

A photograph of a man with a beard and curly hair, wearing a red zip-up hoodie, smiling and looking towards a young man. The young man has short brown hair and is wearing a grey t-shirt, smiling broadly. The man in the hoodie has his right arm around the young man's shoulder and his left hand on the young man's chest. The background is dark and out of focus.

 Av.og.til

For enkelte betyr
idretten alt!

Bli ein trygg klubb for alle barn

90 000 barn i Noreg har foreldre som slit med alkohol. Det svarer til omtrent 1 av 10 barn. Idretten er ein viktig fristad, spesielt for dei barna som ikkje har det trygt på heimebane. Derfor er det avgjerande at klubben har klare og tydelege retningslinjer for alkohol, slik at idretten kan vere ein trygg stad.



Korleis bli ein trygg klubb

Eit godt miljø startar i klubbleiinga og trenarapparatet. Her blir grunnlaget lagt for kulturen i klubben og for trivsel blant medlemmene, og det er her ansvaret for å ta viktige diskusjonar må liggje. For å bli ein trygg klubb er det to ting de bør gjere:

1. Klubben bør ta eit standpunkt om at barneidretten skal vere alkoholfri, og lage retningslinjer for alkoholbruk i klubben.
2. Retningslinjene bør gjerast kjende for alle i klubben.

Det kan òg vere lurt å snakke om eventuelle dilemma og gråsoner knytte til alkoholbruk.

Retningslinjer

Norges idrettsforbund har klare og tydelege retningslinjer som seier at barn og unge skal møte eit alkoholfritt idrettsmiljø:

- Trenarar, leiarar og utøvarar skal vere gode førebilete for barn og unge og ikkje nyte alkohol når dei er saman med utøvarar under 18 år.
- Medlemmene i organisasjonen skal få informasjon om skadeverknadene alkohol har på prestasjonsevna, tryggleiken og det sosiale miljøet.
- Tribunekulturen skal vere trygg, familievennleg og alkoholfri. På tribunen skal det derfor ikkje nytast alkohol i samband med konkurranseaktivitetar.

Se eksempel
på retnings-
linjer her!



avogtil.no/verktoykasse-for-idrettslag

Uroleg for eit barn?

90 000 barn i Noreg har ei mor eller ein far som drikk for mykje. Her er fem tips dersom du har ei dårleg magekjensle:

1. Sjå barnet.

Barn og unge fortel som oftast om vonde opplevingar gjennom måten dei er på. Skil veremåten til barnet seg ut på ein eller annan måte? Ver observant!

2. Ver tilgjengeleg og skap tryggleik.

Fortel at du vil at alle barn og unge skal ha det trygt og godt. Skap ein trygg fristad for barna ved å vise omsorg, vere lydhøyr og ta godt vare på dei.

3. Snakk med barnet.

Snakk med barnet du har ei dårleg magekjensle for. Fortel og vis at du bryr deg og vil hjelpe. La barnet prate dersom det ønskjer det, og sei at du er tilgjengeleg dersom det skulle vere noko.

4. Snakk med andre.

Dersom du blir bekymra etter praten med barnet, bør du ikkje halde det for deg sjølv. Snakk med ein lærar, ein helsesjukepleiar eller ein annan person som er viktig for barnet. Hugs å informere barnet om dette. Du kan òg ringje alarmtelefonen for barn og unge anonymt for å snakke om det.

5. Ver førebudd.

Hugs at barnet kan velje å opne seg for akkurat deg. Ver førebudd på dette. Sjå for deg korleis ein slik samtale med barnet vil vere. Då blir det enklare for deg når du først står i situasjonen.

HAR MAGEKJENSLA GÅTT OVER TIL BEKYMNING?

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