

# Min bok

När mamma, pappa eller ett syskon är sjuk



Landstinget  
i Jönköpings län

## Förord

Tanken med Min bok är att den ska delas ut till alla barn som har en mamma, pappa eller ett syskon som ligger på sjukhus 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/syskonets 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:

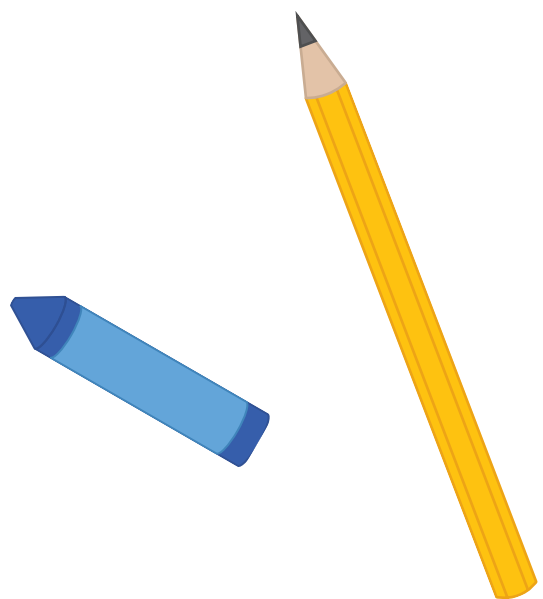
---

Den här boken är din och handlar om sådant som många barn funderar på när mamma, pappa eller ett syskon 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

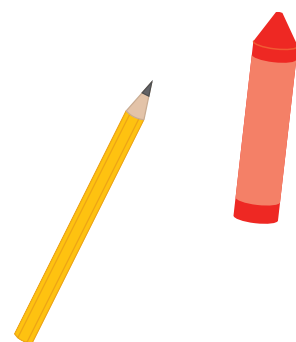
.....

Här kan du måla eller skriva!



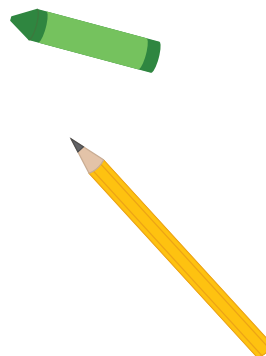
Vad tycker du om att göra på fritiden? Rita eller skriv.

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

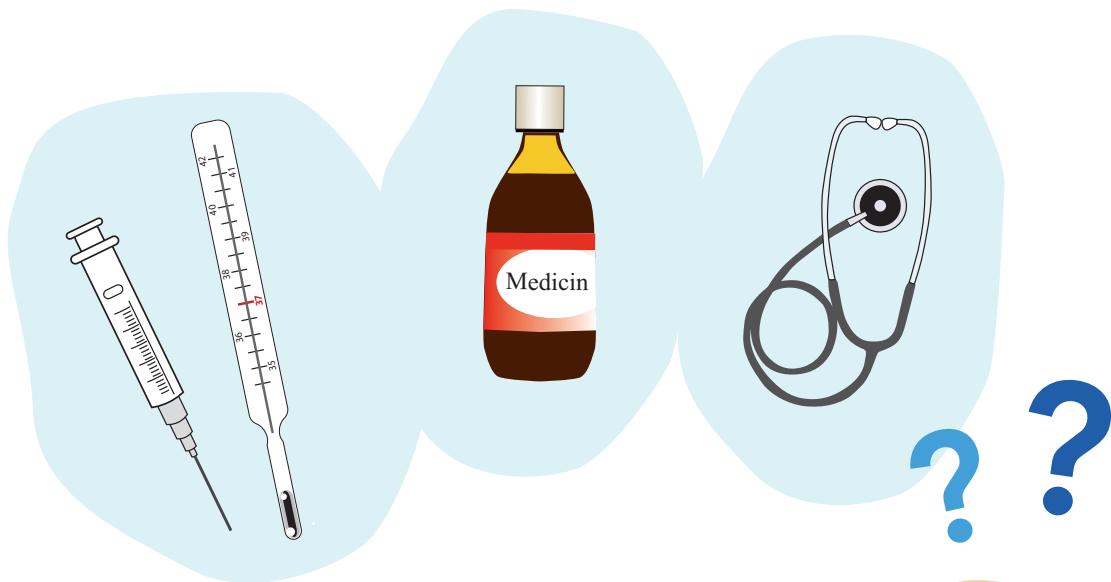


Den som är sjuk i min familj heter:.....

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.

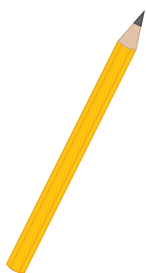


De som arbetar på sjukhuset kan svara på frågor som du har. De vet att alla som har någon i familjen som är sjuk blir orolig och funderar på många saker. Därför behöver du inte vara rädd för att fråga om saker som du funderar på.

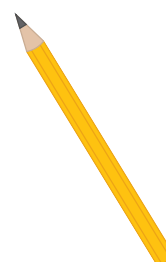
En av dem som tar hand om ..... på sjukhuset heter: .....



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.



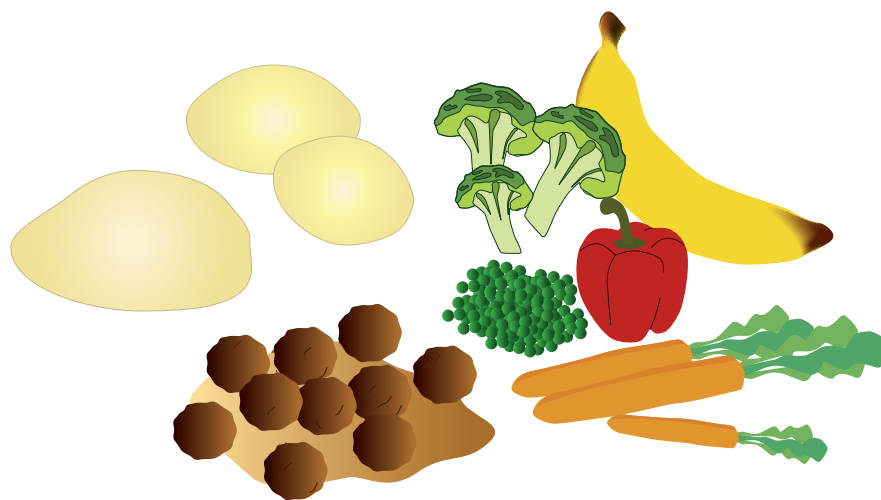
Vilken sjukdom har .....

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?

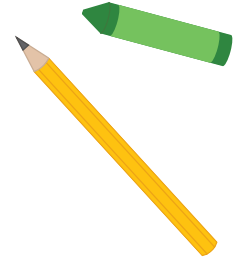
Min ..... är på sjukhuset för att få hjälp att må bättre. På sjukhuset kan man få medicin. Där finns det också människor att prata med och som kan trösta de som är sjuka när de mår dåligt.





På sjukhuset äter man också frukost, lunch, middag och kvällsmat. Ibland får man maten på en bricka vid sängen och ibland sitter man tillsammans och äter. Om det är svårt att äta kan man ibland få mat genom en slang direkt till magen.

Här kan du måla eller skriva!



Ibland måste de som ligger på sjukhus ligga i sängen hela tiden.  
Ibland kan de göra samma saker som de gör hemma fast de måste vara på sjukhus.

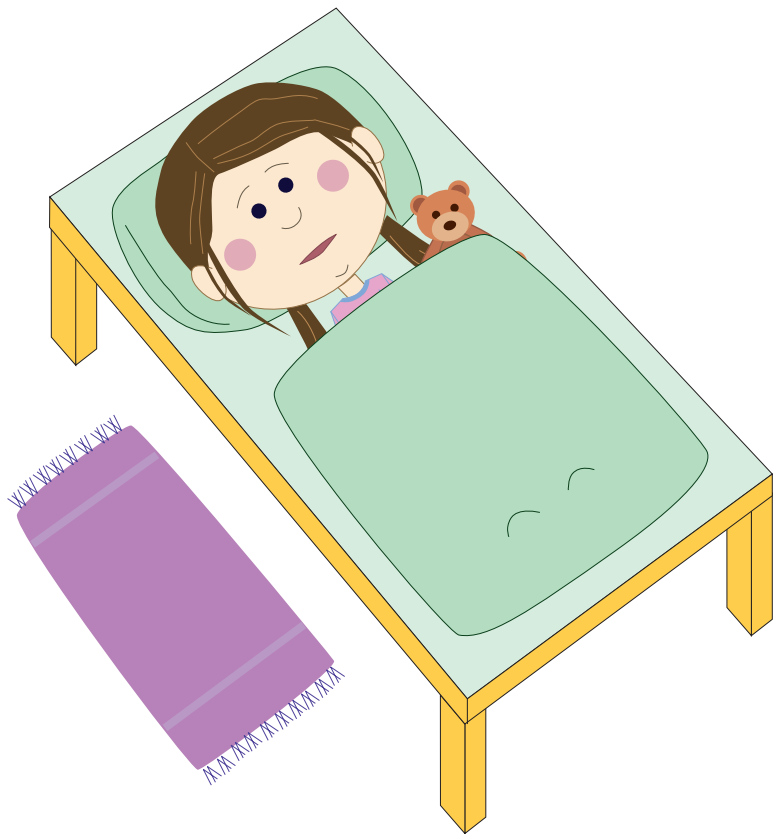
Vad tror du att de som är sjuka gör på sjukhuset om dagarna?

Här kan du måla eller skriva!



På sjukhuset har de som är inlagda ett rum där de kan vila och sova. En del har ett eget rum och andra får dela rum med andra som också är sjuka. På rummet finns en säng som den som är sjuk kan sova i och ett skåp där de kan ha sina kläder och ett bord för andra saker.

Kan du måla en bild till ..... som ligger på sjukhuset att ha på väggen? Måla här på sidan eller på ett eget papper.



När någon ligger på sjukhus kan familjen komma och hälsa på. Ibland kan det hända att man inte får komma på besök. Det kan bero på att den som är sjuk måste vila. Det är läkaren eller sjuksköterskan på sjukhuset som bestämmer när du kan komma och hälsa på.



På sjukhuset kan du få se hur ..... har det.  
Det finns också ett rum där det finns leksaker, böcker och pennor att rita med. Kanske kan ni gå dit? När den som ligger på sjukhus känner sig bättre kanske ni kan gå ut ett litet tag? Det kan också hända att den som är sjuk kan följa med dig hem en stund.



Det är läkarna på sjukhuset som bestämmer när man är frisk nog att få åka hem.

Här kan du måla eller skriva!

