

Vi har taushetsplikt og tilbudet er gratis.

“Jeg glatter hele tiden over og pynter på ting, slik at ingen skal vite hvordan jeg egentlig har det.”

Jente 14 år

“Ble overrasket da jeg deltok i gruppa, over hvor mange som forsto. Det var utrolig godt å møte andre i samme situasjon.”

Gutt 17 år

Er du mellom
13 og 18 år?

Er du glad i
noen som sliter
med rus eller
psykiske plager?

© POPCORRNO



Hvordan har DU det?

- Ensom
- Konsentrasjonsvansker
- Bekymret
- Redd
- Vondt i kroppen
- Føler ansvar
- Skammer meg
- "Glatte over", så ingen skal se hvordan jeg har det
- Skyldfølelse
- Har mange vonde følelser

Når noen i familien sliter med rus eller psykiske vansker, påvirker det hele familien, også **deg** som ungdom!



Hva trenger DU?

- Noen å snakke med
- Bekreftelse på at det ikke er min feil
- At noen hører på meg
- Møte andre i lignende situasjoner
- Hjelp til å håndtere vanskelige følelser
- Informasjon om rus og psykisk sykdom

Kjenner du deg igjen i en eller flere av disse?

Ta gjerne kontakt med oss hos
Veiledningssenteret for pårørende
T: 52 71 78 80 - SMS til T: 450 02 171
M: haugesund@veiledningssenter.no

www.veiledningssenter.no

Kontakt oss på Facebook/
Veiledningssenteret for pårørende, haugesund

