

**UMBOÐSMAÐUR BARNA**

**Hæ,**

Ég heiti Inga og er umboðsmaður barna í Noregi. Starf mitt snýst um það að öllum börnum líði vel. Það sem ég álít skipta mestu máli er að börn séu örugg og að þeim líði vel heima hjá sér. Þegar börn búa ekki við þannig aðstæður verðum við fullorðna fólkið að finna aðra staði þar sem þau eru örugg.

Nú ert þú komin/n í neyðarathvarf. Hér getur þú treyst því að þú sért örugg/ur. Þú hefur kannski verið hrædd/ur, óörugg/ur og leið/ur. Þannig á börnum aldrei að líða. Öll börn eiga rétt á því að lifa lífi án ofbeldis. Það þýðir að enginn hótar þér, slærþig eða gerir neitt það við líkama þinn sem þú vilt ekki sjálf/ur. Það ríkir algjört bann við því að fullorðnir megi hóta þér, slá þig eða meiða. Þeir fullorðnu bera nefnilega ábyrgð á því að þér

líði vel.

Fullorðið fólk hefur heldur ekkert leyfi til þess að meiða aðra fullorðna. Kannski hefurðu séð einhver sleginn, kannski var það mamma þín eða pabbi? Þú átt heldur ekki að þurfa að verða vitni að því að öðrum í fjölskyldunni líði illa.

Þegar fólk verður fyrir ofbeldi eða sér aðra verða fyrir ofbeldi er mjög algengt að það bregðist við á mismunandi hátt. Sumir verða leiðir, aðrir ringlaðir, reiðir eða hræddir. Sumir vita ekki alveg hvað þeir eru að hugsa eða hvernig þeim líður. Alls konar tilfinningar eru mjög algengar. Þá er það mjög mikilvægt að geta talað við einhvern fullorðinn um það hvernig manni líður.

Starfsfólkið í neyðarathvarfinu hefur mikla reynslu af því að tala við börn sem eiga í erfiðleikum. Þú getur sagt því hvernig þér líður og það getur hjálpað þér. Þú getur líka skrifað til Umboðsmanns barna ef þú vilt fá svar við spurningum þínum.

Ég óska þér alls hins besta og vona að þér og fjölskyldu þinni gangi sem allra best.

Kveðja,

Inga Bejer Engh, Umboðsmaður barna