



NYHETSBREV MAI/JUNI 2010

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

BRUKERTILBUD:

Mandag 3. mai:	Barnegruppe#
Mandag 3. mai:	Brukermøte kl 18.00 – 20.00*
Tirsdag 4. mai:	Bli Ny kurs for mødre kl 17.30 – 20.00*
Torsdag 6. mai:	Det Økonomiske hjørnet 18.00 - 20.00*
Torsdag 6.mai:	Kreativitetskveld 18.00 – 20.00*
Fredag 7. mai:	Mat og kultur 12.00 – 13.00
Mandag 10.mai:	Se meg! En annerledes forestilling 18.00 -*
Tirsdag 18. mai:	Barnegruppe#
Onsdag 19. mai:	Gruppe for menn 18.00 – 20.00*
Torsdag 20. mai:	Det Økonomiske hjørnet 18.00 – 20.00*
Torsdag 20. mai:	Samling jubileumsforestilling 17.00 - *
Torsdag 20. mai:	Ungdomsgruppe 1.#
Torsdag 20. mai:	Åpen foreldregruppe 17.30 – 20.00*
Fredag 21. mai:	Mat og Kultur 12.00 – 13.00*
Fredag 28.mai:	Teatergruppa
Fredag 4. Juni:	Mat og kultur 12.00 – 13.00
Mandag 7. juni:	Sommerfest kl 17.00 – 20.30*
Mandag 7. juni:	Partnerkveld 18.00 – 20.00*
Mandag 7. juni:	Brukermøte kl 18.00 – 20.00*
Tirsdag 8. juni:	Bli NY kurs for mødre kl 17.30 – 20.00*
Onsdag 9. juni:	Gruppe for menn 18.00 – 20.00*
Torsdag 10. juni:	Støttesenter mot Incest Oslo fyller 24 år!
Torsdag 10. juni:	Ungdomsgruppe 1#
Torsdag 10. juni:	Det økonomiske hjørnet 18.00 – 20.00*
Mandag 14. juni:	Barnegruppe#
Torsdag 17. juni:	Det økonomiske hjørnet 18.00 – 20.00*
Torsdag 17. juni:	Åpen foreldregruppe 17.30 – 20.00*
Fredag 18. juni:	Mat og Kultur 12.00 – 13.00*
Mandag 21. juni:	Ungdomsgruppe 2#
Mandag 21. juni:	Ungdomsgruppe 2#
Onsdag 30. juni:	Senteret er stengt på grunn av flytting til nye lokaler*

Kurs i mai/juni	
Tirsdag 15.juni:	Forum for Barnevern kl. 9.00-11.30
Søndag 20. juni:	Sommerleir

Hva er nyhetsbrev?

Dette nyhetsbrevet blir sendt ut annen hver måned 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 derfor til å sjekke eventuelle oppdateringer på vår hjemmeside www.sentermotincest.no.

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** Adm. nr: **23 31 46 52** (kl 8 – 14)

E-post: post@smioslo.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.

INFORMASJON FRA DAGLIG LEDER STØTTESENTER MOT INCEST OSLO FLYTTER INN I NYE LOKALER 1. JULI 2010.

Det er nå klart at vi flytter inn i nye lokaler i Akersgata 1-5, vis a vis Akershus festning. I dag leier vi lokalene på Youngstorget av Sparebank 1. De ønsker å overta lokalene og vil derfor kjøpe oss ut av nåværende leiekontrakt og dekker alle utgifter inkl. flyttekostnader. Vårt brukerråd har vært involvert i denne avgjørelsesprosessen og har godkjent de nye lokalene. Antall kvadratmeter blir det samme, men vi har valgt en mer hensiktsmessig utnyttning av arealet. Ombygging starter i disse dager. Jeg er sikker på at vi sammen klarer å skape en god atmosfære i våre nye lokaler. Leiekontrakt er tegnet for 5 år f.o.m 01.07.10.

Senteret vil på grunn av flyttingen være stengt 30. juni og 1. juli.

Høytidlig åpning av nytt lokale for brukere er fredag 2. juli klokken 10.00. Ta kontakt med brukerrådet eller oss ansatte hvis dere lurer på noe. For mer informasjon rundt flyttingen se nettsiden vår www.sentermotincest.no



Jubileumskomiteen:

SMI-Oslo fyller 25 år 10. juni 2011. Jubileumskomiteen består av 10 brukere og 3 ansatte. Lørdag 10. april var gruppen samlet på Holmen Fjordhotell. Mange spennende arrangement er under utarbeidelse, og komiteen jobber meget bra sammen. Det vil bli markeringer gjennom hele jubileumsåret, både internt og eksternt. Vi starter med å arrangere en konsert 19. november 2010, verdensdagen mot seksuelle overgrep. Vi vil ikke på det nåværende tidspunktet røpe innholdet i feiringen. Kommer tilbake til dette. Det vil bli stort fokus på saken i dagene rundt 10. juni neste år. Dersom det finnes nye/gamle brukere som ønsker å bidra med et eller annet ta kontakt med Kari Engen Sørensen mobil 45270746.

BRUKERMØTE

Mandag 3. mai kl. 18-20

Mandag 7. juni kl. 18-20

Møtene holdes i lokalene til støttesenteret. Alle brukere ønskes velkommen.

Referat fra brukermøte 12. april 2010.

Tilstedet: 8

Sak 1: Referat fra møte 1. mars godkjent.

Sak 2: Referat fra første møte i brukerrådet: Astrid Andersen valgt som leder. Møtene avholdes ca. 4 ganger i året. Leder holder kontakt med daglig leder SMI. Besluttet at brukerrådet skriver referat selv, og at daglig leder SMI deltar på første del av møtet.

Brukerrådet ønsker egen informasjonstavle + postkasse. Ønsker på sikt å kunne nå brukere på e-post. 2 representanter fra brukerrådet møter på brukermøtene. Saker behandlet på første møte: Ønsker utvidet bruk av enesamtaler. Ønsker flere kurs. Ønsker bedre informasjon om nyansettelser og mulighet til å bli kjent med de nye. Neste brukerrådsmøte 26 april kl. 17-19.

Sak 3: Flytting til nye lokaler. Daglig leder SMI Oslo orienterte om at vi flytter inn i nye lokaler Akersgata 1-5 den 2. juli. Lokalene bygges om i disse dager. Flere brukere ønsker å hjelpe til med ned- og oppakking. Det vil bli befaring før innflytting. Flere brukere gruer seg litt til flytting. Vi skal forsøke å gjøre flyttingen så smertefri som mulig.

Sak 4: Eventuelt. Brukere ønsker bedre tilbakemelding på de saker som legges i forslagskassa. Vedtatt: Beslutninger som vedtas i saker fra forslagskassa refereres på brukermøter. Daglig leder gir direkte beskjed om utfall der forslagsstiller har underskrevet med navn.

SE MEG! - en annerledes teaterforestilling.

Mandag 10. mai. Kl 18.00

Det er en kort forestilling, med en påfølgende samtale etterpå.

Jeg satte opp forestillingen første gang i 2003 i forbindelse med at jeg studerte drama og teater. Nå har den ligget en stund, og jeg har funnet ut at jeg skal hente den opp igjen nå, og ønsker å vise den for alle brukere og ansatte ved SMI Oslo. Høsten 2010 skal jeg, etter planen, ut på turné.

Nysgjerrig? Legg turen innom senteret, ta i bruk sansene og føl! Hvis mange vil se, lager vi flere forestillinger. Alle skal få mulighet til å oppleve forestillingen.

Hilsen Heidi Andersen

HEI!

Jeg heter Tommy Aashildrød og er 36 år. Jeg er barnevernpedag og har jobbet med barn og unge siden 95. For tiden jobber jeg som miljøterapeut ved en lukket akutenhet for ungdommer på Ullevål sykehus, men har ett års permisjon for å være her ved senteret for bl.a. og utvikle tilbudet for menn. Jeg kommer opprinnelig fra Sandefjord men flyttet til Oslo i 95 for å ha sivilteneste. Nå bor jeg i Asker med samboer, en gutt på 3 og ei jente på vei. Jeg har Nordens største Simpsons samling, ser masse film og er super musikk interessert. Noen synes det helt sikkert er skummelt at det skal være en mann her 100 %, men det er litt skummelt for meg også fordi jeg er den første mannen som skal jobbe her fast. Jeg tenker at det blir å pløye litt ny mark og jeg gleder meg masse til og være her sammen med dere.

ETTERLYSNING!

I begynnelsen av november var jeg på senteret. Det var en mandag, mellom 12 og 16. Det var en dag det øste ned, så jeg slo opp min søkkvåte paraply til tørk i garderoben. Det var en sort, oppslagbar paraply. Det stod en der fra før, en som lignet på min paraply, men med blankere trekk. Da jeg skulle gå, var paraplyen min borte. Jeg regner med at det kan være eieren av den andre paraplyen som tok feil. Jeg vil gjerne ha tilbake paraplyen min da den er en gave fra en jeg er svært glad i. Den er altså sort, oppslagbar, liten og med en liten, grønn firkant på håndtaket. Om det er noen av dere som har den, kan den leveres til en ansatt på senteret.

Hilsen Gro Braadland

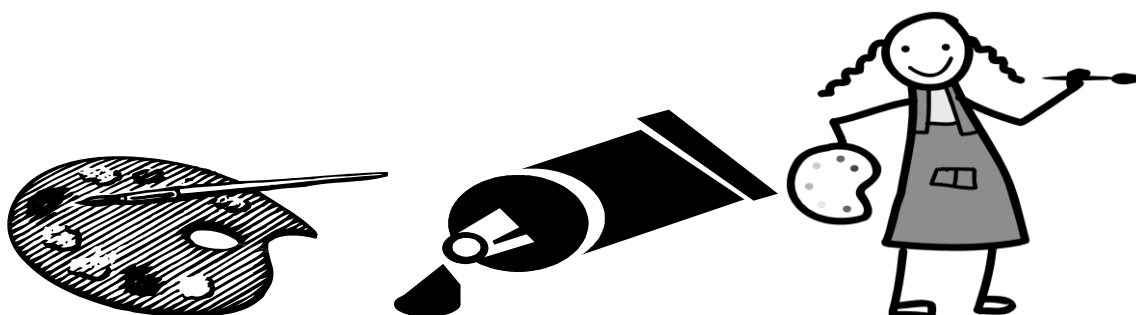
SOMMERTID

NB! Støttesenteret har sommertid fra 15.mai t.o.m 15.september. Åpningstid er da 10.00-15.00, tirsdag, onsdag og fredag. Mandag og torsdag er det åpent som vanlig til kl.20.30.

MAT OG KULTUR PÅ STØTTESENTERET KL. 12-13

Fredag 21.mai	Kinesisk
Fredag 4.juni	Portugisisk
Fredag 18.juni	Marokkansk
Fredag 2.juli	Åpningslunsj i de nye lokalene. Meny er hemmelig☺

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



KREATIVITETSKVELDER PÅ SMI-OSLO FOR ALLE BRUKERE OVER 18 ÅR

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 og 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.

6. MAI 1800-2000 Vi lager gipsmasker.

Velkommen!
Hilsen Nina

Tilbud til menn

Velkommen til Tommy Aashildrød, nyansatt i 100% stilling som har til oppgave å utvikle og drifte tilbudet til menn. Han vil samarbeide nært med brukere og Marianne Lind. Tommy har allerede en del tanker rundt mulige tiltak. Vi regner med at flere tilbud prøves ut iløpet av våren/sommeren. Foreløpig er det besluttet egne samlinger for menn følgende onsdager: 19. mai og 9. juni kl. 18-20. Tilbudet ledes av Marianne og Tommy.

I tillegg tilbyr senteret enesamtaler og ved behov samtale med våre sosialkonsulenter på telefon. Senteret er åpent for alle også menn hver annen tirsdag (ulike uker) og hver annen fredag (like uker). Nye tilbud blir annonsert på våre hjemmesider.

Vel møtt.

"TEATERGRUPPA"

Fredag 28. mai ser vi "Poppeas kroning" i Opera'n – kl 19 00.

Denne gangen har vi måtte gjøre det litt annerledes enn tidligere, dvs at vi har måttet kjøpe et visst antall billetter på forhånd. Det er fordi det i mai ikke spilles så mange forestillinger, så vi måtte være ute i god tid. Fordi vi alltid må ha senterets økonomi i tankene, kunne vi ikke bestille flere enn 10 billetter. Erfaringsmessig er heller ikke flere som melder seg på, som regel er det noen færre. Vi mente, med rette eller urette, at det var riktig å la noen av de faste teatergjengerne få førsteretten, så det er dessverre ikke så mange billetter igjen. Og nettopp fordi det er så få plasser igjen, blir påmeldingen for mai kun på oppslagstavla på stua.

"Poppeas kroning er Monteverdis siste opera fra 1642, et praktverk om begjær, kjærlighet, grenseoverskridelse og blodtørst i antikkens Roma. Sex og mord og tøylesløs begjær er skildret så man nesten ikke kan tro det – forløst av Monteverdis vakre musikk."

Påmeldingslista vil bli satt opp i uke 14.

Denne gangen blir det ikke nødvendig å sette inn penger på konto, for billettene er allerede betalt og hentet. Men vi vil svært gjerne at hver og en setter inn egenandelen på 60,- på kontonr: **9001 13 41119**. Er det noen som fra tidligere forestillinger har glemt å betale egenandelen, vil vi sette pris på at det blir gjort nå. Så er regnskapet i orden før Teatergruppa tar sommerferie.

Dette blir en "grand finale", så vi unner oss en god middag før forestillingen. Det blir i brassieriet i opera'n, med storslagen utsikt til Oslo-fjorden. For at dere skal få en idé om hva det kan koste, kan vi opplyse om at en forretter ligger på ca 150,- en hovedrett på ca 250,- og en dessert på ca 100,-. Prisen på drikke står ikke opplyst i menyen, men dette kan gjøres rimelig med et glass mineralvann - eller dyrere med et glass vin. De som ønsker å være med å spise, og det håper vi blir så mange som mulig, setter et kryss ved navnet sitt på tavla, eller gir oss beskjed god tid i forveien. For vi må bestille bord.

Vi ser fram til en festkveld i Opera'n!
Vennlig hilsen Lynn Anita og Gro



HEI ALLE BRUKERE!

Endelig går vi mot lysere tider! Etter en lang og kald vinter med høye strømregninger, går vi mot skatteutbetalingen :-). De fleste av brukerne har mye å hente på selvangivelsen, så ikke nøl med å ta kontakt! Hvis det er noe jeg unner dere, så er det et "rettferdig oppgjør" med myndighetene! Selv om tiden for innlevering er forbi, så kan det foretas endringer. Skal du be om skattebegrensning for liten skatteevne, så har den frist som er sammenfallende med fristen for å anke skatten, ca 10. august hvert år.

Som en spire til et nytt økonomisk liv, kan vi feire med litt mer om frø **TORS DAG 6. MAI**. Disse frøene er fysiske, og om du setter spiselige planter, lever du økologisk! Det setter kroppen din pris på. Det er på tide med Agurkurt, med de vakreste blå blomster, som du kan fryse inn i isbiter eller ha rett i drikke eller salat. Basilikum og andre urter kan du sette. Det er litt sent med f.eks timian, for den har ved-aktid stamme. De urtene som er til slags på matbutikken er fullt ut gode nok. **MEN** de står så tett i den potten de har, så sett den i større potte med mer jord, og den varer sesongen ut. Jeg unner deg å oppleve gleden plantene har gitt meg, for som Høvding Store Bever sa på alternativmessa for noen år siden: Den som kan sette et frø, kan noe.

Jeg har satt av **TORS DAG 20. MAI til selvangivelse** selv om den strengt tatt skal ha blitt levert inn. Hvert år er det noen som kommer på at "kanskje kan det være meg" og alle dere som tenker det: **KOM** denne kvelden! Jeg vil minne om at i fjor ble reglene for selvangivelsen endret: Du trenger ikke lenger godkjenne den. Derfor er det **ekstra** viktig å sjekke tallene!

Torsdag 27. mai er jeg på ferie! (og kommer ikke på SMI). Jeg har billett til Chelsea Flower Show i London. Dette er til glede for plante-elskere som meg selv. Høres det dyrt ut?? Vel, om du tar bryderiet med å legge opp turen selv koster det svært lite for turen sett under ett.

Internett er flotte greier for å skaffe seg en rimelig ferie. Sett deg ned å "lek" med <http://www.restplasser.no/> eller <http://www.finn.no/reise/>

Tar du sjansen er det fullt mulig med en uke i Hellas for kr 1.500 på godt hotell. Eller hva med to uker til den prisen???. Skaff deg pass og Helsekort mens du venter, og kanskje hopper du ut i det??!!?. Av og til må vi finne ut hva som stopper oss: vi selv, eller økonomien??! Men for all del: **IKKE** skaff deg kreditt til å feriere for!! Jeg vil bare vise at det er mulig, om du ønsker det.

Ferie er så mye! Sommerleieren til SMI, er en arbeidsferie :-). (i alle fall slik jeg husker den.....) Du kan ta flotte dager enkeltvis, om det tar for mye energi å reise bort flere dager i strekk. Finn ut hva som er rundt deg du kan besøke. Vi på Østlandet har en kø av muligheter. Men hva vil du oppleve: vann & strand, skog & mat, blomster & galleribesøk?? Vi tar en temakveld og inspirerer hverandre **TORS DAG 10. JUNI!** Det er viktig å ha litt avkobling og nye opplevelser for å skape inspirasjon i hverdagen! Å leve dag etter dag uten noen ny "vri" på tingene er ikke godt. Det er en kveld for å se mulighetene vi har. At vi er flere til å si hva vi pleier å finne på sammen med de som ønsker påfyll av inspirasjon, blir en fin kveld for alle. Altså: "Mye ferie, lite penger" kan vi kalle denne kvelden ;-)

TORS DAG 17. JUNI setter vi av tid til "hva kan du be om / forvente av en kommunal

økonomisk rådgiver?". Det kommer litt an på hvorfor du er der: Fordi du trenger sosialhjelp eller om du skal søke gjeldsordning. Er dette av interesse så kom! Mange har tatt kontakt pga dette, og skuffelsen i det møtet. Jeg kan si med sikkerhet at en rådgiver **ikke** vet bedre enn deg, hvordan din fremtid ser ut. Han / hun har ikke krystallkule, og det betyr at du selv må være engasjert i din egen sak!

Torsdag 8. juli er temaet Inkassokrav. Hvorfor blir de så høye?

Torsdag 22. juli tar vi for oss Gjeldsordning. Når skal du be om det?

En vårklem til alle brukere fra Elin (som er på senteret hver torsdag, 15.00 – 20.00.)

:) Husk å vanne spirene dere har satt!!

”Bli Ny” kurs for deg som er mor til incestutsatte barn!
Et annerledes kurs i vår regi hvor du som kvinne kan få være i fokus.
Tirsdag 4. mai og 8. juni kl.17.30-20.00

Berit Høiberg fra ”Berit Høiberg Stil & Farge” kommer hit for å utføre fargeanalyser, og for å gi oss forklaringer og tips i forhold til fargevalg. Det vil holdes et oppfølgingskurs i juni der vi tar for oss ”Stil og veiledning”.

Vi håper at mange mødre har lyst til å inspireres til nye fargevalg, og møte våren som ”ny”. Berit har holdt kurs for brukere her tidligere også.

NB: Bindende påmeldingsfrist innen torsdag 29. april, på telefon 23 31 46 50, eller kristin@smioslo.no

Hvis du melder deg på per e-post vil vi sende ut en påminnelse. Mange har en slitsom hverdag og det kan da være lett å glemme noen avtaler!

Hilsen to våre ansatte

Kristin og Trude



PARTNERKVELD MANDAG 7. JUNI 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

Er du full av gode ideer, liker du drama og teater, skrive, regissere?

Da er dette muligheten for deg!

Vi starter allerede nå arbeidet med å lage en forestilling til jubileumsåret 2011.

Vil du lage kostymer, legge sminke, lage kulisser, stå på scenen, skrive manus! Da trenger vi deg!

Oppfordrer også ansatte til å ta utfordringen!

Første samling for alle kreative sjeler, blir torsdag 20. mai, 17.00.

Vel møtt! Jeg gleder meg!

Hilsen Heidi Andersen



SOMMERFEST PÅ SMI MANDAG 7. JUNI KL 17.00 – 20.30

Du er hjertelig velkommen til sommerfest her på SMI mandag 7.juni.. Dette vil bli den siste sommerfesten i disse lokalene, noe som vi vil markere. Det vil bli servert mat og drikke. Det blir muligheter for å dele dikt, historier, tanker, en sang eller annet for de som ønsker dette. Gi beskjed til undertegnede hvis du ønsker å bidra med noe denne kvelden.



Alle er hjertelig velkommen!
Meld deg på! ☺

Mvh Nina

Påmeldingsfrist fredag 4. juni 2010.

Navn: _____

Alder: _____

Adresse: _____

Telefon nr: _____ kan vi legge beskjed på svarer: _____

E-mail adresse: _____

Jeg ønsker å hjelpe til med sommerfesten _____ (sett kryss hvis ja)

Denne slippen vil bli oppbevart på SMI Oslo til tilbudet er ferdig. Deretter vil den bli makulert.

FORUM FOR BARNEVERN

Tirsdag 15. juni kl. 9.00-11.30

Sted: Støttesenter mot Incest Oslo, Youngstorget 5, inng Torggt, 2 etg
Velkommen til forumsmøte for ansatte i barneverntjenesten. Formålet med forumet er at ansatte på SMI Oslo og barnevernsansatte kan komme sammen for diskusjoner og bli kjent med hverandres kompetanse. Ved samarbeid og erfaringsutveksling kan vi skape bedre forståelse av temaet incest/seksuelle overgrep.

Tema i dag : **Muligheter og forpliktelser for barnevernet vedrørende anmeldelser av incest/seksuelle overgrep mot barn.**

Foredragsholder: **Advokat Birgit Vinnes, jobber bl.a. som bistandsadvokat i sedelighetssaker.**

Vi ønsker ansatte i barneverntjenesten og studenter velkommen!

Deltakelse på forumet er gratis.

Te, kaffe og frukt serveres!

Påmelding innen 14. mai på telefon 23 31 46 50 eller e-post trude@smioslo.no

Se også vår hjemmeside www.sentermotincest.no for informasjon.

Send gjerne denne invitasjonen til andre kollegaer!

Med vennlig hilsen

Trude Barstad (ansvarlig for forumet ved SMI Oslo)

ÅPEN FORELDREGRUPPE

Torsdag 20. mai og 17.juni kl.17.30-20.00

Vi starter nå opp igjen med åpen foreldregruppe en gang i måneden på torsdager!

Av erfaring vet vi at det er flest mødre som kommer til SMI Oslo. Men vi håper også at flere fedre/ menn i foresatterrolle vil ta steget til å komme hit.

Formålet med gruppa er at foreldre til incestutsatte barn kan møte hverandre for å gi støtte, råd og dele erfaringer. Foreldre har mange ubesvarte spørsmål når barna deres er utsatt for

incest/seksuelle overgrep. Det er mange viktige og vanskelige tema som dukker opp Men sammen kan mange gode ideer og kunnskap deles. Dette er et åpent gruppetilbud hvor du kan komme når du har anledning. Men vi håper som sagt at mange foreldre vil være nysgjerrige på dette tilbudet! Velkommen!
Noe du lurer på: kontakt Kristin på e-post : kristin@smioslo.no
Hilsen Kristin og Trude

SOMMERLEIR 2010



NYTT STED, NYE

MULIGHETER og noen endringer!

Sted: **Randsfjorden Gjestegård**
Tid: **Søndag 20. juni til fredag 25.juni.**
Pris: **1000,- (500,- for studenter og trygdede)**
Betales etter mottatt deltagerbekreftelse.

HVA HAR VI ENDRET I ÅR?

Vi gjør oss stadig erfaringer og er hele tiden opptatt av å bedre sommerleiren. Ut ifra dette har vi gjort oss følgende endringer:

1. Romfordeling.

Alle deltagere får enkeltrom.

2. Avslutning av leiren.

Vi kommer ikke til å avslutte med en felles runde slik som tidligere år. Men vi vil lage en avslutningsstund hvor du gis mulighet til å si noen ord om hva du tar med fra leiren.

3. Maten på Randsfjorden Gjestegård.

Kokkene på gjestegården legger sin ære i å lage god og lokal mat. Dette var det første som de nye eierne sørget for. De har lovet at all mat skal merkes slik at vi kan unngå matallergi eller intoleranse.

HOVEDTEMA FOR ÅRETS SOMMERLEIR ER: "LIVET ER NÅ"

Målsettingen med leiren er:

- Å dele erfaringer og følelser med hverandre
- Å gi hverandre støtte og delta i fellesskapet

- Å gi rom og mulighet for bearbeiding av senvirkninger etter seksuelle overgrep
- Å skape personlig vekst



HVEM ER LEIREN FOR?

Incestutsatte kvinner over 18 år og mødre til incestutsatte barn som er bruker av et støttesenter.

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.

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

Å LEVE NÅ!



Gruppeledere: Maya Kaur og Nina Haugaard

Mange synes det er vanskelig å leve i nuet. Spesielt om du har opplevd seksuelle overgrep kan det være trøblete å være tilstede her og nå.

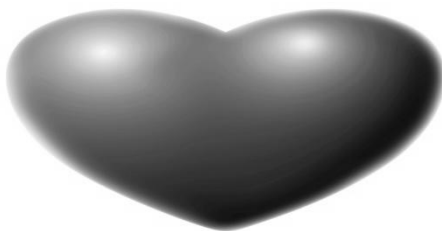
I denne gruppen skal vi se litt på dette. Vi skal ikke forholde oss til hver enkelts historie, men til hvordan du kan hjelpe deg selv til å leve mer i nåtid.

Hva vil det si å leve nå? Hvorfor er det vanskelig å leve i nåtid? Hva skjer med oss når vi blir traumatiserte? (teoretiske forklaringer)

I denne gruppen vil vi dele erfaringer og kunnskap, lære enkle øvelser og se litt på andre metoder som kan hjelpe oss til å bli mer tilstede.

GRUPPE 2

TANKER, FØLELSER OG KROPP.



Gruppeledere: Kari Hillås og Amina Benattou

Vi tenker at mennesket er en helhet som består av sine tanker, følelser og kropp. Disse delene henger sammen og påvirker hverandre.

I gruppen vil vi jobbe med å være oss bevisst egne tankemønstre og se nærmere på disse.

Tankens kraft og tankemestring vil være en del av temaet.

Vi erfarer at våre følelser påvirker vår kropp; for mye smertefull fortid kan gi psykosomatiske plager og for mye bekymring for framtid kan føre til stress og angst.

Det å være tilstede i øyeblikket (her og nå) og ha et oppmerksomt nærvær i hverdagen kan øke livskvaliteten og gjenopprette balansen.

”Det nåværende øyeblikket er alt du noensinne vil ha” Eckhart Tolle

- Hvilken erfaring har du gjort deg med hensyn til dette tema?
- Hvor bevisst har du vært i forhold til dine følelser, tanker og reaksjonsmønstrene?
- Tenker du på hvordan helheten av dette påvirker deg i din hverdag?

GRUPPE 3

SEKSUALITET



Gruppeledere: Hege Nettet og Ann Iren Reierskog Bolme

Seksualitet er ofte et veldig vanskelig og sår tema når du har vært utsatt for seksuelle overgrep. Den naturlige seksuelle utviklingen ble forstyrret og ødelagt, så også kanskje de gode følelsene knyttet til egen seksualitet. I denne gruppen skal vi sammen skape en trygg ramme for å kunne snakke om vår egen seksualitet og se om vi også får kontakt med de gode sidene ved dette temaet.

Vi skal jobbe med temaer som for eksempel:

- Hva er seksualitet for deg?
- Hva har du å vinne på å jobbe med egen seksualitet?
- Lyst og seksuelle fantasier
- Grenser og trygghet i forhold til sex
- Hvordan få et godt seksualliv?
- Hva trenger jeg nå i forhold til dette temaet?

Vi deler kunnskap og erfaringer i stor gruppe og mindre grupper etter tema og behov.

ETTERMIDDAGS- OG KVELDSGRUPPER

I løpet av leiren vil det også være ettermiddags- og kveldsgrupper med ulike aktiviteter. På Randsfjorden er det gode muligheter for friluftsliv, slik som bading, båttur, golf og turer i skogen. Det kan også være at vi har mulighet til å leie kano eller kajakk, men dette har vi i skrivende stund ikke fått avklart ennå.

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. I år vil vi ikke ha en fellesrunde som avslutning av leiren. (se ovenfor)

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. Disse møter til faste tider og er obligatoriske.

HVOR SKAL VI VÆRE, OG HVORDAN SKAL VI BO?

I år har vi leid et helt hotell! Randsfjorden Gjestegård ligger vakkert til ved østsiden av Randsfjorden med egen golfbane, leirplass ved fjorden og mange andre aktivitetsmuligheter. Her vil alle få hvert sitt rom.

Det vil bli servert 3 måltider daglig i tillegg til kaffe/te/frukt. Det er ingen kokemuligheter på rommene. Vi vil senere sende deg en liste om du har spesielle ønsker mht. mat. (allergi/intoleranse eller lignende)

For å komme dit kan du ta Landekspresen, buss nr. 153 fra Bussterminalen i Oslo, holdeplassen ved gjestegården heter Nymoen . Du vil få beskjed om konkrete busstider senere.

ALKOHOL OG RUSMIDDELBRUK

Som ved alle andre arrangement i regi av SMI-Oslo er det forbudt å nyte alkohol eller illegale rusmidler på leiren.

NB! Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet.
Vi oppfordrer deg til å følge med på nettsidene våre.

Vennlig hilsen Sommerleirkomiteen 2010.

Kari Hillås, Amina Benatou, Ann Iren Reierskog Bolme, Hege Nesset, Maya Kaur og Nina Haugaard

PÅMELDINGSFRISTEN ER 10. MAI !

Her gjelder første kvinne til mølla. 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 terapitilbud, støtteapparat, medikamentbruk m.m.

En stund etter påmeldingsfrist får du tilsendt deltagerbekreftelse og ytterligere informasjon om for eksempel busstider, ønske om spesialkost, tips om hva som er nyttig å ha med på leir etc.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ Sted: _____

Tlf. priv: _____ Tlf. arb: _____ Mobil: _____

En annen vi kan kontakte, om du blir syk: Navn og telefonnummer: _____

Kan vi legge igjen beskjed på svarer? Priv.: _____ Mobil: _____

Alder: _____

Incestutsatt: _____ Mor til incestutsatt: _____

E-postadresse: Skriv tydelig! _____

Tema valg nr. 1: _____

Tema valg nr. 2: _____

Er du bruker av SMI-Oslo eller ett annet incestsenter? Hvilket _____

Om ja, ca hvor lenge har du vært bruker? _____

Har du deltatt på leir ved SMI-Oslo før? _____

Har du gått i støttegruppe? _____

Går du eller har du gått i terapi? Om du går i terapi nå vil vi be om en uttalelse fra din terapeut om vedkommende godkjenner at du deltar på sommerleiren.

Går du på medikamenter/eller er det noe som er viktig for oss å vite? (allergiske reaksjoner, fysiske symptomer som 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. Kontonummer: 1600 40 33225. Betalingsfrist 31.mai 2010. Husk å merke giroen med fullt navn og adresse samt hva beløpet gjelder. Innbetalingen gjøres etter mottatt 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 illegale 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