

TELEFON

Vår telefon er åpen mandag - fredag mellom kl. 08.00 -15.00.

Utenom vår åpningstid kan utsatte kontakte den landsdekkende hjelpetelefonen for incest og seksuelt misbrukte 800 57 000.

SAMTALER

- Enesamtaler - samtale mellom bruker og faglig veileder.
- Nettverksamtaler - samtaler med brukere og deres familie, venner, hjelpeapparatet eller andre nærstående.

GRUPPER OG KURS

- Selvhjelpsgrupper.
- Grupper over et tema og med fast veileder.
- Hvert semester arrangeres det kurs med forskjellig innhold og av varierende varighet.

FELLESSKAP

- Brukere/nettverk/faggrupper kan stikke innom til en prat og en kopp kaffe eller te uten avtale tirsdag, onsdag og torsdag mellom kl. 10.00 – 15.00.
- Erfaringsutveksling og gjenkjenning.
- Temakvelder, filmkvelder og bibliotek.

GENERELL OPPLYSNINGSVIRKSOMHET

- Generell opplysningsvirksomhet, kurs, informasjon og veiledning for faggrupper og utdanningsinstitusjoner.

SENTERETS BRUKERGRUPPER

Mennesker over 18 år som har vært utsatt for incest/seksuelle overgrep som barn/ungdom. Foreldre, partnere, familie og nettverk til utsatte. Offentlig hjelpeapparat som har behov for informasjon og veiledning.

Skoler, institusjoner og ideelle organisasjoner som har behov for kompetanseheving.

ORGANISASJON

Senteret er en privat stiftelse som finansieres av kommunale og statlige midler. Brukerne har eget brukerråd og representant i styret. Senterets fagpersonell har relevant kompetanse på høyskole- og universitetsnivå. Tilbudene er gratis. Vi avkrever skriftlig taushetsløfte av både brukere og andre.

Alle kan henvende seg direkte.
Parkveien 17, 7030 TRONDHEIM
Tlf. 73 89 08 80 – Mob. 995 71 198
E-post: smiso-st@smiso-st.no
www.smiso-st.no

TELEFON

Nasza linia telefoniczna (73 89 08 80) jest dostępna w czasie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 15.00. Poza tymi godzinami, można kontaktować się z norweską narodową linią telefoniczną dla osób, które doświadczyły kazirodztwa lub wykorzystania seksualnego. Numer telefonu: 800 57 000.

ROZMOWA

- Prywatna rozmowa z profesjonalnym doradcą.
- Rozmowa networkingowa – osoba zainteresowana może przyjść na spotkanie z kimś z rodziny, przyjacielem, osobą udzielającą wsparcia społecznego lub z inną bliską osobą.

GRUPY I KURSY

- Grupy samopomocy.
- Grupy tematyczne prowadzone przez jednego z pracowników centrum.
- Kursy o różnej tematyce i długości organizowane w każdym semestrze.
- Zajęcia relaksacyjne.

TOWARZYSZENIE

- Każdy z użytkowników może przyjść do centrum na krótką rozmowę, kawę czy herbatę, bez uprzedniego zapisywania się, w każdy wtorek, środę, czwartek i piątek w godzinach: 10.00 – 15.00.
- W centrum dostępna jest biblioteczka, organizowane są wieczory poświęcone konkretnym tematom, a także wieczory filmowe. Dzięki temu możliwa jest wymiana doświadczeń z innymi osobami.

OGÓLNY SERWIS INFORMACYJNY

Opólny serwis informacyjny, kursy, przewodnictwo dla grup zawodowych oraz instytucji edukacyjnych.

UŻYTKOWNICY CENTRUM

Osoby powyżej 18 roku życia, które doświadczyły kazirodztwa lub wykorzystania seksualnego będąc dziećmi lub nastolatkami. Rodzice, partnerzy, rodzina i sieć wsparcia osób dotkniętych tym doświadczeniem. Publiczne służby wsparcia potrzebujące informacji i konsultacji w zakresie udzielania pomocy osobom, które doświadczyły wykorzystania seksualnego. Szkoły, instytucje oraz organizacje pożytku publicznego pragnące poszerzyć kompetencje swoich pracowników w zakresie udzielania pomocy i rozpoznawania sygnałów wykorzystania seksualnego.

ORGANIZACJA

Centrum jest prywatną fundacją finansowaną ze środków regionalnych i rządowych. Użytkownicy mają swoją własną radę i reprezentanta w zarządzie. Usługi świadczone w centrum są bezpłatne. Użytkownicy oraz wszystkie inne osoby przychodzące do centrum są zobligowane do podpisania klauzuli o zachowaniu poufności.

Każdy może bezpośrednio skontaktować się z centrum:
Parkveien 17, 7030 TRONDHEIM
tel. komórkowy: 73 89 08 80 – Kom. 995 71 198
e-mail: smiso-st@smiso-st.no
www.smiso-st.no

smiso
Senter mot incest og seksuelle overgrep
Ser-Trøndelag

OD POMOCY
DO SAMOPOMOCY

DOŚWIADCZYŁEŚ WYKORZYSTANIA SEKSUALNEGO?

HJELP TIL SELVHJELP

Senter mot incest og seksuelle overgrep Sør-Trøndelag skal gjennom støtte, veiledning og fellesskap bidra til at mennesker som har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn/ungdom opplever nye muligheter til å leve med sin historie.

Senter mot incest og seksuelle overgrep Sør-Trøndelag skal bidra til utvikling og spredning av kunnskap for å bekjempe og forebygge incest og seksuelle overgrep gjennom fag- og brukerkompetanse.

Hjelp til selvhjelp baserer seg på et menneskesyn som understreker menneskets medfødte evne til psykisk reparasjon og vekst.

Alle har iboende ressurser, og det er hver enkelt som er ekspert på sitt eget liv.

BEARBEIDINGS-PROSESSEN

Når kvinner og menn som har opplevd seksuelle overgrep begynner bearbeidingen, er dette starten på en utfordrende prosess.

Ulike følelser som sinne, sorg, redsel eller smerte kan dukke opp.

I denne prosessen kan en også komme i kontakt med følelser en hadde under eller etter overgrep.

I dette arbeidet er det nødvendig å ha noen å støtte seg til.

Denne støtten kan Senter mot incest og seksuelle overgrep være med på å gi.

OD POMOCY DO SAMOPOMOCY TAK WIELE ZALEŻY OD CIEBIE

Centrum SMISO (Centrum Przeciwdziałania Kazirodztwu i Wykorzystaniu Seksualnemu) pomaga osobom, które doświadczyły wykorzystania seksualnego lub kazirodztwa w dzieciństwie lub okresie dojrzewania. Poprzez wsparcie, konsultacje i towarzyszenie pomaga odkryć nowe możliwości życia i radzenia sobie z własną przeszłością.

Centrum SMISO zajmuje się również rozwojem i rozpowszechnianiem wiedzy na temat zapobiegania oraz walki z kazirodztwem i wykorzystywaniem seksualnym. Pracownicy centrum posiadają profesjonalne kompetencje i wieloletnie doświadczenie w pracy z ludźmi.

Program 'Od pomocy do samopomocy' opiera się na przekonaniu, że każdy człowiek ma potencjał do psychicznego wzrostu i zachowania zdrowia. Każdy z nas posiada wewnętrzne zasoby, zdolności, talenty, zainteresowania, dzięki którym może odzyskać siły do życia.

PRACA NAD PRZESZŁOŚCIĄ

Dla mężczyzn i kobiet, którzy doświadczyli wykorzystania seksualnego w dzieciństwie, analiza wydarzeń z przeszłości jest bardzo ważnym, choć wymagającym procesem. Wiąże się to z powstawaniem rozmaitych uczuć - złości, żalu, strachu czy bólu. Podczas takiej pracy nad sobą ważne jest wsparcie osoby kompetentnej. SMISO dostarcza właśnie tego rodzaju wsparcia.

HEMMELIGHETEN

Mange bærer på vonde opplevelser som handler om incest/seksuelle overgrep.

Enkelte har fra de var barn hatt overgrepene som en hemmelighet de ikke har våget å fortelle til noen.

For andre dukker bevisstheten om overgrepene først opp i voksen alder.

SEINVIRKNINGER

Forskjellige seinvirkninger etter seksuelle overgrep kan være; konsentrasjonsvansker, depresjoner, angst, opplevelse av å være uten verdi, skam, skyldfølelse, manglende tillit til andre, dårlig selvbilde, vansker med å sette grenser og/eller å gå inn i nære relasjoner med andre.

Muskelspenninger, dårlig forhold til egen kropp og seksuelle vansker kan også være følger av overgrep.

Andre seinvirkninger kan være søvnforstyrrelser, spiseforstyrrelser, rusproblemer, selv-skading, selvmordstanker.

Seinvirkningene varierer både i grad og omfang.

TAJEMNICA

Wiele osób obciążonych jest bolesnymi doświadczeniami związanymi z kazirodztwem lub wykorzystaniem seksualnym. Niektórzy trzymając to w tajemnicy nie ośmielili się podzielić z nikim swoimi przeżyciami od czasu dzieciństwa. Inni uświadomili sobie znaczenie wykorzystania seksualnego dopiero w życiu dorosłym.

DŁUGOTRWALE SKUTKI

Długotrwałe skutki wykorzystania seksualnego mogą mieć postać problemów z koncentracją uwagi, depresji, niepokoju, poczucia małej wartości, wstydu, poczucia winy, braku zaufania do innych, niskiej samooceny, trudności w ustalaniu granic i angażowaniu się w bliskie relacje z innymi.

Wynikiem wykorzystania seksualnego mogą być także napięcia mięśniowe, problemy z obrazem własnego ciała oraz trudności w życiu seksualnym.

Długotrwałe skutki przemocy seksualnej mogą mieć również charakter zaburzeń snu, zaburzeń odżywiania, uzależnienia od substancji psychoaktywnych (takich jak alkohol czy narkotyki), samouszkodzenia lub myśli samobójczych.

