Nettstader for råd og hjelp:

SABU-treet:
Er du uroleg for eit barn?

Skann meg

www.parorendesenteret.no

www.mentalhelse.no

www.barsnakk.no
Barn av rusmisbrukarar

Kreftlinja:
tlf: 21 49 49 21

www.korspahalsen.no
Samtaletilbod til alle under 18 år

Alarmtelefon for barn og unge:
tlf: 116 111

Meg også
App for barn og unge når ein i familien er alvorleg sjuk

KONTAKT OSS:

Me oppfordrar alle som er uroleg for eit barn som pårørande til å ta kontakt med:

Barneansvarleg ved helsestasjon
Telefon: 57 68 56 05
E-post:
barneansvarleg@luster.kommune.no

Kreftkoordinator
Telefon: 45 87 54 35

Rask psykisk helsehjelp
Telefon: 57 68 56 37
E-post:
rask.psykisk.helsehjelp@luster.kommune.no

Familievernkontoret
Telefon: 46 61 92 80
E-post: familiekontora.sunnfjord-sogn@bufetat.no

BARN SOM PÅRØRANDE

FAMILIAR I MOTBAKKE - STØTTE TIL BARN SOM PÅRØRANDE

KVEN ER BARN SOM PÅRØRANDE ?

Mange barn opplever å vere pårørande i løpet av sin oppvekst. Når noko skjer med foreldre eller sysken vert barna sin kvardag påverka.

Det er mange årsaker til at barn er pårørande eller at kvardagen vert vanskeleg.

Det kan vere forhold som:

- Psykisk sjukdom
- Fysisk sjukdom
- Kronisk sjukdom
- Skade
- Rusmisbruk
- Dødsfall
- Uro/krangling i familien
- Å vere vitne til vald i familien
- Samlivsbrot
- Store økonomiske utfordringar
- Foreldre som sit i fengsel

ME VEIT AT:

- Det kan vere vanskeleg for foreldre å snakke med barna og forklare kva utfordringane inneber.
- Det kan vere vanskeleg for barna å snakke med foreldra om opplevingane sine.
- Mange barn synes det er vanskeleg å snakke med andre, fordi dei ikkje vil utlevera familien sin.

KVA TRENG BARN OG UNGE?

- Openheit når nokon i familien er sjuke
- Å vere ein del av fellesskapet
- Å vite og forstå
- Rutinar og forutsigbarheit
- Gode arenaer utanfor familien
- Anerkjenning, barn treng å vite at deira måte å handtere situasjonen på er ok.

KVA HAR EIGENTLEG SKJEDD?

ER NOKO AV DETTE MI SKULD?

KAN EG OG BLI SJUK?

KVIFOR KLARAR EG IKKJE SOVE?

BLIR MOR/FAR SJUKARE OM EG BLIR LEI MEG ELLER SINT PÅ DEI?

KVIFOR HAR EG PROBLEM MED Å KONSENTRERA MEG?

KVEN SKAL PASSE PÅ MOR OG FAR NÅR EG ER PÅ SKULEN?

KVA SKAL EG SEIE TIL VENER?

KVIFOR TENKJER EG ANNLEIS ENN SYSKENA MINE?