

# 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 kollega, lærer 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 forberedt

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

Du kan ringe alarmtelefonen for barn og unge anonymt for å drøfte problemstillinger på telefonnummer 116 111.

## HAR MAGEFØLELSEN GÅTT OVER TIL BEKYMNING?

- Kontakt barnevernstjenesten eller barnevernvakten hvis du lurer på noe eller vil sende bekymringsmelding.
- Ring politiet på **02800** hvis du har spørsmål eller vil varsle politiet om noe.
- I en akutt situasjon, kontakt politiet på nødnummer **112**.

