



NYHETSBREV

Oktober 2009

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

BRUKERTILBUD:

Torsdag 1. Oktober	Advokatvakten	10.00 – 12.00*
Torsdag 1. Oktober	Gruppe 60 +	12.00 – 14.00*
Torsdag 1. Oktober	Ungdom 1	18.00 – 20.15#
Mandag 5. Oktober	Ungdom 2	17.00 – 19.00#
Tirsdag 6. Oktober	”Chat med meg”	18.00 – 20.00#
Torsdag 8. Oktober	Høstfest	17.00 – 20.30*
Torsdag 8. Oktober	Økonomisk hjørne	18.00 – 20.00*
Lørdag 10. Oktober.	Verdensdagen for psykisk helse*	
Mandag 12. Oktober	Partnerkveld	18.00 – 20.00*
Tirsdag 13. Oktober	Foreldretreff	17.00 – 20.00*
Torsdag 15. Oktober	Ungdom 1 #	18.00 – 20.15.00#
Mandag 19. Oktober	Ungdom 2	17.00 – 19.00 #
Tirsdag 20. Oktober	Teater*	
Tirsdag 20. Oktober	”Chat med meg”	18.00 – 20.15#
Torsdag 22. Oktober	Økonomisk hjørne	18.00 – 20.00*
Torsdag 29. Oktober	Ungdom 1.	18.00 – 20.15#
Torsdag 29. Oktober	Magedans	14.00 – 15.30 *

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: 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.

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.

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

NYE REGISTRERINGSRUTINGER.

Alle incestsentrene skal fra 1. Januar har et felles registrerings-system med nye statistikk skjemaer. Dette er innført for at det skal være mulig å innhente mer systematisert informasjon om virksomheten til de ulike sentrene. For besøkende til SMI-Oslo vil det bety at du vil bli presentert et nytt skjema for registrering av ditt besøk. Du vil bli informert om dette ved ankomst. Vi vil presisere at det fortsatt er anonymisert informasjon som vil registreres. Har du spørsmål om dette kan du ta kontakt med oss.

SMI INVITERER TIL FELLES LUNSJ PÅ FREDAGER!

Hver fredag er det felles lunsj for brukere og ansatte. Den som er ansvarlig for åpent hus samt opptil 3 brukere lager lunsj i felleskap. Vi begynner å lage maten kl.11 og servering begynner kl.12. Etterpå rydder vi vekk maten sammen.

Alle som har spist må rydde opp etter seg selv.

Det vil bli hengt opp en påmeldingsliste.

Dersom dere lurer på hvem som jobber på fredagen, spør den som er ansvarlig på åpent hus.

Det er lov å være med på lunsjforberedelsen uten å sette seg på listen også. Det er rom for spontanitet!☺

Borgny har ansvaret for innkjøp. Dersom dere har lyst til å lage noe spesielt, ta kontakt før torsdagen.

Minner, som avtalt på allmøte, om at dersom ingen er med på å forberede og rydde av, blir det dessverre ingen lunsj



Hei.

jeg etterlyser flere brukere som er villig til å hjelpe til med å forme Nyhetsbrevet, og kanskje styre dette selv etter hvert. Det er deadline den 15. hver måned. Da må alt som skal være med, kommet på mail, brev, telefon eller direkte innslag til jobb PC`n min. som er borgny@smioslo.no

Håper noen av dere synes dette høres morsomt ut, dette er noe som er med på å gi dere mer brukerstyring her på SMI.

Ta kontakt med undertegnede på tlf nr. **23 31 46 50**.



Mvh Borgny

BORDKALENDER

I fjor fikk SMI laget en flott bordkalender som vi sendte ut til våre samarbeidspartnere før jul. Kalenderen var illustrert med bilder og sitater fra ansatte, brukere og andre. Vi ønsker å gjøre det samme i år og håper dere vil hjelpe oss med bilder og sitater til de tolv månedene i året. Dette er en flott måte å synliggjøre senteret på, ved å presentere et fint produkt som folk kan ha stående på pulten sin eller i hjemmet. Dere kan selv velge tema, men det er fint om dere har årstid og senterets budskap i tankene når det gjelder bilder.

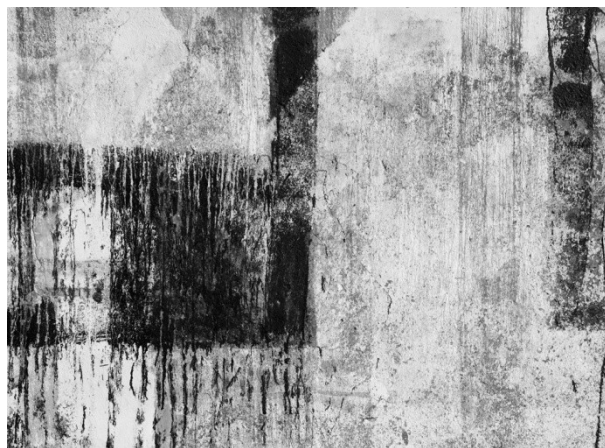
Bilder og sitater kan leveres til Taina
taina@smioslo.no eller

SMI, PB 8895 Youngstorget. 0028 Oslo,
v/ Taina



KUNSTUTSTILLING

Torsdag 5.november.
Astrup Fearnley Museet – For moderne kunst
Dronningensgate 4



Har du lyst til å være med på kunstutstilling?

Vi møtes på SMI Youngstorget 5 kl 1645. Vi går herfra sammen bort til museet kl 1700.
Museet er åpent til kl 1900.

Hilsen fra Kari H.

GRUPPE 60+



Hei alle dere i 60+ gruppa.

Vi møtes her på Støttesenteret torsdag 1. Oktober kl. 12.00 – 14.00. Vi fortsetter med temaet bitterhet. Velkommen

Hilsen Marit



TEMAKVELDER PÅ SMI?

Vi ønsker innspill på temaer som vi kan ta opp på våre vanlige temakvelder.

Er det enkelte spørsmål som du har lyst til å diskutere med andre, eller enkelte områder du gjerne vil få vite om andres erfaringer?

Gi oss et lite hint, så prøver vi å få det med oss på planen for høsten.

Ta kontakt med:

Kari, Nina eller andre her på huset.



GRATIS ADVOKATHJELP PÅ SMI!

Fra juni vil vi ha advokat her på senteret som kan ta i mot brukere for direkte samtaler, du kan bli ringt opp eller de vil svare deg på e-post.

Vi har inngått avtale med firmaet Salomon Johansen ut desember 2010 som et prøveprosjekt.

Vi har fått økonomiske midler fra Justisdepartementet til dette.

Firmaet har flere advokater på kontoret som har ekspertise på flere felt. Noen felt som kan være viktig for brukere her er: erstatningssaker, barnerett/ samværssaker, helsespørsmål, arv etc.

Du er ikke forpliktet til å bruke dette advokatkontoret videre hvis du skal føre en sak.

De vil være tilstede annenhver torsdag.

Om du ønsker en avtale her på SMI, eller telefonoppringning, ta kontakt med oss på telefon 23 31 46 50.

Følgende torsdager er de til stede; 15. oktober, 29. oktober, 12. november, 26. november, 10. desember, kl.10.00 – 12.00.

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 10. OKTOBER HJELP OSS Å VÆRE SYNLIGE

Er det noen som har lyst til å være med oss å stå på stand på Stortorget 10. Oktober i anledning markeringen av Verdensdagen for psykisk helse?

Tema for 2009 er som nevnt før: " I takt med deg selv - Mestring i livets overgangsfaser "

Vi deler ut informasjonsmateriale, svarer på spørsmål fra forbigående osv. Vi hadde det kjempe gøy i fjor og det er en fantastisk anledning til å fronte vår sak. De som ønsker å være med ta kontakt med Amina for mer informasjon.

Hilsen alle oss i infogrupper ☺

FORELDRETREFF TIRSDAG 13. OKTOBER KL 17.00 – 20.00

HEI ALLE TENÅRINGSFORELDRE

Skal vi komme sammen med temaet tenåringsungdom?

Hva gjør vi når ungdommen tester grenser? Setter klokken tilbake i tid og kommer ikke hjem som avtalt. Sier telefonen har gått tom for strøm eller at det ikke var dekning, eller at den lå et annet sted og fikk ikke tatt den, det er mange unnskyldninger. De kan være reelle, men når dette gjentar seg gang på gang skal vi som foreldre være på vakt.

De sier de skal overnatte hos venner og drar på fest i stedet. Tester ut narkotika eller alkohol. Hva skal vi som foreldre tillate og hva skal vi sette grenser for? Hva skal vi se etter?

Hva gjør vi når ungdommen prøver å sette incesten som merkelapp på at de kan tillate seg og teste disse grensene, og bruke den som unnskyldning?

Jeg tenker at dette kan være et fora for foreldre som har ungdom fra 12 og opp til 18 år. Skal vi komme sammen å tenke høyt sammen. Lære av hverandre. Hva lyktes og hva fungerte ikke.

Selv har jeg hatt mange av det jeg kaller ”tenåringskriger” og har hatt mine utfordringer og kan bidra selv også med mye, men hva gjorde dere for at det skulle fungere hjemme hos deg eller dere?

Tenåringsforeldre blir ofte en glemt gruppe, derfor mener jeg at det kan bli godt å komme sammen og gi hverandre forslag som var bra og med de utfordringer dere står ovenfor. Trøsten er at det varer ikke så lenge, selv om det føles slik.

Ta kontakt med undertegnede på mail borgny@smioslo.no eller på telefon 23314650.

Mvh Borgny

"TEATERGRUPPA"

Hei!

Takk for en trivelig tur til Maridalen da vi så Maridalsspillet!

Her er stykkene vi nå skal se:

20. oktober: ”Høstsonaten” på Oslo Nye Teater

20. november: ”Jesus Christ Superstar” på Det Norske Teater

Påmeldingsfrist til begge stykkene er: 1. oktober

Påmelding: Du kan enten legge påmeldingsslippen i teaterkassa på Borgnys kontor, eller skrive deg på påmeldingslista som er hengt opp på døra til Smi. (Der døråpneren er!)

Senteret har sagt seg villig til å sponse oss, men det blir en liten egenandel på 60,- Det kan betales til Lynn Anita på teateret.

Hvis det er noen påmeldte som en eller annen grunn ikke kan være med, må vi ha beskjed minst 3 dager i forveien. For da rekker vi kanskje å finne noen andre som kan bruke billetten(e). **Det er viktig at alle billettene som blir bestilt blir benyttet!** Vi vil likevel ta med at vi har forståelse for brukere som kan bli syke/få angst samme dagen vi skal på teater, men vi vil sette pris på at fristen benyttes så langt som mulig.

Det står litt mer om stykkene vi skal se på døra til Smi.

Vi møtes utenfor Áhlens på hjørnet av Smi-inngangene, så slår vi følge til teateret. Er det noen som vil dra rett til teateret, er det fint om vi får beskjed om det.

Det kunne vært hyggelig å ta en matbit sammen etter forestilling!

Vi gleder oss masse til en ny kveld i teatret!

(påmelding neste side)

Svarslipp

Kryss av for det stykket du vil se. Eller begge om du ønsker det.

20. oktober: Høstsonaten*

20. november: Jesus Christ Superstar*

Voksen

Honnør/student

* Hvis det ikke er ledige billetter til disse datoene, vil vi forandre det til en dag så nært opptil som vi kan. Det er fordi vi ikke kan være 100 % sikre på at vi får billetter til ønsket dato. Hvis det er noen som ikke kan de nye datoene, beklager vi det så mye, men da håper vi at dere får mulighet til å være med ved en senere anledning. For at dere skal få informasjon om evt forandringer, er det fint om dere sender inn e-postadr eller mobilnr til Borgny, så vi kan sende en mail eller sms.:)

E-postadr: borgny@smioslo.no



Tlf:

Navn på deltaker:

Vennlig hilsen Lynn Anita og Gro.

PARTNERKVELD MANDAG 12. OKTOBER, 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



I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Hei alle sammen!

- Høsten er over oss – det blir kaldere – brrrr!!!
- Det setter fart på strømutfgiftene.....
- Hva om du skifter leverandør?

Det er ikke vanskelig.

Og din lojalitet bør vel være til din egen lommebok?!? Vi skal gå innpå Konkurransetilsynets sider, for å finne hvilket selskap DU vil ha. Hvis du vil inn og se allerede, så er adressen:

<http://www.konkurransetilsynet.no/>

Du kan bytte leverandør av strøm, men ikke fast leddet: Nettleverandøren er den samme.

Mange føler at “neeeiii, det er ingen vits i det”... JO, det er det! Du sparer noen kroner, og du får vist din mening til leverandører som er for grådige!

Sender din leverandør av mobilabonnement eller bredbånd deg gave til jul? Da bør varselklokkene ringe! DU BLIR LURT! Mange har helt elendige avtaler, men får dessverre

ingen varsler på at dette er feil. Selv har jeg mobilabonnement, bredbånd (laveste hastighet), IPtelefoni og kabelTV. Alt dette koster meg ca 8.000 kr i året = 666 kr hver måned for TV titting, surfing på nettet og skravling i telefonen.

En jeg hjelper har 22.000 kr pr år bare for telefontjenester, og det skal bli spennende å se hvordan de har overfakturert henne. Kanskje tar vi forbrukermyndighetene inn her... Og jo, det kan være mye å spare.

Å måtte dra på for høye regninger er slitsomt, for du føler at det blir aldri noe til deg. Ingen ting til overs. Som gruppe har vi lite å rutte med. Nettopp derfor skal vi sette ned foten, og lære oss å tenke på oss selv. En økonomisk omsorg for oss selv!

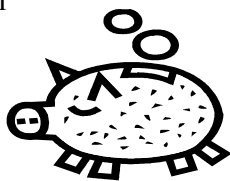
Både 8. og 22. oktober har jeg satt av til dette.

Vi kan også, om det er ønskelig, sette opp budsjett etter at du får nye tall på fakturaene dine. November blir jeg borte to uker, men 6. november kan vi igjen drømme om egen bolig. Vi tar for oss start-lån. Etter nyttår kommer det nye midler over statsbudsjettet til dette. Selve lånedelen er som lån flest. Men du kan få lånet tilpasset din inntekt med en avskrivings-bit. Den skal du ikke betale, og den avskives med 10 % av denne verdien hvert år i 10 år. Du må altså bo i leiligheten i 10 år for at du skal få dette godet. Det er opprettet for at alle skal kunne komme inn på boligmarkedet.

- I Norge er det å eie egen bolig sterke forankret i folkesjela. Selv om du ikke kan betjene et lån fullt ut, betyr ikke at DU ikke skal eie din bolig. MØT OPP!

Temakveldene er fra kl 18 – 20. Men jeg er på senteret fra senest kl 16 på alle torsdager. Du kan sende mail på elinref@start.no, men det har vært mye tull med denne i det siste. Ta godt vare på deg selv!

Jeg så engang en blomsterentusiast, Hannu Sarenstrøm, på TV og han var like sprø om høsten som om sommeren. Han nærmest hylte at om høsten skal man se “skjønnheten I forfallet”! Nyt tiden og gled deg over alle frøkapslene som står igjen overalt.
Klem fra Elin





Magedans på dagtid?

Ut av sofaen, kom og dans!!!!

Dette er et tilbud til deg som har tenkt at du ønsker å være mer i aktivitet eller å utfordre deg selv når du besøker støttesenteret på dagtid. Her er det ingen ”bør’er eller må’er” når det gjelder alder, fasong, form eller forkunnskap, du kan komme som du er i trygge omgivelser. Laila ”Madam Quadam” (se hennes egen presentasjon nedenfor) vil være instruktør på dette kurset. Hun har tidligere holdt et helgekurs for oss, hvor deltagerne var veldig fornøyde. Hun fikk tilbakemeldinger på at hun var flink til å lære bort, selv til oss som var stive som stokker. Kurset er gratis og vil bli holdt her i våre lokaler hver torsdag mellom kl. 1400 og 1530 fra torsdag den 29. oktober og fram til den 10. desember.

Påmeldingsfrist: 12.oktober, på mail til nina@smioslo.no, eller pr post, se foran i Nyhetsbrevet.

PÅMELDINGSLIPP

NAVN.....

TELEFON/MOBIL.....

MAILADRESSE.....



Høstfest

Vi arrangerer vår tradisjonelle høstfest:

TORS DAG 8. OKTOBER 1700-2030.

Borgny har lovet å lage sin berømte viltgryte med (forhåpentlig) selvplukket sopp fra vår sopptur.

Vi ønsker deg velkommen til en trivelig stund og ber deg ta med bidrag til både underholdning og til kaffen.

Vi ønsker også deltagere til en festkommitè . Gi beskjed til oss om du vil være med.

Påmeldingsfrist: Mandag 5. oktober

Vennlig hilsen
Kari og Nina

PÅMELDING TIL HØSTFEST.

PÅMELDINGSFRIST: 5. OKTOBER

NAVN:.....

TLF/MOB:.....

MAILADRESSE:.....

JEG TAR MED MEG:

.....
.....

Påmelding sendes til Kari eller Nina. (Pr post, se foran i Nyhetsbrevet eller mail,
kari@smioslo.no, eller nina@smioslo.no)