



## Hei

Jeg heter Inga, og er barneombud i Norge. Jeg jobber for at alle barn skal ha det bra. En av de tingene jeg er aller mest opptatt av, er at barn skal ha det trygt og godt hjemme. Når barn ikke har det, så må vi voksne finne andre steder de kan være.

Du har nå kommet til et krisesenter. Her kan du føle deg trygg. Du har kanskje vært redd, utrygg og lei deg. Sånn skal ingen barn ha det. Alle barn har rett til et liv uten vold. Det betyr at ingen skal true

deg, slå deg eller gjøre noe mot kroppen din som du ikke vil. Det er helt forbudt at en voksen truer, slår eller skader deg. De voksne har nemlig ansvar for at du skal ha det bra.

Voksne har heller ikke lov til å skade andre voksne. Kanskje har du sett eller hørt på at en voksen blir slått, kanskje har det vært mammaen eller pappaen din? Du skal også slippe å oppleve at andre i familien har det vondt.

Hvis man opplever vold, eller ser noen andre oppleve vold, så er det helt vanlig å føle forskjellige ting. Noen blir lei seg, andre blir forvirra, sinte eller redde. Noen vet ikke helt hva de tenker eller føler. Alle følelser er helt vanlige. Men det som er viktig da, er å snakke med en voksen om hvordan du har det.

På krisesenteret jobber det voksne som er vant til å snakke med barn som har det vanskelig. Du kan fortelle dem hvordan du har det, og de kan hjelpe deg. Du kan også skrive til Barneombudet hvis det er noe du lurer på.

Jeg ønsker deg alt godt og håper at du og familien din snart får det bedre.

Hilsen  
barneombud Inga Bejer Engh