

Velkommen som ny bruker

Hvordan kan jeg bruke Senter mot incest og seksuelle overgrep i Hordaland

Velkommen til senteret	s. 3
Hva er senter mot incest og seksuelle overgrep	s. 4
Selvhjelp	s. 5
Seksuelle overgrep og konsekvenser	s. 8
Fasene i bearbeidingsprosessen	s. 11
Mitt første møte med senteret	s. 14
Tilbudene ved senteret	s. 16
Skikk og bruk ved senteret	s. 22
Taushetsplikt	s. 23



VELKOMMEN TIL SENTERET

Du har nå hatt ditt første møte med Senter mot incest og seksuelle overgrep i Hordaland. Kanskje er du en av dem som lenge har tenkt på å ta kontakt eller du har tenkt at du må klare deg selv fordi du ikke har visst at det var noe sted å kontakte. Uansett hvordan det har vært for deg, vet vi som jobber her at mange bruker tid på den prosessen det er å kontakte oss eller andre deler av hjelpeapparatet.

De ansatte du møter her har utdannelse, kunnskap og erfaring i det å møte mennesker som har vært utsatt for seksuelle overgrep, og kjenner til de seinvirkningene mange strever med.

Vårt mål og ønske er å være et sted hvor du kan få støtte i din bearbeidingsprosess. Hvordan det skjer, vil variere fra person til person. Veien videre er ikke bare lett, du kan oppleve svinginger av både sinne, sorg, glede, likegyldighet og sårbarhet. Kanskje vil du innimellom spørre deg selv, er det verdt prisen? Vi opplever at det er det. Ved å møte det som er vondt og vanskelig mister det noe av makten over en. Dette kan hjelpe til å finne større forståelse, innsikt og nytt fotfeste i eget liv.

Hvis du er i en krise i livet, kan alt virke kaotisk og umulig. Heldigvis er dette en fase det er mulig å komme seg ut av. For mange kan nettopp krisen være vendepunktet i livet.

På senteret vil du møte andre som har vært utsatt for seksuelle overgrep. Mange brukere forteller at det er en stor trøst og styrke for dem å få oppleve at de ikke er de eneste som tenker, handler og føler som de gjør.

Vi har mange ulike tilbud på senteret, og det er opp til deg hvilke tilbud du ønske å benytte deg av. Du kan gå i enesamtaler, delta i støttegrupper, temagrupper, du kan være med på kreative aktiviteter, som malekurs eller skrivekurs. Du kan komme innom, surfe på internett, ta en kopp kaffe, lese avisen, eller prøve massasjestolen vi har. Du kan lese mer om senterets ulike tilbud på s. 16



HVA ER SENTER MOT INCEST OG SEKSUELLE OVERGREP I HORDALAND?

SMIH er et senter der menn og kvinner som har vært utsatt for seksuelle overgrep som barn og som voksne, kan få mulighet til å bearbeide gamle traumer. Det er også et senter for pårørende/ partnere til utsatte. Tilbudene vi har er gratis, med unntak av enkelte arrangementer. Du trenger ikke henvisning fra lege eller andre.

Senteret er en privat stiftelse som drives med offentlige midler.

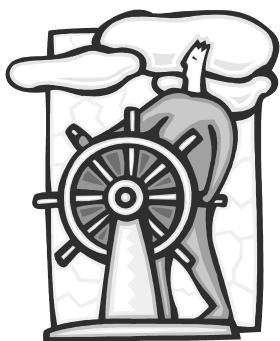
De ansatte utgjør et team med bred faglig kompetanse og innehar mye kunnskap om seksuelle overgrep og dets følger.

Senteret arbeider etter metoden *hjelp til selvhjelp*, og vektlegger likemannsarbeid i brukergruppene. Senteret tilstreber å ha høy kompetanse på temaet «seksuelle overgrep mot barn», og ønsker å formidle denne kunnskapen videre til andre.

Våre mål for arbeidet:

For brukerne av senteret ønsker vi at senteret skal være et sted en kan få hjelp til selvhjelp til å:

- bygge seg opp og få styrke og håp for framtiden
- finne tilbake til sin egen verdi, kreativitet og livsglede



HVA ER SELVHJELP?

-Å gå fra passiv til aktiv deltaker i eget liv

"Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne frem til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre livet i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv"

... det betyr at du selv har mulighet til å styre egen prosess. Selvhjelp gir deg frihet og ansvar, men er også en krevende utfordring. Bearbeiding av de følelsesmessige sårene seksuelle overgrep gir, innebærer ofte en fase preget av sårbarhet, varhet rundt avvisning og opplevelse av avhengighet. Dette kan variere sterkt fra person til person.

Så hvordan kan jeg som bruker forholde meg til spenningsforholdet mellom hjelp og selvhjelp? Det viktigste er å ha et bevisst forhold til egen prosess. Når du vet at det er normalt å være gjennom en sårbarhets- og kanskje avhengighetsfase, er det lettere å ikke oppslukes av det, men bruke det aktivt for å styrke egenstøtte. Hva ønsker jeg? Vil jeg ta styring i livet mitt? Eller vil jeg at andre skal ta styringen?

På SMIH har vi et klart standpunkt: Det er du som står ved roret. I enesamtaler kan ansatte være med et stykke på vei. Kanskje andre brukere av senteret som du møter i gruppe følger med et stykke på veien. Også mennesker du har rundt deg: venner, kolleger, skole, familie, eller nettverk forøvrig kan på sin måte fungere som inspirasjon og støtte.

Hvis livssituasjonen er slik at du ikke lenger vet om du kan ta ansvar for livet ditt, er det viktig å få hjelp i en annen ramme enn gjennom selvhjelp slik SMIH representerer, - inntil du er sterk nok til å stå ved roret selv.

- **Hva om jeg allerede er i et behandlingsopplegg (Psykisk helsevern)?**

Du kan bruke senteret også når du er i et eksisterende behandlingsopplegg. SMIH jobber etter hjelp til selvhjelpsprinsippet. I hvor stor grad man kan benytte selvhjelp kan være ulikt. SMIH har ikke behandleransvar slik helsevesenet for øvrig har.

Hvis du har vært i kontakt med og er i et behandlingsopplegg over lengre tid (lengre enn 1 år) kan det være hensiktsmessig for SMIH at det opprettes kontakt for samarbeid tilknyttet behandlingsopplegget du er i. Dette er for å sørge for ivaretagelse av selvhjelpstanken, samtidig som dette ikke skal komme i konflikt med behandling du mottar.

- **Finnes det begrensninger i bruk av senteret?**

Hvis du i løpet av tiden du bruker senteret får tegn på alvorlig psykisk sykdom, reduseres muligheten for å nyttegjøre seg selvhjelpsperspektivet senteret jobber etter. I disse tilfellene kan bruk av senteret forutsette at du er i et behandlingsapparat i helsevesenet, og at SMIH har et samarbeid med dette.

Det kan også være aktuelt å begrense bruk av fellestilbudene i slike perioder.

- **Hvis jeg blir utsatt for nye overgrep / er i en akuttsituasjon?**

SMIH er et sted for bearbeiding. Vi har samarbeid med livskrisehjelpen og voldtekstmottaket, der vi i enkelte situasjoner henviser brukere av senteret. Eksempel på slike situasjoner kan være selvmordsfare, overgrep som har skjedd nylig, eller behov for tettere oppfølging enn det SMIH kan tilby.



*Det vi snakker om kan vi gjøre noe med
Det vi ikke snakker om kan gjøre noe med oss..*

SEKSUELLE OVERGREP OG KONSEKVENSER

Hva er et seksuelt overgrep?

Et seksuelt overgrep kan være alt fra å bli tvunget til å se pornografi, bli utsatt for blotting, intim berøring, onani, munnsex og til gjennomført samleie.

Hva er incest?

Incest er seksuelle overgrep utført av et familiemedlem, eksempel far/stefar, mor/stemor, søsken, besteforeldre, onkel, bestefar, bestemor, og lignende. SMIH bruker et utvidet incestbegrep: Incest er seksuelle overgrep mot barn begått av en tillitsperson

Seinvirkninger er fysiske og psykiske reaksjoner som kan oppstå i etterkant av seksuelle overgrep

Det kan blant annet være:

Dårlig selvbilde
Konsentrasjonsvansker
Lærevansker
Spiseforstyrrelser
Depresjon, angst
Rusproblemer
Aggresjon
Selvskading
Problemer knyttet til seksualitet

***REAKSJONER PÅ OVERGREP ER NORMALE
REAKSJONER PÅ EN UNORMAL SITUASJON.***

Orker jeg å ta tak i dette?

Svaret er ja! Du har allerede tatt kontakt med senteret, og på den måten gjort noe aktivt for deg selv for å komme videre i livet. Vi erfarer at mennesker som har vært utsatt for overgrep sitter med en umåtelig styrke i seg, men den kan være skjult bak mange sår etter overgrep.

Det kan være viktig at du ser på din egen livssituasjon før du dukker for langt inn i problemene. Kanskje du står foran en eksamen, en flyttesjau, en ny jobb, eller lignende. Kjenn etter om livssituasjonen din er slik at du kan ta deg litt tid til deg selv og. Men ikke vent på det ideelle tidspunktet, det kommer sjeldent.

Hvor lang tid vil dette ta?

Mange ønsker å få et konkret svar på dette. Og det kan vi selvfølgelig ikke gi. Noen har gått en lang vei i seg selv før de kontakter senteret. Andre har så vidt begynt å ta tak i hemmeligheten.

Det finnes ingen snarveier gjennom bearbeiding av overgrep. Tiden mennesker bruker på bearbeiding er likevel svært ulik.

Det vi kan si noe om, er hva som kan hjelpe til på veien. Nettverk er et viktig nøkkelord. Noen har opplevd å miste deler av familien når overgrep er blitt avslørt, andre at den gjenstående familien blir mer sammensveiset. Når man har problemer, er det begrenset hvor mye man klarer å fokusere på omgivelsene. Slik kan det bli lett å gi slipp på nettverk. Vi tror at jo flere bein du har å stå på (da mener vi for eksempel venner, interesser, jobb / skole, formelt og uformelt nettverk), -jo lettere er det å holde seg stående når det røyner på. Tar du godt vare på deg selv på veien, klarer du å gå lenger.

Er det noen garanti for at jeg får det bedre etter hvert?

Livet kommer ikke med garanti, men det vi kan si deg, er at de aller fleste senteret er i kontakt med sier at livet deres er blitt mer meningsfylt etter hvert. Noen beskriver det som at "før eksisterte jeg bare, nå lever jeg".

Vi som jobber på senteret er privilegert på den måten at vi har sett mange mennesker få det bedre. Vår erfaring er at det nytter, uavhengig av hvor grove overgrepene er, eller hvor umulig det kan føles.

Hva må jeg gjennom?

Mye kan være sagt om dette. Vi velger å vise deg en liste over noen av de fasene du kan erfare i en bearbeidingsprosess. Hvilke rekkefølge, og med hvilken intensitet du møter de kan være forskjellig. På de neste sidene vil du se hvilke faser dette er.

FASENE I BEARBEIDINGSPROSESSEN

Når et menneske blir utsatt for seksuelle overgrep, opplever en å bli fratatt kontrollen over egen kropp, egne følelser og egne verdier. Overgrep er ett av de største tillitsbruddene et barn kan oppleve. For å klare å leve i det, er det vanlig at de vanskelige opplevelsene isoleres, og lever sitt eget liv, skjult for andre, og kanskje delvis skjult for en selv. Livet videre kan for mange oppleves som om man lever i to verdener.

Beslutningen

Første steg er å se hvordan de seksuelle overgrepene virker inn på livet ditt i dag. Deretter må du ta en beslutning om å arbeide mot å bli hel. Dyp heling skjer bare når du har valgt det og er villig til å forandre deg.

Akutt-fasen

Når du begynner å ta tak i minner og følelser knyttet til overgrepene, kan livet ditt oppleves helt kaotisk. Husk – dette er bare en fase! Krisen vil ikke vare evig.

Å erkjenne at det skjedde

Utsatte tviler ofte på sine egne opplevelser, og lurer på om det de har vært utsatt for er "alvorlig nok". Når fortiden er med å påvirke deg i dag, er det i seg selv ett bevis på alvor. Å erkjenne at det virkelig skjedde, og at det skadet deg, er en viktig del av helningsprosessen.

Å bryte tausheten

Nesten alle voksne utsatte hemmeligholdt overgrepene i oppveksten. Å fortelle en annen om overgrepene, kan sette en kraftig sving på helningsprosessen og kan fjerne noe av skammen.

Å forstå at det ikke var din feil

Barn tror vanligvis at overgrep er deres skyld. Voksne utsatte må plassere skylden der den hører hjemme.

Å ta kontakt med barnet i deg

Mange utsatte har mistet kontakten med sin egen sårbarhet. Å bli kjent med ditt indre barn kan gi økt innlevelse og selvomsorg, og større nærhet til andre.

Å stole på deg selv

Den beste veiviseren i helningen er din indre stemme. Å lære å stole på egne sanser, følelser og intuisjoner gir en basis for videre bearbeiding.

Sorg

De fleste utsatte har ikke kjent på tapene de har lidt, verken som barn eller som voksen. Å sørge er å gi plass til fortvilelsen over disse tapene, slippe smerten og derved være tilstede i nåtiden.

Sinne

Sinne kan være en sterk og frigjørende kraft. Enkelte utsatte kan være for lite i kontakt med sinne, andre for mye. Mange retter sinne mot seg selv, i stedet for å plassere det der det egentlig hører hjemme.

Åpenhet og konfrontasjoner

Direkte konfrontasjon med overgriper og/eller familie er ikke noe alle kan eller skal gjøre. Men når det skjer, kan det ha stor positiv effekt.

Tilgivelse

Svært få overgripere erkjenner det de har gjort. Enda færre ber om tilgivelse. Å tilgi overgriper er ikke nødvendig for å kunne gå videre i egen prosess. Mange kjenner at det er godt å tilgi – ikke for overgriperens del, men for sin egen.

Åndelighet

Å kjenne kontakt med en kraft som er større enn en selv, hjelper mange i helningsprosessen. Du kan finne den kontakten gjennom vanlig religion, meditasjon, naturen – eller i fellesskap med andre.

To skritt fram og ett tilbake

Å bearbeide overgrep er ikke en vei som går rett fram. Det er en kompleks prosess, og mange opplever at de innimellom går ”bakover” i stedet for framover. Dette er helt naturlig. Det kan være spørsmål, følelser eller opplevelser du har gått forbi på veien, men som du er klar for å ta tak i på et senere tidspunkt.

Fortsettelsen

Ettersom du beveger deg gjennom disse fasene – igjen og igjen – blir du gradvis helet. Følelsene dine og tankeprosessene stabiliseres. Du vil få et mer avklart forhold til overgriperen og til familien din. Du har ikke visket ut fortiden din, men dype, varige forandringer har skjedd med livet ditt. Du greier å ta positive valg. Med bedre konsentrasjon, større innlevelse og mer styrke kan du skape deg et godt liv.

MITT FØRSTE MØTE MED SENTERET



"Kan du skrive en sånn tekst for meg?" spurte en ansatt ved SMIH, hun vet jeg liker å skrive. "Ja, det skal jeg da alltid få til," svarte jeg, "hvor lang skal den være?" "Nei, si det, ikke for lang, og ikke for kort" "Det var informativt ..." Den ansatte lo, "ja, veldig!" Vi snakket litt fram og tilbake, og kom fram til at teksten må være lang nok til at nye brukere kan kjenne seg igjen i den, og få litt informasjon om senteret, men ikke så lang at den tar for mye plass i dette infoskrivet ...

Så nå sitter jeg her og skal skrive noe, ikke for langt og ikke for kort. Oppgaven er egentlig typisk senteret, her får man gjøre ting på sin måte og i sitt tempo. Man skal lære å kjenne etter hva man selv vil, og hva man trenger. Det er mye å lære, men hvis jeg skal ramse opp alt det blir nok teksten for lang ...

Det er litt rart å tenke på at jeg har gått her i over to år nå. Nå er senteret bare trygt, men jeg husker godt hvor skummelt det var til å begynne med. Jeg husker første gang jeg ringte. Jeg hadde en dårlig dag, og trengte virkelig noen å snakke med. Jeg satt lenge med telefonen i hånda, før jeg endelig tok mot til meg og ringte. Det var en mann som svarte, jeg ble så paff at jeg sa jeg hadde ringt feil og la på. Av en eller annen grunn hadde jeg regnet med å høre en dame stemme. Jeg summet meg litt,

ringte opp igjen og bestilte en time.

Dagen for timeavtalen kom. Jeg var slett ikke sikker på om jeg turte å gå. Jeg lure meg selv litt, bestemte meg for i det minste å reise til byen. Jeg trengte jo ikke å gå inn... Jeg parkerte, og gikk mot senteret. Sto på plassen litt bortenfor å røykte tre sigaretter på rappen, fortsatt ikke sikker på om jeg skulle tørre å gå inn den døra.

Men jeg gikk inn. Den ansatte, som jeg hadde avtale med, møtte meg på en veldig fin måte. Det var lett å snakke med henne, og hun lot meg bestemme hva og hvor mye jeg ville fortelle. Jeg hadde gruet meg veldig, men det viste seg at samtalen var en god opplevelse. Jeg var like nervøs første gang jeg skulle inn i fellesmiljøet, men det også gikk veldig bra.

Senteret er veldig annerledes enn jeg hadde forestilt meg. Jeg regnet med at dette kom til å være et alvorspreget sted, fullt av mennesker som var triste og redde. Men her er så mye hjertevarme og humor! Visst er det mange alvorlige stunder, og triste øyeblikk, men når man har vært her en stund oppleves senteret som et trygt tilholdssted. Her blir man alltid møtt med et smil, og man har lov til å være den man er, og føle det man føler, uansett.

Jeg har aldri angret på at jeg tok kontakt med senteret, det eneste jeg angrer er at jeg ikke gjorde det tidligere. Senteret har gjort en enorm forskjell i livet mitt. Da jeg kom første gangen var jeg deprimert og nervøs, og hadde i grunn mest lyst til å gi opp hele livet. Nå har jeg et godt liv. Jeg har fortsatt ting jeg trenger å bearbeide mer, men jeg er optimistisk, for jeg vet at jeg har god støtte på veien.

Jeg håper du som ny bruker kan ha like god nytte av senteret som jeg har hatt.

Velkommen!!!

Hilsen en bruker av SMIH

TILBUDENE VED SENTERET



Det kan være vanskelig å få oversikt over alt som skjer på senteret når du er ny. Her har vi skrevet litt om de ulike tilbudene senteret gir. Alle tilbud er gratis, med mindre annet er opplyst.

ENESAMTALE

Enesamtalen vil som oftest være det første møtet en ny bruker har med senteret. Du kan selv velge hvordan du vil bruke enesamtaler. Ønsker du mer kunnskap om seksuelle overgrep og seinvirkninger, ønsker du å kartlegge situasjonen din i dag, ønsker du å se på situasjonen din fremover eller ønsker du å snakke om fortiden? Det er mulig å få samtaler på telefon hvis fysisk avstand gjør det vanskelig å komme til senteret. Enesamtaler kan benyttes av utsatte, foresatte, søsken og partnere.

Det er store forskjeller på hvor mange samtaler man har behov for. Ved den 6. samtalen summerer vi opp hvordan det har vært, hva du har opplevd som bra, mindre bra i samtale, og hva ønskene dine videre er. Noen ønsker å gå videre i støttegruppe, eller bli mer aktiv i brukerfellesskapet. Noen ønsker å fortsette i enesamtale. Da setter du i samarbeid med den du snakker med opp et mål dere skal jobbe mot. Det kan være å lære å sette grenser, tørre å snakke om overgrepene, få kontroll over spiseforstyrrelser eller selvskading, våge å unne seg det gode i livet, snakke om anmeldelse, konfrontasjon, fortelle familien, eller noe annet som er viktig for deg.

TELEFON

På senteret har vi telefonvakt der du kan ta kontakt om du for eksempel ønsker å gjøre en avtale, melde deg på støttegruppe, spørre om noe du lurer på, eller slå av en prat. Siden det er mange som ringer, og vi ikke alltid får tatt alle telefoner som ringer, kan du oppleve å møte på telefonsvareren. Da kan du lese inn navn og telefonnummer, og vi ringer tilbake så raskt vi kan.

BRUKERTREFF

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag er det brukertreff på senteret. Brukertreff betyr at brukere kan komme innom senteret uten at det er avtalt noe på forhånd. Du kan komme innom for å treffe andre brukere, du kan slå av en prat med oss som jobber her, du kan finne deg en stille krok og lese en bok eller høre på musikk. Det er mulig å komme innom senteret i hele åpningstiden, men det er bare i brukertrefftidene at personalet kan være tilgjengelige. Brukertrefftidene finner du i informasjonsskrivet Smih- nytt eller på nettsiden vår:

www.smih.no

KREATIVE AKTIVITETER

Kreative aktiviteter er en mye benyttet metode for å bli mer hel som menneske. De skapende prosessene setter i gang samspill mellom det bevisste og det ubevisste i oss, og er en god kanal for uttrykking av følelser. Kreative aktiviteter handler om muligheter snarere enn begrensninger.

På senteret gir vi tilbud om flere kreative aktiviteter, bl.a. skrivekurs, skulpturering og malekurs. Se i infoskrivet SMIH-nytt for mer informasjon

SOSIALE AKTIVITETER

Vi tenker at det er svært viktig å tillate seg å gripe det gode i livet, så vel som å våge å forholde seg til det som er vanskelig. Senteret har ulike sosiale tilbud, der fokus er positive opplevelser og fellesskap.

Eksempler på sosiale aktiviteter SMIH arrangerer er: Kanotur, Byvandring, Turdager, Blåtur, Teaterbesøk, Julebord, etc.

TRIMROM

Vi vet at fysisk aktivitet er sunt for både kropp og psyke. Trening utløser endorfiner, som virker forebyggende på bl.a. depresjon. Det er laget i stand et trimrom i underetasjen på SMIH. Dette er til fri benyttelse for alle brukere av senteret innenfor åpningstidene.

GRUPPER DU KAN MELDE DEG PÅ



Støttegruppe

Støttegrupper er faste grupper som går over en viss tid. Gruppene består av ca. 5 personer, og følges opp av en av senterets ansatte.

Før du blir med i en støttegruppe bør du ha benyttet deg av de andre tilbudene ved senteret, det være seg enesamtaler, temakvelder eller samtalegrupper.



Temagrupper

Temagrupper kan være en fin måte å ta steget fra enesamtaler og over i grupper. Dette er grupper som tar opp et spesielt tema. Eksempler på temaer er: Grenser, Seksualitet, Relasjoner, Vilje, eller Familie. Gruppene er ledet av ansatte ved senteret og varer over tre gruppemøter.



Gruppe for foresatte

Disse gruppene settes opp når det er mange nok interesserte til å starte en gruppe. Det er viktig å kunne dele erfaringer, få støtte og møte andre i lignende situasjon.

AKTIVITETER SOM IKKE KREVER PÅMELDING

Samtalegrupper

En samtalegruppe er en gruppe der vi deler tanker og erfaringer rundt et oppsatt tema. En ansatt leder gruppen og redegjør for det temaet som skal tas opp den dagen. Det er også lederens oppgave å lede diskusjonen slik at alle som ønsker det får komme til ordet og holder seg innenfor det tema som er satt opp.

Temakveld

På en temakveld vil det bli orientert/forelest om et tema som kan gi oss større kunnskap og innsikt i ulike emner. Dette er altså en kveld der du får vite litt mer om et spesielt tema, og ikke en kveld der en deler personlige erfaringer eller stiller spørsmål som bare angår en selv. Noen temakvelder vil bli ledet av ansatte ved senteret, andre ganger vil vi be inn eksterne foredragsholdere.

Hygge- og kalorikveld

Dette er en kveld til hygge og glede og etter brukernes ønsker, en kveld som er uten fokus på seksuelle overgrep. Sammen lager vi noe god mat på felles regning. Vi har en sparegris i stuen du kan legge penger på.

Bibliotek

Senteret har et innholdsrikt bibliotek. Det er mulig å låne bøker. Lånetiden er 1 måned. I bokhyllen vil du blant annet finne bøker om andre som har vært utsatt for seksuelle overgrep, du vil finne informasjon om seksuelle overgrep og du vil finne bøker som omhandler prosessen videre.

Tirsdagslunsj

Hver tirsdag har ansatte og brukere ved senteret felleslunsj i en uformell ramme. I god dugnadsånd dekker vi langbord og gjør i stand mat sammen. Senteret står for innkjøp av mat. Lunsjen koster kr 10,-

ANDRE TILBUD

Foresatteweekend

En gang i året arrangerer SMIH kurs for foresatte til overgrep utsatte barn. Trygge og stabile voksenpersoner som har kunnskap om seksuelle overgrep og hvordan å støtte barn etter overgrep, har stor betydning for hvordan barnet klarer seg videre i livet.

PRAKTISK INFORMASJON, LOKALENE

Oppslagstavlen

På senteret har vi en oppslagstavle. Her finner du informasjon om hva som skjer på senteret, Aktuelt nyhetsstoff, og en "fra bruker til bruker"- del, med tekster, brukerinitierte aktiviteter med mer.

Registrering når du er innom senteret

I foajeen på senteret registrerer du deg når du kommer og går. Dette gjør du ved å (anonymt) fylle ut en linje på statistikk-arket som ligger lett tilgjengelig på "disken" Dette gjøres for å kunne dokumentere overfor departementet hvor stor aktivitet det er på senteret.

Kaffe / Te

Du kan lage deg kaffe og te (gratis). Når du bruker kjøkkenet, rydd opp etter deg. Husk å ta med kopper når du forlater stuen.

Rommene på senteret

Du kan fritt benytte stue, tv-/musikkrom, kjøkken, trimrom, datakrok og massasjestol-rommet. Kontorområdet er forbeholdt personalet. Samtalerom brukes etter avtale.

SKIKK OG BRUK VED sENTERET

Når du treffer noen utenfor senteret...

Hvis du treffer en av de ansatte utenfor senteret vil vi ikke hilse på deg før du eventuelt hilser på oss først. Hvis du ikke ønsker å hilse på oss er det helt i orden.

Når du treffer andre brukere utenfor senteret, skal dere ikke hilse på hverandre uten at dette er avtalt på forhånd.

Rusmidler

Ingen rusmidler kan brukes i senterets lokaler.

Du kan heller ikke benytte senterets tilbud når du er påvirket.

Kan jeg bare stikke innom...

Ja. Du kan komme og gå som du vil på senteret innenfor åpningstidene. Du kan lage deg en kopp kaffe eller te, bruke datamaskinen eller lese avisen. Det er hyggelig å ha et ryddig senter, så både ansatte og brukere har ansvar for å rydde opp etter seg.

Tilbakemeldinger fra deg...

Vi har en postkasse i gangen der pc'en er som er merket "Ris og ros" Denne kan du bruke til å komme med forslag til aktiviteter, tilbakemeldinger og lignende. Vi kan ikke etterkomme alles ønsker, men vi håper at vi stadig kan bli bedre.

Brukernes representant

Brukerne velger sin egen brukerrepresentant. Informasjon om hvem som er brukerrepresentant finner du på oppslagstavlen på senteret, og i informasjonsskrivet SMIH-nytt som sendes ut til alle brukere.

TAUSHETSPLIKT

- Alle ansatte ved senteret er underlagt taushetsplikt.
- Alle brukere av senteret har også skrevet under en taushetsplikt.
På senteret vil du treffe andre mennesker som også har en overgrepshistorie. Alle, inkludert deg selv, skal være trygg på at det som blir snakket om ikke fortelles videre, verken hvem som bruker senteret eller hva som blir sagt.
- Brudd på taushetsplikten kan medføre utestenging av senteret.

Opplysningsplikt

- Ansatte ved senteret har opplysningsplikt til barnevernet hvis de mottar opplysninger om brukeres barn, som vekker alvorlig bekymring.
- Ansatte har opplysningsplikt til barnevernet hvis de har opplysninger om barn som står i en overgrepssituasjon.
- Brukere er pliktig til å opplyse ansatte hvis de sitter med informasjon om at en annen bruker planlegger å skade andre, eller ta sitt eget liv
- Ved selvmordsfare kan ansatte kontakte politiet for assistanse





Senter mot incest og seksuelle overgrep i Hordaland

St. Jakobs plass 9
5008 Bergen

Tlf: 55 90 49 90

Fax: 55 90 49 91

Hjemmeside: www.smih.no

Mai: post@smih.no

Åpningstider:

Mandag 10.00 - 20.30

Tirsdag 10.00 - 15.30

Onsdag 10.00 - 13.00

Torsdag 10.00 - 20.30

Fredag 10.00 - 15.30

Det er aldri for sent å endre livet