

## Nyhetsbrevet for september 2011

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

### Brukertilbud

Torsdag 1. september 17.00 - 20.00# Ungvoksengruppe

#### Uke 36

Mandag 5. september 17.30 - 20.30# Ungdomsgruppe3

Mandag 5. september 18.00 - 20.00\* Partnerkveld

Onsdag 7. september 16.00 - 19.00\* Keramikkverksted

Torsdag 8. september 10.00 - 12.00\* Advokatvakt

Torsdag 8. september 13.00 - 15.00\* Redaksjonsmøte Ikke Stikka'

Torsdag 8. september 17.30 - 20.30# Ungdomsgruppe1

#### Uke 37

Mandag 12. september 17.30 - 20.30# Ungdomsgruppe2

Onsdag 14. september 16.00 - 19.00\* Keramikkverksted

Onsdag 14. september 17.30 - 20.00\* Åpen mannegruppe

Onsdag 14. september 17.00 - 19.00\* Møte i jubileumskomiteen

Torsdag 15. september 10.00 - 12.00\* Advokatvakt

Torsdag 15. september 17.00 - 20.00# Ung voksengruppe

Torsdag 15. september 17.00 - 20.30\* Kreativitetskveld

#### Uke 38 **ENDREDE ÅPNINGSTIDER GRUNNET PERSONALSEMINAR\***

Mandag 19. september 14.00 - 20.30 Senteret og telefon åpen

Tirsdag 20. september 10.00 - 16.00 Vanlig åpningstid

Onsdag 21. september 10.00 - 16.00 Senteret og telefon åpen

Torsdag 22. september **STENGT**

Fredag 23. september **STENGT**

#### Uke 39

Mandag 26. september 17.30 - 20.30# Ungdomsgruppe2

Tirsdag 27. september 17.30 - 20.00\* Foresattetreff

Onsdag 28. september 17.00 - 20.00\* Fellesmøte for brukere og ansatte

Torsdag 29. september 17.00 - 20.00 Ung voksengruppe

#### Uke 40

Mandag 3. oktober 17.00 - 20.00\* Temakveld

Torsdag 6. oktober 10.00 - 12.00\* Advokatvakt

Torsdag 6. oktober 17.30 - 20.30# Ungdomsgruppe



## **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).

### **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](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



## 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 hvert 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.

---

### Informasjon fra daglig leder:

- Endring av åpningstider i september!

Grunnet personalseminar holder senteret stengt **torsdag 22 og fredag 23. september.**

**Mandag 19. september er telefonen og huset åpent 14.00-20.30.**

**Onsdag åpent fra 10.00 – 16.00.**

**Tirsdag vanlig åpningstid, (10.00 – 16.00).**

- Minner om møte i jubileumskomiteen **onsdag 14. september kl. 17.00 - 19.00.**

Det gjenstår 2 store markeringer. Endelig dato for lansering av vår jubileumsbok er ikke fastsatt. Vi antar at det blir i oktober. Følg med på vår hjemmeside.

19. november arrangeres igjen en konsert på Månefisken. Komiteen er i full sving men trenger flere frivillige til å hjelpe til både før, under og etter konserten.

Ta kontakt med oss på senteret.

Vennlig hilsen

Kari E. Sørensen

---



## 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.

Følgende datoer er satt opp:

### Torsdag 15. september

**Perlekveld** - Det er mye rart og fint man kan lage av perler; smykker, bilder, sy på klesplagg osv.

### Torsdag 13. oktober

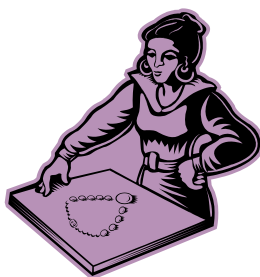
**Lysstøping** - Vinteren kommer enten vi vil eller ikke ☺

### Torsdag 20. oktober

**Hekle- og strikkekurs** - Har du lyst til å lære litt om hekling og strikking? Vi hjelper hverandre med og å finne ut av det.

**Alle dager 17.00 – 20.00.**

**Velkommen! Hilsen Nina**



## Keramikk smykkelaging!

Fordi jeg ønsker å øve på å holde kurs tilbyr jeg kurs i keramikk smykkelaging på SMI onsdag

**7. september, 14. september og 12.oktober kl. 16.00 -19.00.**

Eksempler på hva man kan lage ligger på kreativitetsrommet på SMI

For å være med på kurset må man delta på alle kurskveldene. Kurset er åpent for både brukere og ansatte. Begrenset med plasser. "Først til Mølla" prinsippet.

Påmelding sendes [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no)

Oppgi navn, telefonnummer og mailadresse.

Vennlig hilsen AM

---

## REDAKSJONSMØTE I IKKE STIKKA'

Velkommen til høstens første redaksjonsmøte **torsdag 8 september, 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 nr.2 til høsten.

I dette nummeret skal blant annet alle markeringene i jubileumsåret omtales. Var du/er du til stede ved noen av markeringene setter vi stor pris på reportasjer, intervjuer, artikler, historier, bilder og illustrasjoner.

Hanne skal ut i permisjon ☺ og Anine overtar som redaktør for høstens Ikke Stikka'.

Alle bidrag til bladet mottas med glede.

Frist for bidrag til redaksjonen: 10. oktober. Send til [anine@smioslo.no](mailto:anine@smioslo.no), eller

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



## Boklansering!

I anledning Støttesenterets 25-års jubileum, har Marianne Lind, senterets initiativtaker, og forfatter Torild Brekke skrevet bok om senterets historie. Boken inneholder intervjuer med Marianne og ansatte og flere gripende historier fra brukere.

Følg med på hjemmesiden og Facebook "Ut med det" for mer informasjon om lanseringsdagen. Dette blir spennende!

Hilsen  
SMI Oslo

---

### **ÅPEN MANNEGRUPPE ONSDAG 14. SEPTEMBER KL. 17.30 – 20.00.**

Nå er jeg tilbake fra ferie og klar for å ta over mannegruppen for Tommy. Jeg tenker at dette første møte vil vi bruke litt tid på å bli kjent, gå igjennom rammer og forventninger.

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. Dette er en åpen gruppe hvor du kan velge om du vil delta en eller flere ganger.

Datoer videre utover høsten kommer i neste nyhetsbrev, og på vår hjemmeside,

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

Bare ta kontakt. om det er noe du lurer på.

Mvh

Hege ([hege@smioslo.no](mailto:hege@smioslo.no))

## **”Foresattetreff” tirsdag 27. september kl 17.30-20.00**

Velkommen til høstens andre treff for foresatte til utsatte barn i alle aldre.

Tema: **” Hvordan finne dine egne ressurser og styrke?”**

Å være foresatte til barn utsatt for incest/sekseuelle overgrep kan til tider være veldig tøft.

Du har dine egne følelser omkring det at barnet/a dine er utsatt, hverdagen generelt og samfunnets krav. Barna kan trenge en del ekstra som du gjerne vil og ofte må stå i. Hva med deg og dine behov?

Kjenner du deg igjen i temaet? Velkommen til SMI denne kvelden!

Vennligst gi beskjed dersom du kommer på mail til [torhild@smioslo.no](mailto:torhild@smioslo.no) eller på telefon 23 31 46 50, å ta gjerne kontakt tilfelle spørsmål.

Hilsen SMI Oslo

v/ Torhild Ajer og Trude Barstad

Kontaktperson for pårørende: [torhild@smioslo.no](mailto:torhild@smioslo.no)

---



**Hei alle sammen!**

Som sikkert mange av dere har sett så har vi vokst i omfang i løpet av sommeren, og det er ikke grillmat og is ☺ Hanne går ut i permisjon rundt 15.september og Maya har gått ut i permisjon pr.22.august.

Vi gleder oss veldig til de nye verdensborgerne kommer, men vil savne livet på senteret. Høsten 2012 er vi tilbake. Mulig vi kommer på besøk i løpet av permisjonen og da skal vi selvfølgelig gi beskjed i god tid.

Ønsker dere alle en fin høst, riktig god jul og et godt nytt år!!! ☺

Hilsen Hanna og Maya☺ ☺

## Temakveld mandag 3. oktober 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"

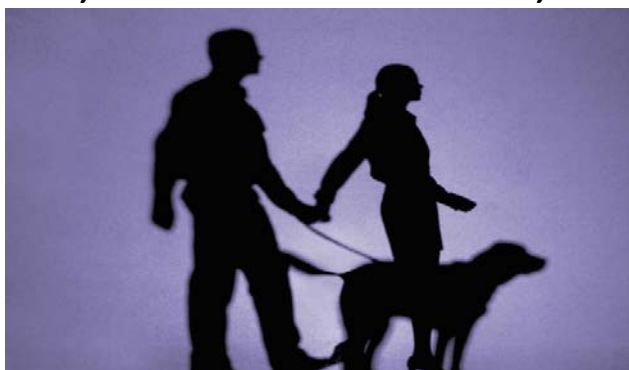
Frist: **Onsdag 28. september**

Navn: .....

Mobil/tlf: .....

Mailadresse: .....

## **PARTNERKVELD, MANDAG 5. SEPTEMBER, 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