

up:

## Står du nær noen som har det vanskelig?

Når en av de rundt oss har en sykdom i tankene eller kroppen, blir skadet, bruker mye rusmidler, eller dør, blir vi pårørende.

Da kan vi kjenne på mye følelser. Vi kan føle på sinne, redsel, sorg, skam, skyld, ansvar, avsky, eller så kan vi føle ingenting.

På **UngePårørende.no** kan du finne hjelp og informasjon, noen å snakke med, eller finne ut hva andre pårørende barn og unge tenker på.



up:

## Står du nær noen som har det vanskelig?

Når en av de rundt oss har en sykdom i tankene eller kroppen, blir skadet, bruker mye rusmidler, eller dør, blir vi pårørende.

Da kan vi kjenne på mye følelser. Vi kan føle på sinne, redsel, sorg, skam, skyld, ansvar, avsky, eller så kan vi føle ingenting.

På **UngePårørende.no** kan du finne hjelp og informasjon, noen å snakke med, eller finne ut hva andre pårørende barn og unge tenker på.

