

## 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



Om du eller din partner, ett syskon eller någon annan i er familj mår dåligt så kan det vara viktigt att även övriga i familjen får stöd och hjälp.

Barn märker och förstår att något är fel. De vill ha, och har rätt att få, information om sjukdomen eller tillståndet. Helst vill de att föräldrarna själva berättar.



## Berätta för ditt barn

Fundera över hur sjukdomen eller tillståndet påverkar din föräldroll. Vad säger ditt barn? Vad har du berättat? Barn vill veta!

## Berätta för andra

Om personer runt omkring er känner till er situation skapas förståelse och det blir lättare att hjälpa. Sök hjälp och ta emot det stöd som erbjuds. Ofta kan man komma överens om något riktigt bra tillsammans. Det spelar inte så stor roll i vilken ände man börjar. Skolan, vården eller socialtjänsten. Vänd dig till

den instans som du har mest kontakt med, sedan kan de hjälpa dig med övriga kontakter. Med samtycke från er blir det lättare att samarbeta kring barnet.

Det brukar fungera bra om man bestämmer en kontaktperson tillsammans. En person som kan vara som "spindeln i nätet" och sköta kontakten mellan olika instanser, om man själv tycker att det är jobbigt.

Genom att ge samtycke till sjukvården kan de informera skolan om barnets situation. Om en polis eller ambulansförare känner oro för ett barn, gör de en orosanmälan till socialtjänsten. Med samtycke kan alla samarbeta bättre.

## Vad gör socialtjänsten?

På socialtjänsten jobbar personer som stöttar vuxna och barn när någon mår dåligt, fysiskt eller psykiskt eller om de har ett missbruk. De har särskilda kunskaper om barns behov och de ska se till att alla barn får växa upp i trygghet.

De kan till exempel:

- erbjuda avlösning, så att någon annan kan ta hand om den som mår dåligt en stund.
- ordna hjälp hemma, så att man får hjälp med att handla eller städa.

## Vad gör elevhälsan?

Alla barn i skolan ska ha tillgång till elevhälsans medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Elevhälsan jobbar i första hand hälsofrämjande och förebyggande men stöttar även elevernas utveckling och lärande. Om elevhälsan känner till ett barns situation kan de tillsammans med lärarna stötta eleven på rätt sätt.

Det är viktigt att alla samarbetar för att barnet ska få så bra förutsättningar som möjligt.

## Bra att tänka på

Genom att lägga in dina närmast anhöriga som ICE (in case of emergency) i kontakter eller i medicinsk information i din mobiltelefon, så kan vårdpersonal snabbt kontakta dina nära om du skulle råka ut för en olycka. De kan då ta hand om eventuella barn som står utan omsorg om du skulle behöva akut sjukvård.

