**Vedlegg 2**

Hei!

**Haumyrheia skole har siden 2006 gjennomført ”Vanlig men vondt”- grupper. Dette er et gruppeopplegg for ungdommer som har opplevd samlivsbrudd. Du inviteres til å delta i VMV-gruppe våren 2020.**

De elevene som tidligere har deltatt i dette opplegget på Haumyrheia, ønsker at nye elever får det samme tilbudet som dem selv. Det er godt å dele erfaringer og tanker med andre i samme situasjon.

*”Bli med. Du får det så mye lettere. Jeg ble mer konsentrert og glad. Anbefales på høyt nivå.”*

*”Det er alltid godt å få snakket om problemene uansett hvor store de er.”*

Gruppeopplegget, utviklet ved Haumyrheia skole, har fått mange gode tilbakemeldinger og er tatt i bruk ved flere andre skoler.

”Vanlig men vondt” er et ønske formidlet fra ungdommer om å sette fokus på et tema og normalisere noe en del synes det er vanskelig å snakke om. Som en 15 år gammel gutt sa om skilsmisse i prosjektet ”Livet under 18”: ”Selv om det er vanlig, er det vondt!”

Dette brevet går ut til alle elevene i niende klasse på Haumyrheia skole, men det er bare dere som har foreldre som er skilt som får tilbud om å være med.

*”Gruppa baserer seg på å dele erfaringer gjennom å fokusere på åpenhet, gjenkjennelse og mestring, siden dette er en situasjon mange barn og unge opplever. Gruppa vil bli drevet i respekt for egne og andres grenser.”*

Det er plass til 10–12 ungdommer, og vi håper at mange synes det høres spennende ut. Dersom det er mange som melder seg på, vil vi forsøke å starte opp to grupper. Det vil også bli sendt informasjon til foreldrene slik at de kan gi tillatelse til at du er med.

Vi ønsker å invitere deg til å være med på åtte samlinger i løpet av våren 2020. Samlingene varer i ca 2 timer, og de vil være på skolen, i skoletida. Samlingene blir lagt på forskjellige tidspunkt slik at en ikke mister samme fag hver gang. Vi kommer til å gjøre mye forskjellig sammen, og har tradisjon for å spise sammen i løpet av samlingen.

I gruppa deler vi erfaringer og tanker rundt det mange unge opplever– at mamma og pappa skiller lag. Vi vil ta i bruk varierte og kreative arbeidsmåter.

Det er Camilla Åteigen (helsesykepleier) og Toby Tørressen (sosiallærer) som leder og legger til rette for samlingene, men det er dere ungdommer som er ”eksperter”, og som derfor vet best hva som er viktig å snakke om.

Du er veldig velkommen, og vi håper at du har lyst til å bli med.

*Vennlig hilsen*

*Camilla og Toby*