



SMIL = Styrket Mestring I Livet

SMIL i Kristiansand er et samarbeid mellom Lærings- og mestringssenteret (LMS), Kristiansand Kommune, Sørlandet Sykehus og pårørende med egenerfaring.

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

Gruppetilbud for barn og unge

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

5.-7. klasse / 8.-10. klasse



smil
styrket mestring i livet

mestring.no
Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse



Kristiansand
kommune

SØRLANDET SYKEHUS

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. 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 11 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 11 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:

Torill Idsøe

Familiens Hus Vest

Tlf: 907 34 107

E-post: torill.idsoe@kristiansand.kommune.no

Ann Christin Haugen

Sørlandet sykehus

Tlf. 38 13 26 00

E-post: ann.christin.haugen@sshf.no