



## Hei

Eg heiter Inga, og er barneombod i Noreg. Eg jobbar for at alle barn skal ha det bra. Ein av dei tinga eg er aller mest opptatt av, er at barn skal ha det trygt og godt heime. Når barn ikkje har det bra heime, så må vi vaksne finna andre stader dei kan vera.

Du har no komme til eit krisesenter. Her kan du føla deg trygg. Du har kanskje vore redd, utrygg og lei deg. Sånn skal ingen barn ha det. Alle barn har rett til eit liv utan vald. Det betyr at ingen skal truga deg, slå deg eller gjera noko mot

kroppen din som du ikkje vil. Det er heilt forbode at ein vaksen trugar, slår eller skadar deg. Dei vaksne har nemleg ansvar for at du skal ha det bra.

Vaksne har heller ikkje lov til å skada andre vaksne. Kanskje har du sett eller høyrte på at ein vaksen blir slått, kanskje har det vore mamma eller pappa? Du skal òg sleppa å oppleva at andre i familien har det vondt.

Viss barn og unge opplever vald, eller ser andre oppleve vald, er det heilt vanleg å føla ulike ting. Nokre blir lei seg, andre blir forvirra, sinte eller redde. Nokre veit ikkje heilt kva dei tenker eller føler. Alle kjensler er heilt vanlege. Men det som er viktig då, er å snakka med ein vaksen om korleis du har det.

På krisesenteret jobbar det vaksne som er vande med å snakka med barn som har det vanskeleg. Du kan fortelja dei korleis du har det, og dei kan hjelpa deg. Du kan òg skriva til Barneombodet viss det er noko du lurar på.

Eg ønskjer deg alt godt og håpar at du og familien din snart får det betre.

Helsing  
barneombod Inga Bejer Engh