

# 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. Synest du veremåten til barnet skil 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. Sei og vis at du bryr deg og vil hjelpe. La barnet fortelje dersom det ønskjer, og sei at du er tilgjengeleg dersom det skulle vere noko.

4

## Snakk med andre

Dersom du blir bekymra etter praten med barnet – ikkje gå åleine med det. Snakk med ein kollega, ein lærar eller andre viktige personar 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 eit barn vil vere. Då blir det enklare for deg når du først står i situasjonen.

Du kan ringje alarmtelefonen for barn og unge anonymt for å drøfte problemstillingar. Telefonnummeret er 116 111.

### HAR MAGEFØLELSEN GÅTT OVER TIL BEKYMRING?

- Kontakt barnevernstenesta eller barnevernsvakta dersom du lurer på noko eller vil sende ei bekymringsmelding.
- Ring politiet på **02800** dersom du har spørsmål eller vil varsle politiet om noko.
- I ein akutt situasjon kontaktar du politiet på nødnummer **112**.

