



Nyttige nettsider med informasjon

Nedenfor kan du finne mer informasjon og lese om andre barn og unge som har det som deg.

Ungeparørende.no (nettsted laget for barn som er pårørende).

Barnavrus.no (en chattetjeneste for deg som har noen i familien som har et rusproblem).

Kreftforeningen.no (Treffpunkt, Kreftforeningens møteplass for barn og unge som pårørende

Ung.no (Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter).

Piosenteret.no (pårørendesenter – om du står nær noen som er syke, skadet eller er rusavhengig).

Ffp.no/ung (for barn og unge som kjenner noen i fengsel)

Kontaktinformasjon

Om du trenger noen å snakke med kan du ta kontakt med:

Helsestasjonen

Telefon: 952 64 320

Ledende helsesykepleier Helèn Bye

Telefon: 907 67 525

Leder av ressursgruppe for «barn som pårørende» i Sortland kommune - Helsesykepleier Viviann Skog

Telefon: 952 64 232

Barnas alarmtelefon

Telefon: 116 111

Du kan finne mer informasjon på vår hjemmeside:

Sortlandkommune.no



Sortland kommune

TIL BARN OG UNGDOM I SORTLAND



Har du det vanskelig fordi dine foreldre, søsken eller noen du kjenner er syke eller har en alvorlig skade?

Har du det vanskelig for at noen du kjente ikke lever lenger?



Du har rett til å vite hva som skjer, og få hjelp og støtte til å forstå.

Om du opplever at en i familien blir syk, ruser seg, sitter i fengsel eller dør, vil det påvirke hele familien.

Det forstår vi kan oppleves som vanskelig for deg, triste tanker kan ofte ta stor plass.

Den syke og andre familiemedlemmer kan oppføre seg annerledes ved å gråte, være lei seg, er sliten og sur og vil kanskje ikke delta på det de var med på tidligere. Kanskje er du redd for hva som skal skje med den som er syk? Tenker du på hvordan det vil bli i tiden fremover?

Husk at...

- Det er ikke din feil eller skyld at mamma, pappa eller søsken har blitt syk
- Du kan snakke med en voksen du er trygg på om det som er vanskelig. Det kan være f.eks. lærer, helsesykepleier eller en snill nabo

- Det er vanlig å bli både sint, redd og lei seg
- Det kan være vanskelig å konsentrere seg på skolen
- Det kan være slitsomt å være med venner

- Det er ikke ditt ansvar å hjelpe den som er syk til å bli frisk
- Det er viktig at du fortsetter å gjøre ting du liker og synes er gøy

- Det er lov å ha det fint og være glad selv om noen du kjenner er syk
- Du er ikke alene. Det er mange som har det slik som deg



Du har rett til å vite

Du har rett til god, forståelig og tilstrekkelig informasjon og nødvendig oppfølging.

Dersom du har kunnskap og informasjon om det som skjer rundt ditt liv, vil du føle deg tryggere på det som skjer rundt deg.

Du vil lettere kunne takle utfordringene du møter og har større mulighet til å holde deg frisk og sterk.

HUSK!

Vi som helsepersonell har taushetsplikt.