



Av · og · til

For noen betyr  
idretten alt!

# Bli en trygg klubb for alle barn

90.000 barn i Norge har foreldre som sliter med alkohol, dette tilsvarer omtrent 1 av 10 barn. Idretten er et viktig fristed, og spesielt for barna som ikke har det trygt på hjemmebane. Derfor er det viktig å ha klare og tydelige retningslinjer for alkohol i idrettsklubben slik at idretten kan være et trygt sted.



## Hvordan bli en trygg klubb

Et godt miljø starter med klubbens ledelse og trenerapparat. Her legges grunnlaget for klubbens kultur og medlemmenes trivsel, og det er her ansvaret for å ta viktige diskusjoner må ligge. For å bli en trygg klubb er det to ting dere bør gjøre:

1. Klubben bør ta et standpunkt om at barneidretten skal være alkoholfri, og lage retningslinjer for alkoholbruk i klubben.
2. Retningslinjene bør gjøres kjent for alle i klubben.

Det kan også være lurt å snakke om eventuelle dilemmaer og gråsoner som kan oppstå knyttet til alkoholbruk.

## Retningslinjer

Norges idrettsforbund har klare og tydelige retningslinjer for at barn og unge skal møte et alkoholfritt idrettsmiljø:

- Trekere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere under 18 år.
- Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkningene alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljøet.
- Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunen skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter.

Se eksempel  
på retnings-  
linjer her!



[avogtil.no/verktoykasse-for-idrettslag](https://avogtil.no/verktoykasse-for-idrettslag)

# Urolig for et barn?

90.000 barn har en mor eller far som drikker for mye.  
Her er fem tips hvis du har en dårlig magefølelse:

## 1. Se barnet.

Barn og unge forteller oftest om vonde opplevelser gjennom måten de er på. Skiller barnet sin væremåte seg ut på en eller annen måte? Vær observant!

## 2. Vær tilgjengelig og skap trygghet.

Fortell at du vil at alle barn og unge skal ha det trygt og godt. Skap et trygt fristed for barna ved å være omsorgsfull, lydhør og ivaretakende.

## 3. Snakk med barnet.

Snakk med barnet du har en dårlig magefølelse for. Si og vis at du bryr deg og vil hjelpe. La barnet fortelle hvis det ønsker, og si at du er tilgjengelig hvis det skulle være noe.

## 4. Snakk med andre.

Hvis du blir bekymret etter praten med barnet – ikke gå alene med det. Snakk med en lærer, en helsesykepleier eller andre viktige personer for barnet. Husk å informere barnet om dette. Du kan også drøfte anonymt på Alarmtelefonen for barn og unge.

## 5. Vær forbredt.

Husk at barnet kan velge akkurat deg å åpne seg opp for. Vær forbredt på dette. Se for deg hvordan en slik samtale med barnet vil være. Da blir det enklere for deg når du først står i situasjonen.

### HAR MAGEFØLELSEN GÅTT OVER TIL BEKYMRING?

- Ring Alarmtelefonen for barn og unge anonymt på **116 111**.
- Ta kontakt med barnevernstjenesten for å levere bekymringsmelding.
- Ring politiet på **02800** for å varsle eller stille spørsmål.
- Ved akutt situasjon, ring politiet på nødnummer **112**.