

Sommerleir 2020

For personer utsatt for seksuelle overgrep før fylte 18 år



Sted: Skjeberg folkehøyskole, Oldtidsveien 35A, 1747 Skjeberg.

Tid: **Mandag 22. juni til fredag 26. juni 2020**

Påmeldingsfrist fredag 24. april 2020

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

Betales etter mottatt deltakerbekreftelse. Fristen er 15. mai 2020

Hovedtema for årets sommerleir er: «Selvivaretakelse»

Selvivaretakelse kan omhandle mye og vi tenker at evnen til å ta vare på seg selv er viktig for å leve et godt liv. Det krever øvelse og bevisstgjøring.

- Hva er selvivaretakelse og hva skal til for å leve et godt liv?
- Hvordan tok jeg vare på meg selv som barn og hvordan gjør jeg det nå?
- Hvordan kan jeg ta i bruk mine ressurser til å ivareta meg selv? Vi går på oppdagelse i vår egen skattekiste.

Hvem er leiren for?

Personer over 18 år som ble utsatt for incest og/eller seksuelle overgrep 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 også være utfordrende.

Det vil ikke være mulighet for enesamtaler med ansatte i løpet av sommerleiren, og det er derfor en forutsetning 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 «selvivaretakelse». 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 stor felles gruppe, men vi vil også kunne dele inn i mindre grupper underveis. I både stor og mindre grupper vil vi bruke ulike tilnærminger for å jobbe med temaet.

På ettermiddagene vil det være ulike aktiviteter som musikk, noe kreativt og fysisk aktivitet.

Leirfamilie

Det å være på leir kan være utfordrende 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 4-5 personer. Leirfamiliene møtes til faste tider og møtene er obligatoriske.

Regler på leir:

På sommerleir gjelder samme trivselsrammer og regler som på SMISO Oslo. Det vil blant annet si:

- Det er ikke tillatt å innta rusmidler eller være ruspåvirket på leir.
- Uakseptabel atferd aksepteres ikke.
- Det skal bes om tillatelse før berøring, f. eks. en klem.
- Alle har taushetsplikt. Det betyr at du ikke har lov til å snakke med andre om hvem som er med på leir, og det er ikke tillatt å formidle videre det andre forteller om seg selv. Det er heller ikke tillatt å hilse på hverandre utenfor leiren, med mindre dere har avtale noe annet. Taushetsplikten gjelder også på sosiale medier.

Beliggenhet og fasiliteter

Vi skal være på Skjeberg folkehøyskole i Skjeberg, som ligger 17 km fra Fredrikstad, 25 km fra Halden og 110 km fra Oslo.



Vi har leid hele stedet, slik at vi får området for oss selv.

Alle får eget rom og du deler bad med en til. Det vil ligge dyne, pute, sengetøy og håndkle på rommet. Alle må legge på sengetøy selv.

Bursdag mens det er sommerleir?

Ønsker du å feire dagen din med oss så gi oss beskjed. Vi har gjerne en liten markering.

Påmeldingsfrist 24. april

Etter påmeldingsfristen 24. april kommer ansatte på SMISO Oslo til å ta en skjønnsmessig vurdering av hvem som får plass. Vi kommer til å legge vekt på om du er bruker av SMISO Oslo, og at du er i stand til å ivareta deg selv med de rammene som er for sommerleir. Det kommer også til å bli tatt hensyn til gruppens sammensetning og nye brukere på leir vil bli prioritert.

Dersom du får plass på årets sommerleir vil du få tilsendt deltakerbekreftelse, samt mer informasjon om leiren, oppmøtetidspunkt, transportmuligheter ol. Betalingsfrist er 15. mai. Ved utelatt betaling mister du plassen.

Siden du må være i stand til å ivareta deg selv, kan det hende vi må be om en uttalelse fra din lege og/eller terapeut. Er dette 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 2020:

Vigdis Fodnes, Henrik Haug, Rona E. Andersgaard og Marianne Lind



Vigdis Fodnes

Har jobbet på SMISO Oslo i 4 år, utdannet sosionom og gestaltterapeut. Har deltatt på 3 sommerleirer.



Rona Eriksen Andersgaard

Har jobbet på SMISO Oslo i 17 år, utdannet barnevernspedagog og innen teater. Har deltatt på 6 sommerleirer.



Marianne Lind

Initiativtager til SMISO Oslo, utdannet vernepleier, kriminolog og gestaltterapeut. Jobber nå som faglig rådgiver. Har deltatt på flere sommerleir.



Henrik Haug

Har jobbet på SMISO Oslo i 2 år, utdannet gestaltterapeut. Har deltatt på 1 sommerleir.

Påmelding til sommerleir 2020.

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 annet tilsvarende senter?

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 15.mai 2020. 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 også på og i etterkant av leiren.**
- Denne påmeldingsslippen vil bli oppbevart på SMISO Oslo til sommerleiren er over og vil deretter bli makulert.

Dato og sted: _____

Forpliktende
underskrift: _____

Påmelding kan:

Leveres til ansatte på Støttesenter mot incest og seksuelle overgrep Oslo
eller

Sendes til: Støttesenter mot incest og seksuelle overgrep Oslo. Postboks 568 Sentrum, 0105
Oslo.

Vi håper du vil være med oss på leir!