



**RÆLINGEN  
KOMMUNE**

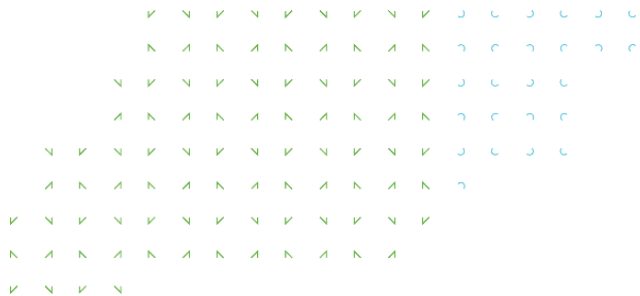
# SMIL – styrket mestring i livet

## Gruppe for barn som pårørende

---



© Maren Kalleberg



## Tanker og følelser

Blir du ofte trist og lei?

Er det noe som er vanskelig 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

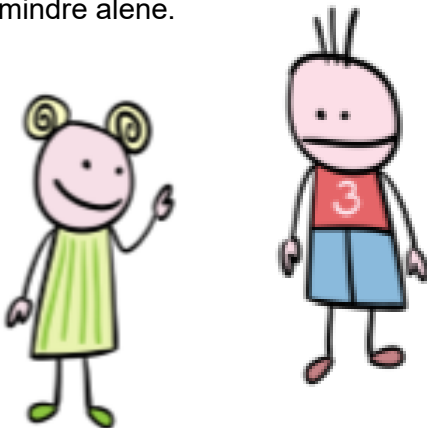
### Å være med andre

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 du som mamma/pappa lever med en form for alvorlig/kronisk sykdom, psykiske helseplager og/eller rusproblemer.

Barnet ditt vil oppleve situasjonen mindre skremmende dersom vi snakker om det vanskelige. 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 alvorlige fysiske eller psykiske helseplager er nyttig. Vi ser at det har god effekt på barnas evne til å mestre utfordringene de møter i hverdagen, 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
- 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



### SMIL - Styrket mestring i livet

Er et samarbeidsforum mellom enhet familie og helse og avdeling for psykisk helse og avhengighet i Rælingen kommune

### Praktisk informasjon:

Smil er et tilbud til barne-skolebarn i Rælingen kommune som har en foresatt med en form for alvorlig/kronisk sykdom, psykiske helseplager og/eller et rusproblem.

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
- Løvenstادتunet helsestasjon, tlf.: 64 80 24 20
- Fjerdingby helsestasjon, tlf.: 63 83 52 60

Du kan også kontakte:

NAV, fastlege, barnevernet, avdeling psykisk helse og avhengighet.

Relevante nettsteder:

[www.barnsbeste.no](http://www.barnsbeste.no)

[www.bufdir.no/Foreldrehverdag](http://www.bufdir.no/Foreldrehverdag)

[www.vfb.no](http://www.vfb.no)

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

Utgitt: november 2018 Enhet familie og helse/Rælingen kommune  
Tegninger fra Sola kommune

Trivselskommunen med nærhet  
til Østmarka og Øyeren

Rælingen kommune

Postboks 100

2025 Fjerdingby

Telefon: 63 83 50 00

E-post: [postmottak@ralingen.kommune.no](mailto:postmottak@ralingen.kommune.no)

[www.ralingen.kommune.no](http://www.ralingen.kommune.no)

