

Min bok

När mamma, pappa eller närstående är sjuk



Förord

Tanken med Min bok är att den ska delas ut till alla barn som har en mamma, pappa eller närstående som får behandling men kan även användas om det är någon annan i familjen som är sjuk. Det här är barnets bok som barnet själv bestämmer över. De väljer själva om de vill läsa, skriva eller rita i den men kan ibland behöva hjälp av någon vuxen.

Min bok är tänkt att kunna användas när föräldrar, personal eller andra ska prata med barnet om mammas/pappas/den närståendes sjukdom. Tyngdpunkten ligger då på hur barnet upplever situationen och hur de kan få hjälp att bearbeta tankar och intryck. Min bok passar för barn mellan cirka 4–10 år.

Idén till Min bok är hämtad från projektet Føre var, Elisabeth Heldahl och Bjørg Eva Skogøy, Helse Nord, Norge. Illustrationer av Johanna Eriksson, Barndialogen, Landstinget i Jönköpings län.

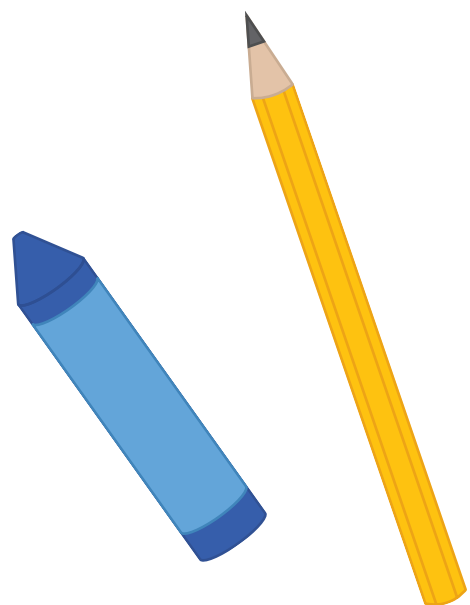
Den här boken tillhör:

Den här boken är din och handlar om sådant som många barn funderar på när mamma, pappa eller närstående är sjuk.

Allt är inte lika för alla men det finns säkert saker i boken som du känner igen.

Du kan använda boken som du själv vill men ibland kan du behöva hjälp av en vuxen att fylla i och skriva ner saker.

På många platser i boken finns det utrymme där du kan rita eller skriva. Här bestämmer du själv vad du vill göra.



Om mig

Jag är år gammal.

Hårfärg:

Ögonfärg:

Min mamma heter:

Min pappa heter:

Mina syskon heter:

Vad tycker du om att göra när du är i förskolan eller i skolan?

.....

.....

.....

.....

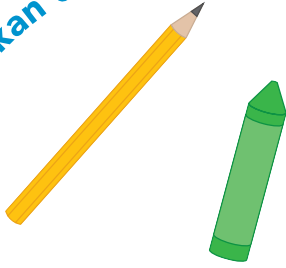
.....

.....

.....

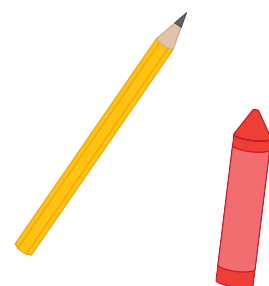
.....

Här kan du måla eller skriva!



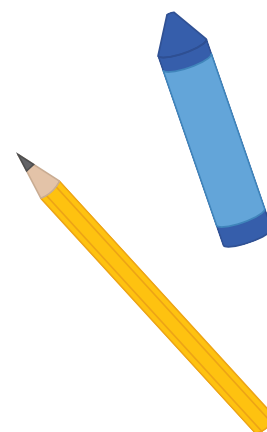
Vad tycker du om att göra på fritiden? Rita eller skriv.

Är det något som är annorlunda nu när någon i familjen åker till sjukhuset på behandling? Här kan du rita eller berätta om din familj.

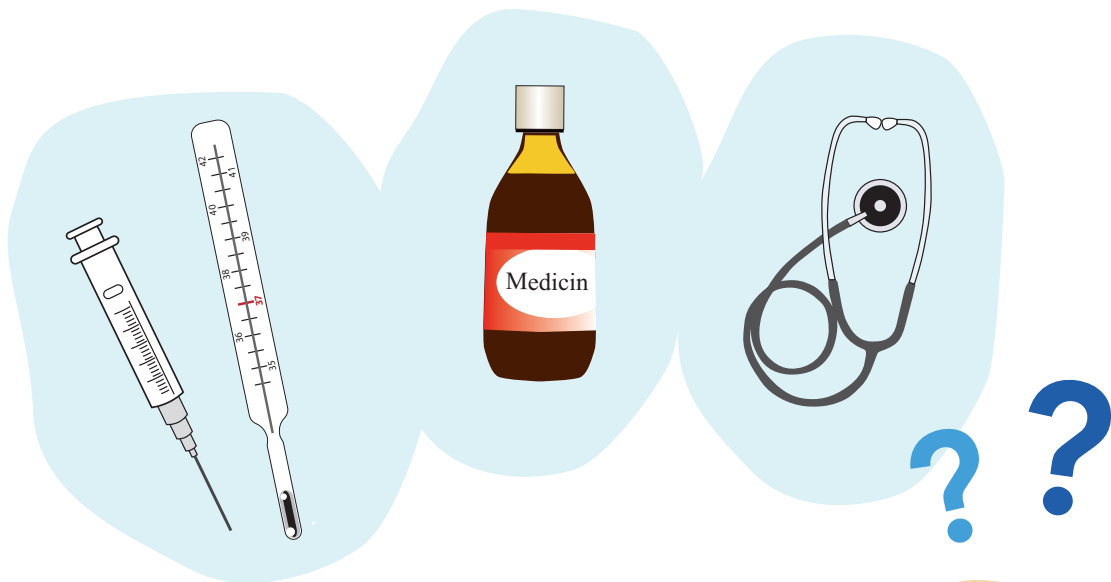


Den som är sjuk i min familj heter:.....

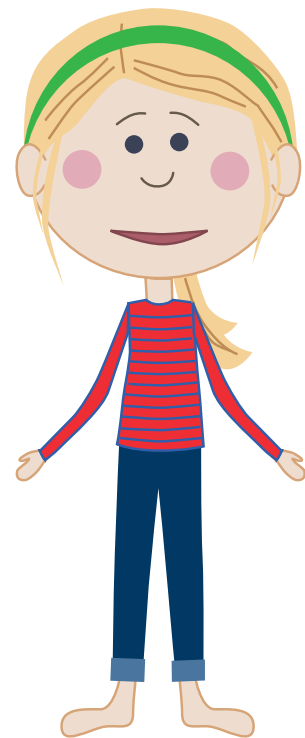
Här kan du rita eller berätta om den som är sjuk i din familj.



Känner du några andra som du kan leka med eller prata med
nu när är sjuk?



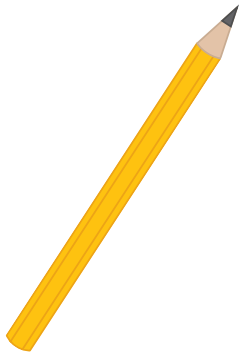
På sjukhuset är det många vuxna som bryr sig om hur du och din familj har det nu. De som arbetar på sjukhuset är vana att träffa människor som är sjuka. De är också vana att prata med familjen till den som är sjuk.



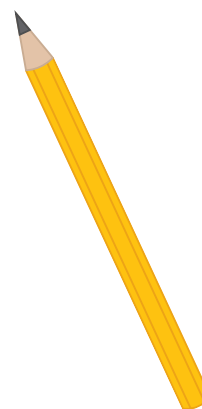
De som arbetar på sjukhuset kan svara på frågor som du har. De vet att alla som har någon i familjen som är sjuk blir orolig och funderar på många saker. Därför behöver du inte vara rädd för att fråga om saker som du funderar på.

En av dem som tar hand om på sjukhuset heter:

Här kan du skriva ner eller få hjälp att skriva ner saker som du funderar på.



Det finns många olika sjukdomar. Här kan du skriva ner alla sjukdomar som du känner till.



Vilken sjukdom har?

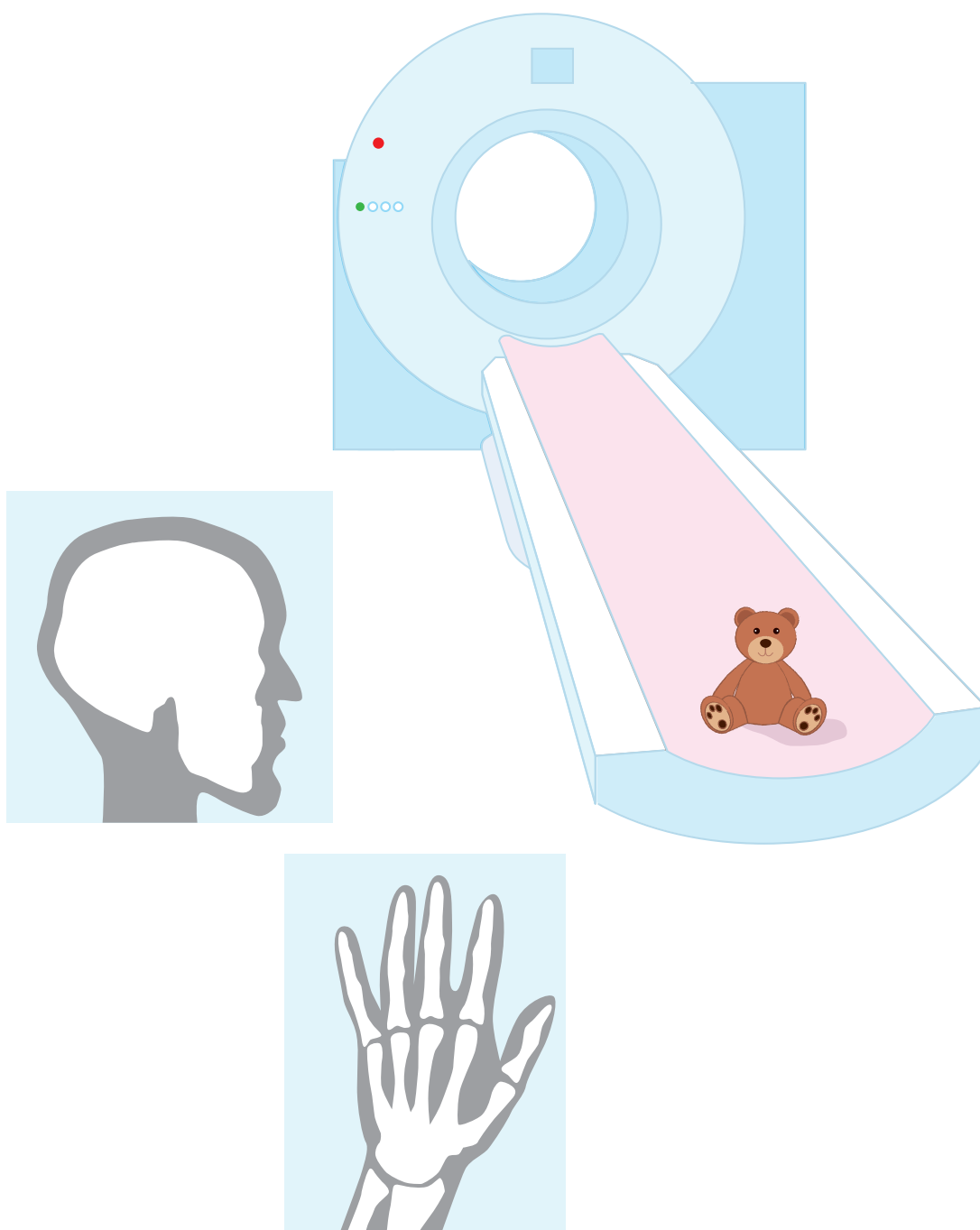
Innan..... kom till sjukhuset märkte du kanske att allt inte var som vanligt hemma?

Den som är sjuk kanske var orolig, lite ledsen, trött eller arg?

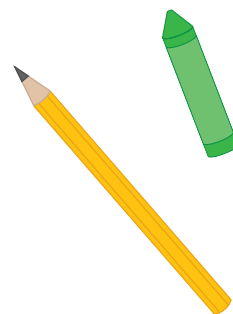
Min åker till sjukhuset för att få hjälp att må bättre. På sjukhuset kan man få medicin. Där finns det också människor att prata med och som kan trösta de som är sjuka när de mår dåligt.



På sjukhuset görs det ibland undersökningar för att se hur kroppen ser ut inuti.

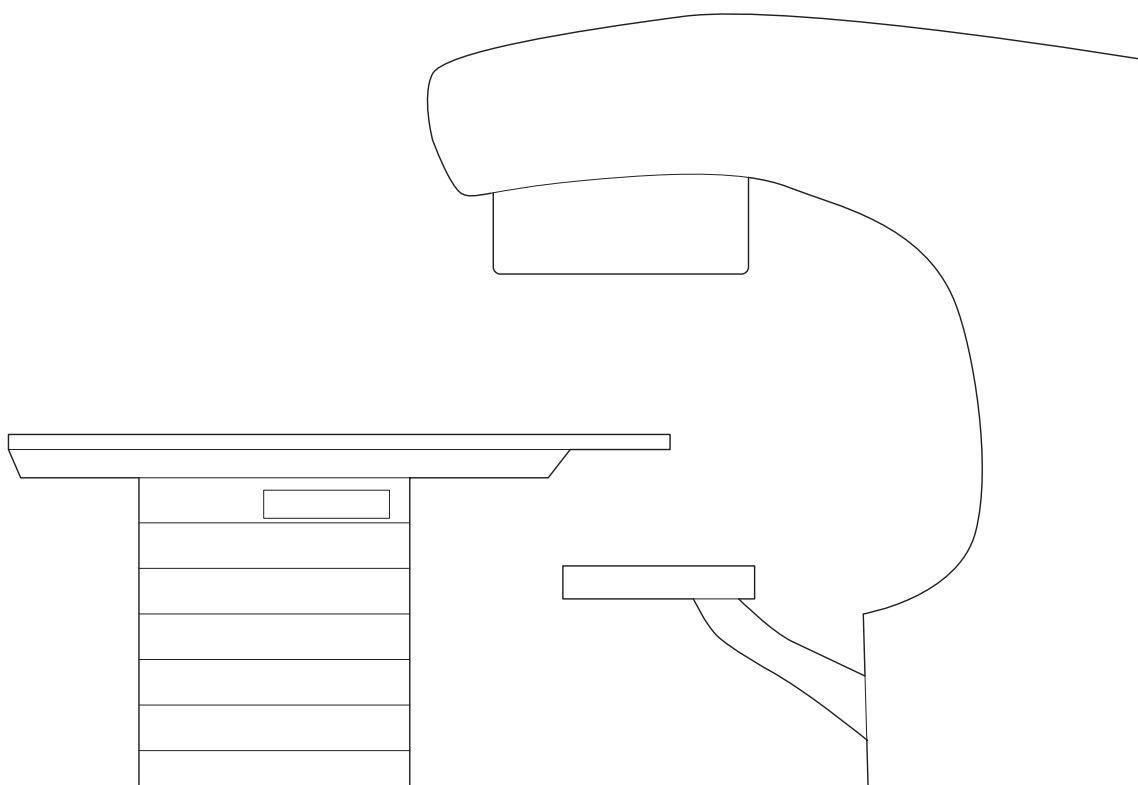
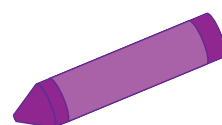
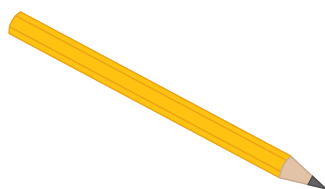


Här kan du måla eller rita hur kroppen ser ut inuti!



Ibland måste de som är sjuka åka till sjukhuset för att få behandling.

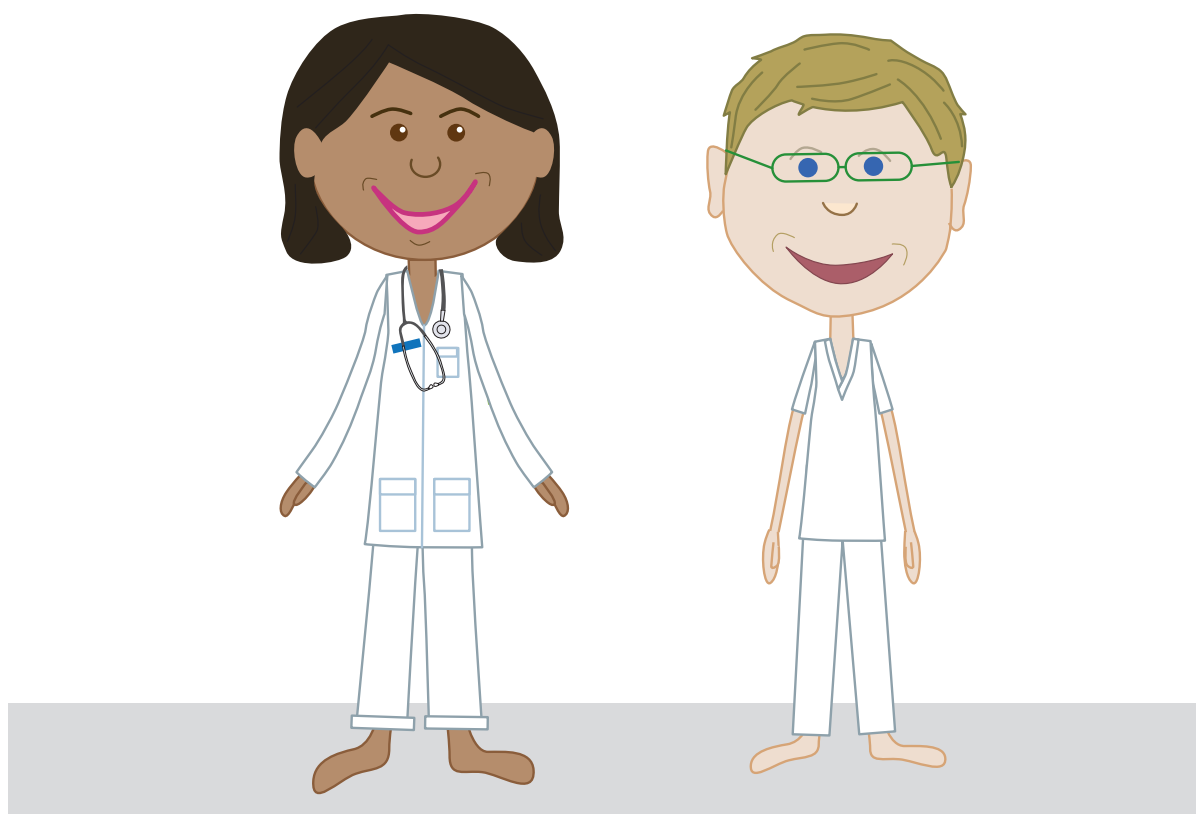
Färglägg eller skriv!



När man kommer till sjukhuset kan det ta tid, ibland får man sitta en stund i väntrummet innan det är dags att träffa läkaren, göra undersökningen eller få sin behandling. Det kan kännas långsamt och tråkigt.

Kan du måla en bild till att ta med till sjukhuset? Måla här på sidan eller på ett eget papper.

När någon åker på behandlingar på sjukhuset får du gärna följa med och se hur det går till, men det kan vara bra för oss att veta vilken dag du tänker följa med.



Här kan du måla eller skriva!

