



Mer informasjon:

Nedenfor er det listet opp nettsteder og telefonnummer som kan være nyttige.

Ung.no:

https://www.ung.no/Familie/4368_Opplever_du_sykdom_eller_rus_i_familien_din.html

Pårørendesenteret, PIO-ung: <http://piosenteret.no/pio-ung> PIO-ung chatt, tlf. 22 49 19 22 om du heller vil ringe.

Mental helse: <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen>

<https://barsnakk.no/> -en chattetjeneste for deg som har en mor eller far, eller andre du bryr deg om – med rusproblemer.

<https://korspaahalsen.rodekors.no/> -her kan du prate med eller skrive til voksne som er frivillige i Røde kors. Du kan også snakke med andre på din egen alder. Tlf. 800 33 321 om du heller vil ringe.

Alarmtelefonen for barn og unge tlf.116 111
<https://www.116111.no/>

Barnevernvakten:

<https://barnevernvakten.no/kommuner/asnes-kommune>

Åsnesmodellen, med informasjon om hvordan systemer fungerer i Åsnes, og nyttige lenker:

<https://asnesmodellen.asnes.kommune.no/temaer/>

Når noen i familien har det vanskelig, kan alle i familien bli urolige. Da er det viktig å gjøre noe som er godt for en selv, noe som en liker å gjøre.

For eksempel å høre på musikk, gå en tur, spille fotball, trene, ta en god dusj, leke, se en film, lese ei god bok eller besøke en venn. Kanskje du kan snakke med noen som lytter og forstår. Det er viktig å ta vare på seg selv.
Vær mot deg selv som mot en god venn!



Åsnes kommune

Tlf. Åsnes kommune: 62956600

Om å være Barn og ungdom



Sliter noen i din familie med vonde tanker og følelser, har rusproblemer eller er syk?



Da har DU rett på å vite hva som skjer og få støtte!

Du har kanskje mange tanker og ting du lurert på, når dine nærmeste sliter med vonde tanker og følelser (har psykiske plager), har rusproblemer, eller er syk og sliten?

- Du har rett til å vite hvem som skal ta vare på deg.
- Du skal også vite hvilken hjelp du kan få.

Selv om du kanskje føler deg stor og voksen, er det godt å få hjelp i en vanskelig situasjon.



Kanskje synes du den som er psykisk syk eller ruser seg oppfører seg annerledes enn de pleier. Hun eller han kan oppleves fraværende, ekstra lei seg, irritert eller sint.

Du kan da bli lei deg, redd og kjenne deg usikker på hva som skjer. Det er da viktig at du forteller noen du er trygg på hvordan du har det, og hva du tenker på. Det blir lettere når du deler med andre som kan lytte, forstå, forklare og hjelpe. Alle trenger å bli sett, møtt og forstått!

Husk at:

- Det er ikke din skyld.
- Det er vanlig å bli både redd, sint og lei seg.
- Det er viktig at du fortsetter å gjøre gøy ting / ting du liker.
- Det er ikke ditt ansvar å hjelpe den voksne til å bli frisk.
- Du er ikke alene. Det er mange som har en mor, far, søster eller bror som er psykisk syk eller ruser seg.
- Snakk om det vanskelige med en du har tillit til, for eksempel lærer, helsesykepleier, nabo eller en god venn.
- Det er viktig at du ber om hjelp.

Hvem kan du spørre? Hvem kan hjelpe?

Dersom din mor eller far får hjelp i helsetjenesten (snakker med noen jevnlig på Sparbyhuset i Psykisk helse- og rustjeneste, fastlege eller psykolog), skal disse hjelperne hjelpe dine foreldre med å snakke med deg, og de kan selv snakke med deg dersom forelderen din ønsker det. Din mor eller fars fastlege, kan også gi deg informasjon. -De skal gi deg informasjon om det du trenger å vite, og sørge for at du får den hjelpen du trenger.

Helsesykepleier på skolen din kan være god å snakke med, og hjelpe deg med både å få informasjon og hjelp du kan ha behov for.

