

Kuling.nu

Kuling.nu är en samlingsplats på webben och en informationssida för barn och ungdomar som har en förälder med psykisk sjukdom.

Sajtens innehåll:

- **Chatt – ”prata” med varandra eller våra stödpersoner**
- **Att leva med en förälder som har psykisk sjukdom: berättelser och råd**
- **Vad är psykisk sjukdom? Lättlästa fakta**
- **Diskussionsforum – inlägg, tankar, frågor, upplevelser, erfarenheter ur livet**
- **Länksamling / litteraturtips**
- **Vägar till stöd**

Chatten:

En gång i veckan är chatten öppen och då kan du skriva av dig dina tankar och diskutera med andra. Vi som jobbar med sajten finns där som stöd och kan svara på dina frågor. Vi har teman att chatta kring – till exempel ”Känslor”, ”Att sätta gränser”, ”Vad är psykisk sjukdom?”, ”Familjen” och ”Att ta hand om sig själv”.

En berättelse om egna erfarenheter hämtad från kuling.nu:

”Emmas mamma var psykiskt sjuk redan innan Emma föddes. Mamman förstod inte själv att hon var sjuk, så därför tog hon inga mediciner. Som värst var det när Emma var 10 år, för då hörde hennes mamma mycket röster och höll sig mest inombus.

Emmas mamma var rädd för ljuset. På somrarna var persiennerna alltid neddragna, även om det var dag. Eftersom hon sällan gick ut, om det inte var alldeles nödvändigt, var det Emma som fick handla all mat. I skolan sa hon ingenting om det. Det här var hennes hemlighet.

Först när Emma var vuxen togs mamman in på en psykiatrisk klinik för första gången.”

Kontakta oss gärna för mer information:

Katarina Axelsson, arbetsterapeut, Karina Odland, psykolog eller Jennie Strand, kurator.

Psykiatri, Örebro läns landsting

Telefon: 019-602 93 32 (sekr. Margareta Helge)

kuling@orebroll.se

All information är framtagen av professionell psykiatri-personal och vid chatt-tillfällena finns möjlighet att få svar från oss.

