



Hej

Jag heter Inga, och är barnombud i Norge. Jag jobbar för att alla barn ska ha det bra. Något av det viktigaste för mej är att barn ska ha det tryggt och bra hemma. När barn inte har det, så måste vi vuxna hitta andra ställen som de kan vara på.

Du har nu kommit till ett kriscenter. Här kan du känna dej trygg. Du har kanske varit rädd, otrygg och ledsen. Så ska inga barn ha det. Alla barn har rätt till ett liv utan våld. Det betyder att ingen får hota dej, slå dej eller göra något som du inte vill mot din kropp. Det är helt förbjudet att en vuxen hotar, slår eller skadar dej. De vuxna har nämligen ansvar för att du ska ha det bra.

De vuxna får heller inte skada andra vuxna. Kanske har du sett eller hört på att en vuxen har blivit slagen. Kanske var det din mamma eller pappa? Du ska också slippa uppleva att andra i familjen har ont.

Om man upplever våld, eller ser någon annan uppleva våld, så är det helt vanligt att känna olika saker. Någon blir ledsen, andra blir förvirrade, arga eller rädda. Några vet inte helt vad de tänker eller känner. Alla känslor är helt vanliga. Men det som är viktigt då, är att prata med en vuxen om hur du har det.

På kriscentret jobbar det vuxna som är vana vid att prata med barn som har det svårt. Du kan berätta dem om hur du har det, och de kan hjälpa dej. Du kan också skriva till Barnombudet om det är något du undrar över.

Jag önskar dej allt gott och hoppas att du och din familj snart får det bättre.

Hälsningar
barnombudet Inga Bejer Engh