

GODE RÅD TIL BARN OG UNGE

Er du bekymret for deg selv, dine søsken eller en venn?

Alle barn har rett til å være trygge. Hvis du selv har det vanskelig hjemme, eller vet om et barn eller en ungdom som har det vanskelig, er det viktig at du sier fra. Blir du slått, er du redd eller opplever du at noen truer med å slå deg? Er det noen som tar på kroppen din uten at du vil det, eller må du ta på en annen person sin kropp? Drikker dine foreldre ofte og blir fulle?

Da skal du si fra! Det viktigste er at du sier det til noen, og ikke har dette som en vond hemmelighet. Å si fra er ikke å sladre – det er å sørge for å få slutt på og endre en vanskelig situasjon.

Det er mange som står klar til å hjelpe deg!

Er du usikker?

Det er ikke uvanlig å være usikker på hvordan man skal håndtere det som er vanskelig. Da kan det være lurt å prate med en voksen om dine tanker. Du kan snakke med en lærer, helsesykepleier eller en annen voksen du stoler på. Du kan også ringe alarmtelefonen for barn og unge på telefon 116111, eller barneverntjenesten på vakttelefon 958 54 670. Du kan velge å være anonym når du ringer.

Alarmtelefonen for barn og unge har laget en kort film om hva som skjer når du ringer.

Se den her: 116111.no/ungdom- Kan jeg ringe?

Så hva gjør du?

Her ser du en liste over hvor du kan ringe. Du kan ringe selv eller få en voksen til å hjelpe deg.

Alarmtelefonen for barn og unge:

Telefon: 116 111

Barnevernet:

Vakttelefon: 95 85 46 70

Vakttelefonen er betjent fra kl. 08.00-16.00 (oktober-april) og fra kl. 08.00-15.00 (mai-september)

Akuttberedskapstelefon: 90 80 72 10

Telefonen er åpen hele året utenom ordinær arbeidstid og kan tas i bruk i kritiske situasjoner. Henvendelser som ikke gjelder en kritisk situasjon vil ikke bli behandlet, men henvist til ordinær arbeidstid

Personlig oppmøte: Rådhuset, Sivert Nielsens gt. 24, 8905 Brønnøysund

Slik melder du ifra til barneverntjenesten:

- For privatpersoner - [digitalt skjema for bekymringsmelding](#)
- Telefon: 750 12000 / 958 54670 (09.00 – 15.00)
- Personlig oppmøte: Rådhuset, 8905 Brønnøysund
- Brev: Barneverntjenesten Sør-Helgeland, Rådhuset, 8905 Brønnøysund

Politi:

Politi skal kontaktes ved akutt fare for liv og helse.

Ring politiet: 02800

Nødnummer: 112

Nettside for barn som pårørende

UngePårørende.no er et nettsted som er laget for (og med) barn som er pårørende.

[Trykk her for å gå til nettsiden](#)