

Vanlig men vondt

For deg med skilte foreldre

” Det er kanskje verst i starten når foreldrene skiller seg, men så kommer det topper seinere også, og nå er det en sånn topp.




VANLIG
MEN VONDT



♥
VANLIG
MEN VOND

Gruppregler

Det som deles i gruppa blir i gruppa

*Du setter dine egne grenser for
hva du ønsker å dele*

*Alle lytter og gir oppmerksomhet
til den som snakker*

” *Man blir
mye lettere
av å få det ut
enn å holde
det inni seg*

Livet med skilte foreldre

Når foreldre blir skilt påvirker det også barna.

Derfor har vi laget gruppesamlinger hvor du kan møte andre i samme situasjon.

Vanlig men vondt har grupper for barn fra 5.-7. trinn og ungdom fra 8.-10. trinn.

Gruppeopplegget foregår i skoletiden og består av 8 samlinger som varer ca 2 skoletimer.

Det er du selv som bestemmer om du vil være med. Du kan delta i Vanlig men vondt-gruppe om det er kort eller lang tid siden skilsmissen.

I gruppene gjør vi ulike aktiviteter, snakker om livet med skilte foreldre og spiser sammen.

” *Det er så godt å høre på de andre, ja ikke godt at de har det vondt liksom, men godt at jeg ikke er alene om å ha det vanskelig.*





Kristiansand kommune



Vanlig men vondt er et gruppeopplegg for barn (5.-7. klasse) og ungdom (8.-10. klasse) som lever med skilte foreldre. Samlingene foregår i skoletiden og det er barna som selv bestemmer om de vil være med. Foreldre samtykker til deltakelse.

Vanlig men vondt gjennomføres på den enkelte skole, ofte med helseyepleier og sosiaillærer som gruppeledere. Alle gruppeledere har gjennomført et todagers kurs med innføring i gruppeopplegg og gruppeledelse. Det tilbys også grupper ved skoler andre steder i Agder

Ta kontakt med din skole for info om påmelding og tidspunkt for Vanlig men vondt-gruppe.

Du kan også kontakte koordinator for Vanlig men vondt-gruppene:

Nina Lindland Sletten, mobil: 93253840, epost: Siv.Nina.Sletten@Kristiansand.kommune.no
eller Toby Tørressen, mobil: 90838181, epost: Toby.Torressen@kristiansand.kommune.no