

FARRØN

Denne brosjyren er til deg som er barn og har en mor eller far som er syk eller ruser seg.

Det er ikke lett å være barn når mor eller far får en alvorlig sykdom eller skade. Det er også vanskelig å ha en mor eller far som ruser seg eller er psykisk syk.



Du har rett til å vite **hvem som skal ta vare på deg** mens mor eller far er syk eller ruser seg. Og du har rett til å vite **hvilken hjelp du kan få**. **Helsepersonell** der mor eller far er, **skal gi deg informasjon** om det du trenger å vite. De skal også **sørge for at du får den hjelpen du trenger**.

Du har sikkert tenkt en del på at mor eller far er syk eller ruser seg. Det kan være flaut eller skummelt om mor/ far oppfører seg annerledes enn de pleier og du kan ha mange tanker om det.

Hva har egentlig skjedd?

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

Dette er vanskelige spørsmål som du kan trenge hjelp til å få svar på.

Mor eller far kan bli sinte, trøtte og lei seg når de er syke. **Dette er sykdommens skyld og ikke din.** Hvis du er redd det skal skje noe fælt med mor eller far, for eksempel at de skal dø, er det viktig at du snakker med en voksen om dette.

Husk at...

- *Du har lov å ha det bra*
- *Du har lov å være sint på mor/far*
- *Det er vanlig å bli både redd, sint og lei seg*
- *Det er ikke din skyld*
- *Det er ikke ditt ansvar å hjelpe mor eller far å bli frisk*
- *Du er ikke den eneste. Det fins mange andre barn som har alvorlig syke foreldre eller foreldre som ruser seg. De tenker og føler nesten det samme som deg.*



Du kan ringe hit for å få vite mer:

Navn:

Telefon:

Du kan også snakke med helsesøster på din skole, på helsestasjonen der du bor eller på helsestasjon for ungdom.

Mer informasjon

Nettsteder hvor du kan finne mer informasjon, lese om andre barn og unge i samme situasjon som deg og stille spørsmål til fagfolk, dersom det er noe du lurer på:

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

800TRYGG (eller 800 87944): 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.

www.ug.no

- ungdomsgruppen i kreftforeningen

www.barnogunge.no

- for barn og unge som har foreldre med rusmiddelproblemer

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