



Foreldrene mine har psykiske vansker eller de ruser seg.

Se meg også.


Se og forstå hva jeg trenger.

Ikke glem meg fordi om jeg virker grei.

**Gjør noe med det!**



Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet



Kunnskap viser at det er stor fare for at neste generasjon kommer til å slite med de samme vanskene som foreldrene.

Hva kan dere samarbeide om å få til?

Hvordan bryte sirkelen for oss barna?

Hva kan du bidra med der du jobber?

## **DERE VET** at foreldrene mine har slike vansker.

Jeg viser fram at jeg har vansker.  
Kan dere hjelpe meg og min familie?  
Kan dere samarbeide om å hjelpe?

Jeg skjuler at noe er vanskelig, eller jeg er baby, dere har vanskelig for å se strevet mitt.

Jeg også trenger hjelp, hvordan kan dere hjelpe meg og min familie?



## **DERE VET IKKE** at foreldrene mine har vansker.

Dere har sett meg og mine vansker.  
Har dere spurt om det har sammenheng med noen vansker foreldrene mine har?

Det vises ikke på meg at jeg har vansker.  
Kan helsesøster, barnehage og skole snakke om disse tingene slik at også jeg kan få hjelp i tide?

Alle dere som arbeider med voksne og barn, i kommunen, staten eller frivillige kan bidra til at vi barna og våre familier blir hjulpet. Aktuell info til hjelpere:

Se meg - for barnehage og skole.

Idehefte for hvordan arbeide med psykiske vansker.

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

Forebyggende innsatser i skolen

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

Psykisk helsearbeid i skolen og

Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene, [www.shdir.no](http://www.shdir.no)

Nyheter psykisk helse, råd og info om hjelpeapparat, mulige tiltak

[www.shdir.no/psykiskhelse](http://www.shdir.no/psykiskhelse)

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

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

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

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

Våg å sette grenser.

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

Nettsteder/tlf. med info til barn:

Røde Kors: **800 33 321**

Kirkens SOS: **815 33 300**

Mental helse: **810 30 030**

Telebamsen: **800 30 350**

Voksne for barns bekymrings-telefon: **810 30 030**

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

[www.klara-klok.no](http://www.klara-klok.no)

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

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

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

Barne-, ungdoms- og  
familiedirektoratet

Postboks 8113 Dep  
Universitetsgata 7  
0032 Oslo

Telefon: 24 04 40 00

Faks: 24 04 40 01

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