

Til Foreldre – Vanlig men vondt (VMV)

VMV er et gruppeopplegg for barn og ungdom som har opplevd samlivsbrudd. Opplegget er utviklet i et tverretattlig samarbeid mellom familieterapeut Nina Sletten og sosiallærer Toby Tørressen ved Haumyrheia skole. Siden 2014 er opplegget forankret i Kristiansand kommune som en del av det forebyggende arbeidet for barn og unge. I dag er VMV et tilbud ved de fleste barne- og ungdomsskoler i Kristiansand og flere omkringliggende kommuner.



"Jeg anbefaler de som har skilte foreldre å være med på VMV. En gruppe med trygghet og omsorg rundt deg, og det hjelper deg til å forstå ting bedre."

"En bør virkelig være med for å kunne høre om andres situasjoner, få forståelse eller at man kjenner seg igjen i situasjoner. Man lærer seg også å stole på folk."

Holte skole har hatt VMV-grupper i mange år, og hvert år er tilbakemeldingene fra deltagerne at dette bør alle som har foreldre som ikke bor sammen være med på. De har erfart at det er godt å dele erfaringer og tanker med andre i samme situasjon.

Dette brevet sendes til alle foresatte til elever på niende trinn på Holte skole, men gruppetilbudet er bare aktuelt for de elevene som har opplevd samlivsbrudd. Vi ønsker åpenhet rundt gruppeopplegget og velger av den grunn å informere alle foreldre.

"Gruppa baserer seg på å dele erfaringer gjennom å fokusere på åpenhet, gjenkjennelse og mestring, siden dette er en situasjon mange barn og unge opplever. Gruppa blir drevet i respekt for egne og andres grenser."

Vi planlegger åtte samlinger i løpet av høstsemesteret, med oppstart i uke 41. Samlingene er i skoletida, men på varierte tidspunkt, slik at elevene ikke skal miste undervisning i samme fag over tid. Lærerne på trinnet har fått informasjon om gruppeopplegget og er positive til gjennomføringen.

Gruppetilbudet ønsker å utnytte styrken som ligger i å dele og snakke om erfaringer, tanker og følelser med andre som har tilsvarende opplevelser. Opplegget består av samtaler og aktiviteter og har en variert metodisk tilnærming.

Vi håper deres barn kan være med på disse samlingene som vil ledes av Heidi Nordheim Lea (helsesykepleier) og Kjetil Tverrli Lervik (sosiallærer).

Ta gjerne kontakt med en av oss ved behov for ytterligere informasjon.

Vennlig hilsen:
Heidi (469 58 727)
Kjetil (917 34 956)

Påmelding til VMV skjer ved svarfunksjonen i Visma i løpet av uke 39.

Til elever!

Holte skole har i mange år hatt "Vanlig men vondt"- grupper. Dette er et gruppeopplegg for ungdommer som har opplevd samlivsbrudd. Du inviteres til å delta i VMV-gruppe høsten 2026.

De elevene som tidligere har deltatt i dette opplegget på Holte, ønsker at nye elever får det samme tilbudet som dem selv. Det er godt å dele erfaringer og tanker med andre i samme situasjon.



"Bli med. Du får det så mye lettere. Jeg ble mer konsentrert og glad. Anbefales på høyt nivå."

"Det er alltid godt å få snakket om problemene uansett hvor store de er."

"Vanlig men vondt" er et ønske formidlet fra ungdommer om å sette fokus på et tema og normalisere noe en del synes det er vanskelig å snakke om. Som en 15 år gammel gutt sa om skilsmisse i prosjektet "Livet under 18": "Selv om det er vanlig, er det vondt!"

Dette brevet går ut til alle elever i niende klasse på Holte skole, men det er bare dere som har foreldre som er skilt eller som ikke bor sammen som får tilbud om å være med.

"Grappa baserer seg på å dele erfaringer gjennom å fokusere på åpenhet, gjenkjennelse og mestring, siden dette er en situasjon mange barn og unge opplever. Grappa vil bli drevet i respekt for egne og andres grenser."

Det er plass til 10–12 ungdommer, og vi håper at mange synes det høres spennende ut. Det vil også bli sendt informasjon til foreldrene slik at de kan gi tillatelse til at du er med. Søknad om å bli med på VMV må skje før høstferien.

Vi ønsker å invitere deg til å være med på åtte samlinger i løpet av høsten 2026. Samlingene varer i 2 skoletimer, og de vil være på skolen, i skoletida. Samlingene blir lagt på forskjellige tidspunkt slik at en ikke mister samme fag hver gang. Vi kommer til å gjøre mye forskjellig sammen, og har tradisjon for å spise sammen i løpet av samlingen.

I grappa deler vi erfaringer og tanker rundt det mange unge opplever – at mamma og pappa skiller lag. Vi vil ta i bruk varierte og kreative arbeidsmåter.

Det er Heidi Nordheim Lea (helsesykepleier) og Kjetil Tverrli Lervik (sosiallærer) som leder og legger til rette for samlingene, men det er dere ungdommer som er "eksperter", og som derfor vet best hva som er viktig å snakke om.

Du er veldig velkommen, og vi håper at du har lyst til å bli med.

Vennlig hilsen
Heidi og Kjetil