

**Ting blir lettare når du veit kva sjukdomen går ut på, korleis den verkar og kva slags behandling den sjuke skal få.**

Kva har egentlig skjedd? Er noko av dette mi skuld? Kan eg og bli sjuk? Kvifor klarar eg ikkje å sove? Kvifor har eg problem med å konsentrere meg? Blir mine pårørende sjukare om eg blir lei meg eller sint på dei? Kven skal passe på den sjuke medan eg er på skulen? Kva skal eg seie til vennane mine? Kvifor tenker eg annerledes enn søskena mine?

**Dette er vanskelege spørsmål som barneansvarleg kan hjelpe deg å finne svar på.**

Den sjuke kan bli sint, trøytt og lei seg. Dette er sjukdommen si skuld og ikkje di.

Dersom du er redd for at det skal skje noko fælt med den som er sjuk, er det viktig at du snakkar med ein vaksen om dette. Sjølv om du har ein vaksen som du likar å prate med, kan det være lurt å snakke med oss på sjukehuset. Vi veit mykje om korleis sjukdom kan forandre eit menneske medan det er sjukt.



**DETTE SYNES VI ER VIKTIG:**

- Du har lov til å ha det bra
- Du har lov til å være sint på den sjuke
- Det er vanleg å bli både redd, sint, og lei seg
- Det er ikkje di skuld
- Det er ikkje ditt ansvar å hjelpe den sjuke til å bli frisk
- Du er ikkje den einaste. Det finst mange andre barn og ungdommar i same situasjon som deg



 **HELSE MØRE OG ROMSDAL**  
– På lag med deg for helsa di

# VELKOMMEN TIL OSS!

Denne brosjyra er til barn og ungdom som har ei mor, ein far, søster eller bror som er alvorleg sjuk



 **HELSE MØRE OG ROMSDAL**  
– På lag med deg for helsa di



Du lurer kanskje på kva som skjer med deg når dine nærmaste blir alvorleg sjuke?



Du har rett til å vite kven som skal ta vare på deg. Du skal også vite kva hjelp du kan få.

Ein på avdelinga der den sjuke er, skal fortelle deg alt du treng å vite.

Dei som jobbar på avdelinga skal også sørge for at du får den hjelpa du treng.

Det er sikkert mykje du lurer på. Du synes kanskje at den som er sjuk oppfører seg annerledes enn dei pleier, og er lei seg, irritert eller sint? Synes du det er skummelt? Blir du redd? Synes de det er vanskeleg å snakke saman om sjukdomen?

**Barneansvarleg eller ein annan vaksen kan hjelpe dykk å snakke om vanskelege ting.**

Sjølvsagt om ein er stor og kjenner seg vaksen, er det godt å få hjelp i ein vanskeleg situasjon

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

Navn.....

Telefon.....

Du kan også snakke med andre vaksne i ditt nærmiljø slik som helsesøster, lærar eller rådgjevar på skulen din.

**MEIR INFORMASJON:**

På disse nettstadane kan du finne meir informasjon. Her kan du lese om andre barn og unge i same situasjon som deg. Lurer du på noko, kan du stille spørsmål til fagfolk.

**barnsbeste.no** – nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende

**ug.no** – ungdomsgruppa i kreftforeininga

**barnogunge.no** – om barn sine rettigheter når mor eller far er alvorleg sjuke

**regnbue.no** – for barn av foreldre med alkohol eller andre rusmiddelproblemer

**morild.org** – for deg som har ei mor eller ein far med psykiske problemer

**mentalhelse.no** – informasjon om psykisk helse

**helsesista.no** (snapchat) – her kan du få svar på ulike spørsmål

**ung.no** – informasjon om unges rettigheter, muligheter og plikter

**huba.no** – nettverk for barn og unge si psykiske helse

**barsnakk.no** – heilt anonymt, om du vil

**Alarmtelefonen for barn og unge: ring 116 111 eller 116111.no**

**800TRYGG (eller 800 87 944):** Hjelpetilbud for barn og unge som treng å snakke om vanskelege opplevingar knyttet til voksne sitt rusmisbruk - eller om andre ting som har med rus å gjere

**helse-mr.no** – Helse Møre og Romsdal si nettside