. Den vil bli brukt som bilag til senterets regnskap, men også som en sjekklister på hvem som har betalt og hvem som har fått tilbake pengene. Skulle noen, av en eller annen grunn, ikke få de igjen, kan det lett ordnes opp i.

Dette betyr altså: **Dere som melder dere på og trekker dere etter at billettene er kjøpt, eller bare lar være å møte opp, taper pengene dere har betalt inn.**

Vennlig hilsen Gro og Lynn Anita

HAR DU LYST TIL Å BLI MED I SMI'S BRUKERRÅD?

Det har kommet et tydelig ønske fra dere brukere om å danne et brukerråd her på senteret. Dette synes vi er veldig spennende og bra! Alle gruppene skal være representert: utsatte jenter under 18 år, utsatte kvinner over 18 år, utsatte menn over 18 år, partnere og mødre. Representantene velges i de ulike gruppene, og skal kunne snakke sin brukergruppes sak i et felles forum med andre i rådet. I tillegg vil brukerrådet fungere som direkte brukermedvirkning med tett dialog til Kari og oss ansatte.

Hva brukerrådet kan gi deg:

- At du kan lære mer om hvordan senteret drives
- At du får direkte innflytelse – være med når beslutninger tas ift senterets tilbud
- At du får trene deg i å snakke brukernes sak og påvirke din og andres fremtid

Dette er et nytt råd som også må forme seg selv etter hvert, men noen rammer kan være ok å starte med.

- Formelt valg skjer ved første brukermøte 1.februar. Gruppene melder inn kandidater til Kari før den dato.
- Etter valget settes det dato for første brukerrådsmøte hvor også Kari vil være tilstede for å støtte dere i gang.
- 4 møter i året
- Vi ansatte bidrar gjerne som sekretær på møtene – og kan bringe informasjon ut i informasjonskanalene senteret har

Velkommen til å være med i å forme senterets framtid!





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.

TORS DAG 14.01 KL 1800-2000	VI LAGER SÅPER
MANDAG 25.01 KL 1800-2000	VI LAGER STEARINLYS
TORS DAG 11.02 KL 1800-2000	VI LAGER SMYKKER
MANDAG 22.02 KL 1800-2000	VI TEGNER OG MALER

Velkommen! Hilsen Nina

REFERAT FRA BRUKERMØTE MANDAG 7/12

Tilstedet: 9

Sak 1, referat fra brukermøtet 2/11 godkjent.

Sak 2, referat fra brukerkonferansen 26 og 27. november 2009. Oppsummert sier deltakerne at det var 2 fantastiske dager. Godt med inspirasjon, fine omgivelser, nyttig å bli kjent på tvers av brukergruppene, konstruktiv jobbing med hva slags brukervedvirkning vi skal ha på SMI-Oslo. Det skapte en "vi følelse". Deltakerne ønsker at det velges et brukerråd hvor det ønskes representanter fra alle brukergrupper. Ansatte ved SMI lager et skriv hvor vi etterlyser medlemmer til dette brukerrådet. Velges på brukermøte 1. februar 2010.

Sak 3, Jubileumskomite. Første møtet avholdes 13. januar kl. 18.00 - 20.00. Alle er velkomne til å delta.

Sak 4. Ingen saker fra forslagskassa.

Sak 5, utlysning av ny stilling. Kari informerte om at SMI nå lyser ut en ledig stilling + et sykevikariat. Oppfordrer menn til å søke stilling. Vi trenger å styrke tilbudet til foreldre til utsatte barn under 18 år. En bruker er invitert til å være med på intervju.

Brukerne var veldig fornøyd med at det var deltakelse fra flere brukergrupper på dette brukermøtet. Oppfordrer alle brukergrupper til å delta på neste brukermøte 11.01.2010.

INNKALLING TIL BRUKERMØTE

Mandag 11. januar kl. 18-20

Saksliste

Kl. 18.00-18.30: Medlemmer av styret i SMI - Oslo ønsker å presentere seg og komme i dialog med brukerne.

1. Referat fra brukermøte 7/12 2009
2. Status brukerråd
3. Jubileumskomite
4. Saker fra forslagskassa
5. Eventuelt

Vel møtt!

Hilsen Kari Engen Sørensen

VELKOMMEN TIL DEG SOM ER MANN OG UTSATT FOR SEKSUELLE OVERGREP SOM BARN!

5 % av gutter som vokser opp blir utsatt for seksuelle overgrep av en de kjenner. Det betyr at 120.000 norske menn over 18 år går rundt med denne hemmeligheten.

På Støttesenter mot Incest – Oslo treffer du noen av dem!

Vi arrangerer ny åpen gruppe for menn over 18 år som har blitt utsatt for seksuelle overgrep av en tillitsperson da de var barn.

Denne kvelden kan du møte andre som har opplevd noe av det samme som deg og snakke om det du synes er problematisk.

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

Tid: Torsdag 7.januar, kl. 18.00 – 20.00

Sted: SMIs lokaler på Youngstorget 5

Du trenger ikke å melde din ankomst på forhånd.

Velkommen!

Hilsen Marianne

Minner også om Åpent hus i januar:

Tirsdag 5.januar

Fredag 15.januar - matkultur

Tirsdag 19.januar

Fredag 29.januar - matkultur

FORELDRETREFF TIRSDAG 12. JANUAR KL 17.00 – 20.00.

Dette er et sted hvor foresatte til incestutsatte kan treffes for å dele erfaringer, tanker, og gi hverandre støtte. Tema denne kvelden er ”*ønske om type tilbud i år*”. Hva er behovet ditt? Hva trenger du her på senteret? Kanskje noen ønsker seg forskjellige kurs, temamøter, selvpleiekurs osv. Kom og del dine ideer sammen med 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 har tid og lyst til å komme! Tilbudet er gratis.

Mvh
Trude
I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Hei alle sammen!

Sist måned fikk jeg ikke skrevet noe, for jeg skulle på ferie til Nepal mandag 16.11. Søndag morgen tikket det inn en sms om at Finnair streiker 16.11, og da ble gode råd dyre! Ei av jentene ringte, for de hadde hånden på en billig billett ekstra, - og den ble min!

For å snakke om økonomi: jeg har ikke akseptert Finnair sitt tilbud om å få refundert utgiften jeg opprinnelig hadde. Ved å bestille et halvt år før du skal reise, vil du få det ekstra billig. En billett kjøpt dagen før en reise er et helt annet marked, og pris. Dette bør alle legge seg på minnet for denne situasjonen vil du helt sikkert oppleve.

Du føler deg urettferdig behandlet ved kontraktsbrudd. Men hva gjør du?? Selv var jeg så sint at jeg måtte roe meg ned ved å tenke Hvorfor er jeg så sint? Jo, det å havne i et annet marked, som trer i så stor grad på min økonomi; det finner jeg meg ikke i. Hva gjorde jeg? Jo, jeg sjekket Finnair sin egen billettpris for reise en vei dagen etter, og har bedt om at den prisen legges til grunn for min erstatning (den var skyhøy:-)) Alternativt: at jeg får mine omkostninger dekket. Kommer tilbake til hvordan dette går. Og husk: Det er mange forskjellige klagenemder som kan ta saker. I dette tilfelle Reiseklagenemda. Grensesetting er ikke alltid lett alene, bruk apparatet som er der og som er gratis:-)

Grensesetting, hmmm. Hva er en grense? For finne din grense, må du vite noe om deg selv. SMI har tatt inne en fin bok: Lev livet nå - Mindfullness i hverdagen av Rebecca Egeland. GI DEG SELV EN JULEGAVE SOM VARER; LES DENNE BOKEN!! Vi står foran et nytt år i mulighetenes tegn! Det ER mulig for deg å endre økonomien din.

Du kan nå meg på senteret fra 15 - 19 hver torsdag. Sier du fra på forhånd, kan jeg gi deg alenetid, så du kan ta opp det som er ditt problem.

Torsdag 14. januar kl 18.00 – 20.00 er det temakveld om startlån. Møt opp og sjekk ut om du vil eie din egen bolig, eller fortsette leie.

Torsdag 28. januar begynner vi på legatsøknader. Grunnet økonomien i landet, er det nå mange som søker om legater. Fikk du avslag i fjor? Ikke la det stoppe deg. Finn en forbedret måte å uttrykke at nettopp DU bør ha bidrag.

Til alle brukere: EN RIKTIG GOD JUL!! OG ET BEGIVENHETSRIKT OG GODT NYTT ÅR!!

Klem fra Elin

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, helsespørsmål, 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.

Advokatene er til stede hver torsdag fra kl 10.00 – 12.00

Hei!

Vi ansatte på SMI vil minne dere som legger igjen beskjed på telefonsvareren vår, så å si navn og telefon nummer veldig tydelig. Dere må gjerne gjenta navn og nummer, slik at vi får notert det ned.

Det har hendt at vi ikke har fått ringt personer tilbake, fordi vi ikke klarer å tyde hva de sier. Takk alle sammen!

