

Till barn och ungdomar

# När någon i din familj är:

- allvarligt sjuk eller skadad
- psykiskt sjuk
- funktionsnedsatt
- missbrukare av alkohol eller droger
- utsatt för våld i hemmet
- död

---

Det är aldrig ditt fel. Du har rätt att få den information och det stöd som du behöver.  
Du är inte ensam.



Det är många barn i Kronobergs län som har någon i sin familj eller närhet som är:

- allvarligt sjuk eller skadad
- psykiskt sjuk
- funktionsnedsatt
- missbrukare av alkohol eller droger
- utsatt för våld i hemmet
- död

### **Viktigt att vardagen fungerar**

När familjen drabbas är det viktigt för din hälsa att vardagen fungerar. Det handlar om att få till bra vardagsrutiner.

Skolan, kontakten med kompisar och fritidsaktiviteter är viktiga, inte minst för att det är skönt att ibland få känna sig glad och vara ”som vanligt”.

### **Alla reagerar på olika sätt**

Det är naturligt att barn och ungdomar reagerar på olika sätt när familjen drabbas. Det finns inget rätt eller fel sätt att reagera. Alla dina känslor är tillåtna och det är bra att visa och berätta vad du känner.

### **Du har rätt att få hjälp**

Om du mår dåligt eller behöver prata om det som hänt kan du berätta för en vuxen. Det kan vara din förälder, en vuxen på skolan, en tränare, en släkting, eller en annan vuxen du litar på.

Du ska inte behöva vara ensam med det jobbiga. En vuxen ska se till att du får den hjälp du behöver. Det går att göra saker så att det känns bättre.

Du har rätt att få träffa någon och prata med för att få svar på dina frågor. Den vuxna ska förklara för dig på ett sätt som du förstår. Det är aldrig ditt fel!

### **Vilket stöd passar dig?**

**Elevhälsan** (t.ex. skolsköterska, skolkurator) jobbar för att elever i skolan ska må bra. Vi kan lyssna på dig och ge samtalsstöd när du upplever en kris i familjen. Vi kan även hjälpa dig att hitta rätt till andra i samhället som kan stödja dig och din familj. Kontakta elevhälsan på din skola.

**Barn- och ungdomshälsan** kan du vända dig till för att få hjälp att må bättre. Barn och ungdomshälsan arbetar med familjer och barn mellan 6-18 år. Vi är vana vid att prata med barn och unga om olika problem. Vi har alltid ditt bästa i fokus. Ring 0470 – 58 20 30 eller mejla oss på [barn-och-ungdomshalsan-6-18ar@kronoberg.se](mailto:barn-och-ungdomshalsan-6-18ar@kronoberg.se).

**Socialtjänsten**, eller soc som många kallar det, ansvarar för att ge stöd och hjälp till barn och unga som inte har det bra. Soc kan hjälpa till när någon i familjen mår dåligt, dricker mycket alkohol eller tar droger, blir slagen, hotad eller är utsatt för sexuella övergrepp, gör brottsliga saker eller när pengarna inte räcker till. Kontakta socialtjänsten i din kommun. [www.kollpasoc.se](http://www.kollpasoc.se)

**Familjefrid** finns för dig som upplevt våld i familjen. Du kan prata med oss enskilt eller i grupp med andra i samma situation. Allt du säger stannar mellan oss och det kostar inget. Om vi märker att du eller någon i din familj far illa samarbetar vi med socialtjänsten. Vi finns i Växjö men kan komma till en plats nära dig. Ring 0470-79 60 47 eller mejla oss på [familjefrid@vaxjo.se](mailto:familjefrid@vaxjo.se).

**Glimten** finns till för dig som har någon i din familj som missbrukar. Glimten ger barn och ungdomar mellan 6-20 år möjlighet att träffa andra barn och ungdomar i liknande situationer. Ring 0470-79 60 47 eller mejla oss på [familjefrid@vaxjo.se](mailto:familjefrid@vaxjo.se).

**Sorggrupper** finns till för dig när någon i familjen har dött. Det kan hjälpa att träffa andra som varit med om samma sak och vet vad det handlar om. Ring 0470-58 84 49 eller mejla oss på [clv-lekterapi@kronoberg.se](mailto:clv-lekterapi@kronoberg.se).

**BRIS** är till för dig som vill skriva eller prata om det du funderar mycket på eller vill ha hjälp med. Ring gratis till 116 111 eller gå till [www.bris.se](http://www.bris.se) för att skriva eller chatta. Du kan vara anonym.

**UMO** är ungdomsmottagningen på nätet och vänder sig till ungdomar över 13 år. På UMO kan du hitta svar på frågor om familj, hälsa, relationer och sex: [www.umo.se/Familj/](http://www.umo.se/Familj/).

**Kuling.nu** är mötesplatsen för dig som har en förälder med psykisk sjukdom: [www.kuling.nu](http://www.kuling.nu).

**www.1177.se** har information om olika sjukdomar. Där kan du också läsa mer om barn som närstående. Det går även att ringa dem på telefonnummer 1177.

