



Når familien snakker om sykdommen, avhengigheten eller skaden, er det lettere for barn og unge å mestre det som skjer. Barn ønsker å forstå hva som har skjedd og skjer, med den som sliter, med seg selv og familien, og med livet i hverdagen.

Synes du det er vanskelig å snakke med barna dine om dine utfordringer, kan du be om råd eller hjelp til slike samtaler. Vi kan også delta i en slik samtale.

Ta kontakt med:

- En av de ansatte ved psykisk helse- og rustjeneste
- Helsesykepleier
- Barne- og familieteam
- Fastlege
- Barneverntjenesten

Vi ønsker å støtte og veilede foreldre i foreldrerollen, samtidig som vi er opptatt av barnas perspektiv.



Ønsker du mer informasjon:

- Voksne for barn: Bekymringstelefon for foreldre. Tlf. 810 03 940.
- Landsforeningen for pårørende i psykiatrien (LPP) Tlf. 22 33 62 10.
- Kirkens SOS. Tlf. 22 40 00 40.
- Helsenorge.no:  
<https://helsenorge.no/paerørende/barn-trenger-åpenhet-om-sykdom#Hvor-kan-du-f%C3%A5-hjelp-og-st%C3%B8tte>
- Åsnesmodellen:  
<https://asnesmodellen.asnes.kommune.no/temaer/>



## Om å være foreldre



**Når noen i familien har det vanskelig, påvirker det hele familien.**

Åsnes kommune

Tlf. Åsnes kommune: 62956600



Foreldre som har psykisk vansker, ruser seg eller sliter med livet sitt, er naturlig nok bekymret for barna sine. Som foreldre vil vi alltid det beste for barna våre, men i vanskelige perioder er det vrient å strekke til, selv om vi så gjerne vil.



Barn føler ofte skyld over at foreldrene sliter eller blir syke, og de tar derfor ansvar i situasjonen ved å endre seg og ved å prøve å passe på mor eller far. De kan for eksempel tenke; *hadde jeg bare vært snillere så hadde ikke dette skjedd*. De blir da gjerne stille og snille hele tiden, for å hjelpe til.



Dersom barna merker at vanskene ikke skal snakkes om, kan de føle skam, og vil da bære på vonde tanker og følelser alene. Det er også normalt for barn å bli sint og oppføre seg vanskelig, fordi de er frustrerte.

Alle disse reaksjonene er egentlig en måte barn ber om hjelp på.



Noe av det viktigste for barn er at de har voksne som tar vare på dem. Det trenger ikke alltid være foreldrene. Det kan være nok for et barn å vite at bestemor, en nabo eller en venn kommer, når mor eller far i en periode ikke klarer ansvaret alene.



Ved å **be andre om hjelp**, når vi selv ikke makter, tar vi ansvar for barna våre.

Det kan være lettere for andre å forklare, og lettere for barna å spørre andre enn foreldrene.



Det er viktig med god kontakt med slekt, venner, barnehage og skole. Dette gjør at barna kan oppleve trygghet og stabilitet i en vanskelig situasjon.

**Informér skole/barnehage, helsesykepleier og nære voksne om situasjonen din.** Når de vet – kan de gi god støtte til barna! Barna kan oppleve trygghet og stabilitet i en vanskelig situasjon.