

Praktisk informasjon:

Smil er et tilbud til barneskolebarn i Rælingen kommune som har en foresatt med psykiske helseplager og/eller en foresatt med rusproblem.

Møtested: Fjerdingby helsestasjon

Det er 10 gruppesamlinger à 2 timer

Vi har tilbud om samtale med foresatte før vi starter og ved slutten av gruppeforløpet.

For påmelding, ta kontakt med:

- Helsesøster på barnets skole
- Løvenstadtunet helsestasjon,
tlf 64 80 24 20
- Fjerdingby helsestasjon,
tlf.: 63 83 52 60

Du kan også kontakte for eksempel:

NAV, fastlege, barnevernet, psykisk helse og rus.

SMIL - Styrket mestring i livet

Er et samarbeidsforum mellom enhet familie og helse og avdeling for psykisk helse og rus i Rælingen Kommune

Relevante nettsteder:

www.vfb.no

www.morild.org

[www.ung.no/psykisk helse](http://www.ung.no/psykisk_helse)

www.barnsbeste.no

Utgitt: oktober 2015

Design/produksjon: Rælingen kommune ved SMIL

RÆLINGEN KOMMUNE

Bjørnholthagan 6, 2008 Fjerdingby

Postboks 100, 2025 Fjerdingby

Telefon: 63 83 50 00

E-post: postmottak@ralingen.kommune.no

www.ralingen.kommune.no



RÆLINGEN KOMMUNE



SMIL -

Styrket Mestring I Livet

Et gruppetilbud til barn

Trivselskommunen med nærhet til Østmarka og Øyeren

SMIL

Tanker og følelser

Blir du ofte trist og lei?
Har du følelser som er vanskelig-
ge å snakke om?
Vi har alle følelser, både gode
og vonde. De vonde følelsene er
tyngst å bære.
Det kan derfor være godt å ha
noen å dele disse med.



Ill: Antonia Rinbom

Å være med andre

I gruppa får du gjøre ulike ting
med fem-seks andre barn og to
voksne. Her treffer du andre
som har det litt slik som deg, og
dere kan prate,

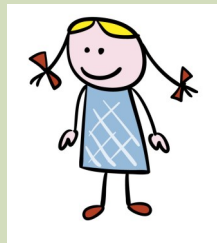


tegne,
spille,
lage mat
og gjøre
andre
koselige
ting .

Til mamma og pappa

Vi vet at det kan være vanskelig å
snakke med egne barn om det å
ha psykiske helseplager og/eller
rusproblemer.

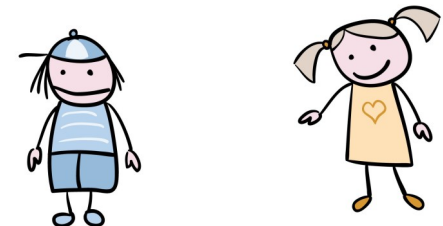
Barnet vil oppleve situasjonen
mindre skremmende dersom det
har kunnskap om dette. Samtidig
kan samvær med andre barn i
samme situasjon gjøre at barnet
føler seg mindre alene.



Forskning viser at samtalegrupper
for barn og unge som har foreldre
med psykiske helseplager har god
effekt på barnas evne til å mestre
utfordringene de møter i hverda-
gen, styrke deres identitet og
selvfølelse.

Hva barn sier om å være med på SMIL-gruppe:

- «Det var godt å prate om det»
- «Jeg trodde jeg var den eneste i Rælingen om å
ha det slik hjemme»
- «Jeg visste ikke at andre også hadde en forelder
i fengsel»
- «Det er lettere å snakke med mamma og pappa
nå»
- «Jeg gleder meg til å gå i gruppa»
- «Nå vet jeg at det ikke er min skyld»



Hva foresatte sier:

- «Nå vet vi det er viktig å prate med barnet
om problemer hjemme»
- «Vi har fått et felles språk »
- «Det er lettere å snakke med barnet om
følelser»
- «Vi ser et gladere og mer tilfreds barn
etter å ha deltatt i SMIL gruppe»