



Når mamma eller pappa er syk - Hva med meg?

INFORMASJON TIL DEG SOM ER FORELDRE

Når foreldre har en psykisk lidelse, påvirker dette også barnet. På denne siden får du tips til hva du kan gjøre i forhold til barnet ditt.



VÆR ÅPEN

Barn kan ofte være engstelig for at det skal skje noe alvorlig. De kan bli redd hvis mor/far må på sykehus. Derfor er det viktig at du er åpen og ærlig om den psykiske lidelsen. Dette er forebyggende i forhold til barnets egen psykiske helse.

SE ETTER TEGN

Barn kan av og til oppfattes som små voksne; snille, stille og ansvarlige barn. De kan føle skyld og ansvar for at mor/far skal bli frisk. Barn kan oppleve å ha liten kontakt med sine egne følelser og behov. Noen barn kan også fort miste konsentrasjonen og bli sinte.

HVA SKAL DU SI?

Synes du det er vanskelig å finne de rette ordene når du snakker med barnet ditt? Kanskje finner du noen tips på neste side. Litt større barn kan gjerne lese selv, eller dere kan lese sammen.

SØK HJELP

Lier kommune har opplegg i forhold til både voksne og barn. På baksiden finner du kontaktinformasjon.

INFORMASJON TIL DEG SOM ER BARN



SYK UTEN AT DET VISES

Noen voksne er syk uten at det vises utenpå. Ofte kan det være vanskelig å forstå hva som er galt. Men husk at det ikke er din skyld hvis mamma eller pappa er syk.

HVORDAN FØLES DET FOR DEN SOM ER SYK?

- De kan fort bli redd, sint eller lei seg.
- De kan begynne å gråte for ingenting.
- Noen ganger orker de bare å ligge på sofaen hele dagen.
- De kan høre stemmer inni seg.
- Noen må ta medisiner eller reise på sykehus for å bli bedre.

HVORDAN FØLES DET FOR DEG?

- Du kan fort bli redd, sint eller lei deg.
- Det kan være vanskelig å følge med på skolen.
- Kanskje er du redd for at noe skal skje med mamma eller pappa.
- Kanskje du tror at det er bare dere som har det sånn hjemme. Det er det ikke, det er mange andre også.

VÆR DEG SELV!

Selv om mamma eller pappa er syk, prøv å være deg selv. Du har lov til å ha det gøy uten å føle deg slem. Du har lov å gjøre feil, bli sint, være glad eller spørre om hjelp. Du har lov til å si fra hvis det er noe du ikke vil eller ikke forstår.

SPØR HVIS DU LURER

Ingen spørsmål er teite! Snakk med en voksen om det du lurer på. Vil du snakke med noen uten at mamma eller pappa hører på, kan du ringe helsetasjon/skolehelsetjenesten på tlf 32 22 77 30. Du kan også snakke med læreren din.



HVORDAN KAN DERE FÅ HJELP?

I Lier kommune har vi opplegg for både foreldre og barn. Her finnes det noen dere kan snakke med, alene, eller sammen.

Vi har også barnegruppekurs hvor barn treffer andre barn som har foreldre som er syk.

HVORDAN KOMME I KONTAKT MED OSS?

Foreldre kan ta kontakt med:

Lier kommune, virksomhet Psykisk helse

tlf 32 22 01 00

Familievernkontoret

tlf 32 27 72 60

Barn kan ta direkte kontakt med:

Helsestasjon og skolehelsetjenesten

tlf 32 22 01 00

Mental helse hjelpetelefon

tlf 810 30 030

**LPP (Landsforeningen for Pårørende innen
Psykatri)**

tlf 23 29 19 68

Kontaktpersoner/notater:

