



Södertälje
kommun

Barn som anhöriga



Du som har en förälder som har ett missbruk eller en psykisk sjukdom

Att leva med en förälder som har ett missbruk eller en psykisk sjukdom kan påverka dig på olika sätt. Du ska veta att det aldrig är ditt fel att din förälder missbrukar eller är psykiskt sjuk och att du inte behöver förändra situationen själv. Det finns hjälp för dig och din förälder att få.

NÄR DIN MAMMA ELLER PAPPA har psykiska problem eller dricker för mycket alkohol eller tar droger kan det påverka ditt liv och dina känslor på olika sätt:

- Du kan ha svårt att koncentrera dig i skolan för att du tänker så mycket på hur din förälder mår.
- Du kanske undrar hur du kan hjälpa din förälder att må bättre eller hur du ska undvika att mamma eller pappa ska bli arg på dig.
- Du kanske skäms för att visa utåt hur det står till hemma eller att du inte vill att andra ska få reda på hur det är hemma.
- Du kanske känner det som om det är ditt fel att din förälder är sjuk.

DET ÄR OKEJ att känna så här när ens förälder har psykiska problem eller ett missbruk. Och det är okej att prata med någon annan vuxen som du litar på om hur du har det och hur du känner. Situationen går att förändra, men du behöver inte ta ansvar för att hjälpa din förälder – det gör vi.

Vi finns här för din förälder

Vi hjälper din mamma eller pappa. Hur hjälpen ser ut beror på vad din mamma eller pappa vill ha hjälp med. Det vi vill att du ska veta är att:

- Vi finns här för din mamma eller pappa för att hjälpa henne/honom att lösa sina problem. Det behöver inte du göra.
- Vi kan svara på dina frågor kring din förälders sjukdom eller missbruk. Om vi inte kan svara tar vi reda på var du kan få mer information.
- Vi kan hjälpa dig att få stöd eller hjälp, om du vill det.

Bra länkar om du vill veta mer

<http://www.anhoriga.se/>

<http://psykiatri.sll.se/organisationer/>

Frizon för barn och ungdomar – bra grupp om du vill ha stöd och hjälp

Här får du:

- veta mer om din förälders sjukdom eller psykiska problem.
- lära dig att det inte är ditt fel och att det inte beror på dig att din förälder är psykiskt sjuk eller har ett missbruk.
- se att många andra har det ungefär som du. Du är inte ensam.
- hjälp att upptäcka och förstå mer om dina egna behov, känslor och möjligheter.
- lära dig att du är unik och värdefull som du är.

Du når dem genom att ringa på telefonnummer 08-523 018 18 eller genom att skicka e-post på frizon@sodertalje.se.

Kontaktuppgifter

Din förälders behandlare/samordnare/socialsekreterare är:

Som du når på telefonnummer:

Eller på e-post:

Du kan alltid kontakta oss om du behöver veta mer eller vill prata med någon.

Södertälje kommun
151 89 Södertälje

