

Nova barn-och tonårsgrupper



- **Har du någon i din familj som dricker för mycket vin eller tar medicin som gör henne/honom konstig?**
- **Har du någon i din familj som är väldigt ledsen och inte orkar göra något med dig?**
- **Har du någon vuxen i din familj som slåss?**

Känslomässig sjukdom

Väldigt många barn lever tillsammans med en förälder eller annan vuxen som har en känslomässig sjukdom. Det är inte en sjukdom som sitter i kroppen, utan det är när man inte mår bra i sina känslor. Det beror inte på att den personen är dålig eller dum eller inte tycker om sina barn. Den som har det så här kanske inte vet hur den ska göra för att må bra och det kan vara väldigt skrämmande för barnen.

Det finns olika sorters känslomässiga sjukdomar

Beroende. Att dricka för mycket alkohol som finns i öl, vin och sprit. Eller ta knark eller stark medicin på ett sätt som inte en läkare bestämt och som gör personen konstig.

Psykisk ohälsa. Man kan må dåligt psykiskt på många olika sätt, depression betyder att personen är väldigt ledsen eller väldigt trött och kanske inte orkar göra saker med sina barn. Ångest betyder att man är orolig för saker på ett sätt som gör att personen mår dåligt eller kanske inte vågar göra saker. Psykossjukdomar betyder att man till exempel kan se eller höra saker som inte finns.

Våld. En del människor som har en känslomässig sjukdom slår sin familj eller är dum mot dem på andra sätt, till exempel säger väldigt taskiga saker

Hur påverkas du som barn?

Du vet aldrig vad som kommer att hända. Alla regler ändras hela tiden och du vet aldrig när du gör rätt eller fel. Det kan vara svårt att slappna av och planera saker. Mycket av dina tankar går åt att tänka på det som händer med din familj eller förälder. Du kan känna dig ensam och inte våga berätta för någon om hur du har det. Du kan känna dig trött, ledsen eller arg eller bara att du har svårt att förstå. Du kan också tro att det som händer i familjen är ditt eget fel.

Pappa, det är någon
från kontoret...



Bilderna är från boken "alkohol, vad är det och hur blir det?", Anna Sjölin och Jette Broberg.



Vad kan man göra?

Ingen kan få sin förälder att sluta dricka eller ta knark hur mycket man än vill det! Barn kan inte heller göra så att föräldern mår bra psykiskt eller att sluta att använda våld.

Det är aldrig barnens fel när en vuxen har en känslomässig sjukdom!

Det viktigaste man kan göra när man har det så här i sin familj är att prata med en vuxen. Det kan vara en lärare, skolsköterskan, kuratorn eller någon annan vuxen som du litar på. Många barn tror att de är ensamma om att ha det så här och skäms. De vet kanske inte att känslomässiga sjukdomar är väldigt vanliga och att många andra barn har det likadant.

Det finns grupper för barn där man får träffa andra i en liknande situation och prata om hur man mår.

Vill du vara med i en sådan grupp eller vill veta mer är du välkommen att kontakta oss.

Katarina Kristensson 035-18 27 99, katarina.kristensson@halmstad.se

Halmstads kommun
Box 153, 301 05 Halmstad
Tfn: 035-13 70 00
direkt@halmstad.se
www.halmstad.se

