



# NYHETSBREV

## Mai 2009

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

### BRUKERTILBUD:

Torsdag 30. April	Frøkveld m/ økonomi m/ Elin	16.00 – 20.00*
Mandag 4. Mai	Psykodramagruppe	17.00 – 20.00#
Mandag 4. Mai	Brukermøte	18.00 – 20.00*
Tirsdag 5. Mai	Nettgruppe #	
Torsdag 7. Mai	Gruppe 60+	12.00 -14.00*
Torsdag 7. Mai	Ungdomsgruppe 1 #	
Mandag 11. Mai	Psykodramagruppe	17.00 – 20.00#
Mandag 11. Mai	Ungdomsgruppe 2 #	
Torsdag 14. Mai	Økonomi m/ Elin	15.00 – 17.00*
Torsdag 14. Mai	Tema Å BO m/ Elin	17.00 – 20.00*
Torsdag 14. Mai	Ungdomsgruppe 1 #	
Mandag 18. Mai	Psykodramagruppe	17.00 – 20.00#
Mandag 18. Mai	Partnerkveld	18.00 – 20.00*
Tirsdag 19. Mai	Arbeidsgruppe for mødre	18.00 – 20.30*
Mandag 25. Mai	Ungdomsgruppe 2 #	
Mandag 25. Mai	Psykodramagruppe	17.00 – 20.00#
Mandag 25. Mai	Mødretreff	18.00 – 20.00*
Mandag 25. Mai	Ønskebrønn	17.00 20.00*
Mandag 25. Mai	Undervisningsbruker gruppe	13.00 – 15.00*
Tirsdag 26. Mai	Nettgruppe #	
Torsdag 28. Mai	Økonomi	15.00 – 17.00*
Torsdag 28. Mai	Startlån	17.00 – 20.00*
Torsdag 28. Mai	Ungdomsgruppe 1 #	

## **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](mailto:postmaster@smioslo.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 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



## 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, potter 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

## NY MEDARBEIDER VED STØTTESENTERET

Vi ønsker Maya Kaur velkommen. Hun starter opp i 100 % stilling ved senteret 4. mai. Hun er 30 år og utdannet sosionom med videreutdanning i coaching. Kommer fra jobb i Bærum kommune hvor hun jobbet med rustiltak. Maya skal jobbe i forhold til ulike brukertilbud og skal blant annet være med å utvikle brukertilbud i de flerkulturelle miljøer. Hun motiveres av menneskers fremgang og positive endringer og er spesielt god på å skape en god atmosfære rundt seg. Hun vil presentere seg i neste nyhetsbrev. Vi ønsker henne lykke til.

Kari Engen Sørensen, daglig leder

---

## 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 for både utsatte og pårørende. Neste treff blir da torsdag 7. Mai. Vi kommer sammen og har en enkel bevertning. Dere kan henvende dere til undertegnede. Dere kommer til å møte Marit som også er 60 +, for undertegnede er opptatt som meddommer denne gangen.



Mvh Borgny

---

## AKSJONSGRUPPE

I kjølvannet av 8. Mars markering har det kommet forslag/ønske fra brukere om å danne en aksjonsgruppe, hvor interesserte brukere kan møtes og drøfter hvordan de ønsker å aksjonere i forhold til Kvinnedagen og eventuelt Verdensdagen for psykisk helse og Verdensdagen for forebygging av seksuelle overgrep mot barn.

Vi ønsker å ta deres forslag på alvor og inviterer interesserte brukere til å ta kontakt med en av oss i media gruppa for videre informasjon.

Mvh

Amina, Taina



SPØRREUNDERSØKELSEN L.I.S.A.  
HAR DU HUSKET Å FYLLE UT OG SENDE INN DEN VIKTIGE  
SPØRREUNDERSØKELSEN? DET ER ENNÅ IKKE FOR SENT Å GJØRE EN  
INNSATS!

Med vennlig hilsen  
Nina

---

Velkommen til brukermøte  
Mandag 4.mai kl. 18-20

#### SAKSLISTE

1. Presentasjonsrunde rundt bordet
2. Referat fra forrige brukermøte
3. Konklusjon på temamøte brukeraktivitet 22. april
4. Saker fra forslagskassa
5. Evt.



#### REFERAT FRA BRUKERMØTE (TIDLIGERE ALLMØTE)

Mandag 30.03.09 kl. 18-20, 10 deltakere

##### **Sak 1: Presentasjonsrunde**

**Sak 2: Gjennomgang av referat fra allmøte 2. mars 2009.** Godkjent

##### **Sak 3: Saker fra forslagskassa/fredagslunsj**

Klage på at fredagslunsj har blitt brukerstyrt uten at brukere er tatt med i prosessen. Klagen tatt til etterretning og kommunikasjonen kunne vært bedre. Det har alltid vært ment at denne aktiviteten skulle være et samarbeid og felles prosjekt mellom brukere og ansatte. Vi ble nå enige om følgende: Brukere kan komme med innspill om hva som skal handles inn før hver torsdag kl. 1200. De ansatte handler inn torsdag ettermiddag. Brukere som ønsker å delta på forberedelsene skriver seg opp på liste som henger i stua.

Den ansatte som har åpent hus er ”arbeidsleder” for gjennomføringen av lunchen.

Forberedelsene starter kl. 11. Bispising kl. 12-13. Opprydding kl. 1300. Kari oppfordrer alle til å komme hit fredager og gjøre lunchen til et hyggelig treff.

Ønske om flere bli ny kurs + malerkurs. Det vil bli arrangert flere bli ny kurs. Ønske om malerkurs tas opp under ”Ønskebrønn” i mai.

#### **Sak 4: Status ominnredning av huset**

Kari skrevet ny husleiekontrakt og i den forbindelse blir det litt oppussing (start etter påske)

Flere grupper er i gang med å planlegge små endringer som ferdigstilles medio mai. Ønske om små leselamper på stua. Kom med innspill.

#### **Sak 5: Temamøte brukeraktivitet 22. april**

Brukere og ansatte oppfordres til å delta og fortsette diskusjon påbegynt på brukermøtet i dag.

Kort oppsummert ønsker brukerne mere reell tilstedeværelse av ansatte ute på stua. De kommer med kommentarer på at vi ofte er opptatt med så mye annet for eksempel

”Ryddeting”. Oppfordrer oss til å ha en enda tydeligere kommunikasjon med brukerne gjennom dagen. Det gir trygghet. Vi får også klage på at vi ikke følger opp når brukere ønsker å snakke om alvorlige temaer, men går over til å snakke om ufarlige ting. Klage på at forslag fra brukere ikke blir iverksatt dersom ikke brukerne ønsker å være med å få det til. De ønsker at senteret blir tydeligere/ryddigere på alt som foregår her. Bedre organisert. Kritikk på at vi legger personalseminaret en dag etter påsken. Brukere ønsker selv å ta ansvaret for åpent hus disse dagene. Kari tar med seg dette innspillet.

#### **Sak 6: Eventuelt:**

2 brukere ønsker å stille som kandidater til styret SMI - Oslo. Kari tar dette videre.

---

**VIKTIG!**

Vi holder stengt fredag 1. Mai, torsdag 21. Mai og mandag 1. Juni

## 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:**

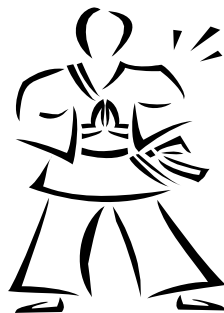
- **det du mener er viktige brukertiltak.**
- **det du vil benytte deg av på SMI i ditt arbeid mot et bedre liv.**
- **ideer til nye tiltak**

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

Hilsen fra Nina og Kari ☺

---

## SELVFORSVARSKURS PÅ SMI?



Vi får dessverre ikke til å arrangere nye kurs nå på vårparten. Men vi satser på å sette i gang til høsten. Følg med på nyhetsbrevene framover.

Hilsen Nina

## PARTNERKVELD MANDAG 18. MAI 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 Kari



## ARBEIDSGRUPPE FOR MØDRE TIL UTSATTE BARN

Tirsdag 19. Mai

**(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

## I DET ØKONOMISKE HJØRNET

En del av teksten ble borte i trykken sist måned, så jeg starter her med litt om selvangivelsen:

### SKATTEBEGRENSING FOR LITEN SKATTEEVNE.

På arket hvor det står foreløpig beregning av skatten, skal linjen før uthevet linje om skatten være ”-(minus)nedsettelse av skatt liten skatteevne”. Du har rett til å be om dette om din alminnelige inntekt (inntekt etter alle fradrag, men ikke særfradrag) er 100 000 kr. Altså kan inntekten være 200 000 om fradragene tilsier det. Om inntekten er høyere vil den bli forholdsmessig avkortning i fradraget.

Ved ytelse kun fra Folketrygden, be om det uansett. Om du har en så lav inntekt at dette er tallene, så må du be om det og begrunne det. Begrunnelsen er gitt: du har lite å leve av. Er du i tvil, så ikke vurder dette: be om det!! Ligningskontorene har dataprogram de ber om svar uansett.

### SÆRFRADRAG FOR UVANLIG STORE SYKDOMSKOSTNADER (post 3.5.4.)

Her må utgiftene overstige kr 9.180 for å få fradrag for faktiske omkostninger.

Dette kan lett bli en rotet framstilling, og jeg vil anbefale at du skaper en orden for da blir de ”lettere å ha med å gjøre”. Selv har jeg en tredelt framstilling avregnskapet:

1. Behandlere
2. Medisiner/utstyr
3. Reiseutgifter

Under post 1, skriver du alle utgiftene, selv om noen av dem er på egenandelskortet.

Egenandelskortet skal også trekkes fra i sin helhet. Ja, dette blir da dobbelt fradrag, men det er riktig at det går dobbelt.

Utgifter som dekkes av andre, eks medisiner på blå resept, skal ikke skrives som fradrag.

Du kan kun skrive faktiske utgifter og egenandeler du har hatt. Husk å få med reiseutgifter. La legen din bekrefte dette, med en erklæring.

Visse tannlegeutgifter og reiseutgifter til SMI kommer inn her.

Dokumenter utgiftene, men er ikke det mulig, så sannsynliggjør de. Har du fått en resept hos legen, er det naturlig at du var der den dagen. Hva med betalig til legen (hadde du frikort enda?), og fikk du en reiseutgift.

Om du har levert inn selvangivelsen, så kan du endre tallene helt fra til kl 00.00 den 30.4.

Husk at du sender inn en ny fullverdig selvangivelse hver gang du går inn og foretar rettelser på nettet. All dokumentasjon ettersendes.

Frøkvelden 30.4. fra 16 til 20 gir rom for spørsmål om selvangivelsen.

14.5 og 28.5 er jeg tilgjengelig på senteret fra 15 til 20. Jeg har temakveld om Å BO 28.5. fra 18 til 20. Jeg kommer til å ta opp det å søke startlån ved kjøp av egen bolig.

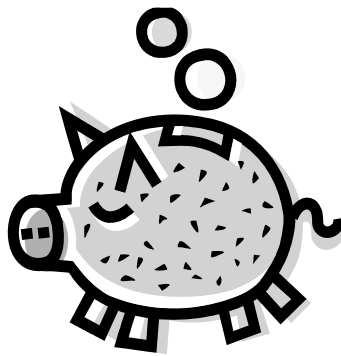
Jeg har opplevd mange brukere som nærmest blir skjøvet inn i en håpløs bosituasjon, for sosialkontoret ikke ønsker å hjelpe, og at kommunale boliger har en venteliste lang som et vondt år. Det er lover og regler som regulerer dette, ikke trynefaktoren på sosialkontoret! Vi tar opp dette, og her er det flott om de enkelte som har en positiv erfaring stiller opp. Om du ikke kan komme, er det fint om tips kan skrive de ned og gi de til Borgny eller meg. ALLE

BIDRAG ER VELKOMMNE for det er viktig å føle seg trygg i bosituasjonen for å tørre å gå løs på andre oppgaver! Denne tryggheten trenger vi alle sammen!

Det er veldig viktig at den enkelte setter seg ned og tenker over hvilke behov de har til det å bo. Jeg tenkte selv ut en slik liste tidligere, legen signerte på den, og VIPS! Alt ordnet seg. For meg. Nå ordner det seg for deg!

Klem fra Elin.

Dersom dere har noe å spørre Elin om vedrørende økonomi kan dere bruke hennes e mail adresse som er [elinref@start.no](mailto:elinref@start.no). Dette er hennes foreløpige jobbmail.



---

## HAR DU LYST TIL Å UNDERVISE OG DRIVE HOLDNINGSSKAPENDEARBEID?

I vinter hadde vi en gruppe med brukere av SMI som hadde lyst til å dele sin erfaring ift å være incestutsatt med andre utenfor SMI. Vi måtte ta en pause i dette arbeidet pga sykdom, MEN nå er vi klare til å ha et møte med alle som ønsker å bli med i dette viktige arbeidet. Til høsten ønsker vi å gjennomføre et kurs-opplegg over tid der dere får mulighet til å lære litt om: hvordan vi underviser på SMI, presentasjonsteknikk, jobbing med innhold og budskap, hvordan foreberede og gjennomføre en undervisning og mye mer. I tillegg er vi opptatte av å møte DEG der DU er ift hva og hvordan du ønsker å bidra.

**Mandag 25.mai kl. 13.00-15.00** kan du komme til SMI på et uforpliktende møte med oss. Her vil du få høre litt mer om hva vi gjør og om våre fremtids tanker ift undervisning. I tillegg er vi svært opptatt av hva DERE har behov for og ønsker ift innholdet i et slikt kurs - opplegg.

Velkommen til oss!

Hege og Ann Iren

## MØDRETREFF 25. MAI KL 18.00 – 20.00

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.

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.

Til høsten skal Borgny ta over ansvaret for pårørende tilbudet her på SMI. Borgny er selv mor til utsatt barn. Hun ønsker å bruke denne kvelden til å bli kjent med dere, og høre på deres ønsker og behov fremover. Hege vil også være tilstede denne kvelden.

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 og Hege

## SOMMERLEIR 2009

Sted: Tyrheim 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 og 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

