

## NYHETSBREV Oktober/November 2010

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

### BRUKERTILBUD:

Mandag 4. oktober:	Markering av Verdensdagen for psykisk helse 07.00 – 09.00*
Mandag 4. oktober:	Allmøte 17.00 – 18.30*
Mandag 4. oktober:	Ungdom 2
Tirsdag 5. oktober:	Facebook kurs 14.00 – 16.00 eller 17.00 – 19.00*
Tirsdag 5. oktober:	Ønskebrønn for mødre 17.30 – 19.30*
Onsdag 6. oktober:	Gestaltgruppe for menn 17.30 – 20.30*
Onsdag 6. oktober:	Åpen mannegruppe 17.30 – 20.00*
Torsdag 7. oktober:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 11. oktober:	Barnegruppe
Torsdag 14. oktober:	Ungdom 1
Torsdag 14. oktober:	Høstfest 17.00 20.30*
Torsdag 14. oktober:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 18. oktober:	Ungdom 2
Mandag 18. oktober:	Partnerkveld 18.00 – 20.00 *
Tirsdag 19. oktober:	Pårørendekveld med Britt Sund 17.30 – 20.00*
Onsdag 20. oktober:	Seksualitetsgruppe 18.00 – 20.00
Onsdag 20. oktober:	Åpen mannegruppe 17.30 – 20.00*
Torsdag 21. oktober:	Kreativitetskveld*
Torsdag 21. oktober:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 25. oktober:	Barnegruppe
Torsdag 21. oktober:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Torsdag 28. oktober:	Advokatvakt 10.00 12.00*
Mandag 1. november:	Ungdom2
Mandag 1. november:	Barnegruppe
Tirsdag 2. november:	Pårørendekveld med Eli Rygg 17.30 – 20.00*
Onsdag 3. november:	Åpen mannegruppe 17.30 – 20.00*
Torsdag 4. november:	Kreativitetskveld*
Torsdag 4. november:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Torsdag 11. november:	Ungdom 1
Mandag 15. november:	Ungdom 2
Onsdag 17. november:	Åpen mannegruppe 17.30 – 20.00*
Torsdag 18. november:	Kreativitetskveld*
Torsdag 18. november:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Fredag 19. november:	Konsert Månefisken**
Torsdag 25. november:	Temakveld: ”Voldsskadeerstatning” 17.00 – *
Torsdag 25. november:	Ungdom 1
Torsdag 25. november:	Advokatvakt 10.00 – 12.00*
Mandag 29. november:	Ungdom 2



## **VIKTIG!**

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

*Nyhetsbrevet kan også lastes ned på [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no)*

### **Hva er nyhetsbrev?**

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

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

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

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

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

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

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

Besøksadresse:

Akersgt. 1-5

Postadresse:

Stiftelsen Støttesenter mot Incest Oslo  
Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo

---

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

- ”Annonser” 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*

## Referat fra allmøte 2. september 2010.

Tilstede: 3 personer

**Sak 1:** Oppsummering ønskebrønn. Innspill fra brukere mottatt og det jobbes nå med å iverksette deler av ønskene. Følg med i nyhetsbrevet. God respons på å utvide/endre åpningstidene. Klar føring fra daglig leder at vi må holde åpent en kveld til i uka. Ønske om temakveld hvordan trygge brukerne på at senteret er åpent for både kvinner og menn + en mannlig ansatt. Daglig leder forsøker å få dette til.

**Sak 2:** SMI på Face-book. Opplæring for brukere/ansatte vil skje første uken i oktober. Siden heter "Ut med det". Daglig leder minnet om taushetsplikt slik at ansatte ikke kan ha brukere som venner på Face-book. Dere skal få lov til å være anonyme. Håper alle reklamerer for SMI sin nye debatt-kanal.

**Sak 3:** Ingen saker meldt fra forslagskassa.

Neste møte 4. oktober kl. 17-1830

---

### Samtalegruppe for dere mellom 18 og 23 år



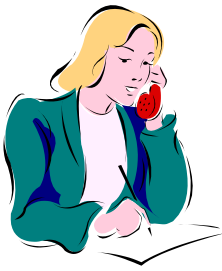
Det var meningen at SMI skulle tilby gruppe for gutter og jenter mellom 18 og 23 år, men grunnet låber interesse faller dette tilbudet vekk.

Dersom flere melder interesse vil vi vurdere å starte gruppe igjen.

Støttesenter mot incest  
arrangerer konsert  
på Månefiskeriet 19. november



Mange spennende artister. Følg  
med på vår hjemmeside og  
facebookside "Ut med det!"  
Hilsen jubileumskomiteen



### **Har du fylt ut C skjemaet?**

C skjemaet skal utfylles av alle som bruker SMI Oslo hvert år. Dette gjelder deg som kommer innom senteret og deg som ringer oss, uansett om du er utsatt eller pårørende (eksempel mor, far, søsken, partner).

Hensikten med skjemaet er blant annet å kartlegge hvordan du kom i kontakt med oss, om du har vært i kontakt med hjelpeinstanser og om du fikk den hjelpen du trengte eller ikke.

### **Skjemaet er anonymt.**

Vi er pålagt å gi ut skjemaet av BUFDIR som også bevilger oss penger og derfor svært viktig for senteret og våre brukere.

Dersom du ikke har fylt ut skjemaet, ta kontakt med en av de ansatte neste gang du er innom senteret. Vi kan også hjelpe deg å fylle ut skjemaet over telefon.

Hilsen Maya

---

*Minner om datoer for dukkeverksted!!!*

19/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11 og 23/11. Alle dager klokka 17.00-20.00.

## *Høstfest*



Vi arrangerer vår tradisjonelle høstfest:

**TORS DAG 14. OKTOBER 1700-2030.**

Borgny har lovet å lage sin berømte viltgryte med (forhåpentligvis) 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 festkomité. Gi beskjed til oss om du vil være med.

Påmeldingsfrist: Mandag 11. Oktober

Vennlig hilsen  
Kari og Nina

.....

PÅMELDING TIL HØSTFEST:

NAVN:.....

TLF/MOB:.....

MAILADRESSE:.....

JEG TAR MED

MEG:.....

.....

Påmelding sendes til Kari eller Nina. (Post eller mail)

# § TEMAKVELD §:

§ KONTORET FOR VOLDSSKADEERSTATNING. §



TORSDAG 25. NOVEMBER FRA KL.1700 OG UTOVER.

En representant fra kontoret kommer for å snakke om voldsskadeerstatning. Her vil det være mulighet for å stille spørsmål.

Alle interesserte er velkommen.

Hilsen Kari H.

---

## Nytt fra Tommy:

Åpen mannegruppe fortsetter som vanlig annenhver onsdag fra 1730 til 2000.

Datoene de neste månedene blir da: 6/10, 20/10, 3/11 og 17/11.

Landskonferanse for utsatte menn og de som jobber med dem blir helgen 13 og 14 nov.

Eget program og påmelding for dette er rett rundt hjørnet.

Som nevnt i tidligere nyhetsbrev er gestaltgruppe for menn utsatt, men Marianne kommer på mannekonferansen for å fortelle hvordan det fungerer og hvor mange som trenger og være med.

Opptrappingsplan i forhold til åpningstider til utsatte menn er også på gang.

Info om dette kommer så snart planen er ferdig diskutert og på plass.

(Det er ikke lenge til!)

## **GESTALTGRUPPE FOR INCESTUTSATTE MENN:**

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

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

### **Kriterier for å bli med:**

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

### **Praktiske opplysninger:**

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

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

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

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

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

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

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

Velkommen!

Med hilsen Marianne Lind

## Advokatvakt hver torsdag 10.00 – 1200

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

---



### ÅPNE KREATIVITETSKVELDER

Etter at kreativitetskvelder ble ønsket og prioritert på ønskebrønnen har jeg igjen satt av noen dager. 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 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.

TORS DAG 21. OKTOBER : VI LAGER SMYKKER  
TORS DAG 4. NOVEMBER: MØRKET HAR KOMMET OG VI LAGER LYS.  
TORS DAG 18. NOVEMBER: VI MALER OG TEGNER

Velkommen! Hilsen Nina

## TILBUD TIL VOKSNE BRUKERE VED SMI



Vi har nå gjennomført en ønskebrønn hvor det kom opp mange gode ideer og hvor vi ble nødt til å prioritere. Dette ble prioritert:

Yoga/pilates!meditasjon/pust

Økonomi/planter, skam vedrørende

økonomi

Skriveverksted

Teater/dramagruppe

Fortellerstund

Kreativitetskvelder m/Nina

Temakveld: Traumer/det indre barn

Kosthold og livsstil+mat og urter

Rideterapi

Selvforsvar

Julefeiring: eks. 20.des

Sexolog/sexologikurs

Bøllekurs

Blandet støttegruppe

Eksterne foredragsholdere, gjerne med humor

For tiden jobber vi med å få til et selvforsvarskurs, bøllekurs, nye støttegrupper, fortellerstund og ulike temakvelder og har også følere ute i forhold til de andre ønskene. Vi forholder oss til prioriteringslisten fortløpende og har et mål om å få til mest mulig før sommeren. Så følg med på nettet og nyhetsbrevet. Vi vil prøve å legge ut informasjon fortløpende på nettet. Vi er alltid åpne for tilbakemeldinger.

Vennlig hilsen Kari, Tommy og Nina



For de som ikke har fått det med seg så er endelig SMI Oslo på Facebook under navnet:



I den forbindelse så tenker jeg at det er en del som er usikre på hvor "sikkert" Facebook er, kanskje du lurer på hva og hvordan du kan bruke det, hvem ser hva av det du og andre legger ut på Facebook.

Jeg er medlem av jubileumskomiteen og vi ønsker å bruke Facebook til å spre informasjon om bl.a. de offisielle arrangementene som vi skal ha den 19. november 2010 og mange spennende arrangementer i 2011.

Så er du nysgjerrig på Facebook og hvordan du kan være med å spre informasjonen på en "sikker" måte, kan du komme på Facebook kurs på SMI i oktober.

Det blir to kurs og jeg skal etter beste evne gi dere en innføring i bruk av Facebook og om sosiale medier generelt.

**Kursdato:**

Tirsdag 5.10.2010 kl 14:00 - 16:00

Tirsdag 5.10.2010 kl 17:00 - 19:00

:-) fra ho Siv

---

## LITT MER INFO OM "UT MED DET"

10. juni 2011 fyller Støttesenter mot Incest Oslo 25 år. I den forbindelse har vi i samarbeid med Siste Skrik, lansert vår Facebookside "UT med det". Grunnen til at vi ikke valgte å bruke senterets navn er for å gjøre terskelen lavere for flere der ute til å bli tilhengere. Altså lage et appellativt navn som også ikke-utsatte lett kan slutte seg til. Det blir lagt ut aktuelle saker og linker som dere kan gå inn å se på, samt bidra til samfunnsnyttige debatter.

**Vi håper flere som oss finner dette interessant og slutter seg til "Ut med det"**

Vennlig hilsen Støttesenter mot Incest Oslo



## PARTNERKVELD MANDAG 18. 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 NYE LOKALER I AKERSGATEN 1-5, (INNGANG 1)**

Hilsen Kari og Nina

## Verdensdagen

I år blir Verdensdagen for psykisk helse markert i Oslo med en morgenaksjon mandag 4. oktober kl 07-0830.

Det betyr at det i år ikke blir arrangert felles stand slik det har vært før. Vi planlegger en morgenaksjon i regi av Mental Helse, der vi skal være synlige på t-bane og jernbanestasjoner i Oslo og Akershus. Målet er å nå alle som er på vei til jobb denne morgenen med en informasjonsbrosjyre. Det vil også være et større arrangement i morgentime på en sentral stand på Oslo S med appeller.

Budskapet til reisende: *"Vi kan alle bidra til mer åpenhet og kunnskap om psykisk helse."*

Vil du være med å spre budskapet gjennom å dele ut informasjonsfolder til de reisende mandag morgen 4. oktober fra kl 7.00 til 8.30? ta kontakt med Amina eller send mail: [amina@smioslo.no](mailto:amina@smioslo.no)

Vennlig Hilsen  
SMI Oslo

---

## Seksualitetsgruppe

Vi kan med glede meddele at vi har tenkt å sette i gang seksualitetsgruppe i løpet av høsten! Gruppen vil bestå av 6-8 personer som møtes ca hver 3.uke i et halvt år. Gruppen er for voksne utsatte kvinner.

Hovedtema er:

***Min egen seksualitet***, med ulike undertema som dere er med på å bestemme.

Vi inviterer alle som kan tenke seg å delta i en slik gruppe til et informasjonsmøte hvor vi sammen kan snakke om hva som er viktig for deltakelse i en slik gruppe, både rammer og innhold.

**Dato: 20.oktober kl. 18.00 – 20.00**

**Velkommen!**

Hilsen Hege og Ann Iren (som vil være gruppeledere)



## ØNSKEBRØNN!

Pårørendekveld 5. oktober kl.17.30 – 19.30

På grunn av manglende oppmøte sist gang, så prøver vi igjen denne måneden. Her har du muligheten til å være med på å forme det tilbudet du føler du har behov for! Kom med ønsker og forslag til hvilke temaer du ønsker vi skal ta opp, er det noen foredragsholdere du ønsker vi kan leie inn, er det noen kurs du ønsker vi skal gjennomføre? Jeg skal prøve å forme og tilrettelegge det så langt det lar seg gjøre. Gi meg en beskjed om du har mulighet til å komme innen mandag 4. oktober på:

Mail: kristin@smioslo.no

Sms: 45 13 50 30

VELKOMMEN!

Kristin

---

## Pårørendekveld med Britt Sund

19. oktober 17.30 – 19.30

Etter ønsker fra dere har vi i kveld invitert Britt Sund. Hun er utdannet sosionom og har de siste 9 årene arbeidet med ungdommer med atferdsproblemer, i seks av disse årene som MST-terapeut.

MST (Multi Systemisk Terapi) er en amerikansk behandlingsmetode for ungdom mellom 12 - 17 år med atferdsvansker og deres familier. Metoden kom til Norge i 1999 og brukes som et forebyggende tiltak i det Statlige barnevernet. Målet med MST behandlingen at ungdommen skal fungere godt uten atferdsproblemer. For å oppnå dette, jobbes det med å:

- styrke familiens samhold og omsorg for hverandre
- styrke foreldrenes oppdragelsespraksis
- gjenopprette kontakt med positive venner og øke ungdommens deltakelse i positive fritidsaktiviteter
- hindre kontakt med negative miljøer, ettersom vi vet at atferdsproblemer ”smitter”
- bedre ungdommens prestasjoner i skolen eller arbeidslivet
- styrke kontakten mellom familien og omgivelsene, dvs. det sosiale nettverket, skolen, fritidsaktiviteter og det offentlige tjenestetilbud
- sette familien i stand til å løse framtidige problemer

Denne kvelden vil hun ha fokus på:

- viktigheten av å være vikarierende h p
- foreldrestil
- konkrete verktøy foreldre kan bruke for   endre situasjonen
- strategier for arbeidet ifht skolen

Gi meg en beskjed om du har mulighet til   komme innen mandag 18. oktober på:

Mail: kristin@smioslo.no

Sms: 45 13 50 30

**VELKOMMEN!**

Kristin

---

**Pårørendekveld med Eli Rygg!**

Tirsdag 2. november 17.30 – 20.00

Eli Rygg har skrevet en bok om temaet incest som heter ”Jeg sa ikke kom inn”. Se link:

<http://www.bokkilden.no/SamboWeb/produkt.do?produktId=1434295>

Denne kvelden skal hun snakke om barn i sorg, og hvordan vi kan forholde oss til det. Kom og opplev en varm og informativ stund på St ttesenteret.

Gi meg en beskjed om du har mulighet til   komme innen mandag 1. november på

Mail: kristin@smioslo.no

Sms: 45 13 50 30

**VELKOMMEN!**

Kristin