

Når barn opplever vold, eller på andre måter har det vanskelig  
**BRY DEG - GJØR NOE MED DET!**



Barn og unge tar skade av å utsettes for vold og overgrep. Volden kan skje i ditt nabolag og med noen du kjenner. Barn og unge i Gjesdal trenger voksne som tar ansvar og bidrar til at vold i nære relasjoner stoppes. Voksne skal sørge for at barnet og familien får hjelp.

**Dette gjør du ved bekymring:**

- Vurder bekymringen din: Hva har du sett eller hørt? Hva har vedkommende sagt eller gjort? Hva er det som gjør deg bekymret?
- Dersom barn og unge forteller om vold og overgrep: Vær rolig, ta i mot det barnet har å fortelle uten å avbryte. Ivareta best mulig.
- Ring barneverntjenesten 51614350, barnevernvakten 905 41 321 eller politiet 02800 for drøfting. Avklar hva som skjer videre, og hva som blir din rolle i fortsettelsen.

**Anbefalte nettsider:**

[www.jegvilvite.no](http://www.jegvilvite.no) – informasjon til barn, unge og foresatte

116 111 – alarmtelefon for barn og unge

[www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no) - nasjonal veiviser ved vold og overgrep

**Vær tøff nok til å gjøre noe når et barn har det vanskelig!**



Foto: s. 1 - 3 Simen Skarr/Av-og-til, s. 4 Kristian Konstali



Til ledere i lag og foreninger:

**DU ER VIKTIGERE ENN DU TROR**

De fleste barn og unge i Gjesdal har det godt. Noen har det veldig tøft, og det kan være vanskelig å oppdage. Sykdom, rusmisbruk, vold, konflikter, skilsmisse, mobbing og ensomhet er noe av det som kan gjøre livet vanskelig. Som leder eller trener møter du disse barna.

**Alle barn og unge ønsker å bli sett, ha en god opplevelse og bidra inn i fellesskapet. DU kan være den ene viktige voksne som ser.**

Ledere i lag og foreninger oppfordres til å benytte inspirasjonsmateriellet til UNICEF. Les mer om [www.unicef.no/denene](http://www.unicef.no/denene).

## GODT ALKOVETT

Gjesdal er en Av-og-til kommune. Det innebærer å fremme godt alkovett for innbyggerne i Gjesdal. Godt alkovett er å tenke over om du skal drikke og når du skal stoppe.

## Har ditt lag eller forening godt alkovett?

Nesten hvert tiende barn i Norge har minst en forelder som sliter med alkohol. I en klubb vet man sjelden hvem disse barna er.

**SE & BLI SETT** handler om å vise for utøvere, foreldre, sponsorer og andre, at dere er en trygg klubb for alle barn og unge. Se & bli sett-klubber har tydelige retningslinjer i forbindelse med alkohol og klubbaktiviteter. [www.seogblissett.no](http://www.seogblissett.no).

### DEN ENE-tips til ledere og trenere:

**SE:** Å bli lagt merke til og husket føles verdifullt. Ha blikkontakt, og bruk barnets navn med respekt.

**LYTT:** Lytt til hva barnet forteller deg, og anerkjenn barnets opplevelse uten å avbryte eller korrigere.

**GI:** Å gi handler om å være inkluderende. Selv i konkurransesatte aktiviteter er det mulig å se en styrke i alle.

**FORSTÅ:** Vis interesse. En forståelsesfull voksen tør å spørre hvordan et barn har det – og tåler svaret.

**SETT GRENSER:** Barn blir trygge når voksne er trygge og tydelige. Vis omsorg gjennom grensesetting og rettferdighet.

