☺   
 **SMIL = Styrket Mestring I Livet**

SMIL i Kristiansand er et samarbeid mellom;

Lærings-   
og mestringssenteret (KEPPO),

Kristiansand Kommune,   
Sørlandet Sykehus,

Veiledningssenter for pårørende(sanitetsforeningen)

og pårørende med egenerfaring

Ønsker du å vite mer om SMIL : [www.mestring.no](http://www.mestring.no)

   
  
\\sikt.sykehuspartner.no\data\sshf\Brukere\E\ELGULL\My Pictures\image002.png 

|  |
| --- |
|  |

Gruppetilbud for barn og unge  
  
Når en foresatt strever på grunn av psykiske/fysiske eller rusrelaterte problemer

**5-7 klasse / 8-10 klasse**





Innhold i gruppene

* Bli kjent med, og lære mer om å mestre egne følelser
* God mat og sosialt samvær
* Mulighet for støtte og hjelp i barnets nettverk
* Styrke forholdet mellom foresatte og barn
* Hvordan utfordringer hos foresatte kan påvirke barn/unge
* Lære noe om psykisk sykdom og rusproblemer
* Familiesamtaler og familiesamlinger

Vi møtes en gang pr. uke, etter skolen. Totalt 10-12 ganger. Gruppelederne møter foresatte og barn/ungdom samlet til for- og ettersamtale i forbindelse med SMIL.



«Nå forstår jeg at det ikke er jeg som skal passe på mamma» (Jente 11 år»)  
  
«Klarer bedre å snakke nå- mindre redd for å drite meg ut» (Gutt 13 år)

«Godt å vite at jeg ikke er den eneste» (Jente 12 år)

«Jeg har fått bedre selvtillit – møter utfordringer på en annen måte enn før» (Gutt 15 år)

Vi som jobber i SMIL gruppene er voksne med allsidig fagkunnskap om barn og unge. I gruppene deltar også voksne og eldre ungdommer med egenerfaring fra det å være pårørende.

Nye grupper starter 2 ganger pr. år.

**Vår:   
5-7 klasse**: Oppstart av gruppe uka etter vinterferien

**8-10 klasse:** Oppstart av gruppe uka etter vinterferien  
  
**Høst:   
5-7 klasse**: Oppstart av gruppe uka etter høstferien

**8-10 klasse**: Oppstart av gruppe uka etter høstferien

Alle er velkommen til å ta kontakt for informasjon og påmelding:

Aud Marie Granseth

Familiens Hus Vågsbygd

Tlf. 90571860

Mail: aud.marie.granseth@kristiansand.kommune.no

Ann Christin Haugen  
Sørlandet sykehus  
Tlf. 38132600  
Mail: [ann.christin.haugen@sshf.no](mailto:ann.christin.haugen@sshf.no)