

## NYHETSBREV Juli/August 2010

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

### BRUKERTILBUD:

Fredag 2. juli:	Åpning av nytt lokale 13.00
Mandag 5 juli:	Allmøte 17.00 – 19.00*
Torsdag 8. juli:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Torsdag 15. juli:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Torsdag 22. juli:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Torsdag 29. juli:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Torsdag 5. august:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 9. august:	Allmøte 17.00 – 19.00*
Onsdag 11. august:	Åpen mannegruppe 17.30 *
Torsdag 12. august:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Torsdag 12. august:	Økonomisk hjørne* 15.00 – 19.00
Fredag 13. august – Søndag 15. august:	Helgetur for mødre og incestutsatte ungdommer 13 – 18 år.
Tirsdag 17. august:	Bli NY kurs for mødre 17.30 – 20.00*
Onsdag 18. august:	Møte i jubileumskomiteen 17.30 – 20.00
Torsdag 19. august:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 23. august:	Ønskebrønn kl. 18.00 – 20.00*
Onsdag 25. august:	Åpen mannegruppe 17.30*
Onsdag 25. august:	Møte i jubileumskomiteen 17.30 – 20.00*
Torsdag 26. august:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 30. august:	Partnerkveld 18.00 – 20.00*
Mandag 30. august:	Barnegruppe 16.00 – 17.30



## **VIKTIG!**

*SMI Oslo ønsker å fremstå som en miljøbevisst organisasjon. Derfor vil Nyhetsbrevet fra september 2010 kun sendes ut pr epost til våre abonnenter. Hvis du ikke allerede mottar nyhetsbrevet på epost kan du sende oss din epostadresse til: [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no).  
Nyhetsbrevet kan også lastes ned på [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no)*

### **Hva er nyhetsbrev?**

Dette nyhetsbrevet blir sendt ut for å informere alle brukere av Støttesenter mot Incest Oslo og fagfolk om hva som skjer av kurs, temakvelder osv. Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer ved behov, og oppfordrer til å sjekke oppdateringer på vår hjemmeside [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no).

### **Åpningstider telefon og åpent hus:**

Hverdager kl. 10.00 – 16.00. Mandager og torsdager 10.00 - 20.30. Vi har sommertid i perioden 15. mai – 15. september, 10.00 – 15.00.

**Huset er åpent for mannlige brukere hver torsdag og fredag.**

Telefonnummer: **23 31 46 50** Telefaksnummer: **23 31 46 51** Adm. nr: **23 31 46 52** (kl 8 – 14)

E-post: [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no)

Hjemmeside: [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no)

Besøksadresse:  
Akersgt. 1-5

Postadresse:  
Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo  
Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo

---

### **Hva du kan bruke Nyhetsbrevet til:**

- ”Annonserer” for tilbud du skal ha med nær tilknytning til SMI Oslo. Det må dreie seg om ting som er i samsvar med våre arbeidsmetoder og vår ideologi, og du må avtale med oss på forhånd dersom det dreier seg om bruk av 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*

## Informasjon fra daglig leder

- Sommerferieavvikling  
Senteret holder åpent i hele sommer, ordinær åpningstid unntatt: 12.07 + 19.07 (åpent kun kveld 14-2030) og 15.07 + 22.07 (åpent kun dag 10-15)
- Åpning av nytt lokale  
Vi flytter inn i nye lokaler 1. juli, Akersgata 1-5 (inngang 1) 4. etg. Senteret holder stengt 1. juli for å rydde på plass. De brukere som ønsker å være med på dette kan ta kontakt med daglig leder tlf: 45 27 07 46. Senteret åpner 2. juli kl. 10.00, med offisiell åpning kl. 13.00. Leder av brukerrådet Astrid Andersen og styreleder Henriette Randsborg vil stå for denne markeringen. Det blir enkel servering. Vi oppfordrer alle brukere til å møte opp. Sammen skal vi skape et godt senter!
- Nyhetsbrev  
SMI Oslo ønsker å fremstå som en miljøbevisst organisasjon. Nyhetsbrevet vil fra september 2010 kun sendes ut pr. epost. Hvis du ikke allerede mottar nyhetsbrevet på epost kan du sende oss din epostadresse til: [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no). Nyhetsbrevet kan også lastes ned på [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no). Ta kontakt dersom du ikke har tilgang på internett. Nyhetsbrev blir fortsatt å finne i papirutgave på senteret.
- Allmøter fortsetter hver første mandag i måneden kl. 17-19 (flyttes dersom det kolliderer med andre arrangement). Daglig leder møter som representant for de ansatte, innkaller og skriver referat. Første del av møtet er saksorientert med referat. Siste del er åpent for ytringer der og da og det blir ikke skrevet referat fra denne delen. Mye av hensikten med møtet er å trene på å si sin mening og få respons på dette. Vi oppfordrer alle til å delta.
- Jubileumskomiteen  
Jeg er imponert over engasjementet! Mye spennende er på gang. Tusen takk til "Siste skrik". Dere gjør en uvurderlig innsats. Tusen takk til alle brukere som møter opp og jobber iherdig for å sette Støttesenteret på kartet i 2011. Vi møtes igjen over sommeren.

Vi ser frem til å flytte i nye lokaler og skal gjøre vårt beste for at overgangen til nye lokaler går så smertefritt som mulig. Jeg tar ferie i ukene 28, 29 og 30. Til slutt vil jeg benytte anledningen til å ønske alle brukere og samarbeidspartnere en riktig god sommer.

Sommerhilsen fra Kari

## Referat fra allmøte 7. juni 2010.

Tilstede: 8

Sak 1 : Er det behov for allmøter i fremtiden nå som det er etablert et brukerråd?

Konklusjon: Allmøter (skifter navn fra brukermøter) fortsetter første mandag i hver måned kl. 17-19 (flyttes dersom dette kolliderer med andre arrangement). Daglig leder møter som representant fra de ansatte, innkaller og skriver referat. Første del av møtet er saksorientert. Siste del er åpent for ytringer der og da. Noe av hensikten med møtet er å trene på å si sin mening og få respons på dette. Vi oppfordrer alle til å komme å si sin mening, lytte eller være delaktig på andre måter. Senteret holder åpent under allmøtet.

Sak 2: Ingen saker fra forslagskassa

Sak 3: Flytting

Kun en bruker var med på visning i nye lokaler 1. juni. Dette ble imidlertid opplevd svært positivt. Daglig leder finner en ny dato for visning. Vi oppfordrer alle brukere til å være med å skape det nye senteret. Offisiell åpning den 2. juli kl. 1300 av leder for brukerrådet + styret SMI. Vi feirer med enkel bevertning. Senteret vil være stengt 30. juni + 1. juli. De brukere som ønsker å være med å flytte saker/ting på plass torsdag 1. juli tar kontakt med daglig leder.

Allmøter i juli og august:

2. Juli

9. august





## ØNSKEBRØNN MANDAG 23. AUGUST KL. 1800-2000

VI HAR FÅTT NYE LOKALER! HVA SKAL VI FYLLE DISSE LOKALENE MED? KOM OG FORTELL OSS HVA DU ØNSKER, ENTEN DU ER UTSATT MANN ELLER KVINNE, MOR, PÅRØRENDE, ELLER PARTNER, SÅ SKAL VI GJØRE HVA VI KAN FOR Å OPPFYLLE ØNSKENE. VI VIL OGSÅ GJERNE HA TILBAKEMELDINGER PÅ DET VI TIDLIGERE HAR DREVET MED, HVA ER BRA, HVA KAN VI EVT. KUTTE UT?

ENKEL SERVERING.

BENYTT SJANSEN TIL BRUKERMEDVIRKNING!

VELKOMMEN!

HILSEN KARI E. S. OG NINA

---

### Nytt fra Tommy:

Åpen mannegruppe tar velfortjent pause og starter opp igjen onsdag 11. august kl:1730. Etter ønske fra mennene blir det nå annen hver onsdag istedenfor hver 3. som det har vært før. Jeg er i full gang med å planlegge en slags uformell konferanse med utsatte menn fra de ulike senterne i Norges land til høsten, nærmere bestemt slutten av september. Jeg har vært i kontakt med flere av senterne og tilbake meldingen så langt har vært kjempe positiv. Det kommer mer info om dette utover høsten så fort jeg vet noe mer.

**Fra 2. juli er senteret åpent for menn hver torsdag og fredag. Det betyr at ordningen som var før med annenhver tirsdag og fredag faller bort.**

Mandag 23. august kl:1800 er det ønskebrønn kveld på senteret og jeg anbefaler alle menn til og komme og fortelle hva de vil bruke senteret til utenom de faste kveldene.

Vil også minne om at vi fra 2. juli har ny adresse og det er Akersgata 1-5. Inngang 1, 4. etasje. (Like ved Akershus festning)

## **GESTALTGRUPPE FOR INCESTUTSATTE MENN:**

Støttesenter mot Incest-Oslo kommer fra høsten av til å starte et gruppeterapeutisk tilbud for incestutsatte menn. En forutsetning er at mange nok deltakere melder sin interesse.

*Gestalt handler om helhet. Erkjennelsen av en meningsfull helhet er alltid en personlig "her og nå" opplevelse, som kan gi et nytt syn på det som før opplevdes meningsløst og vanskelig. I gestalt arbeider vi bl.a. med å øke oppmerksomheten på egne behov. Og å finne hensiktsmessige måter å dekke disse behovene på.*

### **Kriterier for å bli med:**

- Du er mann.
- Du har vært utsatt for seksuelle overgrep av en tillitsperson i oppveksten.
- Du er interessert i å dele dine erfaringer og samarbeide med andre i en gruppe.

### **Praktiske opplysninger:**

Gruppen kommer til å gå på onsdagskvelder annenhver onsdag fra september 2010 til mai 2011. Klokkeslett er 17.30 – 20.30. Oppstart blir onsdag 22.9.2010.

Gruppen blir en lukket gruppe. Dette innebærer at du forplikter deg til å prioritere deltakelse i gruppen over hele tidsforløpet. Gruppen blir ledet av gestaltterapeut Marianne Lind.

### **Temaer vi kommer til å berøre er bl.a.:**

- selvbilde og identitet
- kropp og seksualitet
- min plass i oppvekstfamilien
- hvem er min overgriper
- hva besto overgrepene av
- senskader og overlevelsesstrategier
- nærhet og grenser
- personlige mål med gruppedeltakelse

Ved å fokusere på disse temaene, sette ord på dem, dele dem med andre menn, gjenkjenne seg i andre og få støtte i gruppen, skaper vi en trygg nok arena til å komme frem med det som er vanskelig for den enkelte. Dette gjelder både i kontakten med andre, men også i kontakten med seg selv, egne følelser og egen kropp.

Gruppeterapien fokuserer på det å dele det som er vanskelig og være i kontakt med egne følelser på samme tid. Mye av tiden blir også brukt til å komme i kontakt med, bli kjent med og respektere egen kropp, som igjen gjør det mulig å kjenne egne behov og markere egne grenser.

Ønsker du å delta i denne gruppen eller få mer informasjon, tar du kontakt med Kari eller Nina som er ansvarlige for brukertilbudene på SMI Oslo.

Velkommen!

Med hilsen Marianne Lind

# Gruppeterapi

Når du trer inn i en ny gruppe, aktiveres opplevelser og erfaringer fra andre/tidligere gruppesammenhenger (familie, skole, arbeidsplass etc.) - det kan være gode eller dårlige erfaringer, f.eks. fastlåsthet i bestemte roller. I en terapigruppe kan du oppdage og integrere nye erfaringer med det å være i gruppe.

En gruppe er den mest effektive og utfordrende setting å jobbe med seg selv i. Du kan utforske nye eller gamle, kjente og mindre kjente sider hos deg selv. Grappa tar utgangspunkt i dine og de andre gruppe medlemmenes behov og jobber med det som oppstår i møtet mellom dere ”her og nå.”

Gruppeterapi er et godt sted å prøve ut dine grenser samtidig som du utforsker hvordan du fungerer i samspill med andre. I gruppeterapi vil du møte andre mennesker med liknende problemstillinger som du har. Du vil finne mye støtte og oppmuntring fra de andre i gruppa, og erfare at det er godt å ha gruppa til å dele dine opplevelser med.

Terapirommet, eller gruppa, er en liten verden. som avspeiler, hvordan du forholder deg til den store verden utenfor. Den du til daglig beveger deg rundt i. Du vil få mulighet til å få en dypere forståelse av deg selv, av din måte at være i verden på, og din måte at relatere til andre på.

Når vi jobber i gruppe kan en enkelt deltager være i fokus på lignende måte som i individuell terapi, men med mulighet for reaksjoner fra de andre i gruppa. På andre tidspunkter vil aktivitetene omfatte hele gruppa på en gang. En terapigruppe er derfor en fleksibel terapiform.

Marianne Lind 21.6.2010



## Advokatvakt hver torsdag 10.00 – 1200

Vi har fått støtte fra Justisdepartementet til å ha advokatvakt to timer i uken ut 2010. For å benytte seg av denne tjenesten må man bestille time på forhånd. Ta kontakt på telefon: 23 31 46 50 eller epost: [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no)

---

## PARTNERKVELD

**MANDAG 30. 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 luften ut frustrasjoner, dele erfaringer; stille spørsmål, kjenne deg igjen, få råd og informasjon.

Noen av spørsmålene vi kan berøre er:

*Hva kan du gjøre for å ta vare på deg selv og samtidig være en støtte i samlivet.*

*Hva er spesielt problematisk for deg i forholdet?*

*Er det plass til dine følelser og behov?*

*Hvordan fungerer det seksuelle?*

*Får du nok av incest noen ganger, har hun monopol på lidelse?*

*Hvor enkelt er det for deg å bli sint, si nei, sette grenser uten å være livredd for å såre?*

*Lurer du på hva seksuelle overgrep gjør med et menneske?*

**Velkommen i våre NYE LOKALER I AKERSGATEN 1-5, (INNGANG 1)**

Hilsen Kari og Nina

Hei

"Er du litt kreativ, litt nysgjerrig, liker å skrive, tegne, male, fotografere, stå på scenen, organisere, fikse rekvisitter, kulisser, sminke?

Det blir kickoff med informasjon om foreløpig forslag til teaterstunt/jubileumsforestilling.

Alle som har lyst til å bidra, er hjertelig velkommen. Litt nysgjerrig! Ta turen innom senteret første torsdag i september.

Jeg gleder meg!

Hilsen Heidi Andersen"

---

## **"Bli-Ny" kurs for deg som er mor til incestutsatte barn!**

**Dato: Tirsdag 17. august kl.17.30-20.00**

*Et annerledes kurs i vår regi hvor du som kvinne kan få være i fokus!*

Berit Høiberg fra "Berit Høiberg Stil & Farge" har vært her to kvelder før, og det har vært kjempefine kvelder! Vi bestemte oss derfor for å kjøre enda en kveld, denne gangen skal vi lære mer om makeup. Du trenger ikke å ha vært til stede på de to foregående kursene for å delta på dette.

NB: Bindene påmeldingsfrist innen fredag 13. august, på telefon 23 31 46 50, eller [kristin@smioslo.no](mailto:kristin@smioslo.no)

Vennlig hilsen

Kristin



## Hei alle sammen!

Sommeren er kommet og det er tid for å nyte, å skape seg små "ferier" uten at det nødvendigvis koster for mye. Bor du i nærheten av Oslo er det "Kjenn din by"- gåturer hvor du blir fortalt historien til byen. Det er nye møtesteder hver uke. Vi kan ta sykkeltur til nærmeste badevann, blomstertur, "Harry"-tur ( dra til Sverige å handle, og husk det går både buss og tog over grensen!) eller bare en avslappende dag og se hva som skjer...:-) Er du alene og ønsker selskap, så sjekk lokalavisen for å se hva som skjer og heng deg på! Kanskje kan du be med deg noen på det du skal gjøre?

Vi som har satt frø må huske å vanne og gjødsle for å få flotte resultater om der er "bare (!)" blomster eller noe spiselig. Selv har jeg hatt slangeagurk i to måneder alt, ruccola og frøspirer til salaten er av egen avling. Tomater, paprika og chili er kommet, men er ikke modne. Jeg trives med å småpusle noen minutter med dem hver morgen; rene terapien. Det er som å ha et kjæledyr, for alt trenger litt stell..... **Husk at det gjør du også!**

Har du ikke satt frø, men vil ha en "urtehage" i en fart, så kjøp en sykkelkurv som du kler med plast, heng den over verandakanten, ha i jord og sett oppi kjøpte urter! Husk å bruk dem i maten, og skap litt "egenprodusert trivsel" :-) Selv føler jeg en sterk trang til å nyte denne sommeren, for vinterkulda var ekstrem. Å oppholde seg ute er særs viktig for at vi skal fylle opp lagrene med D-vitamin i kroppen. Og husk: velvære kommer innenfra!

Jeg håper hver og en tar vare på seg selv fram til høsten. Selv tar jeg fri hele juli, og deler av tiden skal jeg til Stockholm og Gotland. Jeg håper lilgningsmyndighetene er enig i alle fradragene mine og at jeg får litt penger igjen, men er de ikke det, så anker jeg! **Vi tar en temakveld torsdag 12.august fra kl 15 - 19 og skriver anke på selvangivelsen.** Fristen er 20. august. Det er ikke sikkert at de har gjort rett, og det er viktig å sette en grense om du er uenig i det de avgjør. Dette er din kontakt med myndighetene og viktig at du gjør din del.

Vi har jobbet med økonomi i mer enn et år når. Mandag 23. august skal det være et viktig møte på SMI. Dere brukere skal bestemme hva slags tilbud dere vil ha videre. **Hvis du vil bli hørt, er det viktig at du setter av denne dagen!** Tenk over hva DU er interessert i å ha. Økonomi kan du ha fått med deg nå. Kanskje vil du ha Selvforsvarskurs? Eller Ressursutviklingskurs? Tenk over det, og bruk din rett den dagen!!

Ha en fantastisk god sommer!!

Klem til alle fra Elin

## Møter i jubileumskomiteen

Vi fortsetter arbeidet med møter 18. og 25. august, 17.30 – 20.00. De ulike undergruppene lager egen møteplan. Veldig spennende utvikling med hensyn til fotostillingen og dette gleder vi oss til å presentere for dere.

Hold av 19. november i kalenderen. Da blir det et prøvearrangement i forbindelse med Verdensdagen for forebygging av seksuelle overgrep mot barn. Vi vil arrangere en konsert på Månefisken.

---

## Ny reklamefilm

Siste Skrik kommunikasjon og Pravda film har laget en fantastisk ny reklamefilm for oss som vil gå på Oslokinoene i juli samt noen uker til høsten. I tillegg vil den vises på tv under reklamefrie dager til jul og påske. Vi er utrolig privilegerte som mottar profesjonell hjelp kostnadsfritt fra så dyktige mennesker. En stor takk til alle som har gjort dette mulig. Levende bilder er et sterkt medium og vi tenker oss denne reklamefilmen som et viktig virkemiddel i vår kamp for å gjøre incest mer synlig i samfunnet.

