

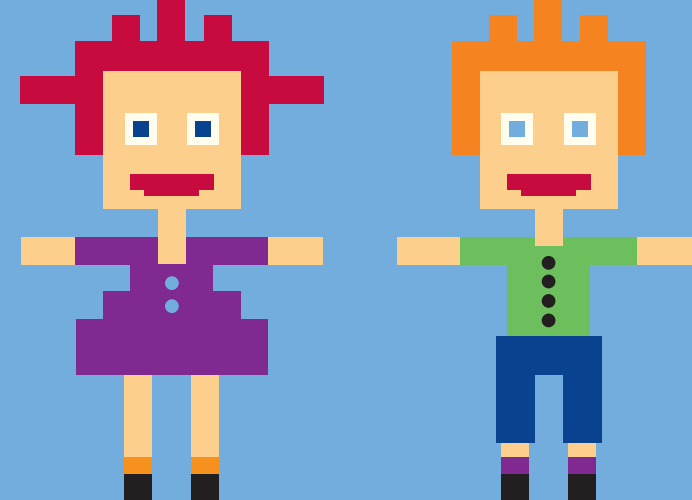
Ting blir lettere når du vet hva sykdommen går ut på, hvordan den virker og hva slags behandling den syke skal få.

Hva har egentlig skjedd? Er noe av dette min skyld? Kan jeg også bli syk? Hvorfor klarer jeg ikke å sove? Hvorfor har jeg problemer med Å konsentrere meg? Blir mine pårørende sikere om jeg blir lei meg eller sint på dem? Hvem skal passe på den syke mens jeg er på skolen? Hva skal jeg si til venner? Hvorfor tenker jeg annerledes enn søsknene mine?

Dette er vanskelige spørsmål som barneansvarlig kan hjelpe deg å finne svar på.

Dette synes vi er viktig:

- Du har lov til å ha det bra
- Du har lov til å være sint på den syke
- Det er vanlig å bli både redd, sint, og lei seg



Til barn og ungdom som er pårørende til alvorlig syke

Den syke kan bli sint, trøtt og lei seg. Dette er sykdommens skyld og ikke din.

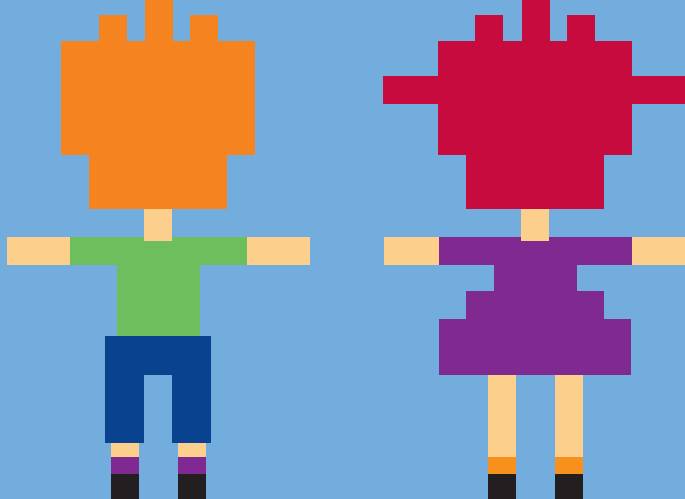
Hvis du er redd for at det skal skje noe fælt med den som er syk, er det viktig at du snakker med en voksen om dette. Selv om du har en voksen som du liker å snakke med, kan det være lurt å snakke med oss på sykehuset. Vi vet mye om hvordan en sykdom kan gjøre at mennesker forandrer seg mens de er syke.

- Det er ikke din skyld
- Det er ikke ditt ansvar å hjelpe den syke til å bli frisk
- Du er ikke den eneste. Det fins mange andre barn og ungdommer i samme situasjon som deg

Velkommen til oss!

Denne brosjyren er til deg som har en mor, far, søster eller bror som er alvorlig syk.





Du har rett til å vite hvem som skal ta vare på deg.

Du skal også vite hvilken hjelp du kan få.

En på enheten der den syke er, skal fortelle deg alt du trenger å vite.

De som jobber på enheten skal også sørge for at du får den hjelpen du trenger.

Dette er din kontaktperson. Du kan ringe hit når du vil:

Navn.....

Telefon.....

Du kan også snakke med andre voksne i ditt nærmiljø slik som helsesøster, lærer eller rådgiver på skolen din.

www.sus.no

**BARNE
ANSVARLIG**



Du lurer kanskje på hva som skjer med deg når dine nærmeste blir alvorlig syke?

Selv om en er stor og føler seg voksen, er det godt å få hjelp i en vanskelig situasjon

Det er sikkert mye du lurer på.

Du synes kanskje at den som er syk oppfører seg annerledes enn de pleier, og er lei seg, irritert eller sint? Synes du det er skummelt? Bli du redd?

Synes dere det er vanskelig å snakke sammen om sykdommen?

Barneansvarlig eller en annen voksen kan hjelpe dere å snakke om vanskelige ting.

Mer informasjon

PÅ disse nettstedene kan du finne mer informasjon. Her kan du lese om andre barn og unge i samme situasjon som deg. Lurer du på noe, kan du stille spørsmål til fagfolk.

www.barnsbeste.no - nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende

www.ug.no - ungdomsgruppen i kreftforeningen

www.barnogunge.no - om barns rettigheter når mor eller far er alvorlig syk

www.regnbue.no - for barn av foreldre med alkohol- eller andre rusmiddelproblemer

www.morild.org - for deg som har en mor eller far med psykiske problemer

www.mentalhelse.no - informasjon om psykisk helse

www.klaraklok.no - her kan du få svar på vanskelige spørsmål

www.ung.no - informasjon om unges rettigheter, muligheter og plikter

www.huba.no - nettverk for barn og unges psykiske helse

Alarmtelefonen for barn og unge, telefon 116 111 / www.116111.no

800TRYGG (eller 800 87 944): Hjelpetilbud for barn og unge som trenger å snakke om vanskelige opplevelser knyttet til voksnes rusmisbruk - eller om andre ting som har med rus å gjøre.