



# SMIL

## Styrket mestring i livet



Et forebyggende gruppetilbud for  
barn som pårørende

læring: mestring

 **ST. OLAVS HOSPITAL**  
TRONDHEIM UNIVERSITY HOSPITAL



# Forankring og ressurser

- Utviklingsprosjekt ved NK LMH
- Oppdragsgiver: Helse- og omsorgsdepartementet
- Guide: [www.mestring.no](http://www.mestring.no)

# Barnas utbytte av SMIL

«Å treffe andre i liknende situasjon  
og føle seg mindre alene  
og å forstå at foreldres sykdom eller  
vansker ikke er deres skyld,  
**er den største nytten for dem som har  
deltatt på tilbudet»**

Rapport fra SINTEF (2014)

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

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

# Grunnleggende elementer i SMIL

- Bruker- og fagkunnskap side om side
- Samarbeid mellom kommune- og spesialisthelsetjeneste
- Minimum 11 ukentlige samlinger
- 6-8 barn per gruppe
- Foreldresamarbeid og egne foreldresamlinger
- For- og ettersamtaler

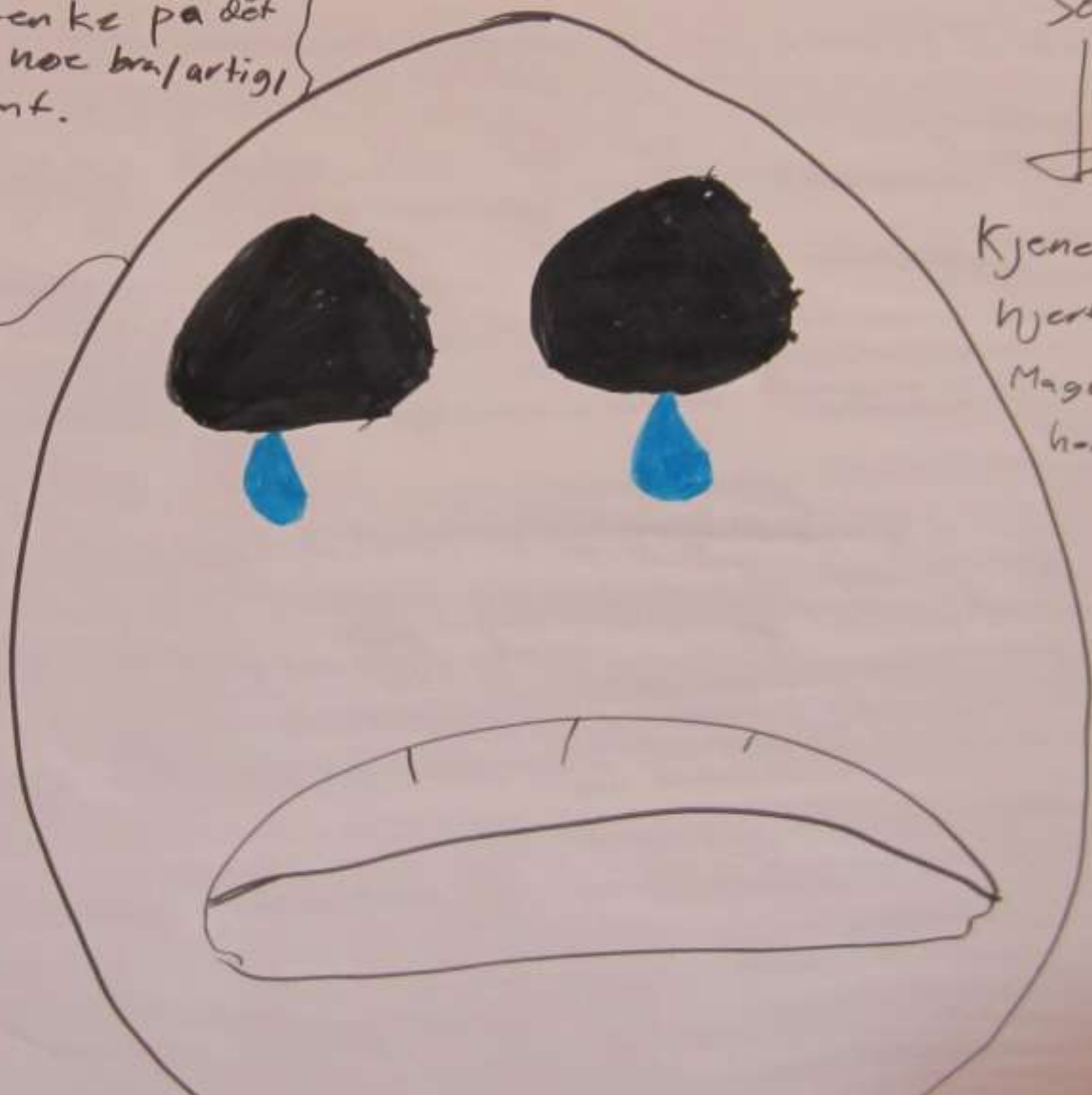
# Forebygge psykiske helseplager hos barn og unge

## Skape åpenhet omkring psykisk sykdom i familien



VA kan jeg gjøre  
da?

Si det til noen  
si bra ting til meg selv  
Ikke tenke på det  
gjøre noe bra/artig  
morsomt.



~~11/11~~

~~Sorg~~

Sorg



Kjenes i...  
Hjerte og  
Magen og  
hodet

# ***Å forstå at man ikke er alene om sin situasjon***



***At foreldrenes sygdom  
eller vansker ikke er  
deres skyld***





***Det å snakke med andre barn  
eller ungdommer i samme  
situasjon,  
er annerledes enn å snakke  
med fagpersoner***



***At barn og unge  
får det bedre med seg selv og  
sine omgivelser***



**«Jeg skulle ønske det fantes en SMIL-gruppe da jeg var liten...»**





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