



SMIH-nytt

-Light

Nr. 4/4-2010

Frisk nok
for livet!

Aktuelt

- Hilsen fra lederen (s. 4)
- Verdensdagen (s. 5)
- Psykodramagruppe (s. 7)
- Nye websider (s. 8)
- ...og mye mer!

Velkommen til julebord!

Les mer på s. 6!



INNHold

Aktuelt	4
Hilsen fra lederen	4
Verdensdagen 19.11	5
Julebord torsdag 09.12	6
Brukerundersøkelse	6
PSYKODRAMAGRUPPE	7
Nye websider	8
C-Skjema	8
Aktiviteter frem til nyttår	9
Faste aktiviteter	9
Felleslunsj hver tirsdag	9
Trening hver fredag	9
Kokkekurs 18.11	9
Yogagruppe 22.11 og 20.12	9
Stormkaffe 23.11	10
Teater 25.11 - La Cage aux Folles	10
Filmkveld og samtalegruppe 29.11	11
Glassblåsing 02.12	11
Skitur til Kvamskogen 03.12	12
Temakveld –Musikk 06.12	12
Julebord 09.12	12
Diskusjonsgruppe 13.12	12
Dartkveld 16.12	13
Gløgg og pepperkaker 23.12	13
Filmkveld og samtalegruppe 27.12	14
Romjultreff 30.12	14
Åpningstider og annen informasjon	15
Nyttige numre	16



Aktuelt

Hilsen fra lederen



Høsten er på hell, og adventstid nærmer seg. Selv om mørketiden kan oppleves som ekstra utfordrende for noen, byr den også på gode ting. Lune innekvelder, tente lys, raggsokker og en god kopp te er ingredienser som skaper vakre øyeblikk i en travel hverdag.

På senteret har vi hatt en innholdsrik høst hittil, med mange spennende og varierte aktiviteter. Kokkekurs, yogagruppe, skrivekurs og klovnekurs, temagruppe og støttegruppe for å nevne noen. Takk til alle dere bruker som er med på å gjøre senteret til et levende og flott sted for fellesskap, vekst og utvikling.

Den 28. oktober var det allmøte og samarbeidsmøte på senteret. Der ble viktige temaer tatt opp til diskusjon. Et viktig tema som ble diskutert, handlet om tilknytningen til senteret, og hvordan SMIH i perioder er en svært viktig ankerplass for brukere.

SMIH gir tilbud om hjelp til selvhjelp. Dette innebærer at vi ser på hvert enkelt menneske som unikt, både i kraft av sin personlighet, sine opplevelser i løpet av livet, og sin vei gjennom bearbeidingsprosessen.

I enkelte faser i livet kan det oppleves helt avgjørende å ha en trygg base. Vi ønsker at senteret kan være en slik base, der den enkelte, gjennom samtaler og aktiviteter kan bygge seg sterk, og bruke dette som et springbrett videre inn i livet. Tiden dette tar varierer fra person til person. Vi mennesker har en innebygget motstand mot forandring. Derfor er det ekstra utfordrende å bruke de springbrettene vi møter. Hva skjer hvis jeg tar sats? Tenk om jeg snubler? Er jeg sterk nok? Hva gir jeg slipp på?

Nelson Mandela beskriver dette så tydelig når han sier: *"Vår største frykt er ikke vår utilstrekkelighet. Vår største frykt er våre umåtelige krefter."*

Bente B hilser så masse til alle. Hennes permisjonstid går ut i desember, og i januar er hun tilbake på plass med sitt smil og smittende humør. Vi ønsker henne hjertelig velkommen tilbake!

Ha en strålende flott førjulstid alle sammen!

Hilsen Kathrine

Verdensdagen 19.11

Vi markerer *Verdensdagen for forebygging av overgrep mot barn!*

I år konsentrerer vi særskilt kreftene på avdelingen vår i Sunnhordland, og **SMIH avd. Stord** ønsker å markere dagen med



- **Stand Husnes Storsenter**, Husnes fra kl 12:00 – 15:00
- **Stand AMFI Stord**, Leirvik fra kl 12:00 – 15:00
- **Foredrag i Formannskapssalen**, Leirvik fra kl 10:00 – 11:30 om seksuelle overgrep og deres virkning .

Foredraget er åpent for alle som ønsker å lære mer om overgrep-problematikk.

Senteret i Bergen er stengt, men vi gjør oss likevel synlige ved å ha:

- **Stand på Vestkanten senter**, Loddefjord fra kl 12:00 – 15:00.

Velkommen!

Julebord torsdag 09.12

NB! Feil tidspunkt i forrige SMIH-nytt. Riktig klokkeslett er kl. 18:00 – 20:30

Også i år har vi gleden av å ønske velkommen til det tradisjonelle julebordet på SMIH! Vi pynter til fest og på menyen står pinnekjøtt m/tilbehør, dessert, kaffe og kaker. Gi beskjed ved påmelding dersom du heller vil ha vegetarmat.

Helge Grønhaug og Tom Harry Halvorsen fra **"De musikalske dvergene"** underholder.

Bindende påmelding innen: 26. nov.

Egenandel: kr. 150,- som betales ved påmelding

Antrekk: pent.

Åpent for: Alle registrerte brukere og partnere



Brukerundersøkelse

Vil du være med å påvirke hva SMIH skal være og gjøre fremover?

Nå har du sjansen!

I disse dager jobber vi med å sette sammen en brukerundersøkelse som vil bli sendt ut til alle registrerte brukere. Dette gjøres som et ledd i vårt arbeid for å få større samsvar mellom våre tilbud og hva dere som brukere ønsker. Vi håper flest mulig av dere svarer på undersøkelsen, da dette er en virkelig god mulighet til å være med å påvirke vårt tilbud til deg.

Undersøkelsen vil være fullstendig anonymisert, og vi vil ikke ha noen mulighet til å finne ut hvem som har sendt den inn. Selv om undersøkelsen fortrinnsvis fylles ut på nettet, vil du også få mulighet til å kontakte oss for å



få tilsendt en papirutgave. Mer informasjon om undersøkelsen kommer på våre websider og andre steder utover vinteren.

Vi har satt som mål å passere 60% deltakelse på denne undersøkelsen. Hvis vi oppnår dette ønsker vi å stille i stand **fest** for å feire! Festen vil i så fall sannsynligvis finne sted utpå vårparten en gang. Når undersøkelsen er over skal vi publisere resultatet (antall deltakere i %) på websidene våre.

PSYKODRAMAGRUPPE

-For foreldre/foresatte til utsatte barn.

Tilbudet er for foreldre/foresatte som er over den akutte fasen etter avdekking av overgrep.

Det vil bli brukt metoder fra kunst – og uttrykksterapi sammen med metoder fra psykodrama for å utforske veien videre, og hvilke ressurser den enkelte har for å nå sine personlige mål på denne veien. Tilbudet er del av praksis for siste års studenter på psykodramalederutdanning, og praksis er veiledet.

Antall deltakere vil være mellom 6-8.

Ansvarlige:

Eva Flodberg, ergoterapeut, og Ellen Brochmann, barnevernspedagog. Begge er kunst-og uttrykksterapeuter og går siste året på psykodramalederutdanning. Eva har ledet mange grupper ved Jæren DPS, og Ellen har ledet grupper innen barnevern og BUP.

Vi starter og avslutter med en helgesamling, og har 4 kveldssamlinger mellom helgene. Planlagt oppstart er helgen 21.-22. januar 2011.

Samlingene vil finne sted i SMIH sine lokaler.

Pris: 500,-



Påmelding innen 10. desember 2010 til ellen@smih.no eller 5590 4990, spør etter Ellen Brochmann. Interesserte vil bli kontaktet for en forsamtale hvor det vil bli utvekslet gjensidig informasjon for å vurdere om tilbudet er det som er best egnet for den enkelte akkurat nå.

Nye websider

Mange av dere har ønsket en forbedring av våre websider, og vi ansatte har også sett behov for endringer. Dette arbeidet er nå i gang. Kjetil står for den overordnede utformingen rent teknisk, men har med seg en god gruppe av brukere og ansatte som bidrar til å påvirke design, struktur og innhold.

Målet med de nye sidene er først og fremst at informasjon skal være lettere tilgjengelig, men også at det skal være begynnelsen på en bedre *samhandling* mellom brukere og SMIH. Stadig flere av oss er etter hvert vante til å bruke nettet som en kommunikasjonskanal, og vi håper de nye websidene kan være med å bidra til at det er lettere for dere og oss å gi hverandre innspill.

C-Skjema

Vil vil gjerne bruke anledningen til å minne om at C-skjema skal fylles ut av alle brukere 1 gang pr. år. Dette innebærer at du må fylle ut skjema på nytt i januar. Vi setter pris på om dere hjelper oss å huske dette, da det er viktig for å sikre stabil drift ved SMIH.



Aktiviteter frem til nyttår

Faste aktiviteter

Felleslunsj hver tirsdag

Kl. 11:30 – 13:00

Trening hver fredag

Kl. 14 – 15:00

Kokkekurs 18.11

Kl. 18:00-20:00

”Hygge- og kalori-kveldene” har i høst hatt en litt annen form. Vi har fått hjelp og inspirasjon av en kokk til å lage både norsk og utenlandsk mat. Kokk Eva Myklebust er en sprudlende og humørfylt dame, som både lager god mat og god stemning.

Åpent for: Alle brukere

Yogagruppe 22.11 og 20.12

Kl. 18:00 – 19:30

Tilbudet er i regi av Skandinavisk yoga og meditasjonsskole, med autorisert yogainstruktør. Tilbudet vil være tilpasset alle.

NB! Ta med egen matte.

Åpent for: Alle brukere

Stormkaffe 23.11

Kl. 18:00 – 20:00

Vi håper dette blir en skikkelig kald og regnfull kveld! Thermoser med varm kaffe og te fyller vi på SMIH, og drar ut i novemberregnet.

Påmeldingsfrist: 16.11

Åpent for: Alle brukere

Teater 25.11 - La Cage aux Folles

Kl. 20:00 – 23:00



En musikal bestående av herlig situasjonskomikk, fantastisk musikk, ekstragavante kostymer og ikke minst en sterk kjærlighetshistorie.

Det er fortsatt billetter igjen, ta kontakt!

Åpent for: Alle brukere m/partnere

Filmkveld og samtalegruppe 29.11

Kl. 18:00– 20:00

Film: **Precious**

Precious er en sterk film om en jente som opplever store utfordringer i livet. Tross sine seksten år er hun gravid for andre gang med sin far, og kan verken lese eller skrive. Hun bor i gettoen sammen med sin mor, som ikke evner å ivareta verken seg selv eller familien. Likevel er Precious en film med sterkt håp, om det å våge å tro på seg selv og følge sine drømmer. (Filmweb)



Åpent for: Alle brukere

Glassblåsing 02.12

Kl. 18:00 – 20:00

Hva med en selvlaget julegave i år? Fargesans, pust og varme kan på "Glasshytten" bli til din egenproduserte julepynt.

*Påmelding innen: 25. nov. til SMIH
Egenandel: kr. 100,- som betales ved påmelding
Sted: Glasshytten, Kranen (møt opp på SMIH kl. 17.30)*



Åpent for: Alle brukere



Skitur til Kvamskogen 03.12

Kl. 09:15 – 15:00

Vi tilbringer dagen med skigåing til Mødalen, eller en kortere tur med mer avslapping i solveggen. Vi drar samlet ned fra Kvamskogen kl. 14.00.

Bindende påmelding innen: 26. nov.

Egenandel: kr. 50,- som betales ved påmelding

Åpent for: Alle brukere

Temakveld –Musikk 06.12

Kl. 17:30 – 19:30

Foredragsholder og mer informasjon vil bli annonsert på www.smih.no og på senteret.

Åpent for: Alle brukere

Julebord 09.12

Kl. 18:00 – 20:30

Mer informasjon på side 6

Diskusjonsgruppe 13.12

Kl. 17:30 – 19:00

I disse åpne diskusjonsgruppene tar vi opp temaer som er spesielt aktuelle for våre brukere - eller andre tema som er dagsaktuelle i samfunnet.

Åpent for: Alle brukere

Dartkveld 16.12

Kl. 18:00 – 20:00

Torsdag 15. desember finner vi frem dartsplillet og har en sosial spillkveld. Ta med konkurranseånden og kom!

Åpent for: Alle brukere

Gløgg og pepperkaker 23.12

Kl. 14:00 – 20:00

Tradisjonen tro, kjenn lukten av pepperkaker og gløgg på SMIH siste torsdag før jul! Kom inn for en rolig stund.

Åpent for: Alle brukere



Ill: Ellen Brochmann

Filmkveld og samtalegruppe 27.12

Kl. 18:00 – 20:00

Film: **The blind side**

Michael Oher har ikke fått noe gratis i livet. Den storvokste tenåringsiden fra skyggesiden i Memphis kommer fra en ødelagt familie, og på skolen er han håpløst langt etter. Så blir han tatt inn i varmen hos en handlekraftig dame fra byens beste strøk. Det forandrer livet for dem begge. (*Filmweb*)



Åpent for: Alle brukere

Romjulstreff 30.12

Kl. 14:00 – 20:00

Vi møtes, spiser opp eventuelle pepperkakerester, slår av en prat, og prøver å bare ta det med ro og kose oss.

Åpent for: Alle brukere



Åpningstider og annen informasjon

Åpent for innomstikk på SMIH:

Mandag og torsdag kl. 10:00 – 20:30

Tirsdag og fredag kl. 10:00 – 15:30

Telefontider SMIH

Telefonen er åpen i innomstikktidene samt
onsdager mellom kl. 10:00 – 13:00

Kontaktinformasjon:

Senter mot incest og seksuelle overgrep i Hordaland
St. Jacobs plass 9
5008 Bergen

Tlf. 5590 4990

Epost: post@smih.no

Web: www.smih.no





Nyttige numre

SMIH	5590 4990
SMIH Mobil (Kun SMS)	9085 3569
SMIH Stord	5590 4990
Barnevernvakten i Bergen	5536 1180
Bergen Uavhengige Sosialrådgivning (BUS)	5558 7802
Døgnåpen telefon for SO-utsatte	800 57 000
Jussformidlingen	5558 9600
Kirkens SOS	815 33 300
Kontakttelefon for barn og unge	800 33 321
Krise-/rådgivningstelefon for menn	2241 9016
Krisesentre for kvinner:	
Bergen (døgnåpent)	5531 5050
Sunnhordland	5341 1212
Voss	5651 6000
Livskrisehjelpen, Bergen kommune	5556 8754
Mental helses hjelpetelefon	810 03 339
Organisasjonen Voksne for barn	2310 0610
Rådgivningskontoret for kriminalitetsofre	5557 2587
SMI Oslo	2331 4650
Tips politiet om seksuelle overgrep mot barn på nettet:	
via internett	www.tips.kripos.no
eller døgnåpen telefon	09989