

Gruppetilbud for barn og unge

5.-7. trinn og 8.-10. trinn



Læring og mestring for barn og unge som har foreldre med psykiske helseplager og rusproblemer

SMIL – Styrket Mestring I Livet

SMIL er et forebyggende og helsefremmende gruppetilbud for barn og unge som har foreldre med psykiske helseplager eller rusproblemer. Tilbudet er rettet mot hele familien, med barnas opplevelser i sentrum.

SMIL har til hensikt å fremme åpenhet, kunnskap og kompetanse. Styrket mestring i egen hverdag står sentralt.

SMIL-gruppa er et trygt sted for samtale, aktivitet og gode mestringsopplevelser som styrker barnas selvfølelse. Gruppelederne har både fagkunnskap og egen erfaring om det å være pårørende barn og ungdom.

En forutsetning for deltakelse er foreldresamarbeid.

Til deg som forelder:

Å være i en familie hvor du selv eller den andre forelderen har psykiske helseplager og/eller et rusproblem, er ingen enkel situasjon. Foreldre som har det slik sier hverdagen kan være tung å få til å fungere. Bekymring, dårlig samvittighet og usikkerhet om hvordan barna har det er vanlige følelser for mange. Vårt utgangspunkt er at du som mor eller far ønsker det beste for barnet ditt, og at **det** ikke alltid er enkelt å få til - spesielt i en vanskelig livssituasjon.

Vi i SMIL ønsker å være en støtte for barn og foreldre.

Til deg som er barn eller ungdom:

Bekymrer du deg for moren eller faren din?

Opplever du å ha det annerledes og vanskelig hjemme - uten å fortelle det til noen?

Tror du det er din skyld?

Mange barn/ungdom som har foreldre som strever med psykiske helseproblemer eller rus sier at de har det vanskelig og kjenner seg alene. Kunne du tenke deg å møte noen av dem?

I SMIL-gruppa blir du tatt på alvor, du treffer andre på din alder og kanskje får du noen nye venner.

Det vil være ulike aktiviteter dere kan gjøre sammen. Dere får og lære om psykisk sykdom og rus og hvordan det kan påvirke hele familien. Gruppelederne er voksne og vet mye om hvordan det kan være å vokse opp med slike problemer.

Det kan være godt å snakke med noen voksne som forstår og treffe andre barn og unge i samme situasjon.

Praktisk info om gruppene i Kristiansand:

Det starter to nye grupper i januar 2018:

- 8.-10. trinn: Onsdag 17. januar 2018 fra klokka 15-17.
På Familiens hus Vest – Trekanten.
- 5.-7. trinn: Mandag 29. januar 2018 fra klokka 16-18.
På Familiens hus Sentrum – Aquarama.

SMIL-gruppene er gratis.

Gruppelederne er ansatt i kommunen eller på sykehuset, og har ulik fagbakgrunn.

Vi har fire grupper årlig – to på våren og to på høsten.

Fortrinnsvis en ungdomsgruppe og en barnegruppe hver sesong.

Gruppene går ukentlig etter skoletid.

Vanligst er ti samlinger. Hver samling varer to timer.

En eller to av samlingene er familiesamlinger.

Før første samling og etter siste samling har vi en samtale der barnet og forelderen møter gruppeledere.

Litt av innholdet i treffene:

Vi koser oss med god mat sammen i starten

Vi snakker blant annet om hva psykisk helse er, om familien vår, om følelser, selvbilde og om hvordan vi har det med oss selv.

Vi har det gøy, har aktiviteter og går på tur.

Du vil møte unge voksne som selv har hatt det vanskelig, og som vil fortelle hva som har hjulpet dem og hva de har gjort for å få en bedre hverdag.

Hva sier de som har deltatt i SMIL?:

«Det som har betydd mest er at det er folk her som forstår meg»

«Det er fint å kunne høre på de andre og få støtte selv»

«Jeg møtte andre i samme situasjon»

«Klumpen i brystet er nesten borte nå»

«Jeg fikk en ny venn»

«Jeg lærte mye om meg selv!»

Påmelding:

Du trenger **ikke** henvisning fra lege for å være med. Ta kontakt med helsesøster på skolen, ring Familiens Hus Vest: 38 07 58 00 eller send en e-post til:

post.familiens.hus.vest@kristiansand.kommune.no

SMIL er utviklet av Nasjonalt Kompetansesenter for Læring og Mestring innen helse. Generell informasjon om SMIL finner du her:

<https://mestring.no/s-m-i-l-styrket-mestring-i-livet/>

SMIL-gruppene i Kristiansand er et samarbeid mellom:

