



SMIL i Kristiansand er et samarbeid mellom:

Lærings-
og mestringssenteret (KEPPO),

Sørlandet sykehus HF,

Kristiansand kommune

og pårørende med egenerfaring.

Ønsker du å vite mer om SMIL: www.mestring.no

smil
styrket mestring i livet

mestring.no
Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse

 SØRLANDET SYKEHUS



Gruppetilbud for barn og unge

Når en foresatt strever på grunn av psykiske/fysiske
eller rusrelaterte problemer

5.-7. trinn / 8.-10. trinn



smil
styrket mestring i livet

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. Ca. 8-10 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 to ganger pr. år.

Høsten 2026:

5.-7. trinn: Oppstart av gruppe uka etter høstferien

8.-10. trinn: Oppstart av gruppe uka etter høstferien

Våren 2027:

5.-7. trinn: Oppstart av gruppe uka etter vinterferien

8.-10. trinn: Oppstart av gruppe uka etter vinterferien

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

Nina Tanggaard Lomeland

Familiens Hus Lund

Tlf. 48138468

Mail: nina.tanggaard.lomeland@kristiansand.kommune.no

Ann Christin Haugen

Sørlandet sykehus

Tlf. 38132600

Mail: ann.christin.haugen@sshf.no