

# NYHETSBREV

## MARS 2009

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

### BRUKERTILBUD:

Mandag 2. Mars	Allmøte 18.00 – 20.00*
Mandag 3. Mars	Oppstart Nettgruppe (ungdom)*
Torsdag 5. Mars	Gruppe 60+ 12.00-14.00*
Torsdag 5. Mars	Ungdomsgruppe#
Torsdag 5. Mars	Bli Ny Kurs, Fargeanalyse 17.00-20.00*
Søndag 8. Mars	Den internasjonale kvinnedagen 13.15 – 16.00 *
Mandag 9. Mars	Åpent hus for pårørende dagtid 12.00-13.30*
Tirsdag.10. Mars	Pårørendekveld 18.00 – 20.00*
Fredag 13. Mars	Ungdom besøker Anikken Huifeldt #
Mandag 16. Mars	Mødretreff 18.00 – 20.30*
Torsdag 19. Mars	Bli Ny Kurs, Makeup 17.00-20.00*
Torsdag 19-22. Mars	Ungdom drar til Bergen#
Mandag 23. Mars	Åpent hus for pårørende dagtid 12.00-13.30*
Torsdag 24 Mars	Treff for mødre/fostermødre 18.00-20.30*
Torsdag 24. Mars	Ungdom Nettgruppe#
Torsdag 26. Mars	Bli Ny Kurs, Stil 17.00-20.00*
Onsdag 31. Mars	Mamma og incestutsatte barn 2-6 år. 17.30-19.00*
Torsdag 2. April	Partnerkveld 18.00-20.00*
Torsdag 23. April	Latter og motivasjonskurs 17.00-20.00*
Mandag 20. April	Psykodramagruppe 17.00-20.00*
<b>KURS FOR FAGFOLK:</b>	
Torsdag 24. Mars	Forum for Barnevern 12.30 – 15.00*

## 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@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:

- ”Annonserere” 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.

---

### PÅMINNELSE: SOMMERLEIR 2009!!



Planlegging er i gang for årets sommerleir! Sommerleiren blir holdt uke 26 (fra søndag 21.6- oppmøte fra kl 1800 til og med lunsj fredag 26.6).

Leiren skal være på Tyriheim, samme sted som i fjor.

Sett av uken i almanakken, mer informasjon og bindende påmelding i neste nyhetsbrev.

## SPØRRESKJEMA TIL BRUKERE OM INFORMASJON OG KOMMUNIKASJON PÅ SMI OSLO

I forbindelse med masteroppgaven min om kommunikasjon og brukervedvirkning, ønsker jeg å vite mer om hvordan brukere får informasjon om ting på senteret og hvilke kommunikasjonskanaler dere foretrekker. Eksempler på kommunikasjonskanaler er nyhetsbrevet, nettsidene, e-post, sms, infotavle, forslagskasse, møter osv.

Jeg vil derfor legge ut et spørreskjema på senteret i uke 11 og 12 (9. – 20. mars) som jeg håper alle som er innom vil ta seg tid til å svare på. Spørreskjemaet vil også bli lagt ut på [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no) i samme periode slik at dere som ikke er innom også har mulighet til å delta. Det vil ta rundt 15 minutter å fylle ut skjemaet.

Ledelsen på senteret er også interessert i å vite mer om dette, så dette er en gylden mulighet til å komme med innspill!

Vennlig hilsen Reidun, student

---

### SAKLISTE TIL NESTE ALLMØTE 2. MARS

1. Presentasjonsrunde
2. Gjennomgang av referat forrige allmøte 2 februar
3. Saker fra forslagskassa
4. Gjennomgang av støttesenterets budsjett 2009.
5. Tilpasning av støttesenterets lokaler
6. Brukervedvirkning , status, veien videre + valg av brukerråd.
7. Evt.

Forslagskassene i stua blir fjernet og alle forslag kan tas opp på allmøtene som fast post.

## 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

## ALLMØTE

Vi har innført en gammel tradisjon med allmøte i tråd med våre tanker om at brukermedvirkning som er svært viktig i senterets drift. Dette møtet vil finne sted første mandag i måneden og vil bli annonsert i nyhetsbrevet, på nettsiden vår og ved oppslag på senteret. Her har du muligheten til å melde saker.

Allmøtet vil bli delt i to seksjoner:

### **Del 1: Presentasjonsrunde**

Hver enkelt forteller litt om seg selv og sin incestopplevelse; minimum navn, alder og overgriper.

Her kommer noen punkter på hvorfor vi mener denne runden er viktig:

- Du hjelper deg selv ut av sosial isolasjon ved å også dele den skamfylte og bortgjemte delen av deg med andre.
- Du får muligheten til identifikasjon og gjenkjennelse ved å lytte til andres livshistorier.
- Du trygges på at du ikke er den eneste i verden som har denne historien å bære på.
- Du trygges på at incest ikke synes utenpå eller ”lukter”, ved å se på andre som forteller sine historier.
- Du opplever, kanskje for første gang, følelsen av å være et helt menneske med alt du rommer, i relasjon med andre som aksepterer deg.
- Du gis muligheten til nye og andre måter å reagere på ved å bruke andre som speil.
- Du gis mulighet til å åpne opp dine hemmeligheter.

### **Del 2: Informasjon og diskusjoner, etter en sakliste som gjøres kjent på forhånd.**

Ellers vil møtene gå med til informasjon og diskusjon rundt senterets øvrige aktiviteter.

Referat skrives.

Vi ønsker din deltagelse for å kunne utveksle meninger, dele erfaringer, fremme forslag og komme med innspill til hvordan Støttesenteret kan bli enda bedre.



## **Referat fra allmøte 2.februar 2009.**

**Til stedet: 7**

### **Sak 1. Opprusting av eksisterende lokaler.**

Kari (leder) har hatt møte med Oslo kommune som gir klare føringer på å ikke støtte en søknad om utvidelse av lokaler før vi bedre kan dokumentere for faktisk økt aktivitet. De er derimot positive til å kunne leie lokaler utenfor ved behov eks. undervisning, trening. Saken er drøftet med styreleder SMI som sier at vi må følge føringer fra vertskommunen. Det betyr at vi muligens bør tegne ny leieavtale i nåværende lokaler etter 01.02.10. Allmøte ønsker at lokaler er i sentrum.

Kom med ønsker om å lage en ekstra stue på nåværende møterom. Ønsker å lage det mer koselig på møterommene. Ny sofa.

Ønsker trådløst nettverk i hele lokalet. Ønsker at det blir ryddet og kastet.

Ønsker at kurs for fagfolk holdes utenfor huset.

Ønsker at vi prioriterer rommene til primærbrukere. Mulig at eks. partnergrupper kan holdes utenfor huset.

Ønsker at drittsekk-rommet utstyres med puter.

Ønsker CD spiller med høretelefoner.

Ønsker endring av åpningstider tilpasset brukernes behov. Få er her før kl. 11-12.

Ønsker åpent hverdager til kl. 18. Gjelder spesielt åpent hus, ikke telefon.

Ønsker en spørreundersøkelse om brukere ønsker at vi har åpnet noen timer i høytider og i helger. Mulig at brukere kunne tatt mer ansvar for huset hvis de hadde en bakvakt (ansatt) .

### **Sak 2. Nav arbeidsplasser**

Kari ville høre hva brukerne tenkte om å opprette treningsarbeidsplasser på SMI finansiert av NAV. Brukere er positive til dette, men ser at brukere da må si ifra seg sin brukerstatus. Ingen konklusjon, men forslaget drøftes videre.

### **Sak 3. Informasjon om masteroppgave.**

En bruker har blitt gitt mulighet til å skrive sin masteroppgave på SMI-Oslo. Temaet er svært relevant og omhandler brukermedvirkning og hvilke kanaler vi benytter. Fungerer disse? Hun vil foreta intervju av noen brukere. Hun er tildelt arbeidsplass på PC-rommet og kommer til å jobbe med oppgaven mandag, onsdag og fredag. Oppgaven avsluttes april 2009. Vi ønsker henne lykke til.

**Neste allmøte mandag 2.mars kl. 18-20.**

## 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. Neste treff blir da torsdag 2. April. Vi kommer sammen og har en enkel bevertning. Dere kan henvende dere til undertegnede.



Mvh Borgny

---

### PROSJEKTET; CHAT MED MEG, SNAKK MED MEG!

Sammen med Redd Barna har SMI Oslo fått midler til et nytt prosjekt som er kalt ”Chat med meg, snakk med meg!” Vi tenker at jenter 15 – 20 år som har vært utsatt for incest kan være ekstra sårbare for å bli utsatt for krenkende språk, handlinger og overgrep på nettet. Derfor ønsker vi å legge til rette for en møteplass hvor det kan utveksles erfaringer, tanker og refleksjoner om bla. vennskap, forelskelse, kjærlighet og grenser på internett. Et av målene er å bidra til å se om samtalegrupper kan være en god metode for å tematisere trygg nettbruk blant sårbar gruppe barn. Spre denne kunnskapen til andre aktuelle innstanser i hjelpeapparatet.

Samtalegruppen vil bestå av maks 10 jenter, og samles 2 timer hver 3.uke. Gruppen vil ledes av en ansatt ved SMI Oslo Else-Gro Jørgensen og en utenforstående psykolog Anne Kullsgeng Berg. Før gruppestart skal alle ha en samtale med gruppeleder ved SMI Oslo, hvor det vil tas opp forventninger og tanker rundt gruppedeltagelse. Gruppelederne vil forberede og presentere tenkte case, ulike tema, vise en film eller saker fra media, eller andre aktiviteter som vil kunne være aktuelle. Tema vil også kunne komme fra gruppen selv.

All erfaring, innspill og beskrivelse av aktiviteter gjennomført i samtalegruppen vil samles i en rapport. Alt vil være anonymisert. Denne rapporten eller deler av den vil tilslutt fremstå som en publikasjon som formidles gjennom SMI Oslo og Red Barna nettverk. Publikasjonen vil skje på internett.

Har du spørsmål, er dette noe du kunne tenke deg å være med på eller har du noen forslag til tema så bare ta kontakt med meg! Else-Gro

## BLI NY – FINN DINE BESTE FARGER PÅ MAKE – UP OG KLÆR.

- *Personlig fargeanalyse 5.mars*
- *Make-up kurs 19.mars*
- *Stilkurs 26.mars*
- *Salg av make-up produkter*

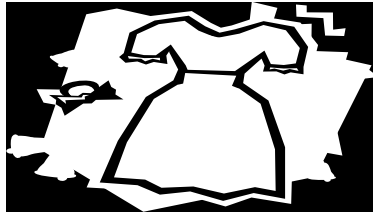
Berit Høiberg  
Farge og Stilkonsulent

95116814

[bergbjo@online.no](mailto:bergbjo@online.no)



## "BLI NY" KURS PÅ SMI



Etter ønsker fra "Ønskebrønnen" i fjor våres har vi nå klart å få tak i en "Bli ny" Konsulent som vil avholde tre fortløpende kvelder for maksimum 10 personer til sammen. Det vil si at du melder deg på til alle kveldene (Se hennes presentasjon nedenfor)

Vi regner med at det er mange som er interessert i en slik "kurspakke" og kommer derfor til å avholde trekning av deltagere etter påmeldingsfristens utløp (med vitner tilstede ☺ ) slik at alle får samme sjanse.

Påmeldingsfrist 2. Mars. Bruk gjerne nettet så kommer det raskest fram.

[postmaster@smioslo.no](mailto:postmaster@smioslo.no). Eller telefon 23 31 46 50. Husk å legge igjen telefonnummer eller mailadresse slik at vi kan få tak i deg om du har blitt trukket ut som deltager.

.....  
.....

Påmelding til "Bli ny" kurs.

Påmeldingsfrist: 2. Mars.

Navn:.....  
.....

Telefon/mobil:.....  
.....

Mailadresse:.....

DEN INTERNASJONALE KVINNEDAGEN  
8. MARS 2009  
MED MINGLETREFF FOR ALLE TOGDELTAGERE!

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

**8. mars møtes vi igjen på senteret for å delta i markeringen. I år har vi også fått med hovedparolen vår:**

**KAMP MOT INCEST OG SEKSUELL OVERGREP MOT BARN**

Vi samles først inne kl. 13.15, for deretter å gå i toget kl. 14.00 – 15.00.  
Vi har sorte store skjerf for deg som har behov for å dekke deg til.

I år blir det en markering på støttesenteret etter toget frem til kl. 16.00. Det blir servert noe å tygge på og kakao. Vi håper at mange deltar.

**BLI MED PÅ MARKERINGEN!**

Velkommen! Hilsen Amina og Kari ES.



## ÅPENT HUS FOR PÅRØRENDE PÅ DAGTID.

MANDAG 9. OG 23. MARS KL.12.00 - 13.30

Målgruppe: Foreldre og andre pårørende til incestutsatte barn og kvinner.

(tilbudet er ikke for utsatte)

Målsetningen: en uformell møteplass på dagtid hvor du/dere kan møte andre pårørende og ansatt ved SMI Oslo til erfaringsdeling, diskusjoner og veiledning.

Vi håper å treffe deg/dere på Åpent Hus treffene i vår.

Ta kontakt for mer info.

Hilsen ansvarlige for pårørendetilbud ved SMI Oslo

Hege Nasset og Trude Barstad

---

## PÅRØRENDEKVELD TIRSDAG 10. MARS KL 18.00 – 20.00

Hvem er dette tilbudet for: Foresatte, ektefeller/kjærester, besteforeldre, søsken, andre familiemedlemmer og venner som står den incestutsatte nært.

Vi ønsker med dette å invitere alle pårørende til incestutsatte barn og voksne til et treffpunkt hvor dere kan møte andre. Pårørende er en viktig støttespiller for den incestutsatte. Men vi opplever at de pårørende ofte ikke har noen som de selv kan dele sine tanker og følelser med, og at det til tider kan være tøft. For SMI - Oslo er det derfor viktig at dere også kan ha et eget forum der dere blir tatt på alvor.

I møte med pårørende kommer ofte frem følelser som avmakt, fortvilelse, sorg, sinne, skam, skyldfølelse og ønske om å kunne forstå bedre det som har skjedd den en bryr seg om,

Vi vil derfor si litt om incest generelt, om seinvirkninger, hvordan være en støtte og samtidig ta vare på seg selv.

Vi ønsker deg/dere velkommen og håper at mange har lyst å delta!

Tilbudet er gratis.

Hilsen Hege

## MØDRETREFF MANDAG 16. MARS

(Målgruppe: mødre og fostermødre til incestutsatte barn)

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?**

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 Mødretruffet for diskusjon om forskjellige måter å jobbe på sammen! SMI er opptatt av brukermedvirkning og dette er i høyeste grad et bidrag til det!

Håper å se deg denne kvelden!

Hilsen Hege Nasset og Trude Barstad (vi blir begge til stede på dette møte)



ÅPENT HUS FOR PÅRØRENDE PÅ DAGTID.  
MANDAG 9. MARS OG 23. MARS KL.12.00 - 13.30

Målgruppe: Foreldre og andre pårørende til incestutsatte barn og kvinner.  
(tilbudet er ikke for utsatte)

Målsetningen: en uformell møteplass på dagtid hvor du/dere kan møte andre pårørende og ansatt ved SMI Oslo til erfaringsdeling, diskusjoner og veiledning.

Vi håper å treffe deg/dere på Åpent Hus treffene i vår.  
Ta kontakt for mer info.

Hilsen ansvarlige for Pårørendetilbud ved SMI Oslo  
Hege Nettet og Trude Barstad

---

TREFF FOR MØDRE/FOSTERMØDRE TIL INCESTUTSATTE  
TENÅRINGSJENTER 12 – 18 ÅR.

24. mars 18.00-20.30 i Smi-Oslo sine lokaler.

SMI- Oslo er i kontakt med mange mødre til utsatte tenåringer.

Vi ønsker derfor at dere alle som ønsker kan møtes denne kvelden og utveksle erfaringer og bli litt kjent med andre mødre med utsatt ungdom.

Velkommen!

Hilsen Trude Barstad

Ønsker du mer informasjon: kontakt Trude på **23 31 46 50** eller **e-post: [trude@smioslo.no](mailto:trude@smioslo.no)**

## FORUM FOR BARNEVERN TIRSDAG 24. MARS

Velkommen til det første Forumet for barnevernsansatte dette året. Dette er et forum hvor ansatte i barneverntjenesten kan komme sammen, få informasjon, og diskutere forskjellige tema innen incest/seksuelle overgrep. Noen ganger tar vi inn eksterne foredrags holdere på aktuelle tema og åpner da forumet for flere type fagfolk.

Hovedtema denne dagen er: ***”Våre erfaringer i møte med ungdom og incestproblematikken”***. Vi har egne tilbud til unge jenter og gutter her på SMI Oslo. Vi har startet et skoleprosjekt, hvor vi underviser ungdom i 9. klasstrinn om incest og seksuelle overgrep. Hittil har vi vært i 2 bydeler her i Oslo. Vi ønsker å dele denne erfaringen og kunnskapen med dere.

Noen av dere er kanskje i kontakt med, eller kommer til å møte på ungdom, som har opplevd incest og seksuelle overgrep. Et slikt møte kan være både utfordrende og vanskelig for mange.

- Hvordan kan man møte disse ungdommene på en god måte?
- Hva forteller de at de er fornøyd med hos en hjelper?
- Hvilke problemer kan en utsatt ungdom slite med?
- Hvordan møte på denne problematikken i et minoritets miljø?

Du kan også ta med saker du jobber med som du ønsker innspill og diskusjon på. Håper mange melder seg på dette temaet for en god diskusjon! Kjenner du noen andre fagfolk som også bør få kjennskap til dette temaet, så send gjerne denne invitasjonen videre.

Deltagelse på forumet er gratis. Vi ønsker nye og gamle deltakere velkommen til et spennende forumsmøte!

Sted: Støttesenter mot Incest Oslo, Youngstorget 5, inng. Torggata, 2 etg.

Med vennlig hilsen

Trude Barstad og Hege Nesset

Påmelding via; [postmaster@smioslo.no](mailto:postmaster@smioslo.no), eller pr tlf 23 31 46 50.

**PÅMELDING TIL FORUM FOR BARNEVERN 24. mars 12.30 – 15.00 (Frist for påmelding mandag 23. mars)**

Navn: \_\_\_\_\_

Arbeidssted: \_\_\_\_\_

Telefon/mailadr: \_\_\_\_\_

Denne påmeldingsslipp vil bli oppbevart på SMI – Oslo så lenge du vil stå på venteliste og/ eller til gruppen er avsluttet. Den vil deretter bli makulert.

## MAMMA OG INCESTUTSATTE BARN 2 – 6

**Tirsdag 31. mars kl.17.30-19.00**

Vi ønsker dere mødre med barn i alder 2-6 år velkommen til samling i mars. Det vil bli samlinger en gang i måneden for dere.

Håper dette høres spennende ut og at mange kommer!

Vi ordner med litt mat og drikke! (så slipper dere å tenke på det rett etter jobb og barnehagetid!)

**NB!! Vi trenger en påmelding for å planlegge litt mat og aktivitet.**

**Send påmelding til [trude@smioslo.no](mailto:trude@smioslo.no) eller ring 23 31 46 50 innen mandag 30.2.09.**

Trenger du mer informasjon så kontakt oss gjerne.

Gleder oss til å møte både små og store!

Hilsen Else-Gro Jørgensen og Trude Barstad



## PARTNERKVELD TORSDAG 2. APRIL, KL 18.00-20.00

Du trenger ikke å ha deltatt i gruppe før for å delta! Har du spørsmål kan du snakke med Kari på støttesenteret. Tlf: 23 31 46 50.

### **Er du partner til en incestutsatt kvinne?**

Vår erfaring er at det til tider kan være svært vanskelig å være partneren til en kvinne som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. Vi ønsker å gi partnere et tilbud om et møtested.

Gruppen er ment som et sted hvor du ikke trenger være redd for å såre partneren din med det du sier. Et sted du kan luften ut frustrasjoner, dele erfaringer; stille spørsmål, kjenne deg igjen, få råd og informasjon.

Noen av spørsmålene vi kan berøre er:

- *Hva kan du gjøre for å ta vare på deg selv og samtidig være en støtte i samlivet.*
- *Hva er spesielt problematisk for deg i forholdet?*
- *Er det plass til dine følelser og behov?*
- *Hvordan fungerer det seksuelle?*
- *Får du nok av incest noen ganger, har hun monopol på lidelse?*
- *Hvor enkelt er det for deg å bli sint, si nei, sette grenser uten å være livredd for å såre?*
- *Lurer du på hva seksuelle overgrep gjør med et menneske?*

Velkommen i våre lokaler på Youngstorget 5, inng. Torggata ved Åhlens.

Hilsen Nina



## PSYKODRAMA-GRUPPE

Vi strekker oss  
mot lyset

**Du er velkommen til å delta i en kvinnegruppe  
der vi vil samle oss om det du (og de andre) er opptatt av.**

Dine tanker og følelser er viktige.  
I et trygt og varmt felleskap er det godt  
å kunne uttrykke seg og søke veien videre.

Alt som lever kan strekke seg mot lyset  
og ta sine vekstkrefter i bruk.  
Negative opplevelser kan bearbeides og  
bli til ressurser som kan brukes videre i livet.

I arbeidet anvender vi psykodrama, som betyr "sjel i handling".

Handlingen skjer på en "scene" i et vanlig rom.

Vi kan ta frem og jobbe med  
gamle, nye og framtidige livsopplevelser.

Du kan velge om du vil arbeide på "scenen" med ditt psykodrama,

eller delta fra gruppemedlem-plassen.

Uansett vil du få utbytte av gruppeprosessen.

Alle har taushetsplikt.

Vi er: Martina Cabo og Helene Bakke,  
Psykodramaregissør og Psykodramaleder

Tid: Mandag f.o.m. 20. april og  
8 mandager etter hverandre kl. 17.00 - 20.00

Sted: Støttesenter mot incest i Oslo

Påmeldingsfrist: mandag 16. Mars 2009

Se skjema nedenfor.

**VELKOMMEN!**

**PÅMELDING  
TIL PSYKODRAMAGRUPPE 20.April 2009.**

**Frist 16.Mars**

For å delta i psykodramagruppen gjelder de samme forutsetningene og betingelsene som for å delta på andre grupper på senteret.

Påmelding så snart som mulig til Kari H-Nina. Hvis du meldte deg til forrige gruppe som ikke ble noe av, vær vennlig å bekrefte eller avkrefte påmeldingen denne gang.  
(se påmelding neste side)

---

Påmelding via; [postmaster@sentermotincest.no](mailto:postmaster@sentermotincest.no),  
eller SMI Oslo, PB 8895 Youngstorget,0028 Oslo, eller pr tlf; 23 31 46 50.

Navn: \_\_\_\_\_

Telefon/ mailadr: \_\_\_\_\_

Denne påmeldingsslipp vil bli oppbevart på SMI – Oslo så lenge du vil stå på venteliste og/ eller til gruppen er avsluttet. Den vil deretter bli makulert.

# SMI ARRANGERER LATTER

OG

## MOTIVASJONSKURS

23. APRIL KL. 1700 - 2000. Påmeldingsfrist 30. Mars

Kurslederen presenterer kurset slik

**Latterkurs ifm seminarer:** Med et latterkurs i forbindelse med et faglig arrangement, vil deltakerne ikke bare oppleve å få en avveksling i de vanlige foredragene, de vil også oppleve å bli i bedre humør, bli mer motiverte, de vil ta seg selv mindre høytidelige, få bedre samhold, og ikke minst vil dette bidra til å gjøre seminaret både mer positivt, oppmuntrende og mer effektivt.

Latterkurset gjør deltakerne mer mottakelig for motivasjonsdelen av kurset.

Det er gjort utallige undersøkelser som alle viser at latter er bra for oss, her er bare noen av grunnene til at vi bør le mer:

### **Immunforsvaret styrkes**

Negative følelser svekker immunforsvaret og gjør kroppen mer utsatt for infeksjoner. Latter bidrar til å øke tallet på hvite blodlegemer som styrker immunforsvaret.

### **Naturlig smertestiller**

Latter øker nivået av endorfiner som er kroppens naturlige smertestillende Lungekapasiteten blir bedre:

Mennesker med astma eller bronkitt kan ha utbytte av latterterapi fordi latterhikstene øker lungekapasiteten og oksygenivået i blodet.

### **Latter er god trening**

Latter er god mosjon på lik linje med roing eller jogging. Det øker blodtilførselen til muskler og organer og bedrer fordøyelsen.

## **Du virker yngre**

Et smilende ansikt virker tiltrekkende i seg selv. Men latter er også ypperlig trening for muskulaturen i ansiktet. Den strammer opp og gjør mimikken mer levende. Økt blodtilførsel gir næring og glød.

## **Innlæringsevnen forbedres**

Flere undersøkelser har vist at latter øker innlæringsevnen.

## **Velværet øker**

Latter gjør deg mer positiv til omgivelsene og mindre irritert over småting. Latter er også bra mot både depresjon, angst og søvnløshet.

## **Stress avhjelpes**

Uten anstrengelse gir latter ro, harmoni og avspenning - og er dermed en av de beste metodene til å avhjelpe stress. Det er mange grunner til at det er viktig å le, men fremfor alt er det gøy! Latter gjør at vi tar oss selv mindre høytidelige, den får frem kreativiteten i oss og gjør at vi gleder oss mer og bekymrer oss mindre.

## **Latter er livsglede i praksis!**

Kilde: Laugh for no reason - Dr. M. Kataria

Mvh

Liv & Lyst AS og Berik International AS

Fastingsgate 4, 0358 Oslo

22606001

[post@berik.no](mailto:post@berik.no)

[post@livoglyst.no](mailto:post@livoglyst.no)

[www.berik.no](http://www.berik.no)

[www.livoglyst.no](http://www.livoglyst.no)

"Berik International AS er et selskap som gjennom våre kurs innenfor personlig utvikling, lederutvikling og teamutvikling søker å gjøre hverdagen for ledere og medarbeidere lettere og morsommere. Trantjernkursene et viktig verktøy og virkemiddel. Trantjern er Berik sitt kurssted i Nordmarka.

En stor del av vår virksomhet består i vurderinger knyttet til den menneskelige kapital. Vi representerer et positivt menneskesyn, hvor vi har tro på menneskets likeverd og mulighet til utvikling.

Liv & Lyst AS er et selskap som har spesialisert seg på kurs i selvutvikling, motivasjon og Law of Attraction. I tillegg har Liv & Lyst kurslederkurs i latter som teknikk for å løse opp og aktivere.

.....  
.....**Påmelding til latter og motivasjonskurs. Frist 30. Mars**

Navn:.....  
.....

Telefon/mobil:.....  
.....

E-  
mailadresse:.....  
.....

**Påmeldingslippen makuleres etter endt kurs.**

