



MIN BOK

Når mamma, pappa eller
et søsken er syk

Forord

Dette heftet er utarbeidet i sammenheng med ”Føre var” prosjektet i Helse Nord, av Elisabeth Heldahl og Bjørg Eva Skogøy.

Ideen er hentet fra den svenske brosjyren ”Min bok” fra Almastiftelsen.

Illustrasjoner av Amalie Heldahl og Ørjan Johannesen Larsen.

Tanken er at heftet skal deles ut til alle barn som har mor, far eller søsken innlagt på sykehus, men det kan også benyttes dersom andre i nær familie blir syk. Dette er barnets bok, som barnet selv bestemmer over. De velger selv ut hva de vil lese, skrive eller tegne, men kan trenge hjelp av en voksen.

Heftet er også tenkt å kunne brukes når foreldre, behandlere eller andre skal snakke med barnet om mors/fars/søskens sykdom. Hovedvekten ligger da på hvordan barnet opplever denne situasjonen og hvordan de kan få hjelp til å bearbeide tanker og inntrykk.

Heftet passer best for barn fra 4 år og oppover.

© Bjørg Eva Skogøy og Elisabeth Heldahl.

Denne bok tilhører:

Denne boken er din, og handler om sånt som mange barn lurer på når mamma, pappa eller et søsken er syk.

Alt er ikke likt for alle, men det finnes sikkert ting i boken som du kjenner igjen.

Du kan bruke boken som du selv vil, men det kan hende du trenger hjelp av en voksen til å fylle ut og skrive ned ting.

Mange steder er det satt av plass hvor du kan tegne eller skrive. Her bestemmer du selv hva du vil gjøre.

Jeg er _____ år gammel.

Jeg har _____ hår.

Jeg har _____ øyne.

Mammaen min heter _____.

Pappaen min heter _____.

Jeg har _____ søsken.

De heter _____.

Her kan du tegne deg selv.

Hva liker du å gjøre i barnehagen/på skolen?

(tegn eller skriv)

Hva liker du å gjøre på fritiden?
(tegn eller skriv)

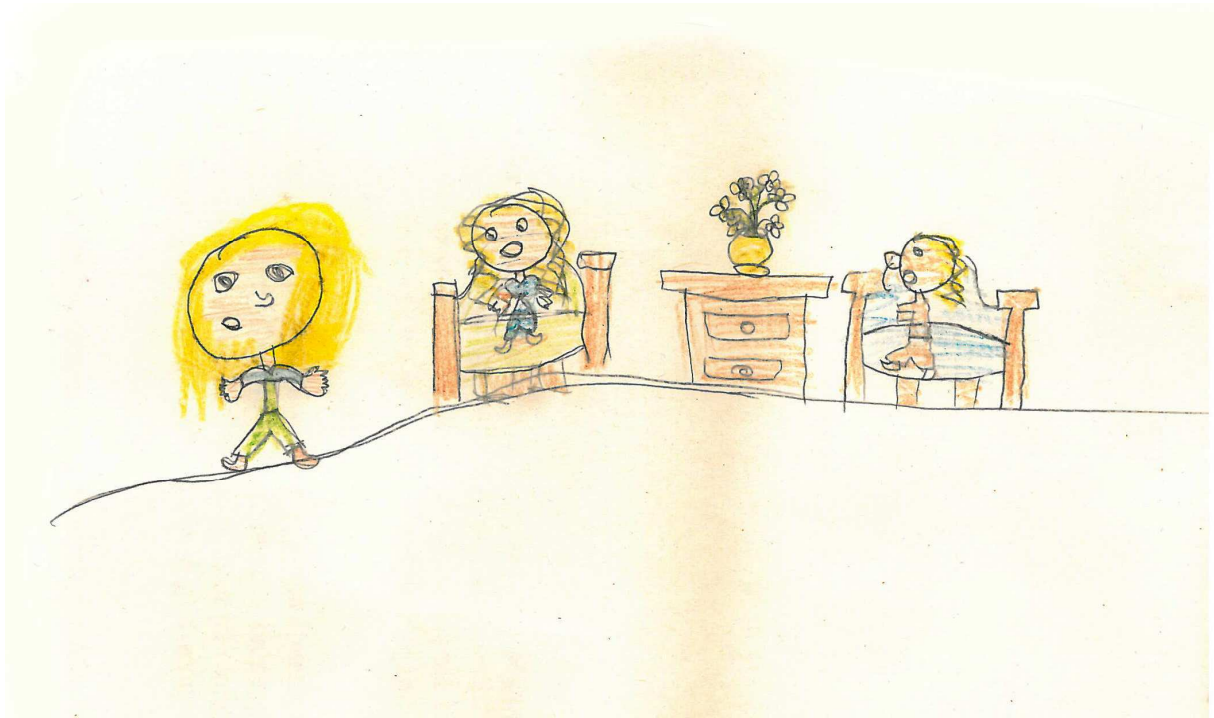
Er det noe som er annerledes nå som en i familien er på sykehus?

Her kan du tegne eller fortelle om familien din.

Den i familien min som er syk er _____.

Her kan du tegne eller fortelle om den i familien din som er syk.

Kjenner du noen andre som du kan leke med eller snakke med, nå som _____ er syk?



På sykehuset er det mange voksne som bryr seg om hvordan du og familien din har det nå. De som jobber på sykehuset er vant til å treffe mennesker som har blitt syke. De er også vant til å snakke med familien til den som er syk.

De som jobber på sykehuset kan svare på spørsmål som du har. De vet at alle som har en i familien som er syk blir urolige og lurer på mange ting. Derfor trenger du ikke være redd for å spørre om det du lurer på.

Noen av de menneskene som passer på den som er syk når han/hun er på sykehuset heter:

Her kan du skrive ned, eller få hjælp til å skrive ned ting som du lurer på.

Det finnes mange ulike sykdommer.

Her kan du skrive ned de sykdommene som du vet om.

Hvilken sykdom har _____?



Før den som er syk kom på sykehuset merket du kanskje at ikke alt var som vanlig hjemme.

Den som er syk var kanskje urolig, lei seg, sliten, trøtt eller sint.

_____ er på sykehuset for å få hjelp til å få det bedre. På sykehuset kan man få medisin. Der er det også mennesker som kan prate med og trøste de som er syke når de har det vanskelig.



På sykehuset spiser de også frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Noen steder får man maten på et brett ved siden av sengen sin, og andre steder sitter man og spiser sammen i en spisestue.

Her kan du tegne eller skrive.

Noen ganger må den som er innlagt på sykehus ligge til sengs det meste av tiden. Andre ganger kan de gjøre mange av de samme tingene som hjemme, men trenger likevel å være på sykehus.

Hva tror du de som er syke gjør på sykehuset?
Her kan du tegne eller skrive.

På sykehuset har de som er innlagt et rom hvor de kan slappe av og sove. Noen har et rom helt alene, mens andre må dele rom med en annen som også er syk. På rommet er det en seng som den som er syk kan sove i, og noen skap og skuffer hvor de kan putte klær og andre saker.

Kanskje du kan tegne et bilde som den som er på sykehuset kan ha på veggen på rommet sitt? Du kan tegne her eller på et eget ark.



Når noen er på sykehus kan barna/søsknene deres komme på besøk.

Noen ganger kan det hende at man ikke kan ta imot besøk før det har gått en stund. Dette kan være fordi man trenger å hvile seg masse. Det er legene på sykehuset som bestemmer når den som er syk kan få besøk av deg.

På sykehuset kan du få se hvordan _____ har det. Der finnes også et rom hvor det er leker, bøker og tegnesaker. Kanskje dere kan gå dit en tur? Når den som er på sykehuset føler seg bedre kan dere kanskje gå en tur ut. Det kan også hende at han/hun kan komme hjem og besøke deg.



Legene på sykehuset bestemmer når folk som har vært syke er friske nok til å komme hjem igjen.

Her kan du tegne eller skrive.

