

Nyhetsbrevet for oktober 2011

(* = se omtale i Nyhetsbrevet, # = lukket tilbud, % = oppslag om tilbudet kommer på SMI eller på hjemmesiden)

Brukertilbud

Uke 40

Mandag	3. oktober	17.00 - 20.00*	Temakveld
Mandag	3. oktober	17.30 - 20.30#	Ungdomsgruppe3
Onsdag	5. oktober	16.00 - 19.00#	Keramikkverksted
Onsdag	5. oktober	14.30 - 15.30*	Infomøte om seksualitetsgruppe
Torsdag	6. oktober	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	6. oktober	17.30 - 20.30#	Ungdomsgruppe1

Uke 41

Mandag	10. oktober	17.30 - 20.30#	Ungdomsgruppe2
Mandag	10. oktober	17.00 - 19.00*	Møte i brukerrådet
Tirsdag	11. oktober	9.30 - *	Sopptur
Onsdag	12. oktober		Boklansering*
Onsdag	12. oktober	17.30 - 20.00*	Åpen mannegruppe
Torsdag	13. oktober	10.00 - 12.00*	Advokatvakt
Torsdag	13. oktober	17.00 - 20.00#	Ung voksengruppe
Torsdag	13. oktober	17.00 - 20.30*	Høstfest

Uke 42

Mandag	17. oktober	17.30 - 20.30#	Ungdomsgruppe3
Tirsdag	18. oktober	17.30 - 20.00*	Foresattetreff
Onsdag	19. oktober	17.00 - 19.00#	Møte i jubileumskomiteen
Torsdag	20. oktober	18.00 - 20.30*	Kreativitetskveld
Torsdag	20. oktober	17.30 - 20.30#	Ungdomsgruppe1

Uke 43

Mandag	24. oktober	17.30 - 20.30#	Ungdomsgruppe2
Mandag	24. oktober	18.00 - 20.00*	Partnerkveld
Tirsdag	25. oktober	8.30 - 10.30*	Morgenforum for fagfolk
Onsdag	26. oktober	13.00 - 15.30*	Tur i parken
Onsdag	26. oktober	17.30 - 20.00*	Åpen mannegruppe
Torsdag	27. oktober	17.00 - 20.00#	Ung voksengruppe

Uke 44

Mandag	31. oktober	17.30 - 20.30#	Ungdomsgruppe3
Torsdag	31. oktober	10.00 - 12.00*	Advokatvakt



VIKTIG!

SMI Oslo ønsker å fremstå som en miljøbevisst organisasjon. Derfor sendes Nyhetsbrevet ut pr e-post til våre abonnenter. Hvis du ikke allerede mottar nyhetsbrevet på e-post kan du sende oss din epostadresse til: post@smioslo.no. Nyhetsbrevet kan også lastes ned på 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.

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 våre 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.

Kontaktinformasjon:

Åpningstider telefon og åpent hus:

Mandager og torsdager 10.00 - 20.30. Onsdager 10.00 – 19.00, (telefonen stenger kl.16.00)

Tirsdager og fredager fra kl.10.00 – 16.00

Vi har sommertid i perioden **15. mai – 15. september, 10.00 – 15.00, på tirsdager og fredager.**

Telefonnummer: **23 31 46 50** Telefaksnummer: **23 31 46 51**

E-post: post@smioslo.no

Hjemmeside: www.sentermotincest.no

Besøksadresse: Akersgt.1-5

Postadresse: Støttesenter mot Incest Oslo
Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo



B skjema: Registrering av aktivitet på senteret

Alle som er innom SMI Oslo må være så snill å registrere seg ved hvert besøk. Tallene er viktige for oss fordi de sier noe om hvilken tid på dagen dere kommer, kjønn, om dere kommer for første gang, første gang i 2011 eller har brukt oss gjentatte ganger. De sier også noe om hva besøket gjelder og dette er viktig informasjon for oss.

C-skjema: Registrering av aktive brukere av senteret

Hvert år må senteret sende inn en statistikk på antall personer som bruker senteret. Ved registrering er det viktig at alle rubrikkene som er aktuelle for den enkelte utfylles. Ved spørsmål snakk med en av de ansatte. Vi setter pris på at dere spør oss dersom dere har spørsmål rundt utfylling av skjemaet, det viser oss at dere tar tallene like alvorlige som oss. Er du usikker på om du har fylt det ut i år? Ta kontakt med en ansatt neste gang du kommer innom.

Advokatvakt

Vi er så heldige å få midler av Justisdepartementet til å ha en advokat her to timer hver torsdag. Ta kontakt med oss for en time hvis du trenger det. Dersom dere av ulike grunner må avbestille time hos vår advokatvakt må dere gi beskjed innen kl. 12.00 dagen før. Vi slipper da å bli fakturert for timen eller andre kan få nytte av den.



Boklansering!

I forbindelse med senterets 25 års jubileet, har vi i samarbeid med brukerne hatt flere markeringer i år.

Festen fortsetter☺!

Den **12. oktober kl. 10.00-12.00**, blir det boklansering av boka ” **Ut med det**”, i lokalene til Aschehoug.

Jubileumsboken forteller om senterets rolle i arbeid mot incest, hva det vil si å bli utsatt for seksuelle overgrep og hva det vil si å bearbeide overgrepene.

Det blir en intim feiring med kake og noe å drikke på senteret etter lanseringen kl. 13.30.

Vi håper at mange brukere kan komme☺

P.g.a. begrenset antall plasser til den offentlige lanseringen, kan vi ikke garantere at alle får plass til den.

Send skriftlig påmelding til: amina@smioslo.no

Det trengs ikke påmelding til den intime feiringen på senteret.

Gled dere til senterets første boklansering!

Temakveld mandag 3. oktober kl. 17.00-20.00.

Jannicken er tidligere bruker av SMI-Oslo og vil gjerne dele sine erfaringer med oss. Det vil bli satt av tid til spørsmål og diskusjon. (se info nedenfor)

Velkommen!



Hilsen Nina

Feel the fear but do it anyway!

Mitt navn er Jannicken Jakobsen og jeg er 33 år og har to barn på 14 og 11.

Jeg jobber til daglig som kompetanserådgiver for arbeidssøkere.

Jeg ønsker med mitt foredrag/workshop å dele mine erfaringer, og om mulig gi noen inspirerende tanker på hvordan vi kan kvitte oss med vår selvpåførte skyld, forventningspress, både samfunnsmessig og personlig, og ikke minst negativiteten vi ofte påfører oss selv,

Spørsmål jeg tar opp er bla. hvordan vi skal overleve, lege oss selv og makten i vår indre stemme.

Jeg tror at det er når vi mestrer dette, at vi endelig kan ta kontroll over våre egne "skjebner", og komme nærmere alle ting store som små, som vi setter oss som mål!

Positiv tankegang er etter min mening den største kilden til "selv - healing", og følelsen av personlig suksess!



Påmelding til temakveld , **"Feel the fear and do it anyway"**

Frist: **Fredag 30.september**

Navn:

Mobil/tlf:

Mailadresse:

Seksualitetsgruppe

Vi kan igjen med glede meddele at vi kommer til å starte opp en ny 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.

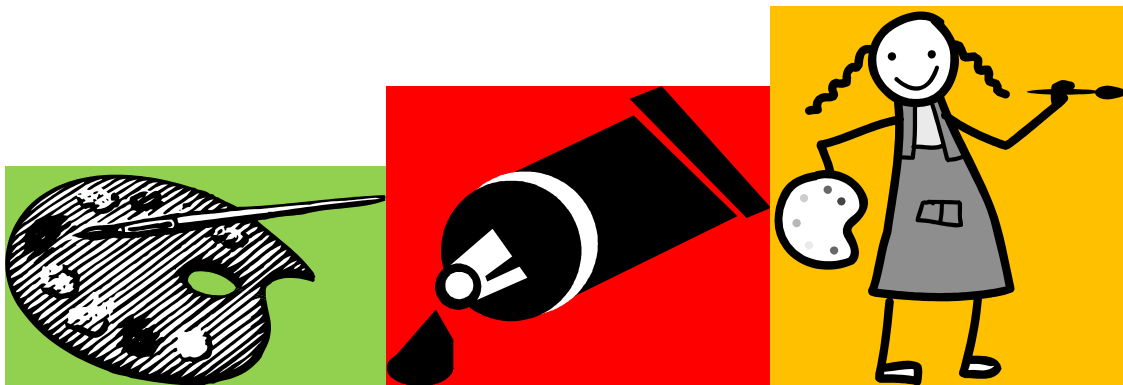
Vi inviterer alle som kan tenke seg å delta i en slik gruppe til et informasjonsmøte hvor vi sammen kan snakke om hva som er viktig for deltakelse i en slik gruppe, både rammer og innhold. Deretter vil det bli mulighet for å melde seg på gruppen. Vi ser for oss oppstart allerede i oktober

Dato for infomøte: 5. oktober kl. 14.30 – 15.30.

Velkommen!

Hilsen Ann Iren og Hege (som vil være gruppeledere)





KREATIVITETSKVELDER PÅ SMI-OSLO FOR ALLE BRUKERGRUPPENE

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.

Ny bruker?

For nye brukere kan disse kveldene gi en god anledning til å bli kjent med andre. Mange synes at det er lettere å komme i kontakt med andre når man holder på med noe med hendene.

Barn?

Det er bare hyggelig om noen ønsker å ta med barn på kreativitetskveldene.

Torsdag 20. oktober

Hekle og strikke-kurs. Har du lyst til å lære litt om hekling og strikking?

Vi hjelper hverandre med å finne ut av det.

Velkommen!

Hilsen Nina

I DET ØKONOMISKE HJØRNET, OG MYE ANNET SPENNENDE 😊😊😊!!

Nå har høsten kommet og det er tid for å høste. Dere som satte tomater i våres, kan nyte de.

En ting: **Tomatene tåler ikke kulde, så ta de inn før det blir nattefrost!!** Selv om de er grønne, vil de modnes på kjøkkenbenken. Tomater, epler etc, avgir gassen etylen, som gjør at alt modnes. Derfor skal ikke modne epler og tomater ligge sammen. Om du ønsker rask modning av tomatene, kan du legge et eple i midten 😊

Urtene kan tas inn, men sjekk dem for «dyrehold» som lus, midd etc. Dette kan bli et problem inne, især hvis du har andre planter i boligen. Jeg setter mine flerårige urter i kjelleren om vinteren, og tar de fra i slutten av februar.

I to år har jeg vist dere hvordan dere kan få mer penger som dere har krav på, men ikke vet om. Vi har søkt om penger dere ikke har krav på, men kan be om. Vi har jobbet med å få mer ut av pengene du har ved å bytte leverandører. Alt for at den enkelte skal ha en bedre økonomi 😊

Økonomi handler om mer enn penger, for det handler også om **livskvalitet**. Nå ønsker Borgny og jeg at dette tas til neste nivå: vise dere **mulighetene** i hverdagen. Hver måned vil vi ha nye tilbud, som følger årstidene.

Pengene kan strekke til i hverdagen etter at du selv har tatt noen grep, men det er lurt å holde igjen litt på husholdningsbudsjettet. For da kan du opprette en sparekonto, og se om du vil ha en sydentur, førerkort etc for pengene!! I tillegg til det økonomiske, så får du et verktøy til å mestre tilværelsen bedre. Føle at du får kontroll. At du kan!

Mange var med på wok-kurset, og tenk over alt det ga deg: lære ny teknikk til det å bruke nye ingredienser du ellers ikke ville prøve, og i alle fall lærte du **å prøve!**

Elin kan si følgende for sin egen del: "etter videregående valgte jeg å gå ettårig husstell med søm, for «jeg skal jo spise resten av livet, men hva har jeg råd til» var det jeg sa til meg selv.

Jeg følte ikke at jeg mestret kokekunsten, men fikk etter hvert selvtillit på dette området.
Det var min første følelse av selvtillit 😊”

Tirsdag 11. oktober er vi i gang med sopptur. (Se informasjon om soppturen på neste side).

Torsdag 13. oktober er det Høstfest på SMI, og da blir soppen servert 😊, etter at vi har sett og lært hvordan det gjøres, (se mer informasjon et annet sted i dette Nyhetsbrevet).

Onsdag 26. oktober skal vi i parken og plukke løv! Vi møtes på SMI kl 13.00, og forsvinner ut i samlet tropp. Vi er tilbake 15.30. Da skal vi sortere og tørke bladene, for de skal vi benytte til å lage pynt senere. De som skal jobbe med betong bør bli med, for blader gir et vakkert mønster 😊 dere kan bruke.

I **november** skal vi lære å lage leverpostei. Med sopp. Nam – nam! Den som ikke har spist nylaget leverpostei, har virkelig noe godt i vente!! Vi lager den uten svin. Vi kommer tilbake med datoen i Novemberryhetsbrevet.

Om det blir tid, skal vi lage en enkel suppe, mens posteien steker i ovnen. Suppe er enkelt og varmer godt nå når kulda kommer! Hvilken suppe har vi ikke bestemt ennå 😊

I desember skal vi lage noe til jul!!

Klemmer fra Borgny og Elin

SOPPTUR!



Tirsdag 11. oktober er vi i gang med årets sopptur!

Ha med kurv til soppen, en skarp kniv, børste, evt pose til alt det andre du finner ☺ og husk at det er bløtt i skogen, så ha godt på bena.

Det er oppmøte ved klokka på Oslo S **kl. 9.30**. Da blir det tid til å kjøpe billetter. Toget til Jessheim går **kl.9.57 fra spor 11**.

SMI Oslo betaler togbillett og taxi opp til Borgny.

Vi går rett fra Borgny og til skogen.

Borgny serverer lunsj!

Velkommen skal dere være!

Er det noen som har diett, si i fra på påmeldingsskjema.

PÅMELDING TIL SOPPTUR: Frist 10.oktober

NAVN:.....

TELEFONNUMMER:.....

MAILADRESSE:.....

ALLERGI:.....



Høstfest



Vi arrangerer vår tradisjonelle høstfest med viltgryte og egenplukket sopp:

Torsdag 13.oktober kl.17.00-20.30.

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 festkomitè. Gi beskjed til oss om du vil være med.

Påmeldingsfrist: **Mandag 10. oktober**

Vennlig hilsen

Kari og Hege

PÅMELDING TIL HØSTFEST.

PÅMELDINGSFRIST: **11. OKTOBER**

NAVN:.....

TLF/MOB:.....

MAILADRESSE:.....

JEG TAR MED MEG:.....ALLERGI:.....

Påmelding sendes til Kari eller Hege, pr post eller e-post: kari@smioslo.no, eller hege@smioslo.no Postadresse er SMI Oslo, Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo.

NYTT OG GRATIS TILBUD til FAGFOLK!



"MORGENFORUM" for deg som jobber med barn, ungdom og familier.

Tirsdag 25.oktober KL. 08.30-10.30 på Støttesenter mot Incest Oslo i Akersgata 1.

Vi starter nå opp et "morgenforum" hvor temaer innen incest og seksuelle overgrep blir belyst og diskutert. (Forumet avløser tidligere tilbud som var bare var for ansatte i barnevernet).

Vi håper at dette kan være av interesse uavhengig av hvor du jobber. Et forum for deg som kanskje jobber i barnehage, skole, barnevern, fritidsklubb, organisasjon, terapeut, advokat, eller på en helt annen arena?

Tema: "Hvordan møte utsatte barn og familien?"

Innledere: Torhild Ajr, psykiatrisk sykepleier og helsesøster og Trude Barstad, førskolelærer og gestaltcoach. Begge jobber på SMI Oslo.

Te og kaffe serveres, men ta gjerne med matpakken.

Tilbudet er gratis!

Meld deg på innen fredag 14.oktober, begrenset plasser.

Påmelding til trude@smioslo.no eller på telefon 23 31 46 50.

Vel møtt!

Hilsen forumsansvarlig

Trude Barstad

VELKOMMEN TIL REDAKSJONSMØTE I IKKE STIKKA



Torsdag 6.oktober Kl 13.00 – 15.00.

Har du lyst til å bidra litt eller mye, eller kanskje du bare er nysgjerrig på hva Ikke Stikka redaksjonen driver med? – så er du veldig velkommen til redaksjonsmøtet!

Vi i Ikke Stikka redaksjonen skal gi ut et jubileumsnummer 2 til høsten. I dette nummeret skal blant annet alle markeringene i jubileumsåret omtales. Var du, eller er du tilstede ved noen av markeringene setter vi stor pris på reportasjer, intervjuer, artikler, historier, bilder og illustrasjoner.

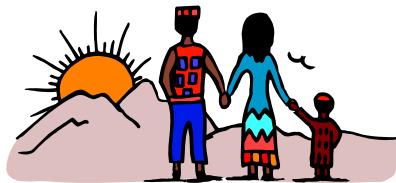
Alle bidrag til bladet mottas med glede.

Frist for bidrag til redaksjonen: **10. oktober.**

Ta gjerne kontakt med Amina eller Anine hvis du lurer på noe eller

send mail til anine@smioslo.no eller post@smioslo.no

FORESATTETREFF TIRSDAG 18. OKTOBER KL. 17.30 – 20.00.



Velkommen til oktobertreffet for foresatte til utsatte barn i alle aldre!

Denne gangen vil Anine Midtbø – fysioterapeut og ansatt på SMI – være sammen med oss. Å være foresatte til barn som er utsatt for incest/seksuelle overgrep kan til tider være utrolig tøft. Den følelsesmessige påkjenningen setter seg ofte i kroppen og man kan føle seg sliten og utmattet.

I løpet av kvelden vil vi få mange tips på hvordan vi kan ta vare på oss selv, - hvordan man kan forebygge vondter og hvordan man kan håndtere stresset og den påkjenningen man lever i.

Velkommen til SMI denne kvelden – vi kan love dere en kveld med latter og alvor!

Kontaktperson pårørende: torhild@smioslo.no

Det siste foresattetreffet denne høsten blir **tirsdag 29. november**.

Da vil vi ha en "Bli Ny kveld". Vi får besøk av Helen Nyhus. Helen bor i Sørum kommune.

Hun er utdannet frisør og har jobbet mye med stil og farge. Sett av datoen allerede nå 😊

Vennlig hilsen

Torhild

Partnerkveld, mandag 24.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 lufte 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



HAR DU LYST TIL Å BEGYNNE I STØTTEGRUPPE?

JEG JOBBER MED Å SETTE SAMMEN NYE GRUPPER NÅ TIL HØSTEN.

HVIS DU HAR TENKT AT STØTTEGRUPPE KAN VÆRE NOE FOR DEG, TA KONTAKT MED MEG FOR EN UFORPLIKTENDE SAMTALE ELLER FYLL UT STØTTEGRUPPESKJEMAET.

ALLE DELTAGERE FÅR HJELP TIL Å FINNE SIN PERSONLIGE MÅLSETTING.

ER DET NOE DU LURER PÅ ELLER ER USIKKER PÅ SÅ SPØR MEG.

VENNLIG HILSEN KARI H.

SMI Oslo + Twitter = sant! 😊😊

SMI Oslo er herved på Twitter! Følg oss gjerne der!

Vårt Twitter-navn er: **smioslo**

Og ikke glem å følge oss også på Facebook-siden: **UT MED DET!**

Vi gleder oss til fortsettelsen med oss selv på ulike sosiale medier!

Hilsen Wenche

ÅPEN MANNEGRUPPE ONSDAG 12. OKTOBER 17.30 – 20.00

For deg som er ny så er dette en gruppe som er for incestutsatte menn over 18 år. Åpen mannegruppe er en lederstyrt gruppe, der du har muligheten til å ta opp problemer som du sliter med i dag, som følge av de overgrepene du ble utsatt for som barn. Her kan du møte andre menn som har opplevd noe av det samme som deg. Dette er en åpen gruppe hvor du kan velge om du vil delta en eller flere ganger.

Aktuelle temaer som kan dukke opp i en slik gruppe kan være skam, skyld, ensomhet, samlivsproblemer, seksuelle problemer, dårlig selvbilde, deprimert, angst, eller det å føle deg annerledes.

Bare ta kontakt om det er noe du lurer på!

Datoer utover høsten: **12. oktober, 26. oktober, 23. november og 14. desember**

Ingen påmelding. Tilbudet er gratis.

Velkommen!

Mvh

Hege (hege@smioslo.no)

Velkommen til møte i brukerrådet!

Mandag 10. oktober kl. 17-19, sted: Støttesenter mot Incest-Oslo

Møtet er åpent for alle brukere og vi oppfordrer alle til å komme og delta i livlig diskusjoner rundt viktige temaer. Temaene bestemmes av de som kommer.

Vel møtt og hilsen fra
Kari Engen Sørensen

Velkommen til møte i jubileumskomiteen!

Onsdag 19. oktober kl. 17-19

Agenda

1. Evaluering av markeringene så langt
2. Orientering om konserten på Månefisken 19.november
3. Avslutningsfest

Vel møtt, hilsen Kari

