

Här kan du få information, hjälp och stöd

- Ambulansen 112
- Anhörigas Riksförbund, Anhöriglinjen 0200 239 500
- Anhörigstödet i din kommun
- BRIS 116 111
- Buff, för barn och ungdomar med en förälder i fängelse
- BUP i din region
- Cancerkompisar, för barn med anhörig som har cancer
- Dödsviktigt, för barn och ungdomar med en avliden förälder
- Jag vill veta, om barn och ungdomars rättigheter vid brott
- Maskrosbarn, för anhöriga barn och ungdomar
- Polisen, om det är bråttom 112
- Polisen, om man vill fråga något 114 14
- Randiga huset, stöder och hjälper familjer i sorg
- Röda Korset i din region
- Socialtjänsten i din kommun
- Solrosen, en förening för barn till frihetsberövade föräldrar
- SPES Suicid Prevention och Efterlevande Stöd 020 18 18 00
- Sveriges Blåbandförbund, för barn till föräldrar med alkoholproblem
- Trygga Hjältar, arbetar som stödpersoner på flera platser i Sverige
- Ung anhörig för barn och ungdomar som är anhöriga till person med demens
- Våga berätta, 1177:s info till barn som bär på en hemlighet
- Övrigt

projektledare & text: MARIE RYDELL | illustrationer & form: EVA-MARIE WADMAN



Att vara anhörig innebär att du tar hand om någon i din närhet lite extra. Du kanske har ett syskon med en funktionsvariation eller funktionsnedsättning. En förälder med svår fysisk sjukdom eller psykisk ohälsa. En förälder eller äldre syskon som har missbruksproblem eller något annat som gör att du känner dig orolig.



Att vara anhörig

När du tar hand om någon lite extra eller känner dig orolig för någon i din närhet kallas det att vara anhörig.

Som barn kan detta kännas jobbigt. Du kan känna dig ledsen och rädd eller arg och du kan tappa fokus i skolan.

*Då är det viktigt att veta
att du kan få hjälp!*

Du kan ta hjälp av någon vuxen på skolan. En lärare, skolkuratoren, skolsköterskan eller rektorn. Du kan prata med en kompis föräldrar. Eller kanske en tränare eller annan vuxen du har förtroende för.

Du kan även kontakta BRIS eller socialtjänsten. De kan berätta hur man kan göra för att må bättre. De är experter på det och det är deras jobb att hjälpa barn.

Man kan också kontakta kommunens anhörigstöd.

Om någon blivit skadad eller plötsligt sjuk ska man ringa efter ambulansen. Det kan också vara aktuellt att kontakta polisen, om det blir bråkigt och stökigt hemma.

*Ett barn ska aldrig behöva
ta en vuxens ansvar.*

*Som barn har du alltid rätt
att få information
om din närståendes tillstånd,
diagnos och prognos.*

Ska du berätta i skolan?

För att kunna lära sig saker i skolan är det viktigt att vara fokuserad.

Om du känner dig orolig för någon hemma är det svårt att lyssna och vara koncentrerad.

Läraren kanske tycker att du är stökig på lektionen, eller ovanligt tyst. Men om lärarna vet hur du mår, så kan de hjälpa dig att må bättre. Det kan var skönt att veta, att någon vet och bryr sig om en.

Berätta för dem i skolan hur du har det, så kan de hjälpa dig. Du kan även prata med skolsköterskan eller kuratorn på skolan.

Vad kan du som kompis göra?

Om du har en kompis som har det jobbigt hemma som du känner dig orolig för, prata med en vuxen.

Det är inte att skvallra, det är att bry sig om!

Du kan även visa att du bryr dig om din kompis genom att fråga hur hen mår. Du kan berätta att du vill hjälpa till. Du kan följa med din kompis hem eller så kan ni ses hemma hos dig.

Du kan ta med din kompis på roliga saker så att hen får tänka på något annat en stund. Men det är inte ditt ansvar att din kompis ska må bra, det är de vuxnas ansvar!

