

Hugs at:

- Du har lov til å ha det bra
- Du har lov til å bli sint på mor eller far
- Det er vanleg å bli både redd, sint og lei seg
- Det er ikkje di skuld
- Det er ikkje ditt ansvar å hjelpe far eller mor til å bli frisk
- Du er ikkje den einaste. Det finst mange andre barn som også har alvorleg sjuke foreldre eller foreldre som rusar seg. Dei tenkjer og føler [nesten] det same som deg.

Du kan ringje hit for å få vite meir:

Namn:

Telefon:

Du kan også snakke med helsesyster på din skule, på helsestasjonen der du bur eller på helsestasjon for ungdom.

Meir informasjon

Nettstader der du kan finne meir informasjon, lese om andre barn og unge i same situasjon som deg og stille spørsmål til fagfolk, dersom det er noko du lurar på:

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

800TRYGG (eller 800 87944): Hjelpetilbod for barn og unge som treng å snakke om vanskelege opplevingar knytte til rusmisbruk hos vaksne – eller om andre ting som har med rus å gjere.

www.ug.no

– ungdomsgruppa i kreftforeininga

www.barnogunge.no

– for barn og unge som har foreldre med rusproblem

www.regnbue.no

– for barn av foreldre med alkohol- eller andre rusproblem

www.morild.org

– for deg som har ei mor eller ein far med psykiske problem

www.mentalhelse.no

– informasjon om psykisk helse

www.klaraklok.no

– her kan du få svar på vanskelege spørsmål

www.ung.no

– informasjon om rettar, moglegheiter og plikter som unge har

 Helsedirektoratet

IS-1811N

2010 Opplag: 10 000 // Design: Tank // Foto: iStock.com // Trykkeri: Andvord Grafisk AS // Papir: 135g Soporset

MOR ER SJUK FAAR

Denne brosjyren er til deg som er barn, og som har ei mor eller ein far som er sjuk eller rusar seg.

Det er ikkje lett å vere barn når mor eller far får ein alvorleg sjukdom eller skade. Eller rusar seg. Eller blir psykisk sjuk. Det kan dukke opp mange vanskelege tankar.



Du har rett til å vite **kven som skal ta vare på deg** mens mor eller far er sjuk eller rusar seg. Og du har rett til å vite **kva slags hjelp du kan få**. **Helsepersonell** der mor eller far er, **skal gje deg informasjon** om desse tinga. Dei skal også **sørgje for at du får den hjelpa du treng**.



Du har sikkert tenkt ein del på at mor eller far er sjuk eller rusar seg. Det kan vere flaut eller skummelt når mor eller far oppfører seg annleis enn dei plar.

Kva har egentleg skjedd? Er noko av dette mi skuld? Kan eg også bli sjuk? Kvifor greier eg ikkje å sove eller konsentrere meg? Blir mor eller far sjukare viss eg er lei meg eller blir sint på dei? Kven skal passe på mor og far mens eg er på skulen? Kva skal eg seie til venner? Kvifor tenkjer eg annleis enn syskena mine?

Alle desse spørsmåla er det vanleg å stille seg.

Mange blir både sinte, trøytte og lei seg når dei er sjuke. **Det er sjukdommen si skuld og ikkje di.** Viss du er redd for at det skal skje noko fælt med mor eller far, for eksempel at dei skal døy, er det viktig at du snakkar med nokre vaksne om det.