SMIL - STYRKET MESTRING I LIVET

Et lærings- og mestringstilbud for barn og unge som pårørende

mestring.no Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

SMIL styrket mestring i livet

FORSTÅ MER OG BEKYMRE SEG MINDRE

SMIL er et gruppebasert lærings- og mestringstilbud for barn og unge som pårørende. SMIL er rettet mot hele familien, med barnas opplevelser og behov i sentrum. Tilbudet er forebyggende og har til hensikt å fremme åpenhet, forståelse og mestring. Gruppen ledes av fagpersoner og personer med egen erfaring fra det å være pårørende barn eller unge.

Når mor eller far har en helseutfordring, kan SMIL være et godt møtested for barn, unge og deres familier. Her kan de få kunnskap, støtte og mulighet til å treffe andre i lignende situasjon. Foreldre ønsker det beste for sine barn, men dette kan være krevende å få til i en vanskelig livssituasjon. Derfor er det viktig å legge til rette for at barn og unge kan forstå hva som skjer og bekymre seg mindre. Foreldresamarbeid er en forutsetning for å delta.

ET VIRKSOMT TILBUD

Evalueringen av SMIL viser at å treffe andre i liknende situasjon, føle seg mindre alene og å forstå at foreldrenes sykdom eller utfordringer ikke er deres skyld, er den største nytten for dem som har deltatt på tilbudet.

Gruppetilbudet SMIL tar utgangspunkt i forskningsbasert kunnskap, samt erfaringskunnskap fra både fagpersoner og brukere.

Høre at andre også... at jeg ikke er alene, som opplever sånn... Det har vært deilig.

jente 14 år

Godt å bli møtt og sett som mamma, og ikke bare som en pasient.

mamma til gutt 12 år

GRUNNSTRUKTUR FOR TILBUDET

- 12 gruppesamlinger for barn/unge (10 samlinger er minstekrav)
- Gruppesamlinger med foreldre og barn/unge sammen
- Minimum to foreldresamlinger
- Hver gruppesamling varer minimum to timer
- Gruppen møtes én gang i uken (eller annenhver uke)
- Seks til åtte barn/unge i gruppen
- Tilbudet er utviklet for barn i alderen 8-12 år og unge i alderen 13-16 år

For best mulig resultat anbefales det at SMIL gjennomføres i et samarbeid mellom kommunen og spesialisthelsetjenesten.

Mer om SMIL

Ønsker du mer informasjon om gruppetilbudet SMIL eller om muligheten for å henvise deltakere, eventuelt etablere eget SMIL-tilbud, ta kontakt med Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH).

Med SMIL følger en utfyllende guide for etablering og gjennomføring, og det er utarbeidet eget materiell for bruk i gruppene. Både guide og materiell er tilgjengelig i verktøykassen på mestring.no.

SMIL ble utviklet for barn som pårørende til foreldre med psykiske eller rusrelaterte helseutfordringer. I 2014 gjennomførte SINTEF en evaluering av SMIL (Theisen og Ådnanes, 2014). Videre er SMIL faglig vurdert i kunnskapsdatabasen Ungsinn og klassifisert som et sannsynlig virksomt tiltak.

Mer informasjon om SMIL finner du på mestring.no/smil.

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR LÆRING OG MESTRING INNEN HELSE (NK LMH)

E-post: post@mestring.no
Nettside: mestring.no
Facebook: facebook.com/mestringno
Twitter: twitter.com/mestringno
ISBN: 978-82-92686-23-2
Sist oppdatert: 04. 06. 2016
Ansvarlig redaktør: Siw Bratli, leder NK LMH

NK LMH skal støtte faglig opp under lærings- og mestringstjenester i både spesialist- og kommunehelsetjenesten.

NK LMH er en del av Oslo universitetssykehus HF (OUS), som eies av Helse Sør-Øst RHF.

mestring.no Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Oslo universitetssykehus

HELSE SØR-ØST