

Velkommen til SMIL-gruppe

For deg som går i 3.-7. klasse og 8.-10. klasse i bydel Nordre Aker.

Smil er et forebyggende og helsefremmende tiltak.

Organisert som et gruppetilbud for barn og unge som har foreldre med psykisk sykdom eller rusproblemer. Tilbudet er rettet mot hele familien, men barnas opplevelser og behov er i sentrum

Overordnet mål er å bidra til økt støtte for barna, styrke barnas forståelse, innsikt og opplevelse av mestring i egen hverdag.

Gruppene legger opp til fellesskap som fremmer selvfølelse, sosial kompetanse og fremtidshåp.

Det er to eller tre gruppeledere (Helsesykepleier og psykolog) og en erfaringskonsulent/brukerrepresentant med på gruppesamlingene.

Gruppeopplegget er beregnet for 6-8 barn/deltakere og deres foresatte. Foresatte deltar på to familiesamlinger (første og siste samling) og to foreldresamling (med brukerrepresentant).

Vi starter alle samlingene med et felles måltid ☺

Evalueringen av SMIL-grupper viser at det å treffe andre i lignende situasjon har gjort at deltakerne føler seg mindre alene og får en større forståelse for psykisk sykdom og rusrelaterte utfordringer, samt bedre innsikt i egne følelser knyttet til sin livssituasjon.

Oppstart tirsdag 26.11 eller torsdag 28.11.2019!

Til deltakeren:

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

Vi vil være sammen 10 ganger og da vil vi ha forskjellige aktiviteter. Du vil også lære om bl.a. psykisk sykdom og rusproblemer, og hvordan det kan påvirke alle i familien.

Gruppelederne er voksne og har fagkunnskap om barn og unge, og det å vokse opp i en familie med psykisk sykdom og/eller rus.

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

mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse

smil
styrket mestring i livet



PIO
Pårørendesenteret i Oslo



Oslo

Foresattes navn: _____

Barnets navn: _____

Adresse: _____

Postnr/sted: _____

Alder: _____ Telefon/mobil: _____

Henviser navn/instans og tlf:

SØKNADSRIST: 28. oktober 2019

Sted: «Kroken», Engebråten ungdomsskole

Gjennomføring: 10 ganger, hver tirsdag/torsdag i perioden 26.11.19 til og med 06.02.20 (ingen samlinger i juleferien.)

Klokkeslett: 14.30-17.00 tirsdager (barneskolegruppa), 15.00-17.30 torsdager (ungdomsskolegruppa).

For mer informasjon, ta kontakt med:

Cindy (helsesykepleier Tåsen) tlf: 95449361, Wenche (helsesykepleier Engebråten) tlf: 97193341, Anne Marte (helsesykepleier Kringsjø) tlf: 91695308, Kristin (psykolog Engebråten) tlf: 90806413

For mer informasjon om SMIL-grupper: mestring.no

Fyll ut søknadsslippen og send til:

Cindy cindy.engmark.sandvold@bna.oslo.kommune.no

Wenche wenche.andresen@bna.oslo.kommune.no

Anne Marte anne.marte.aasen@bna.oslo.kommune.no

Kristin kristin.aaserudseter@bna.oslo.kommune.no