

Søk hjelp og støtte

Først og fremst! Be om hjelp og støtte! Tro på at andre mennesker møter deg med varme og forståelse og at de kan hjelpe til å bringe deg og din familie videre til en bedre hverdag.

Du er ikke alene!

Kommunen har tilbud om koordinator/individuell plan

Kommunen din har plikt til å hjelpe deg med å skaffe en koordinator som kan bidra i en vanskelig sykdomssituasjon. Det er som oftest en lege, skole, barnehage, fysioterapeut o.l. Det kan også være et familiemedlem eller venn.

Ressurspersoner i kommunen

Kommunen har forskjellige ressurspersoner som kan bidra til å finne riktig hjelp. Sjekk kommunens hjemmesider!

Visste du for eksempel at barnet ditt kan ha rett til

- transport til skole, taxi til fysioterapi eller annen behandling
- rask psykisk førstehjelp
- samtale med familieterapeut
- frisklivsenter for deg som foreldre og barnet som er sykt

Det finnes også tilbud på lands- og fylkesnivå.

Gratis starthjelp Foreldre med kronisk syke barn



VIKANY



God kommunikasjon

Hender det at du ikke når frem og må kjempe for informasjon, veiledning og rettigheter.

Her er noen tips til kommunikasjon:

- Gå inn i møtet med åpent sinn, og appeller til fagpersonen du skal snakke med
- Vær forberedt til møtet med stikkord
- I starten av møtet - fortell kort hva du trenger svar på
- Noter underveis så du ikke glemmer
- Sørg for å få mest mulig skriftlig
- Sykehistorikk – lag en kortversjon ved behov
- Hvis du opplever at du ikke blir hørt og respektert, ta det vennlig opp med vedkommende
- De fleste gjør så godt de kan eller svarer ut fra sin kunnskap. Bytt til en annen hvis du ikke er fornøyd

Dine og partners behov

På samme måte som du tar vare på barnet ditt, så må du huske på å ta vare på deg selv. Det er mange tanker og prosesser som er viktig å få en pause fra. Er dere to? Husk at partneren din har sine behov, og dere sammen som par. Dere ønsker det beste for det syke barnet og familien, men kan ha forskjellige meninger. Del på ansvaret, og stol på at partner også gjør en god jobb.

Søskens behov

Søsken trenger å bli sett og bli involvert. Vær sosiale sammen og la de få faste oppgaver. Oppmuntre dem til å være sammen med venner. Gå inn på nettsiden www.vikany.no for å hente et forslag til struktur og oversikt over oppgaver i hjemmet. Lek deg frem til den passer dere!



Husk!

Du er ikke alene!

Skap livskvalitet selvom...

... situasjonen er som den er. Det er ofte en sorg, og et strev etter å få tilbake livet slik det var. Det er normalt å være igjennom en sorgprosess, men deretter fokuserer på det som finnes av muligheter og håp her og nå. Gjør ting som gjør deg glad og som gir deg mestringsfølelse. Vær grei og romslig med deg selv. Finn deg strategier som gir deg påfyll.

Du har gjort og gjør masse bra!

Se på hva du har gjort for det syke barnet og familien, og ikke bebreid deg for hva du kunne gjort annerledes. Du handlet på bakgrunn av den kunnskapen du hadde, aksepter og gå videre.

Du er god nok, og den beste for familien din!