



Hej,

Jeg hedder Mina og er børneombudsmand – barneombud – i Norge. Jeg arbejder for, at alle børn skal have det godt. En af de ting, jeg er allermest optaget af, er, at børn skal have det trygt og godt hjemme. Når børn ikke har det, må vi voksne finde andre steder, hvor de kan være.

Du er nu kommet til et krisecenter. Her kan du føle dig tryk. Du har måske været bange, utryk og ked af det. Sådan er der ingen børn, som skal have det. Alle børn har ret til et liv uden vold. Det betyder, at ingen må true dig, slå dig eller gøre noget mod din krop, som du ikke vil. Det er helt forbudt, at en voksen truer, slår eller skader dig. De voksne har nemlig ansvaret for, at du har det godt.

Voksne har heller ikke lov til at skade andre voksne. Du har måske set eller hørt en voksen blive slået, måske din mor eller din far? Du skal heller ikke opleve, at andre i familien har det dårligt.

Hvis man oplever vold eller ser andre opleve vold, er det helt almindeligt at føle forskellige ting. Nogle bliver kede af det, andre bliver forvirrede, vrede eller bange. Nogle ved ikke helt, hvad de tænker og føler. Alle følelser er helt almindelige. Men det vigtige er at tale med en voksen om, hvordan du har det.

På krisecentret arbejder der voksne, som er vant til at tale med børn, som har det svært. Du kan fortælle dem, hvordan du har det, og de kan hjælpe dig. Du kan også skrive til Barneombudet, hvis der er noget, du er i tvivl om.

Jeg ønsker dig alt godt og håber, at du og din familie snart får det bedre.

Hilsen

Barneombud Mina Gerhardsen