

Jeg trenger
å bli sett



Til deg som er bekymret for barn

Barn som lever i sårbare livssituasjoner er forskjellige

Alle barn er sårbare – det er en del av å være menneske. Likevel er det noen som opplever større belastninger, enten i en kort periode eller over lengre tid. For eksempel viser tall fra Folkehelseinstituttet at **over 1 av 10 barn har foreldre med alvorlige psykiske lidelser eller alkoholmisbruk**. Dette innebærer at du har barn i ditt nærmiljø som har det vanskelig.

Selv om mange av disse barna klarer seg bra, kan det å leve i en sårbar livssituasjon være skadelig både for den psykiske og fysiske helsen.

Barn som lever i sårbare hjem og livssituasjoner er ofte flinke til å tilpasse seg omgivelsene og holde hemmelig det som skjer hjemme. Vi finner disse barna i alle samfunnslag, i bygd og by og i alle typer familier.

Et barn som har det vanskelig hjemme kan være:

- snilt, stille, pliktoppfyllende, nesten så vi ikke legger merke til ham eller henne.
- utagerende, urolig, tester grenser, nesten så det er umulig å overse ham eller henne.
- flink til å få folk til å le og til å trives eller motsatt.
- kan ha fysiske plager som vondt i magen eller hodet, muskelplager eller fremstå trøtt og uopplagt.

Det kan være vanskelig å vite sikkert hvordan et barn har det basert på atferd. Derfor bør man ikke la tegn og signaler alene styre om man gjør noe for barnet. **Er du bekymret for et barn bør du gjøre noe for det!**



Noen vanlige tegn og signaler på at barnet ikke har det bra:

- Tristhet, mangel på mimikk, motorisk uro, følelsesmessig ustabilitet og konsentrasjonsproblemer.
- Dårlig eller skittent tøy, manglende matpakker, dårlig med oppfølging fra hjemmet i forhold til skole/fritid.
- Samspillet mellom barnet og andre barn, voksne eller omsorgspersoner er mangelfullt eller utfordrende.



**Ikke snakk
om meg,
snakk heller
med meg**

En Blå Kors undersøkelse fra 2021 viser at over halvparten av voksne har vært bekymret for et barn. Av disse har kun 1 av 10 tatt kontakt med barnet direkte, mens 1 av 6 valgte å ikke kontakte noen.

Vi har lett for å snakke over hodene på de barna vi er bekymret for. Det barna trenger, er voksne som forstår, ser de i øynene og viser at de bryr seg.

De barna som klarer seg bra i livet, til tross for ulike risikofaktorer, gjør det ofte fordi de har blitt sett av en voksen i nærmiljøet.

Det betyr at det lille du gjør for et barn i ditt nærmiljø, kan gjøre en stor forskjell for barnets liv og framtid!

Hva kan du gjøre – fem gode tips!

1. Ta magesfølelsen på alvor

Hvis du er bekymret for et barn, er det viktig at du gjør noe med det. Det er lett å tenke at barnet ville vært fanget opp av andre dersom det var grunn til bekymring. Det er ofte ikke tilfelle. La ikke frykten for å ta feil stoppe deg!

2. Bli bedre kjent med barnet

Om det er mulig – også med hele familien. Still åpne og interesserte spørsmål om hverdagslige ting når du møter barnet eller andre i familien. Å bli sett og anerkjent av en annen, betyr mye for alle.

Det skal ikke mye til for å føle seg sett og lagt merke til; et smil, at du lærer deg navnet på barnet eller familiemedlemmer og bruker det.



Husk at barn er en del av familien. Ved å strekke ut en hjelpende hånd til hele familien, hjelper du også barnet.

3. Gi barnet en plass

i livet ditt

Tilby familien og barnet hjelp eller fortell om hvilke hjelpetilbud du kjenner til, og hvordan du selv kan hjelpe. Tilby å kjøre hjem fra skolen, til treningen eller lignende. Spør familien eller barnet om det skal på arrangementer i nærmiljøet, inviter barnet med hvis det nøler. Tilby leksehjelp, middag eller lek etter skolen. Inviter ham eller henne med på aktiviteter som kino, teater eller søndagstur.

4. Hvis magefølelsen

din forsterkes

– søk hjelp

Hvis magefølelsen din forsterkes, bør du formidle til barnet at det er trygt å snakke med deg. Vær en god lytter og vis at du tåler å høre det barnet forteller. Ikke si noe stygt om foreldrene, uansett hva barna forteller. Vis respekt, lytt med medfølelse.

Om du blir vitne til barnemishandling så har du plikt til å melde ifra.

- Ring politiet på 02800 hvis du har spørsmål eller vil varsle politiet om noe.
- Ring nødnummer **112** ved behov for øyeblikkelig hjelp.
- Du skal sende bekymringsmelding til Barnevernet hvis:
 - du er usikker på om et barn får god nok omsorg.
 - det er grunn til å tro at barnet kan være utsatt for vold eller seksuelle overgrep.
 - et barn viser vedvarende alvorlige atferdsproblem.



Hvis du er usikker på hva som er riktig å gjøre og trenger hjelp til å vurdere situasjonen, kan det vært lurt rådføre deg med lærer eller helsesøster. Du kan også ta kontakt med Alarmtelefon **116 111** eller Barnevakten i din kommune.

5. Vit at du gjør en forskjell!

Det aller beste du kan oppleve, er at barnet du var bekymret for har det bra. Kanskje vil du aldri få bekreftet eller avkreftet hvordan det står til med barnet. Det kan bety at barnet har det «godt nok».

Det er uansett flott om du fortsetter å inkludere barnet i livet ditt og at du har antennene ute for endringer. Alle barn trenger gode relasjoner med voksne, og sannsynligvis betyr du mer enn du tror.

Vi må våge å snakke sammen, bli bedre kjent, tilby hjelp og nærvær over tid.



«Det jeg trengte, var at andre voksne, de som befant seg i min umiddelbare nærhet, viste meg at jeg var verdt noe.»

– Ida, barn av alkoholiker



Blå Kors jobber forebyggende for at barn skal leve uten negative konsekvenser grunnet rusbruk eller andre sårbare livssituasjoner. Denne veilederen er for alle voksne som er i kontakt med barn og ungdom. Her får du 5 gode råd til hva du kan gjøre ved bekymring for et barn.

Fullversjon av veilederen og andre ressurser som kan hjelpe deg i samtale med barn finner du på:

www.blakors.no

Takk for at du er en som ser og handler!

Prosjektet er støttet av Helsedirektoratet. Prosjektet startet som en sosial kampanje «JEG SER» i 2014 med støtte av Stiftelsen DAM.



Blå Kors Norge
Storgata 38, 0182 Oslo
22 03 27 40
www.blakors.no