



# Læring og mestring for barn og unge som har foreldre med psykisk sykdom eller rusproblemer



Prosjektet S M I L er finansiert av Helse- og Omsorgsdepartementet. Prosjektet ledes av Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring (NK LMS), og er utarbeidet i samarbeid mellom brukerorganisasjoner, spesialist- og kommunehelsetjeneste.

*Helsepersonell har plikt til å ivareta det behovet for informasjon og nødvendig oppfølging som mindreårige barn av pasienter med psykisk sykdom eller rusmiddelavhengighet [...] kan ha som følge av foreldrerens tilstand. (Helsepersonelloven § 10a).*

## S M I L - Styrket Mestring i Livet

S M I L er et forebyggende gruppetilbud for barn og unge som har foreldre med psykisk sykdom eller rusproblemer. Tilbudet er rettet mot hele familien, med barnas opplevelser og behov i sentrum.

S M I L har til hensikt å fremme åpenhet, kunnskap og kompetanse. Styrket mestring i egen hverdag står sentralt.

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

En forutsetning for deltakelse i tilbudet er foreldresamarbeid.

### Til deg som er forelder

Å være i en familie hvor du selv eller den andre forelderen har en psykisk sykdom 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.

### Til deg som er barn eller ungdom

Bekymrer du deg mye 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 og unge som har foreldre med psykisk sykdom eller rusproblem sier at de har det sånn og kjenner seg veldig alene. Kunne du tenke deg å møte noen av dem?

I S M I L-gruppa blir du tatt på alvor, du treffer andre på din alder og kanskje får du noen nye venner. Det vil være forskjellige aktiviteter dere kan gjøre sammen. Dere får også lære om psykisk sykdom og rusproblemer, og hvordan det kan påvirke alle i familien. Gruppelederne er voksne og kan mye om det å vokse opp i en familie med slike problemer.

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

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

Ønsker du mer informasjon om S M I L-prosjektet, ta kontakt med Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring. For kontaktinformasjon se [www.mestring.no](http://www.mestring.no).