

NASJONALE HJELPETJENESTER OG RESSURSER:

"Meg også" - en app

Appen «Meg også» er for barn og unge som opplever sykdom i familie eller vennekrets. Appen er gratis og kan lastes ned på alle nettbrett.

Unge pårørende

90 90 48 48

UngePårørende.no er et nettsted som er laget for (og med) barn som er pårørende.
ungeparorende.no

PIO-Pårørendesenteret

22 49 19 22

Landsdekkende rådgivningstelefon for pårørende uavhengig av diagnose.

Døgnåpne hjelpetelefoner:

Det finnes flere hjelpetelefoner, chat-tjenester og støttegrupper der du kan dele tanker og følelser helt anonymt, og få støtte, råd og veiledning.

Mental Helse: 116 123

Kirkens SOS: 22 40 00 40

For barn og unge:

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Kors på halsen (Røde Kors): 800 333 21

Visste du?

Det finnes en egen app for barn som pårørende
Les mer på baksiden



NÅR NOEN I FAMILIEN ER SYKE

INFORMASJON OM BARN SOM
PÅRØRENDE



RENNEBU KOMMUNE

Barn og unge med sykdom i familien

Barn og unge påvirkes på ulike måter når noen i familien har fysisk eller psykisk sykdom. Åpenhet og forutsigbarhet er viktig for at barn som er pårørende får mulighet til å leve gode liv.

Vær åpen

Det er lettere for barn og unge å mestre sykdom i familien når familien er åpen med hverandre. Åpenhet betyr at dere snakker sammen om det som skjer og ikke holder noen utenfor. Barna må være trygge på at det er lov å spørre om det de lurer på. De må kunne stole på at de voksne svarer ærlig.

Det er bra for barn å få delta i det som skjer i familien. De fleste barn ønsker å si sin mening, hjelpe til, og å bli regnet med som del av fellesskapet. Det gir trygghet.

Det er viktig at dere finner ut av hva som skal sies til barna. Hvis dere er usikre på hva dere skal si eller hvordan barna skal involveres, kan dere snakke med helsepersonell.

Hjelp barna med å forstå

Barn og unge trenger å forstå hva som skjer med den som er syk, med seg selv og familien. Du kan fortelle hva som gjøres for at den som er syk skal bli bedre. Det hjelper barnet. Barn trenger også hjelp til å finne ut hva de skal si til venner og andre om det som skjer.

Ha rutiner og skap forutsigbarhet

Å vite hva som skjer fremover gir trygghet og mindre bekymring. Behold rutiner som fungerer eller lag nye. Det er nyttig med rutiner på måltider, lekser og leggetider. Snakk om hva som skal skje fremover og planlegg hva som skal skje ved merkedager, ferier og høytider. Sørg for at barn og unge vet hvem som kjenner situasjonen og hvem de kan ta kontakt med hvis sykdommen blir verre.

Oppfordre de til å leve sine egne liv

Barn og unge trenger å gjøre helt vanlige ting utenfor familien. Det gir trivsel, utvikling og kontakt med både jevnaldrende barn og trygge voksne. Gode arenaer kan være venner, nabolag, fritidsaktiviteter, barnehage eller skole. For ungdom er det spesielt viktig at voksne oppfordrer til å ha kontakt med venner. Barn trenger å vite at de kan ha det bra og gjøre ting de liker selv om noen i familien er syk. Det gir dem pauser fra det som er vanskelig.

Info hentet fra helsenorge.no



TRENGER DU ELLER BARNET NOEN Å SNAKKE MED?

Vi er mange i Rennebu Kommune som ønsker å gi støtte og hjelp til barn og familier som opplever ekstra utfordringer.

Helsestasjon og skolehelsetjeneste

Helseyskepleiere er tilgjengelige for samtaler med barn- og foreldre. Noen ganger kan det være fint for barnet å prate med noen helt andre om sine bekymringer.

Helsestasjon: 476 64 099

Skolehelsetjeneste: 468 50 090

Psykisk helse

Trenger du som omsorgsperson noen å snakke med? Psykisk helse er et lavterskeltilbud der en selv kan ta kontakt for samtaler.

Mona Berge Sunnset: 993 24 480

Hilde Bjerkset: 905 70 801

Fastlege

Barnets fastlege vet hva som kan være god hjelp for barn som er pårørende, og har god oversikt over aktuelle hjelpetjenester. Det er lurt at fastlegen er informert om familiens og barnets situasjon.

Telefon legekantor: 908 80 140

For nasjonale hjelpelinjer: se bakside