



Mindre alene – sammen!



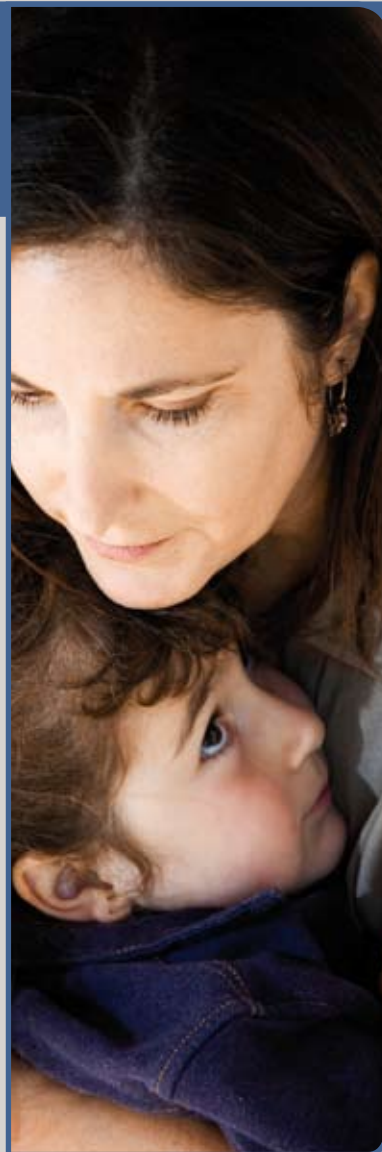
Er du mamma eller pappa og sliter med psykisk sykdom eller rusavhengighet?

Å ha en psykisk sykdom eller et rusproblem og samtidig være forelder er ingen enkel situasjon. Foreldre som selv 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. Er dette noe du kjenner igjen, har du kanskje interesse av å høre mer om S M I L - styrket mestring i livet.

S M I L er et gruppetilbud for barn og unge med psykisk syke eller rusavhengige foreldre. Samtidig er det til støtte for deg som forelder.

Tilbudet ledes av voksne som har nødvendig fagkunnskap og egne liknende erfaringer. Hensikten er å bidra til større åpenhet, forståelse og kunnskap om det å leve i en familie der psykisk sykdom eller rusmisbruk spiller en rolle. Samtale, aktivitet og positive opplevelser står i sentrum for å styrke mestring i hverdagen.

Vårt utgangspunkt er at du som forelder ønsker det beste for barnet ditt, og at det ikke alltid er enkelt å få det til. Vi håper at S M I L tilbudet kan være til støtte for deg og din familie.





Hvordan er din hverdag... egentlig?

Bekymrer du deg mye for mamma'n eller pappa'n din på grunn av rus eller psykisk sykdom? Opplever du å ha det annerledes og vanskelig hjemme - uten å fortelle det til noen? Tror du det er din skyld?

Mange barn og unge som har foreldre med psykisk sykdom eller rusproblem sier at de tenker og føler sånn, og kjenner seg veldig alene. I Norge har faktisk tusenvis av barn det på denne måten. Kunne du tenke deg å møte noen av dem?

S M I L gruppa er et møtested for barn og unge som har foreldre med rusproblem eller psykisk sykdom.

Her treffer du andre på din alder og du finner kanskje nye venner. I gruppa har du noen å snakke med og du blir tatt på alvor. Du får lære om psykisk sykdom og rusmisbruk, og hvordan det kan påvirke alle i familien.

Forskjellige aktiviteter blir det også, både inne og ute.

Gruppelederne er voksne som kan mye om det å vokse opp i en familie med rusproblem eller psykisk sykdom.

Vi vet at du bryr deg mye om foreldrene dine, og de om deg. Selv om foreldre vil barna sine bare godt, får de det ikke alltid til. Da kan det være godt å snakke med noen som forstår, og som er i samme situasjon.

Vi tror S M I L er lurt og håper du har lyst til å være med!

S M I L prosjektet er et samarbeid mellom:

Spesialist- og Primærhelsetjenesten
Landsforeningen for pårørende innen psykiatri
Lærings- og mestringssentra (LMS)
Landsforbundet mot stoffmisbruk
Arbeidernes Edruskapsforbund
Ungdom mot narkotika
Mental Helse Ungdom
Voksne for barn
Mental Helse
NKLMS



Aker
universitetssykehus HF

Kontakt:

Ønsker du mer informasjon om
S M I L prosjektet, ta kontakt med
prosjektleder Siw Bratli på:
E-post: siw.bratli@akersykehus.no
Tlf.: 22 89 49 82 / 908 04 252

