

Sommerleir 2019
for
incestutsatte kvinner og menn over 18 år



Sted: Nestor kurssted, Melsomvikveien 79, 3159 Melsomvik.

Tid: Søndag 23. juni til fredag 28. juni 2019

Påmeldingsfrist fredag 26. april 2019

Pris: 1950,- (1300,- for studenter og personer som mottar ytelser som f.eks øk.sosialhjelp, AAP og uførepensjon)

Betales etter mottatt deltakerbekreftelse. Fristen er 16. mai 2019

Hovedtema for årets sommerleir er:
«Tillit»

Har man blitt utsatt for seksuelle overgrep i en tillitsrelasjon er vår erfaring at selve tillitsbruddet kan gi store konsekvenser senere i livet for den som har blitt utsatt. Mange vil kunne streve med å stole på seg selv og på andre mennesker. Det kan være vanskelig å ha tillit til andre og være i nære relasjoner. Vi ønsker derfor å ha dette som tema på årets sommerleir og at vi sammen kan utforske hva tillit er.

Noe av det vi ønsker å fokusere på er:

Hva er tillit? Hva er tillit for meg? Hva skal til for at jeg har tillit til andre? Hva skal til for at jeg har tillit til meg selv?

Dette ønsker vi hovedsakelig å gjøre i stor gruppe, men vi kommer også til å dele oss i mindre grupper.

Hvem er leiren for?

Kvinner og menn over 18 år som ble utsatt for incest og seksuelle overgrep av en tillitsperson i barndommen.

På sommerleir forholder vi oss både til oss selv og til andre. Vi deler minner og tanker, smerte og glede. Dette er ofte en positiv og berikende prosess, men kan være utfordrende. Vi er derfor avhengig av at du som deltager kan ivareta deg selv – også når du har det vanskelig.

Som deltaker på sommerleir forplikter du deg til å være tilstede hele uken.

Hva skjer på leiren?

Hovedtema på sommerleiren vil være «tillit». Ved å være sammen i et fellesskap ønsker vi å støtte hverandre til å hente frem våre egne ressurser og vår egen indre styrke. Vi vil hovedsakelig være sammen i en stor felles gruppe, hvor vi kan dele erfaringer, tanker og behov med hverandre. Vi vil underveis også dele inn i mindre grupper. I både stor og mindre grupper vil vi bruke ulike tilnærminger for å jobbe med temaet.

Det kommer også til å være mulig å bli med ulike aktiviteter som f.eks maling, yoga og fysisk aktivitet. Ved Nestor kurssted er det noen få hundre meter til sjøen med ulike turstier, badeplasser, volleyballbane mm, og vi ønsker å legge til rette for å benytte oss av dette fine uteområdet.

Leirfamilie

Det å være på leir kan være skremmende og krevende, selv om det også er mye latter og glede. Vi tenker derfor det kan være godt å ha noen å dele opplevelsene med og alle vil derfor få sin egen lille leirfamilie bestående av 3-6 personer. Leirfamiliene møtes til faste tider og møtene er obligatoriske.

Hvor skal vi være og hvordan skal vi bo?

Vi skal være på Nestor kurssted i Melsomvik, som ligger ca 11 mil fra Oslo og ca 3 km fra Stokke og ca 11 km fra Tønsberg.

Vi har leid hele stedet, slik at vi får området for oss selv. Vi har blitt informert om at det kan være noen få arbeidere som overnatter der, men det vil være på et avgrenset område.



Nestor kurssted, Melsomvik.

Rommene er av god standard, med eget bad, håndkle og oppredde senger. Alle som ønsker kan få enerom. Har du likevel lyst til å dele rom med noen så gi oss beskjed ved påmelding.

Alkohol og rusmiddelbruk

Som ved alle andre arrangement i regi av SMISO Oslo er det forbudt å nyte alkohol eller illegale rusmidler på leiren.

Har du bursdag mens det er sommerleir?

Ønsker du å feire denne dagen så gi oss beskjed så har vi gjerne en liten markering

Påmeldingsfrist 26. april

Her gjelder i utgangspunktet «første kvinne/mann til mølla». Ved stor pågang vil brukere av SMISO Oslo og nye brukere på leir bli prioritert. Ved utelatt betaling vil plassen gå videre til den neste på venteliste. Frist for betaling er 16.mai. Dersom du får plass på årets sommerleir vil du få tilsendt deltakerbekreftelse, samt mer informasjon om leiren, oppmøtetidspunkt, transportmuligheter etc.

På sommerleir er vi avhengig av at du er i stand til å ivareta deg selv, og på bakgrunn av det kan det hende vi må be om en uttalelse fra din lege og/eller terapeut. Hvis dette er din første sommerleir og ingen av oss ansatte kjenner deg, vil vi ta kontakt med deg pr. telefon og evt avtale tid for en samtale.

NB! Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet.

Vi oppfordrer deg til å følge med på nettsidene våre.

Vennlig hilsen Sommerleirkomiteen 2019:

Vigdis Fodnes, Anine Aamaas, Tina Ivanda Wik Thorkildssen, Henrik Haug og Rona E. Andersgaard.



Anine Aamaas

Har jobbet på SMISO Oslo i 7 år, utdannet fysioterapeut og psykoterapeut.
Har deltatt på 3 sommerleirer.



Vigdis Fodnes

Har jobbet på SMISO Oslo i 3 år, utdannet sosionom og gestaltterapeut. Har deltatt på 2 sommerleirer.



Rona Eriksen Andersgaard

Har jobbet på SMISO Oslo i 16 år, utdannet barnevernspedagog og innen teater. Har deltatt på 5 sommerleirer.



Tina Ivanda Wik Thorkildssen

Har jobbet på SMISO Oslo i 4 år, utdannet barnevernspedagog og familierapeut. Deltar på sommerleir for første gang.



Henrik Haug

Har jobbet på SMISO Oslo i 1 år, utdannet gestaltterapeut. Deltar på sommerleir for første gang

Påmelding til sommerleir 2019.

OBS! De to neste arkene sendes i retur ved påmelding til sommerleir. Ikke klipp ut svarslippen under!

Vi vil be deg om å fylle ut alle rubrikkene med store bokstaver

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ Sted: _____
Tlf. priv: _____ Tlf. arb: _____ Mobil: _____
En annen vi kan kontakte, om du blir syk: Navn og telefonnummer: _____

Kan vi legge igjen beskjed på svarer? Priv.: _____ Mobil: _____

Alder: _____
E-postadresse: Skriv tydelig! _____

Er du bruker av SMISO-Oslo eller et annet incestsenter?

Hvilket _____

Om ja, ca hvor lenge har du vært bruker? _____

Har du slektskap til andre som melder seg på leiren? Vær vennlig å oppgi

navnet: _____

(Hvis det er mulig at andre du er i slekt med vil søke på sommerleir, oppfordrer vi deg til å sjekke det ut på forhånd med vedkommende)

Har du deltatt på leir ved SMISO-Oslo før?

Har du gått i selvhjelpsgruppe? _____

Går du eller har du gått i terapi? _____

Går du på medikamenter/eller er det noe som er viktig for oss å vite? (allergiske reaksjoner, fysiske symptomer som besvimelse, krampe etc.)?

Har du behov for spesialkost, i så fall hva?

Kun denne påmeldingsslippen godtas som påmelding og kun betalt deltakeravgift godtas som deltakerbekreftelse. Kontonummer:1600 40 33225. Betalingsfrist 16.mai 2019. Husk å merke giroen med fullt navn og adresse samt hva beløpet gjelder. Innbetalingen gjøres etter mottatt deltakerbekreftelse. Det er en forutsetning at du deltar hele uka.

- **Dette skjemaet gjelder som kontrakt på at jeg er i stand til å ivareta meg selv på leir og at jeg ikke skal nyte alkohol eller andre illegale rusmidler under leiren.**
- Regel om taushetsplikt ved SMISO-Oslo gjelder på leiren og etterpå.
- Denne påmeldingsslippen vil bli oppbevart på SMISO-Oslo til sommerleiren er over og vil deretter bli makulert.

Dato og
sted:_____

Forpliktende
underskrift:_____

Returner påmeldingen til:

Støttesenter mot incest og seksuelle overgrep – Oslo. Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo.

Kan også skannes inn og sendes til post@smioslo.no /anine@smioslo.no/

vigdis@smioslo.no/

Vi håper du vil være med oss på leir!

