



NYHETSBREV

September 2009

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

BRUKERTILBUD:

Tirsdag 1. September	Ikke Stikka	17.30 – 20.00*
Torsdag 3. September.	60 +	12.00 – 14.00*
Torsdag 3. September	Advokathjelpen	10.00 – 12.00*
Mandag 7. September	Brukermøte	18.00 – 20.00*
Mandag 7. September	Informasjonsmøte	17.00 – 19.00*
Mandag 7. September	Ungdom 2.#	
Tirsdag 8. September	Mødretreff	17.00 – 20.00*
Tirsdag 8. September	Chat med meg#	18.00 – 20.00*
Torsdag 10. September	Økonomisk hjørne	18.00 – 20.00*
Torsdag 10. September	Ungdom 1.#	
Tirsdag 15. September	Sopptur	08.30-----*
Torsdag 17. September	Bli Ny	17.00 – 20.00*
Torsdag 17. September	Advokatvakten	10.00 – 12.00*
Mandag 21. September	Ungdom 2#	
Mandag 21. September	Psykodrama	17.00 – 20.00*
Tirsdag 21. September	Pårørendetreff	17.00 – 20.00*
Torsdag 24. September	Økonomisk hjørne	17.00 – 20.00*
Mandag 28. September	Psykodrama	17.00 – 20.00*
Tirsdag 29. September	Chat med meg	18.00 – 20.00*

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@sentermotincest.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.

OBS!

Hvis du ønsker og slettes, kan vi ikke senere gi deg uttalelser eller bekreftelse på at du har vært bruker av senteret. Vær sikker på at du ikke kommer til å trenge det i framtida før du ber om å bli slettet fra brukerregisteret.

TRIVSELSREGLER PÅ STØTTESENTER MOT INCEST-OSLO

Brukere av selvhjelpsorganisasjonen SMI - Oslo er voksne kvinner eller ungdom som alle tar et ansvar for å skape en trygg og trivelig atmosfære på "huset".

Viktige kjøreregler i vårt fellesskap er:

1. Taushetsplikt som i hovedsak går ut på at det andre brukere forteller om seg selv i fellesskapet på SMI - Oslo ikke formidles videre. Se vedlegg taushetsplikt.
2. Alle aktiviteter foregår i et rusfritt miljø. Det kreves at du er rusfri.
3. Alle er behjelpelig med å åpne døren.
4. Vi forventer alminnelig høflighet, vennlighet og gjensidig respekt.
5. Alle har et felles ansvar for å inkludere hverandre i fellesskapet.
6. Ved psykotiske tilstander der du ikke kan gjøre rede for deg hjelper vi deg til et mer egnet sted.
7. Fysisk og/eller verbal utagering er uakseptabelt.
8. Viktig å bringe inn positive temaer i tillegg til mulighet til å snakke åpent om traumatiske hendelser.
9. Berøring. Brukere av senteret ber om tillatelse før eventuell berøring av andre, for eksempel klem.
10. Aktiv deltakelse i senterets aktiviteter.
11. Mobiltelefoner settes på lydløs og telefonsamtaler foregår i enerom.
12. Klær eller personlige eiendeler tas med hjem.

Ansatte

- I tillegg til ovennevnte skal ansatte sørge for forutsigbarhet i senterets tilbud. Med dette menes skriftlig oversikt over dagens tilbud og hvilke ansatte som er tilstedet. Utgi nyhetsbrev. Tavle med bilde av alle ansatte. Avholde allmøte hver fjerde uke. Legge til rette for brukermedvirkning.

Ved brudd på noen av disse reglene vil ansatte innkalle til et møte hvor saken drøftes og konkluderes. Utestengelse kan bli aktuelt ved gjentatte brudd på trivselsreglene.



Revidert 29.10.2008

NYE REGISTRERINGSRUTINGER.

Alle incestsentrene skal fra 1. Januar har et felles registrerings-system med nye statistikkskjemaer. 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

TIL DEG SOM ER 18-23 ÅR!



Vi tenker å starte et eget gruppetilbud for dere som er 18-23 år i september, "Ungvoksen"-gruppe.

Denne skal være lederstyrt.

Dette vil bli en gruppe som er delvis lukket, dvs at det er rom for at nye kan komme til underveis ☺, men at de som begynner, fortsetter en stund. Gruppen er tenkt i første omgang å holde på til jul. Så evaluerer vi det da.

Gruppen vil møtes hver 14.dag.

Ta kontakt med Taina hvis du er interessert! (Det er jeg som skal lede denne gruppen ☺)

Tlf.nr: 23 31 46 50, eller epost: postmaster@smioslo.no

HEI ALLE SAMMEN!

Vi er to brukere, Lynn Anita og Gro, som i våres fikk ideen å starte en teatergruppe for brukere på senteret. At vi en gang i måneden unner oss en teaterkveld på by'n. Lynn Anita er utdannet skuespiller fra Arts educational acting school i England og Niss skuespiller utdanning i Oslo. Hun vil derfor være ansvarlig for den kreative delen. Det innebærer at Lynn Anita, evt i samarbeid med brukere, velger ut stykkene vi skal se. Hun kommer også hver måned til å fortelle litt om stykkene i Nyhetsbrevet, eller i form av plakater på senteret. Det skal være noe for enhver smak, så det vil bli alt fra de store, kjente stykkene som bare er en fryd å se på til de smalere stykkene som kanskje vil appellere mer til følelsene våre, både på godt og vondt. Vi håper derfor at brukere i alle aldre (også damene i 60+) blir med når det

kommer opp stykker etter hver og ens smak og interesse. Jeg, som bare liker å gå på teater, skal hovedsakelig ta meg av det praktiske, som billettbestilling, svare på mail osv, men Lynn Anita og jeg kommer også til å samarbeide om dette. Som så mye annet her på senteret, jobber vi etter demokratiske, likeverdige prinsipper, så vi ønsker innspill fra brukere om hvordan en teaterkveld på by'n skal være. Skal det f eks være oftere enn én gang i måneden? Har vi lyst til å gå ut etterpå og ta en kopp kaffe eller et glass vin? Kanskje dele en pizza? Kanskje det er noen brukere som kvier seg for å gå ut på kveldstid? Skal vi finne en ordning som ivaretar disse? At noen brukere f eks spleiser på drosje? Ja, uansett hva dere måtte ha på hjertet, så kom med det!

Vi kommer til å sette opp et teaterprogram for høsten. Det er fordi man ofte må bestille billetter god tid i forveien, de mest populære stykkene lang tid i forveien. Vi har allerede fått innspill fra en bruker som vakte begeistring hos flere.

Vi har derfor bestemt at stykket vi skal se i oktober blir "Høstsonaten" med Lise Fjeldstad i en av hovedrollene. I november ser vi "Jesus Christ Superstar" med rockevokalisten i Turboneger, Hans-Erik Dyvik Husby, i hovedrollen.

Hva vi skal se i desember er enda ikke bestemt. Vi er derfor åpne for forslag. Vi har tenkt at vi denne måneden kunne se to stykker. Det er jo tross alt julemåneden! Da er ønsket at det skal være et barnestykke og et voksenstykke. Det førstnevnte er for brukere som føler at de aldri har fått være barn, eller som barn ikke fikk gleden av å se hyggelige juleforestillinger – og det er for, ikke minst, brukere som ønsker å ta med egne barn. En bruker har allerede foreslått "Puttipluttopot", en annen "Reisen til julestjernen". Voksenforestillingen står enda helt åpen.

Borgny har kommet med den gode ideen at senteret kan sette opp en "teaterkasse". Der kan dere legge i påmeldingsslippene – og evt forslag til stykker vi skal se. Om dere har noe på hjertet ang teatergruppa, kan dere også legge det i "teaterkassa". Ellers kan alle former for spørsmål, kommentarer etc også sendes på mail til Borgny.

Borgnys mailadr er: borgny@smioslo.no



Hilsen Gro og Lynn Anita

**PÅRØRENDE TIL INCESTUTSATTE BARN OG VOKSNE
BLI MED Å LAG "IKKE STIKKA" SAMMEN!**

Tirsdag 1. september kl.17.30-20.00

Har du lyst til å bidra til at neste tidsskrift "Ikke Stikka" som skal gis ut i november 2009 får et innhold hvor pårørendes stemme blir hørt? Arbeidsgruppa trenger deg!

Tidsskriftet ønsker artikler, dikt, bilder osv. fra pårørende. Vi ønsker bidrag fra foresatte, søsken, andre familiemedlemmer, venner etc.

Vi jobber også med å få inn artikler fra fagfolk som har fokus på pårørende. Kanskje du vet om noen vi bør kontakte?

Du trenger ikke skrive innlegg selv hvis du ikke liker å skrive. Da kan vi for eksempel ta et intervju med deg. Du kan også være anonym i bladet.

Håper mange har tid og lyst til å komme på møte i arbeidsgruppa. Bare sammen får vi et godt resultat!

Hilsen Trude

(Har du spørsmål, bidrag etc , kontakt meg på e-post: trude@smioslo.no)



PROSJEKTET; CHAT MED MEG, SNAKK MED MEG!

(Startet opp i mars og avsluttes i desember)

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 består av maks 10 jenter, og samles 2 timer hver 3.uke. Gruppen ledes av en ansatt ved SMI Oslo Else-Gro Jørgensen og en utenforstående psykolog Anne Kullsgeng Berg, og startet opp i mars.

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 Redd 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

TILBUD FOR ALLE BRUKERE! 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.

Oppstart var 11. Juni kl 10.00 – 12.00. (se datoliste nedenfor).

For avtale på SMI, telefonopprigning eller svarer på e-post: postmaster@smioslo.no eller på telefon 23314650.

Har du spørsmål om tilbudet eller er usikker på om dette er noe for deg, kan du også kontakte oss ansatte for mer informasjon.



ADVOKATVAKT SMI OSLO

KL 10.00 – 12.00

De neste dagene og tiden advokathjelpen er her på Støttesenteret:

Torsdag 3. September, Torsdag 17. September, Torsdag 1. Oktober, Torsdag 15. Oktober,

Torsdag 29. Oktober, Torsdag 12. November, Torsdag 26. November, Torsdag 10.

Desember

I DET ØKONOMISKE HJØRNET

Hei alle sammen!

Sommeren er på hell, og høsten nærmer seg. Mange har delt opplevelsen om hvordan det var å høste egne grønnsaker i sommer. Nå er det nye utfordringer som står for tur: bær og sopp er aldeles gratis å forsyne seg med!! Jeg vil anbefale dette til alle, også de som har angst. Dette kan være en god anledning til å være i angsten og samtidig få litt ekstra mat i hus. Jeg har selv hatt det slik, og er ikke uten det.

Ha respekt for angsten, men ikke la den stoppe deg. Jeg håper mange av oss begir seg ut for å plukke, og ha en koselig dag ute!

Selv har jeg plukket bringebær, for det elsker jeg, men blåbær og tyttebær skal også hentes inn!

Dette dreier seg om økonomi, men også om **velvære**. Å få orden / ta kontrollen gir et velvære. Og det trenger du etter mange år uten! Det er noe du kan finne ☺!

Det er du som åpner døra for dette, men det skjer **ikke** uten at du investerer noe tid i det! Å ha det bedre enn i dag er altså et verdivalg du foretar. Dermed er vi i gang med temaene:

Torsdag 10.9. kl 18-20 blir det temakveld om ” Budsjet – som vi kan følge!”

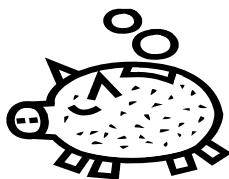
Torsdag 24.9. kl 18-20 blir temaet ” Kredittkort – til besvær!”

Budsjett gir velvære, mens kredittkort kan ødelegge livsgleden. Jeg kan også gi hjelp til de som vil klippe i stykker kortene!

Vi har hittil i år jobbet en del for at du skal få mer i lommeboka. Nå er det på tide å se hva du gjør med de pengene du har. Både **8. og 22. oktober** har jeg satt av til ”har du gode nok avtaler”, dvs. mobilabonnement, strømleverandør, renten på lånet etc.: er de bra nok? Er det penger å tjene her? I mellomtiden kan du gå inn på <http://www.konkurransetilsynet.no/> og se litt på det vi skal snakke om. Å være prisbevisst, er å ta vare på seg selv ☺!! Jeg regner også med at det blir litt budsjettarbeid disse kveldene.

Alle torsdagskvelder er det DROP-IN (spør om det du vil ☺) fra 16 til 18. Jeg skal til Nepal i november og er da ikke tilgjengelig ☺! Borgny kontaktes ang avtaler!

Klem fra Elin





SOPPTUR HØST 2009

Vi gjentar forrige års suksess med å ta oss en sopptur til Jessheim TIRSDAG 15. SEPTEMBER.

Vi møtes her på senteret kl. 0830 og går i samlet flokk til toget som går kl. 0857. SMI betaler billetten, men du må selv ta med deg matpakke og drikke. Det er ikke nødvendig å ha kunnskap om sopp for å være med. Vi vil veilede og kun plukke det vi er 100 % sikre på. Soppen vil vi bruke i Borgnys utmerkede viltgryte som vil bli servert på høstfesten i oktober.

Vel møtt! Påmelding nedenfor:

Vennlig hilsen
Borgny og Nina

PÅMELDING TIL SOPPTUR: (Frist 14. september)

Navn:.....

Tlf/mob:.....

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. 21. september og
8 mandager etter hverandre kl. 17.00 - 20.00

Sted: Støttesenter mot incest i Oslo

Påmeldingsfrist: mandag 24. August 2009
Se skjema nedenfor.

VELKOMMEN!

PÅMELDING TIL PSYKODRAMAGRUPPE 21. september 2009. Frist 24.august

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.

Påmelding via; postmaster@sentermotincest.no,
eller SMI Oslo, PB 8895 Youngstorget, 0028 Oslo, eller pr tlf; 23 31 46 50.

Navn: _____

Telefon/ mailadr: _____

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

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



- *Personlig fargeanalyse 17. september*
- *Make-up kurs 15. oktober*
- *Stilkurs 29. oktober*
- *Salg av make-up produkter*

Berit Høiberg
Farge og Stilkonsulent

95116814

bergbjo@online.no



”BLI NY” KURS PÅ SMI

17. September

15. Oktober

29. Oktober

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 7. september.

Bruk gjerne nettet så kommer det raskest fram. 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: 7.september

Navn:.....

Telefon/mobil:.....

Mailadresse:.....

GRUPPE 60+



Hei alle dere i 60+ gruppa.

Vi møtes her på Støttesenteret torsdag 3. September kl. 12.00 – 14.00. temaet denne dagen vil være Bitterhet.

Velkommen

Hilsen Marit

HAR DU LYST TIL Å UNDERVISE OM SEKSUELLE OVERGREP?

Vi starter nå et kursopplegg for brukere av senteret som har lyst til å bli med oss å undervise fagfolk, ungdommer og andre i seksuelle overgrep.

Dette er et tilbud hvor du får mulighet til å utforske om du vil formidle noe av din egen historie til andre. Alt innenfor trygge rammer. Du vil også få lære mer om senterets ideologi, presentasjons- og formidlingsteknikk og pedagogiske virkemidler. I tillegg vil du få bruke din tid, mulighet til å observere oss i undervisning, trene selv, få støtte fra andre og få veiledning. Det vil bli 2 "samlinger" i høst 1-2 dager hver samling.

Vi vil invitere deg til et informasjonsmøte **7.september kl. 17.00-19.00**, hvor datoer for samlingene, tema for hver samling og andre rammer vil bli presentert. I tillegg får du mulighet til å stille spørsmål og kjenne etter om dette er noe for deg. Møtet er helt uforpliktende, men vi vil gjerne vite om du kommer. Gi beskjed til oss innen fredag 4.september.

Velkommen!

Hilsen Hege og Ann iren



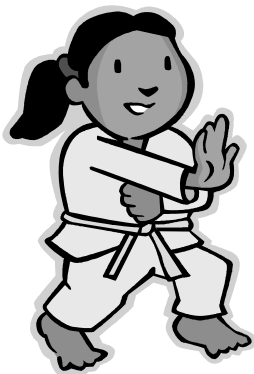
BORDKALENDER

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





KURS I SELVFORSVAR

SMI kan også i år tilby helg i selvforsvar for våre brukere! Helgekurset er et samarbeid med Kvinner i Kamp som har 20 års erfaring med å holde selvforsvarskurs for kvinner. Dette er et lukket kurs for våre brukere.

En ansatt (Else-Gro) fra SMI Oslo vil også være tilstede under helgen.

Kurset er et kort kurs på bare en helg, og vil inneholde både teori og praksis. Teorien er rundt grensesetting og de ulike fasene i selvforsvar, praksis består av konkrete øvelser. Disse øvelsene går på å forstå egen rekkevidde og å ta plass.

Kurset er beregnet på folk som ikke trener regelmessig. Det er ingen fysiske forutsetninger for å delta.

Kurset vil foregå helgen 3.-4.oktober ca kl 1100- 1600 lørdag og søndag.

Sted vil bli avklart og gitt beskjed om senere.

Deltagerne må ta med treningstøy, og matpakke eller penger til lunch.

KURSET ER GRATIS

PÅMELDINGSFRIST TIL SELVFORSVARSKURSET.

Fredag 20.09.09 Påmeldingsslipp: Ved Else-Gro.

Navn: _____

Adresse: _____ Poststed: _____

Alder: _____

Telefonnr: _____ Kan legge beskjed på svarer: ja ___ nei ___

Email: _____

Denne slippet oppbevares på SMI Oslo frem til selvforsvarshelgen er over, da makuleres de.

BRUKERMØTE.

Vi ønsker å gjeninnføre en gammel tradisjon fra Støttesenterets begynnelse. Vi innfører dette i tråd med våre tanker om at brukervedvirkning er svært viktig i senterets drift. Dette møtet vil finne sted en gang 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.

VELKOMMEN



"Obligatorisk" oppmøte på Brukermøtet

Fordi vi anser allmøtet som et svært viktig møte både for brukere og ansatte vil vi innføre følgende ordning:

Når allmøtene pågår kl. 1800-2000, vil vi ikke ha døren åpen for innomstikking. Dette vil si at alle som er på huset enten må være med på møtet eller avslutte sitt besøk før møtet begynner. Dette gjelder ikke for de som er deltagere på andre gruppetilbud denne dagen.

Velkommen til brukermøte

Mandag 7.september kl. 18-20

Saksliste

- Presentasjonsrunde
- Referat fra forrige allmøte
- Innkomne saker (trivselsregler SMI-Oslo)
- Saker fra forslagskassa
- SMI-Oslo, et senter som utvikler tilbud til alle inkl. gutter/menn. Tanker omkring dette.

Vel møtt!

MØDRETREFF tirsdag 8. September 17.00 – 20.00

Mødretreff er et sted hvor du som mor til utsatt barn kan komme hit til et, eller flere av disse treffene når det passer deg. Her kan du treffe andre mødre og dele erfaringer og få/gi hverandre støtte og råd. Du kan få sette ord på egne behov, ønsker, smerte og erfaringer, samt stille spørsmål og dele historien med andre.

Undertegnede vil være til stede, og denne kvelden vil vi sammen sette fokuset på **hvor skal vi, hvor går vi og hvor vil vi?**

Kanskje har du spørsmål om hvordan går vi videre når vi opplever seksuelle overgrep og incest? Vi kan finne andre temaer som opptar dere til neste gang vi avtaler å møtes.

Vi definerer incest som seksuelle overgrep begått av noen barnet har et tillitsforhold til. Overgriper kan være en forelder, andre i familien, nabo, barnehageansatt, lærer, prest, barnevakt eller andre.

Om du ønsker mer informasjon om tilbudet kan du ringe 23 31 46 50 og spørre etter undertegnede.

Velkommen i våre lokaler på Youngstorget 5, inng. Torggata ved Åhlens. Håper mange mødre har tid og lyst til å komme! Tilbudet er gratis.



Velkommen
Mvh
BorgnY

PÅRØRENDEKVELD 22. SEPTEMBER kl.17.00 – 20.00

Vi vil komme sammen til en uformell kveld. Undertegnede har valgt denne kvelden for da er det stille her på senteret. Trenger vi mer tid neste gang gjør vi om på klokkeslett.

Pårørendekveld er en kveld der dere som pårørende kan komme sammen, prate om ting dere har opplevd rundt overgrep mot deres nærmeste. Dere kan være far, mor onkel, tante, bestemor, bestefar eller søsken eller fosterforeldre. Det er mye viktig å ta fatt på her. Kanskje skal vi videre jobbe med et tema som opptar dere.

Hjertelig velkommen og kaffen skal være klar. Dere kan ringe undertegnede på tlf 23314650 eller maile om dere ønsker flere opplysninger. Mail adr. borgny@smioslo.no

Det er ingen påmelding til denne kvelden, men jeg håper det kan komme mange. Det er godt å dele opplevelser.

Mvh. Borgny

