

## Sommerleir

2018

**Incestutsatte kvinner og menn over 18 år, samt foresatte til incestutsatte barn som er brukere av et støttesenter.**



Sted: Solbakken Folkehøgskole, 2100 Skarnes

Tid: Søndag 24. juni til fredag 29. juni 2018

Påmeldingsfrist fredag 27. april 2018

Pris: 1750,- (1000,- for studenter og trygdede)

Betales etter mottatt deltagerbekreftelse. Fristen er 18. mai 2018

### **Hovedtema for årets sommerleir er: «Tilstede i livet- her og nå»**

Vi tenker at mange av oss har en utfordring med å være tilstede i livet sitt - her og nå. Enten er man tilstede i fortiden med tanker, følelser eller man er i fremtiden med planlegginger og bekymringer. Når man er utsatt for overgrep som barn vet vi at det ofte gir en ekstra utfordring med det å være tilstede i øyeblikket her og nå. Det samme gjelder når man er pårørende til en som er utsatt.

Vi ønsker å utforske sammen:

- Hvordan romme seg selv med alt som har vært og alt som er?
- Hva hindrer meg i å være tilstede her og nå?
- Hvilke ressurser har jeg for å være tilstede her og nå?
- Teknikker for å fremme tilstedeværelse.
- Hva trenger jeg for å være tilstede i livet mitt?

## **Hvem er leiren for?**

Incestutsatte kvinner og menn over 18 år, samt foresatte til incestutsatte barn som er brukere av et støttesenter.

På sommerleir forholder vi oss til vårt eget liv, og til andres. 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 tøft. Som deltager på sommerleir forplikter du deg til å være tilstede hele uken.

## **Hva skjer på leiren?**

Hovedtema på sommerleiren vil være tilstedeværelse i eget liv, og ved å være sammen i et fellesskap ønsker vi å støtte hverandre til å hente frem ressurser og ha fokus på den enkeltes indre styrke. Vi vil jobbe med dette i store og små grupper, med ulike tilnærminger. Det kommer også til å være mulig å bli med på maling, meditasjon, fysisk aktivitet og evt andre aktiviteter.

Hele leiroppholdet vil preges av det likeverdige forholdet mellom deltager og ansatt.

## **Fellesrunder**

I fellesrunder vil alle leirdeltakerne samles. Her kan man dele erfaringer, tanker og behov med hverandre. Disse rundene vil være en viktig del av leiren. For mange gir fellesrundene opplevelser som kan være både sterke og gode. Vi vil også lage en felles avslutning hvor man gis mulighet til å si noen ord om hva man tar med fra leiren.

## **Leirfamilie**

Det å være på leir kan både være skremmende, kjempegøy men også hardt arbeid. Det kan derfor være godt å ha noen å dele opplevelsene med. Med bakgrunn i denne erfaringen, vil alle få sin egen lille leirfamilie bestående av 3-6 personer. Leirfamiliene møtes til faste tider og møtene er obligatoriske. Dere vil få god skriftlig og muntlig informasjon om leirfamiliene på sommerleir.

## **Hvor skal vi være og hvordan skal vi bo?**

Vi skal være på Solbakken Folkehøgskole på Skarnes, som ligger ca 7 mil fra Oslo. Vi har leid hele stedet, slik at det kun vil være oss der den uken vi er på sommerleir.



## Solbakken folkehøgskole

Vi er så heldige at i år vil alle få enerom, i litt ulike størrelser, bad må deles. Det er tilrettelagte rom for funksjonshemmede med egne bad. **Alle må ha med seg egen dyne og pute, evt sovepose, sengetøy og håndkle.** Dette er fordi elevene som går på skolen har med sitt eget av dette, og skolen har ikke noe ekstra.

## Alkohol og rusmiddelbruk

Som ved alle andre arrangement i regi av SMI-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 27. april

Her gjelder første kvinne/mann til mølla. Ved utelatt betaling vil plassen gå videre til den neste på venteliste. Frist for betaling er 18.mai. Dersom du får plass på årets sommerleir vil du få tilsendt deltagerbekreftelse, samt informasjon om leiren.

Hvis dette er din første sommerleir og ingen av oss ansatte kjenner deg, vil vi ta kontakt med deg pr. telefon. Vi kan komme til å be om å få en uttalelse fra din terapeut. Dette har sammenheng med at vi er opptatt av at du kan ivareta deg selv på leieren.

**NB! Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet.**

**Vi oppfordrer deg til å følge med på nettsidene våre.**

Vi sender ut mer informasjon, bl.a om oppmøtetidspunkt og transportmuligheter, etter at vi har mottatt påmelding.

Vennlig hilsen Sommerleirkomiteen 2018.

Amina Benattou, Kari Hillås, Anine Aamaas, Vigdis Fodnes og Rona Andersgaard.



**Amina Benattou**

Har jobbet på SMI i 10 år, har utdanning innen engelsk litteratur og offentlig administrasjon og ledelse. Har deltatt på 10 sommerleirer.



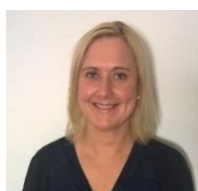
**Kari Hillås**

Har jobbet på SMI i 15 år, utdannet gestaltterapeut og familierapeut. Har deltatt på 13 sommerleirer.



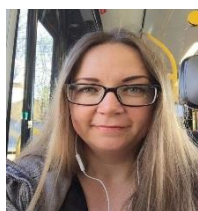
**Anine Aamaas**

Har jobbet på SMI i 6 år, utdannet fysioterapeut og psykoterapeut. Har deltatt på 2 sommerleirer.



**Vigdis Fodnes**

Har jobbet på SMI i 2 år, utdannet sosionom og gestaltterapeut. Har deltatt på 1 sommerleir.



**Rona Andersgaard**

Har jobbet på SMI i 15 år, utdannet barnevernspedagog og innen teater. Har deltatt på 5 sommerleirer.

## Påmelding til sommerleir 2018.

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: _____
Incestutsatt: _____ Foresatte til incestutsatt: _____
_____
E-postadresse: Skriv tydelig! _____
_____

Er du bruker av SMI-Oslo eller ett annet incestsenter? Hvilket \_\_\_\_\_

Om ja, ca hvor lenge har du vært bruker? \_\_\_\_\_

Er du selv utsatt? \_\_\_\_\_

Er du foresatt til utsatt? \_\_\_\_\_

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 SMI-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 18.mai 2018. 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 også som kontrakt på at jeg ikke skal forsøke å begå selvmord eller nyte alkohol eller andre illegale rusmidler under leieren.**
- Regel om taushetsplikt ved SMI-Oslo gjelder på leiren og etterpå.
- Denne påmeldingsslippen vil bli oppbevart på SMI-Oslo til sommerleiren er over og vil deretter bli makulert.

Dato og  
sted: \_\_\_\_\_

Forpliktende  
underskrift: \_\_\_\_\_

Returner påmeldingen til:

Støttesenter mot Incest – Oslo. Postboks 568 Sentrum, 0105 Oslo.

Kan også skannes inn og sendes til [post@smioslo.no](mailto:post@smioslo.no) /[amina@smioslo.no](mailto:amina@smioslo.no)/  
[vigdis@smioslo.no](mailto:vigdis@smioslo.no)

**Vi håper du vil være med oss i år!**

