

## NYTTIGE NETTSIDER

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

[www.ungeparorende.no](http://www.ungeparorende.no)



[www.barnavrus.no](http://www.barnavrus.no)



[www.ffp.no/ung](http://www.ffp.no/ung)



## KONTAKTINFORMASJON

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

Barneansvarlig i Hol kommune:

**Helle C. Schiellerup**

Helsesykepleier

Tlf: 32 09 22 65 eller 95 98 00 34 man-tors

Du finner mer informasjon om barn som pårørende på kommunens hjemmeside:



**Du som barn har rett til å bli hørt og få muligheten til å delta i avgjørelser som berører deg.**



## Til barn og ungdom

I Hol kommune



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

Har du det vanskelig fordi noen du kjente ikke lever lengre?



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

Den syke og andre familiemedlemmer kan oppføre seg annerledes ved å gråte, være lei seg, er sliten og sur og kan kanskje ikke være med på de var med på tidligere.

### Husk at..

- Det er ikke ditt ansvar å hjelpe den som er syk å bli frisk
- 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 en lærer, helsesykepleier eller en snill nabo
- 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
- Det er viktig at du fortsetter å gjøre ting du liker og synes er gøy

### Noen opplever..

- At de blir både sint, redd og lei seg
- At det kan være vanskelig å konsentrere seg på skolen
- At det kan være slitsomt å være med venner

**....og det er helt vanlig.**

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

**Husk!  
Helsepersonell har  
taushetsplikt.**

