

# Min lese-, skrive- og tegnebok når en jeg er glad i er syk

Mitt navn er:.....



Skrevet av psykiatrisk sykepleier Britt Helen Haukø,  
med hjelp fra barneansvarlige ved sykehuset Namsos og Levanger  
Tegningene er laget av Antonia Ringbom  
og barn som har deltatt i Barnas Time

## BOKEN ER EN GAVE TIL DEG

Du kan bruke den som du vil mens ..... ligger på sykehuset.  
Denne fine tegningen lagde en jente mens hennes mamma lå på sykehuset.  
Kanskje hjertene betyr at hun er glad i mamma?



Det er vanlig å reagere når noen i familien er syk. Noen blir redde, og andre blir glade fordi den som er syk får hjelp.

Kanskje forstår du ikke hva som har skjedd, eller skal skje.

Det er lurt at du har noen voksne å snakke med om det du lurer på eller er redd for.

Vi som jobber på sykehuset vil gjerne fortelle og høre hvordan du har det.

I boken har vi skrevet litt om hvordan det kan oppleves når en i familien er syk. Du vil kanskje kjenne igjen noe av det.

## Noen ganger kan være lurt å skrive eller tegne det en tenker på.

Her kan du skrive:

Jeg heter.....og er.....år

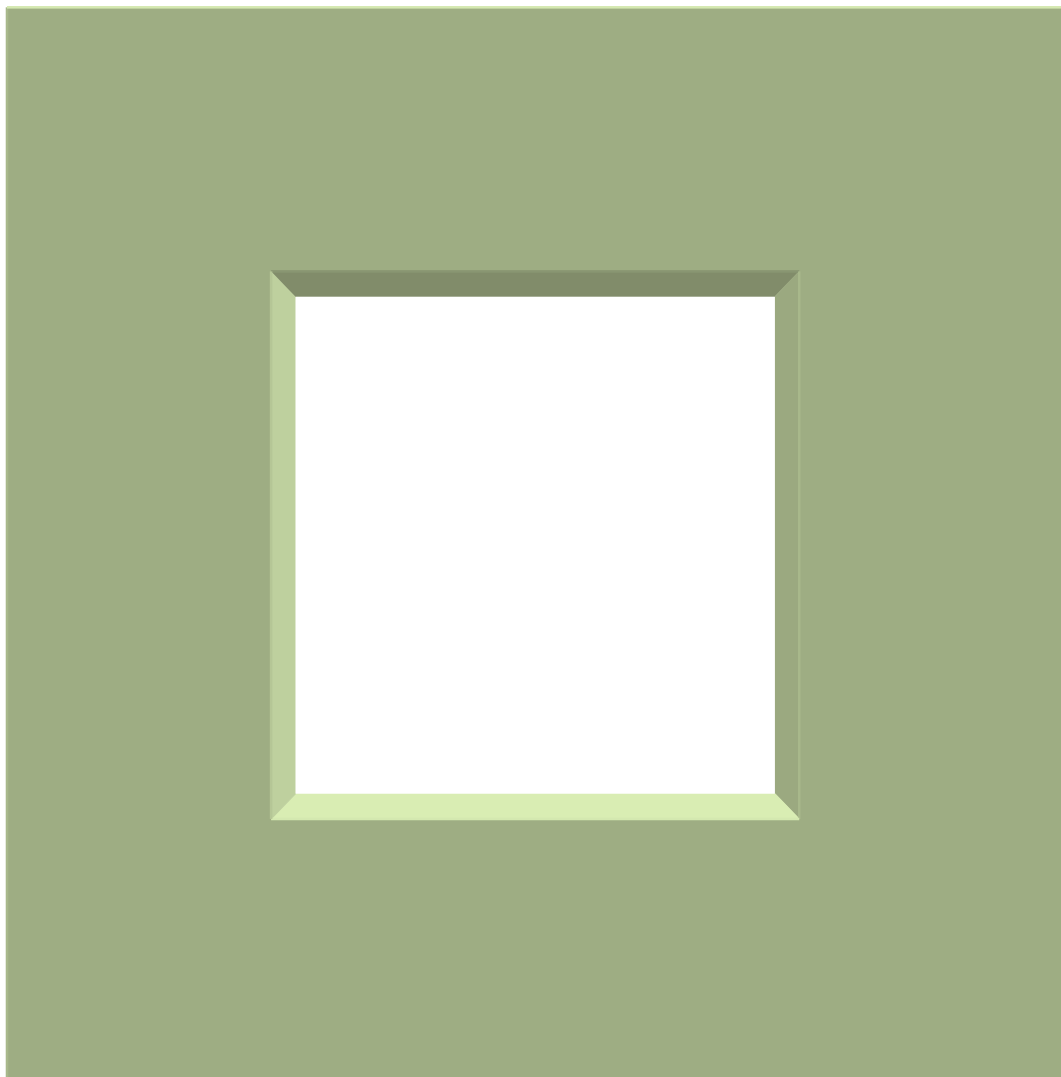
Mamma heter:.....

Pappa heter: .....

Har du søsken?..... Hva heter de?.....

.....

Her kan du tegne et bilde av deg selv:



I din familie er ..... på sykehuset.  
Vet du hvorfor?.....

Det er som regel bedre å vite hva som skjer enn å være usikker.  
Noen får ikke sove like godt når de har mange spørsmål i hodet.  
Har du det?

Hvem tror du kan fortelle deg om det du lurer på?.....



Her kan du skrive om ..... som er på sykehuset:

.....

.....

.....

.....

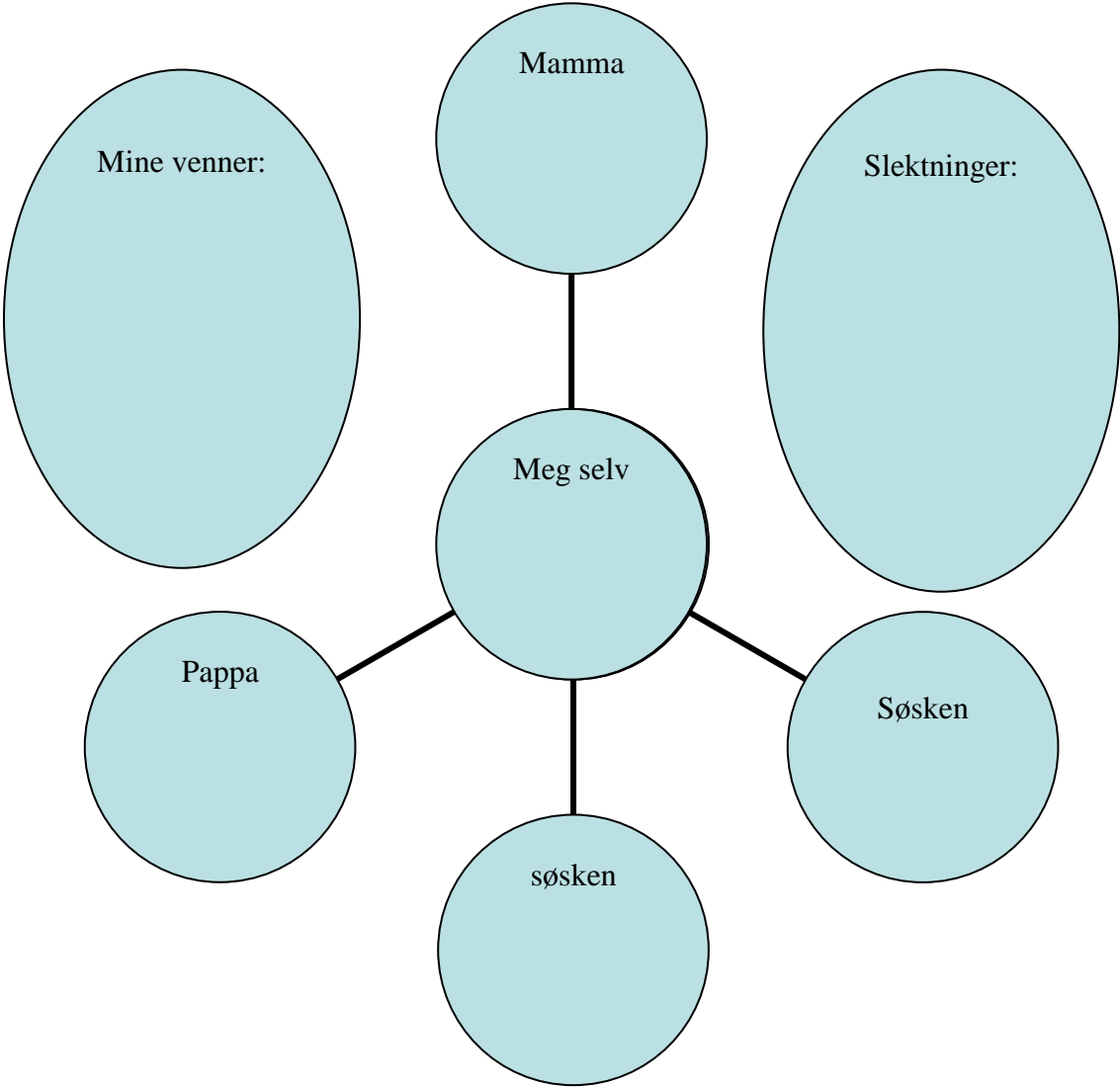
.....

.....

.....

.....

Her kan du skrive navnene på familie, venner og andre du kan snakke med:



Om du ikke får plass for alle, kan du skrive flere her:

.....

.....

## På sykehuset er det flinke sykepleiere, leger og andre som hjelper (behandler) de som er syke.

De bryr seg også om hvordan du og familien din har det.

De er vant til å snakke med barn om sykdommer, og hvordan man har det.

De kan snakke med deg om det er noe du lurer på.

Det er vanlig at en kan bli urolig å lure på noe når mamma, pappa, bror eller søster er syk. Det er vanlig å lure på:

- Hvilken sykdom er det?
- Blir hun eller han friske igjen?
- Hvor lang tid må han eller hun være på sykehuset?
- Er sykdommen smittsom?

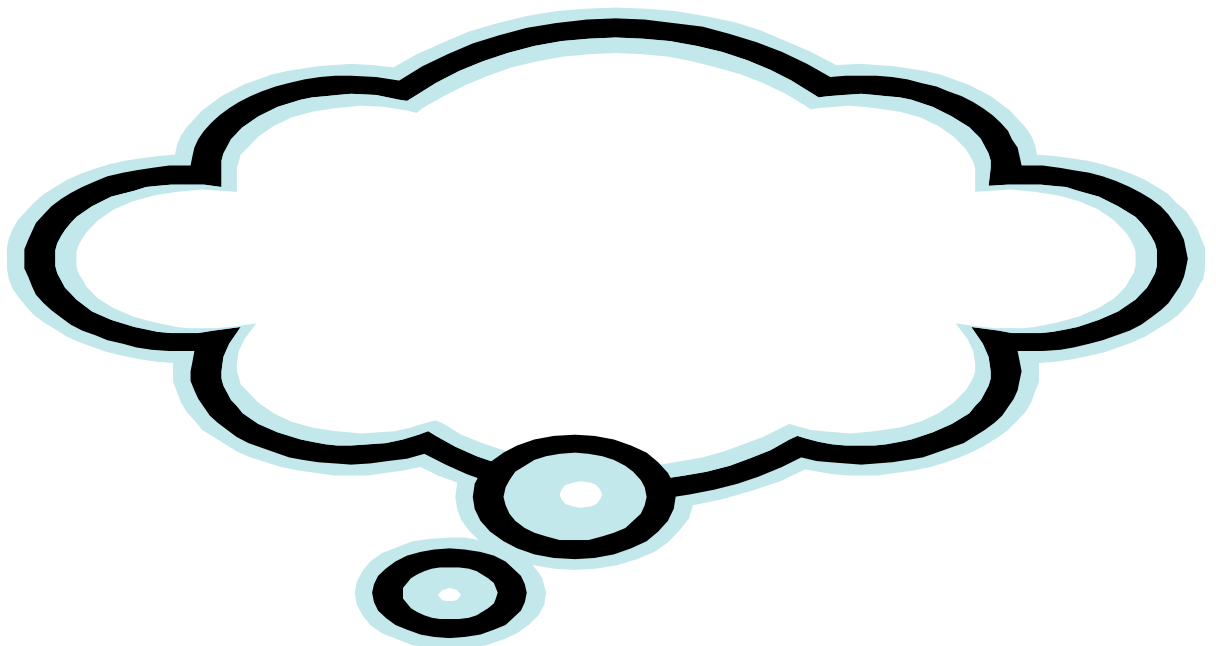
Noen sykdommer gjør at den som er syk

- Får vondt et sted
- Må opereres og får gips eller bandasje
- Får medisiner som tabletter eller gjennom en slange i armen
- Må gå på krykker, sitte i en rullestol eller ligge i en seng

Det er ikke alle sykdommene som handler om noe galt i kroppen.

Noen sykdommer kan være problemer med tanker og følelser.

- Da blir ikke den som er syk operert eller får gips
- Det er heller ikke sikkert at en må ligge i en seng om dagen



Dette er en tankeboble som du kan skrive dine tanker og spørsmål i.



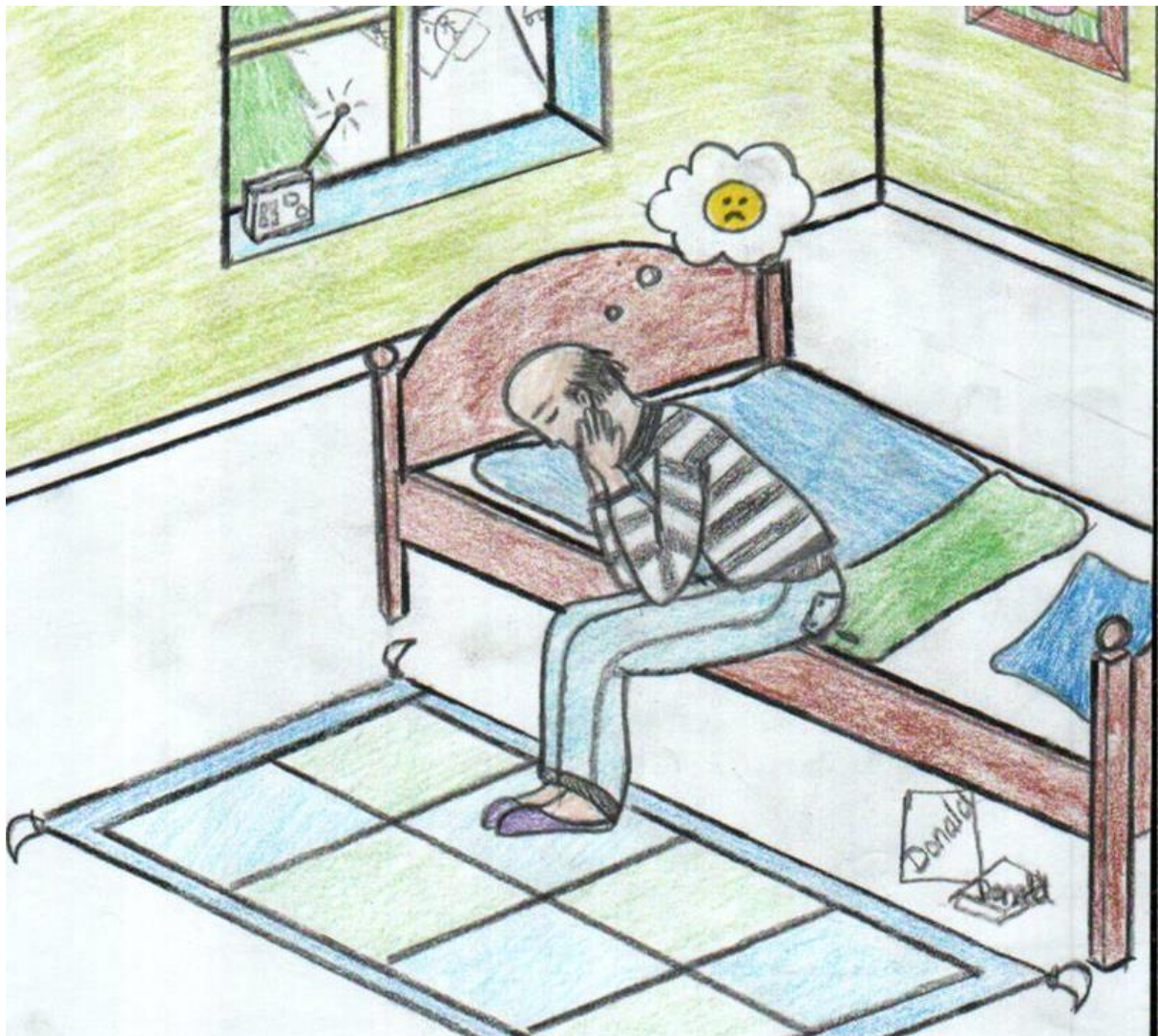
## Noen kan ha det vi kaller **en tanke og følelses sykdom**

Det heter også en psykisk sykdom.

- Da kan tanker og følelser bli forandret (bli mer trist, sint, få det veldig travelt, være redd hele tiden, eller snakke mye og annerledes.....)
- Da hjelper det ikke med en operasjon.
- Den som er syk trenger likevel hjelp, det kalles behandling
- Behandlingen kan være å få snakke om det vanskelig med noen (lege, psykolog, sykepleier) og noen får medisiner

Dette kan være vanskelig å forstå. Vi som jobber på sykehuset vil gjerne forklare deg:

- Om sykdommen og behandlingen
- Vi vil gjerne høre hvordan du har det, og hjelpe deg.



## Sykehuset Namsos



Gutten som lagde denne tegningen visste kanskje hvilket vindu som var på mamma sitt rom?

Vet du hvilket vindu som tilhører rommet til.....?





## Om Marte, som var lei av at pappa var syk

Marte var sur og lei seg. Pappa var så slapp og i dårlig form. Han orket aldri å være med henne ut å sykle lenger, og han ville ikke tulle og leike-slåss eller spille kort.

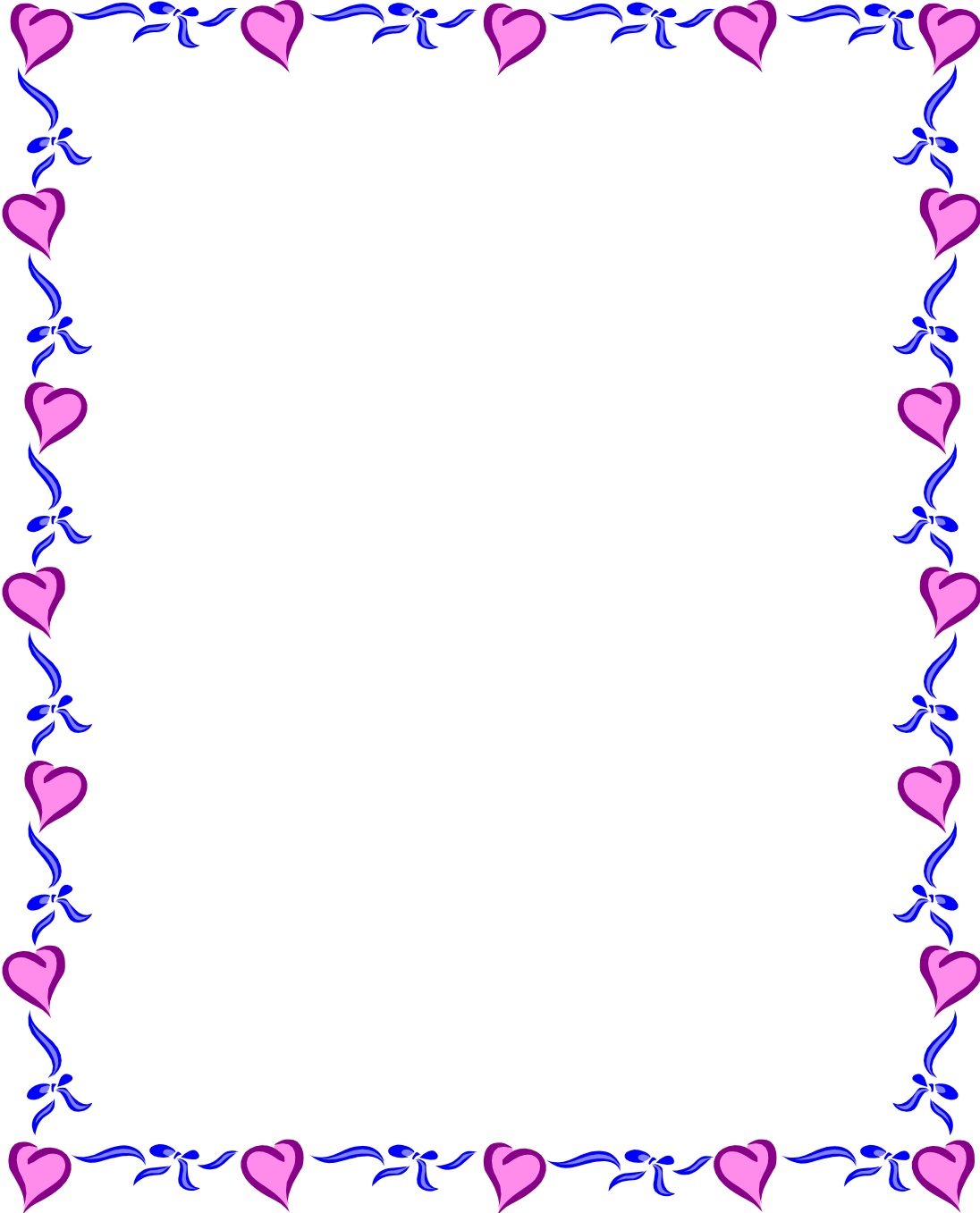
Pappan til Marte har kreft. Det ble oppdaget i fjor, fordi at han hadde vondt i magen, og ble innlagt på sykehuset. Han ble operert, og da fant legene en svulst, en slags klump, i magen hans. Kreft er en alvorlig sykdom, og både pappa og mamma ble redde da de hørte at det var det pappa hadde. Marte visste egentlig ikke så mye om kreft, men hun ble redd fordi mamma og pappa var det. Hun tenkte mye på om pappa kunne dø av det, men hun ville ikke snakke med mamma og pappa om det, for hun ville ikke at de skulle bli enda mer redde og lei seg. Men hun er både irritert og sint på pappa, selv om hun egentlig skjønner at det ikke er hans skyld at han er syk.

Pappa får medisin nå, annenhver uke, som skal sørge for at kreften holder seg borte. Medisinen heter cellegift. Først var Marte glad for at han skulle få den medisinen, men så skjønte hun ingenting, for han ble jo jammen enda mer slapp og i dårlig form av medisinen!

En dag får hun bli med pappa på sykehuset når han skal ha cellegift. Hun har lurt veldig på hvordan det foregår. Han sitter i en god lenestol, i et rom sammen med noen få andre som også har kreft. De prater og drikker kaffe, og så er det en sykepleier som gir pappa medisinen gjennom en slange, rett i en blodåre på hånda. Merkelig nok har de det litt hyggelig der de sitter. Sykepleieren låner bort en bok til Marte. Den heter "Kjemomannen Kasper", og forklarer hvordan cellegiften virker i kroppen til pappa. Sykepleieren forteller litt om at det er vanlig å bli sliten og i dårlig form når man får cellegift, men at pappa bare skal ha 3 ganger til, og etter det slipper han mer cellegift. Etter det kommer han nok til å både sykle og tulle-slåss igjen! Da blir Marte ganske glad! Hun forteller også Marte at det er greit å være sint på pappa selv om han er syk, og det er vanlig å bli sur og lei seg også. Det er mange barn som blir sinte på foreldrene sine hvis de blir syke, og det er ikke så rart, for det er ikke gøy å være barn når mamma eller pappa er syk.

Historien er skrevet av kreftsykepleier Ingri Langaas Mausner

Her kan du tegne den som er på sykehuset



Kanskje vil du vise fram eller gi tegningen til noen?

## Petter trodde det var hans skyld at mamma ble syk

En dag da Petter kom hjem fra skolen, var ikke mamma der som hun pleide. Pappa fortalte at mamma var innlagt på sykehuset fordi hun var sliten. Hun ville komme hjem når hun hadde hvilt seg. Petter spurte hvor lenge hun ville være på sykehuset. Pappa visste ikke det, men sa at det kanskje kunne bli noen uker.



Petter så at pappa var lei seg og spurte ikke mer. Petter var både redd og lei seg og gikk på rommet sitt for å være alene. Han tenkte på at han hadde sett at mamma var sliten, men hun hadde også vært mer sint enn vanlig. Petter tenkte «*det er sikkert min skyld at mamma er så sliten at hun ikke kan være hjemme*».

Han kom på at han hadde vært sint på henne flere ganger, mast litt mye og ikke ryddet opp på rommet sitt når hun hadde bedt om det. Petter ble enda mer lei seg og gråt litt.

Etter en stund kom pappa og spurte hvor det ble av Petter. Han spurte om Petter ville bli med på sykehuset for å besøke mamma. Petter svarte nei. Heldigvis fortalte Petter også hva han hadde tenkt om hvorfor mamma var på sykehuset. Da forsto pappa hvorfor Petter var lei seg og ikke ville besøke mamma.

Pappa forklarte at mamma har en sykdom som heter depresjon. Det er en tanke og følelses sykdom, og har ikke noe med Petter å gjøre. Mamma hadde den samme sykdommen mens Petter var så liten at han ikke husker det. Sykdommen er slik at en ikke greier å være glad, selv om en for eksempel får en fin gave.

På sykehuset får mamma hjelp for å bli frisk. Hun får medisiner og snakke med noen som kan mye om slike sykdommer. Da vil hun nok bli frisk igjen. Petter ble litt glad, selv om det var trist at mamma var syk.

Pappa sa også at **det aldri er barnas skyld når foreldre blir syke**, og at **barn ikke har ansvar for de voksne**.

Petter ville nå bli med på besøk – kanskje ville mamma bli litt glad likevel???

**HUSK!! - selv om.....er syk har du lov til å leke og være glad.**

Er det vinter nå vil du kanskje gå på ski, lage snømann eller ake i bakken.

Hvem kan du tenke å be med deg?.....



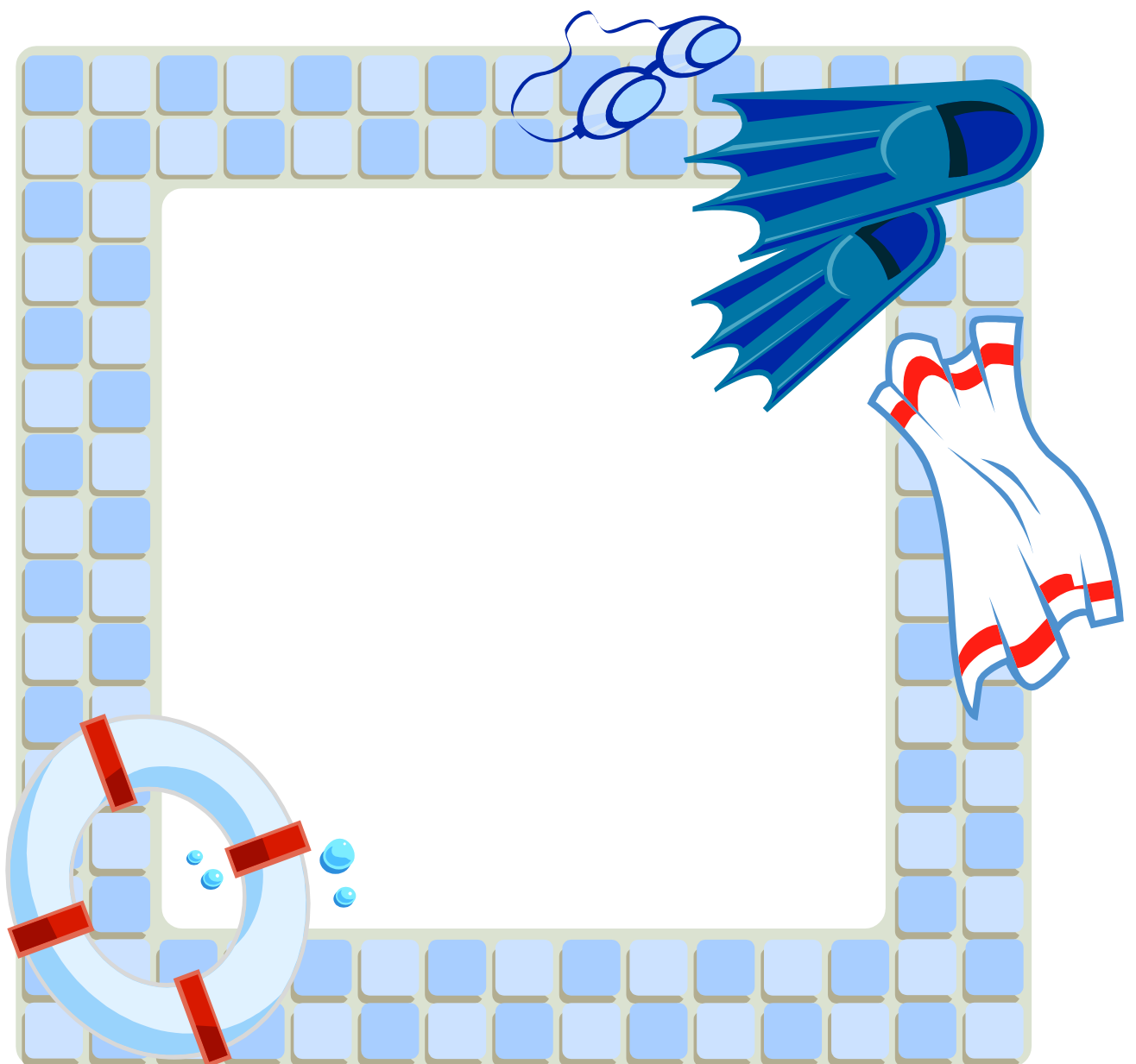


Er det sommer nå har du kanskje lyst til spille fotball, sykle eller bade?

Hvem kan du gjøre det sammen med?.....

**Husk at .....ønsker at du skal ha det bra!**

Tegn eller skriv gjerne noe inni denne ramma om noe du har lyst til å gjøre for å ha det morsomt.



## Vil du vite mer, møte andre, bruke PC eller nettbrett?

Vi vet at barn og unge kan synes det er vanskelig å snakke om alt en tenker på eller ønsker svar på.

For noen kan bruk av "nettet" være nyttig for å få svar på spørsmål.

Her er noen adresser som kan være interessante for deg som har en forelder eller andre som sliter med psykisk sykdom (tanke og følelses sykdom), rusproblemer eller andre sykdommer.



**Har du nettbrett kan du laste opp appen MEG OGSÅ.** Det er en app for deg som opplever sykdom i familien.

Aktuelle nettadresser ved psykisk sykdom:

[www.morild.org/](http://www.morild.org/)

[www.kuling.nu](http://www.kuling.nu)

[www.psykopp.no](http://www.psykopp.no)

[www.vfb.no](http://www.vfb.no)

[www.ung.no](http://www.ung.no)

Du kan også benytte [bekymring@vfb.no](mailto:bekymring@vfb.no) eller bekymringstelefon 810 03 940,

Om du har det ekstra vanskelig kan du benytte alarmtelefon for barn og unge 116 111 (dette er en gratis nødtelefon)

**Nettadresser med informasjon om ungdom og alkohol:**

<http://www.settegrenser.no>

<http://www.rustelefonen.no>

<http://www.ungeogrus.no>

**Andre aktuelle adresser:**

[www.barnsbeste.no](http://www.barnsbeste.no)

[www.barneombudet.no](http://www.barneombudet.no)

[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) Det kan være vanskelig å være barn som pårørende når mor, far eller andre du er glad i lever med kreft – søk på Treffpunkt under kreftforeningen.

## Når kommer .....hjem??

Mange barn lurer på om det blir lenge før den som er syk kommer hjem.

Dersom du lurer på det kan du spørre en voksen eller noen på sykehuset.

Det er legen på sykehuset som bestemmer når.....er frisk nok til å komme hjem. Man kan være på sykehuset bare en dag, mange dager eller enda lengre.

Noen er så syke eller er så gammel og svake at de blir på sykehuset til de dør. Det er trist og da er det lurt å ha noen å snakke med.

De aller fleste er på sykehuset i kort tid og gleder seg til å komme hjem igjen.

Denne fine tegning lagde en jente da hennes pappa skulle komme hjem fra sykehuset. Han bærer kofferten sin, og kanskje en pose med overraskelser til barna. Hva tror du hun har tegnet?



Mens du er på skolen, i barnehagen eller ute og leker skal vi gjøre vårt beste for å hjelpe.....



Om du kommer på spørsmål mens du jobber med dette hefte kan du spørre oss senere.

Hilsen oss som jobber på sykehuset!

Ring gjerne på telefon.....

Du kan spørre etter:.....

eller barneansvarlig.....