

## Barn og unge som pårørende

For deg som har et familiemedlem som har en alvorlig eller langvarig sykdom, skade i kroppen, eller som sliter psykisk eller med rusavhengighet.



De som jobber på sykehuset der familiemedlemmet ditt får behandling skal sørge for at du får den hjelpen du trenger og gi deg informasjon hvis du har spørsmål.

### **Snakk med noen om tankene dine**

Når noen er syke kan de bli trøtte, sinte og lei seg. Da er det er ikke uvanlig å kjenne på at det som skjer er din skyld, men det er det ikke. Det er bare sykdommens skyld og ikke din.

Om du går rundt med tanker og bekymringer om den som er syk er det viktig at du snakker med en voksen.

Du kan spørre om de har mye vondt, hvilken behandling de får, hvordan medisiner kan påvirke de, og om de kan bli friske, eller om du er redd de skal dø. Det er ingen spørsmål eller tanker som er dumme.





## Husk at

- du har lov å ha det bra
- du har lov å være sint på mor/far/søster/bror
- det er vanlig å bli både redd, sint og lei seg
- det er ikke din skyld
- det er ikke ditt ansvar å hjelpe mor, far, søster, bror å bli frisk

Dette er helt normalt at du har mange vanskelige spørsmål. Det er veldig vanlig i din situasjon og du kan få hjelp til å få svar på alle spørsmålene du har.

Husk at du er ikke den eneste. Det fins mange andre barn som har alvorlig og eller langvarig syke familiemedlemmer. De tenker og føler nok på nesten det samme som deg!

Snakk gjerne med helsesykepleier på skolen din eller spør en voksen om de kan hjelpe deg å få snakket med de som behandler familiemedlemmet ditt, eller ta kontakt med oss og spør, når du er på besøk på sykehuset.



## **Akershus universitetssykehus HF**

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog

Postadresse: Postb. 1000, 1478 Lørenskog

Telefon: 67 96 00 00

Epost: [postmottak@ahus.no](mailto:postmottak@ahus.no)