



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. Du kan være pårørende til noen i familien din, en venn, eller en klassekamerat.

Når vi er pårørende kan vi kjenne på mye følelser. Vi kan for eksempel føle på sinne, redsel, sorg, skam, skyld, ansvar eller avsky. Eller vi kan bli så overveldet at vi ikke kjenner på noen følelser i det hele tatt.



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