

Er du eller andre bekymret for dit barn?

En folder om, hvordan dit barn og jeres familie
kan få hjælp, hvis barnet ikke trives



KÆRE FORÆLDER

De fleste børn og unge har det godt det meste af tiden, men der kan også være perioder, hvor de ikke trives.

For nogle forældre kan det være svært at bede om hjælp, selvom barnet eller den unge og familien har brug for det. Det kan måske føles, som om man ikke er en god nok forælder, hvis man har brug for hjælp fra andre.

Det kan også være udfordrende, hvis andre udtrykker bekymring for ens barn, og man ikke selv oplever bekymringen på samme måde.

Børn, unge og familier har ret til hjælp, hvis de har brug for det. Og det at handle på en bekymring kan være første skridt på vejen hen mod hjælpen.

I folderen her kan du læse om, hvad der kan ske, hvis du eller andre er bekymrede for dit barns trivsel og kontakter jeres kommunes familieafdeling for at få hjælp og støtte.



Udgivet: Marts 2026
Udgivelse: Partnerskab om Børnene Først

INDHOLD

Dit barns trivsel	2
Du og andre kan underrette om dit barns trivsel	5
Underretninger om vold, overgreb, æresrelaterede konflikter mv.	8
Inddragelse af dig og dit barn i underretningen	9
Viden om forløbet efter en underretning	11
Dine rettigheder som forælder	12
Her kan forældre få støtte og rådgivning	14



DIT BARN'S TRIVSEL

Du er som forælder sandsynligvis et af de vigtigste mennesker i dit barns liv og en af dem, der kender dit barn bedst. Det er vigtigt, at du reagerer, hvis du bliver bekymret for, at dit barn ikke trives.

MÅSKE TÆNKER DU OVER, AT DIT BARN:

- ✓ ikke vil i vuggestue, børnehave, skole, SFO eller til fritidsinteresser
- ✓ tit er ked af det
- ✓ ofte har ondt i maven
- ✓ ikke leger med andre børn/er sammen med andre unge
- ✓ virker vred eller frustreret gennem længere tid
- ✓ isolerer sig og ikke vil tale med dig
- ✓ har en bekymrende adfærd på sociale medier
- ✓ opfører sig anderledes end normalt
- ✓ udviser andre tegn, som giver anledning til bekymring.



FORÆLDREMYNDIGHEDSINDEHAVER

En forældremyndighedsindehaver er den eller de personer, der har det juridiske ansvar for et barn.

Ansvarer indebærer retten og pligten til at træffe overordnede beslutninger vedrørende barnets personlige forhold, herunder bopæl, skolegang, sundhedsmæssige forhold, pas, religiøs opdragelse og andre væsentlige dispositioner.

Som udgangspunkt vil begge forældre have myndighed over deres børn, men en forælder kan have myndigheden alene.



Når guiden omtaler forældre, menes der forældremyndighedsindehaveren/ forældremyndighedsindehaverne.

HVIS DU SELV ER BEKYMRET FOR DIT BARN'S TRIVSEL

Det kan være svært at dele sine bekymringer for sit barns trivsel med andre. Men det kan også være en rigtig god hjælp, så du ikke skal stå med det hele selv.

Det er ofte en god idé at tale om dine bekymringer med nogen, du kender godt og stoler på. Det kan fx være venner, familie eller andre.

Det kan også være godt at tale med de fagpersoner, der er omkring dig og dit barn. En fagperson kan være dit barns lærer, en pædagog i vuggestuen eller børnehaven eller en sundhedsplejerske.

Fagpersonerne skal være opmærksomme på, om de børn og unge, de er sammen med i hverdagen, har det godt. De har fagligheden til at hjælpe eller finde hjælp, hvis I har brug for det.

Hvis dit barn og måske jeres familie har brug for hjælp, er det vigtigt, at I får den tidligt. Det kan mindske risikoen for, at dit barns mistrivsel forværres.

TRIVSEL OG MISTRIVSEL

Folderen bruger begrebet trivsel eller mistrivsel i forbindelse med bekymring for børn og unge. Bekymringen kan også være mere specifik og dreje sig om fx sundhed, læring m.m., som det står beskrevet i barnets lov. Læs mere om loven på side 5.

Barnets lov, § 2

Hjælp og støtte efter denne lov skal iværksættes med henblik på at sikre, at børn og unge, som har behov for særlig støtte, kan opnå de samme muligheder for omsorg, læring, personlig udvikling, trivsel, sundhed og et selvstændigt voksenliv som deres jævnaldrende.



HVIS ANDRE ER BEKYMREDE FOR DIT BARN TRIVSEL

Det kan være, at andre er bekymrede for dit barn. Det kan være sundhedsplejersken, en pædagog fra vuggestuen, børnehaven eller SFO'en eller en lærer fra skolen, som er bekymret for, om dit barn trives. Det kan være, at fagpersonen oplever et skift i dit barns væremåde, at barnet virker isoleret eller noget helt tredje.

Ofte vil vedkommende først tale med dig om, hvordan I sammen kan hjælpe dit barn. Måske bliver du inviteret til en samtale i vuggestuen, børnehaven, SFO'en eller skolen om bekymringen, og hvilke muligheder fagpersonerne har for at støtte dit barn hen mod bedre trivsel.

FORTÆL, HVIS NOGET ER SVÆRT

Hvis du skal tale med fx en lærer eller en pædagog om, hvordan dit barn har det, er det vigtigt, at du fortæller, hvad du ved om dit barns trivsel. Det har stor betydning, at de får indblik i, hvad der går godt hjemme hos jer, og hvad der er svært. Det er også væsentligt, at du fortæller, hvad du oplever, at dit barn og familien har brug for hjælp til.

Hvis du er uenig i noget af det, fagpersonerne udtrykker i jeres dialog, er det også vigtigt, at du siger det højt. I behøver ikke at være enige, men det er centralt, at alle perspektiver kommer frem.



DU OG ANDRE KAN UNDERRETTE OM DIT BARN TRIVSEL

Du kan selv ringe til familieafdelingen i din kommune eller sende en underretning, hvis du er bekymret for dit barn og har brug for hjælp.

I denne folder kaldes den del af kommunen, som tager imod jeres underretning for **familieafdelingen**. Det kan være, den hedder noget lidt andet i din kommune.

Du kan også underrette familieafdelingen om din bekymring sammen med en fagperson, fx dit barns pædagog eller lærer, hvis der er brug for mere støtte end den, som sundhedsplejen, dagtilbuddet, SFO'en eller skolen kan tilbyde.

Nogle gange vil fagpersoner, som er bekymrede for dit barn, underrette familieafdelingen, selvom du som forælder ikke synes, at der er behov for hjælp.

Det kan også ske, at en person i dit og familiens netværk underretter om dit barn, hvis de oplever, at dit barn ikke trives. Det kan fx være et familiemedlem eller en nabo.



UNDERRETNING

I Danmark har vi en lov, som skal sikre børns og unges rettigheder: Barnets lov.

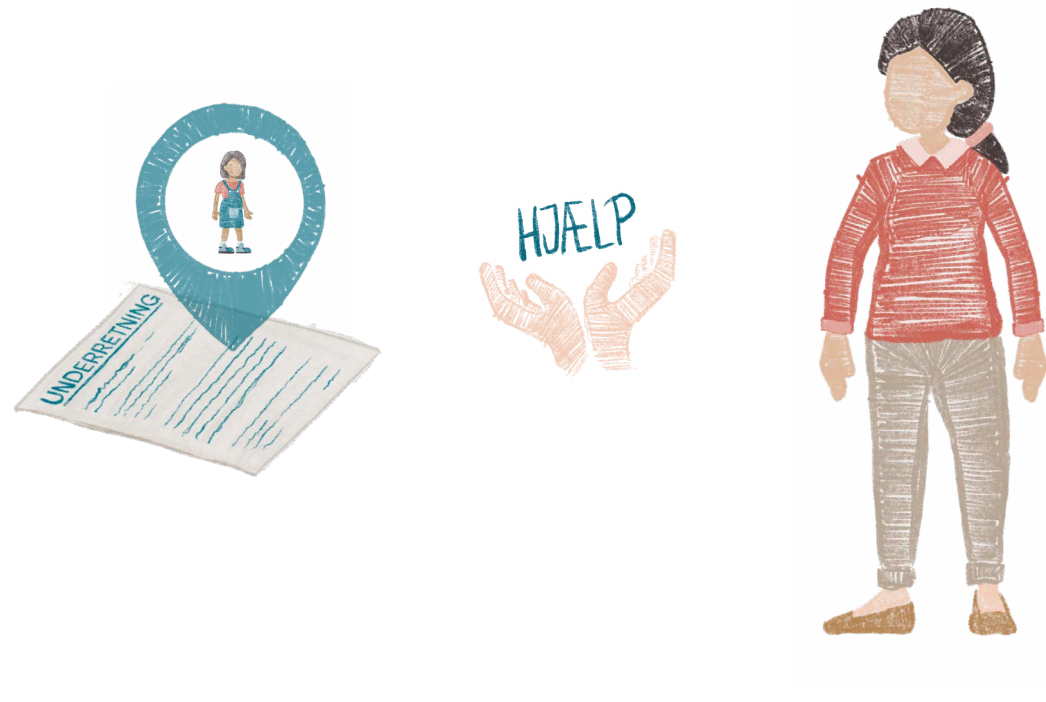
Ifølge **barnets lov, § 135**, er alle borgere i Danmark underlagt underretningspligt, hvis de får kendskab til, at et barn eller en ung udsættes for omsorgssvigt eller nedværdigende behandling fra deres forældres eller andre opdrageres side. Lever et barn eller en ung under forhold, hvor deres sundhed eller udvikling bringes i fare, skal kommunen underrettes. Der skal også underrettes, når borgeren bliver bekendt med, at et barn eller en ung udsættes for vold, mishandling eller seksuelle overgreb.

Fagpersoner, som arbejder med børn og unge – fx lærere, pædagoger, sundhedsplejersker og læger – har ifølge **barnets lov, § 133**, en skærpet underretningspligt. I praksis betyder det, at de har pligt til at underrette om forhold, der giver anledning til at mistænke mistrivsel hos børn og unge eller problematikker hos kommende forældre og et ufødt barn.

UNDERRETNING ER EN VEJ TIL HJÆLP

Formålet med en underretning er, at du og dit barn kan få hjælp så hurtigt som muligt, hvis familieafdelingen vurderer, at I har brug for det.

I tilfælde, hvor der bliver underrettet om dit barn, er det vigtigt for dit barn, at du og fagpersonerne omkring barnet fortsat har et samarbejde, hvor I sammen gør alt, hvad I kan, for at dit barn kommer i bedre trivsel.



ANONYM UNDERRETNING

Indimellem kan en underretning også være anonym. Det betyder, at børne- og ungerådsgiverne i familieafdelingen ikke ved, hvem der har sendt den, eller at den, som underretter, ønsker at være anonym overfor jer. En anonym underretning behandles på samme måde som underretninger, der ikke er anonyme.

DU FÅR BESKED, HVIS DU HAR FORÆLDREMYNDIGHED

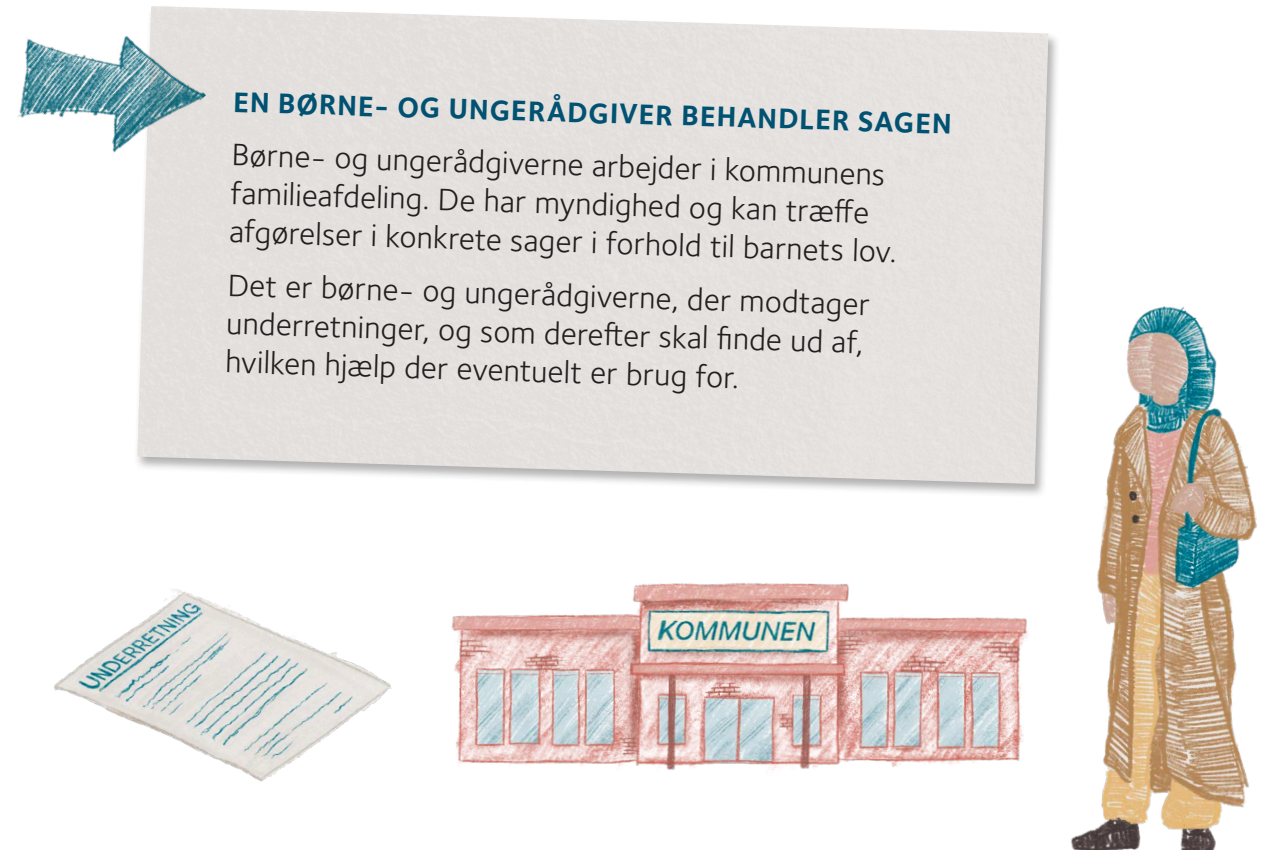
Hvis nogen underretter om dit barn, skal du som forælder informeres. Det er kun i særlige situationer, forældre ikke får besked.

Læs mere
→ på side 8

Hvis der er fælles forældremyndighed, skal familieafdelingen informere begge forældre, uanset om den ene forælder ikke normalt har en aktiv rolle i barnets liv. Man får kun besked om, at der er modtaget en underretning, hvis man har forældremyndighed. Forældre uden forældremyndighed bliver ikke inddraget.

DU BESTEMMER, OM OPLYSNINGER MÅ DELES

Det kan være følsomt, når andre mennesker får indblik i jeres families situation på baggrund af en underretning. Samtidig kan det være afgørende, at fagpersonerne omkring dit barn og børne- og ungerådsgiveren fra kommunens familieafdeling samarbejder og deler relevant viden. Ved at give samtykke til, at de kan dele oplysninger, hjælper du dem til hurtigere at finde gode løsninger og skabe bedre trivsel for dit barn.



EN BØRNE- OG UNGERÅDGIVER BEHANDLER SAGEN

Børne- og ungerådsgiverne arbejder i kommunens familieafdeling. De har myndighed og kan træffe afgørelser i konkrete sager i forhold til barnets lov.

Det er børne- og ungerådsgiverne, der modtager underretninger, og som derefter skal finde ud af, hvilken hjælp der eventuelt er brug for.

DELING AF OPLYSNINGER KRÆVER SAMTYKKE

Når fagpersoner i de tidlige indsatser eller i forbindelse med en underretning skal dele oplysninger om dit barn med andre fagpersoner, beder de om forældremyndighedsindehavernes samtykke. Hvis du/I siger ja, betyder det, at du/I giver tilladelse til, at de må dele viden, som kan være vigtig for at give dit barn den bedste støtte.

- ✓ Du bestemmer, om du vil give samtykke
- ✓ Du bestemmer, hvilke oplysninger fagpersoner må dele, og med hvem
- ✓ Du kan altid trække dit samtykke tilbage.

UNDERRETNINGER OM VOLD, OVERGREB, ÆRESRELATEREDE KONFLIKTER MV.

Hvis underretningen indeholder viden eller mistanke om, at et barn eller en ung er blevet udsat for vold eller overgreb begået af forældre eller nære familiemedlemmer, får du ikke straks besked om underretningen. Det samme gælder, hvis et barn eller en ung er indblandet i æresrelaterede konflikter eller er udsat for negativ social kontrol.

Det er af hensyn til barnet, at reglerne er sådan.

Når familieafdelingen modtager en underretning, skal de ifølge **barnets lov, § 136, stk. 2**, indenfor 24 timer vurdere, om der er behov for akut støtte til barnet eller familien, herunder om der er behov for en akut samtale med barnet eller den unge. Samtalen kan foregå i fx dagtilbuddet, skolen, SFO'en osv. Formålet er at høre barnets eller den unges perspektiv og vurdere sikkerheden.

Forældre får ikke viden om samtalen, inden den afholdes, og de deltager ikke.

AFHØRING I ET BØRNEHUS

Nogle gange skal børn og unge i forbindelse med underretning om vold og overgreb afhøres af politiet. Afhøringen vil typisk foregå i et børnehus.

Afhøringerne sker ofte i de tilfælde, hvor børne- og ungerådgiveren laver en politianmeldelse på baggrund af deres samtale med barnet eller den unge.

Det er særligt uddannede politibetjente, som står for afhøringen.

Forløbet bliver tilpasset barnet eller den unge og videofilmes.

Hvis forældre er under mistanke, bliver de først orienteret om samtalen med barnet eller den unge og om den efterfølgende videoafhøring, efter afhøringen er afsluttet.

Børnehusene bistår i øvrigt med at udrede barnets eller den unges behov for særlig støtte efter et overgreb eller ved mistanke herom.

Læs mere om børnehusene her:



INDDRAGELSE AF DIG OG DIT BARN I UNDERRETNINGEN

Når familieafdelingen i din kommune bliver kontaktet om en bekymring for et barn, skal de som udgangspunkt altid inddrage dig og dit barn. Vær opmærksom på, at familieafdelingen skal inddrage begge forældre, hvis der er fælles forældremyndighed.

At inddrage betyder her, at børne- og ungerådgiveren skal tale med både dig og dit barn om, hvordan dit barn har det, og hvad du og dit barn eventuelt har brug for hjælp til.

Børne- og ungerådgiveren kan både tale med dit barn sammen med dig, og uden, at du er til stede. Det kan være, at børne- og ungerådgiveren skal tale flere gange med dit barn. Og med dig.

GODT AT VIDE INDEN ET MØDE

- ✓ Du kan altid bede om en dagsorden, før du skal til et møde hos familieafdelingen
- ✓ Du kan bede om at få tilsendt et referat eller journalnotater med de beslutninger og aftaler, der er indgået
- ✓ Du kan bede børne- og ungerådgiveren om at forklare dig, hvad der nu skal ske, og hvornår du kan forvente at høre nyt, eller hvornår en beslutning skal føres ud i livet.

Dit barn har ifølge **barnets lov, § 6**, altid ret til at have sin egen bisidder med til en samtale med børne- og ungerådgiverne.

BISIDDER

En bisidder er en person, der støtter fx børn eller unge i møder og samtaler med børne- og ungerådgiveren.

Bisidderen:

- ✓ kan være en person over 15 år, som dit barn selv har tillid til (fx en lærer, en pædagog, en ven af familien) eller en professionel bisidder
- ✓ er til stede for at give dit barn tryghed, så det ikke står alene i en situation, der kan være svær
- ✓ er på dit barns side, men taler ikke i stedet for barnet
- ✓ skal lytte, støtte og hjælpe dit barn med at forstå, hvad der sker
- ✓ støtter dit barn i at huske, hvad der skal siges eller spørges om
- ✓ hjælper dit barn med at forstå svære ord og beslutninger
- ✓ er ofte en tryghedsperson, der følger dit barn gennem processen.



DIT BARN SKAL KUNNE SIGE SIN MENING

Det kan måske føles mærkeligt, at en børne- og ungerådsgiver vil tale med dit barn uden dig. Men det er vigtigt, fordi dit barn skal have mulighed for at fortælle om sine egne tanker og ønsker. Nogle børn synes, det er svært at sige det, de virkelig mener, hvis forældre lytter med.

BÅDE DIN OG DIT BARN'S MENING TÆLLER

At dit barn får lov til at fortælle, hvad det ønsker og har brug for, betyder ikke, at barnet bestemmer det hele. Men børne- og ungerådsgiveren skal tage dit barns mening alvorligt, når der skal findes den bedste måde at hjælpe på. Du skal også lyttes til som forælder, og børne- og ungerådsgiveren skal tage dine tanker og bekymringer med i vurderingen.

Børne- og ungerådsgiveren skal se samlet på oplysningerne om barnets trivsel – både oplysninger fra dit barn, fagpersonerne og fra dig – før der træffes en afgørelse. Det kan ske, at den afgørelse, der bliver lavet om hjælpen til dit barn, ikke er helt, som hverken du eller dit barn havde håbet. Det er familieafdelingens samlede faglige vurdering af, hvordan dit barn bedst kan støttes, som fører til afgørelsen.



MERE VIDEN TIL DIG

Der er udgivet en folder, som kan hjælpe forældre til mere viden om et typisk forløb, hvis dit barn får en børnesag, og dine rettigheder i den forbindelse.

Du kan finde folderen her:



VIDEN OM FORLØBET EFTER EN UNDERRETNING

Når der bliver underrettet om dit barn, kan det som forælder måske føles utrygt og uoverskueligt. Derfor er det vigtigt, at du ved, hvad der sker, efter underretningen er modtaget i familieafdelingen.

Det kan give tryghed for dig – og ikke mindst for dit barn – at du ved, hvad du kan forvente, og hvordan du kan støtte dit barn undervejs.

Som forælder er du ofte den vigtigste støtte for dit barn, og derfor er din rolle helt central i forløbet. Når du opsøger viden og forbereder dig, er du med til at bidrage til samarbejdet om dit barns trivsel.

SÅDAN KAN DU FORBEREDE DIT BARN

Hvis dit barn skal tale med en børne- og ungerådsgiver, kan det være en god idé, at du forinden taler med dit barn om, hvorfor mødet skal holdes, og hvad der skal ske. Det kan give dit barn tryghed, at I kan forberede jer sammen.

Du kan altid spørge børne- og ungerådsgiveren til råds om, hvad der er vigtigt at fortælle, og hvordan du kan forberede dit barn bedst muligt.

Du behøver ikke at kunne forklare alting. For mange børn er det vigtigste, at deres forælder giver plads til, at de kan udtrykke de tanker og følelser, der dukker op undervejs. Når børne- og ungerådsgiveren mødes med dit barn, vil rådsgiveren også forklare, hvad meningen er med, at de skal tale sammen, og hvad der skal ske.

MERE VIDEN TIL DIT BARN

Der er udgivet en folder, som du kan bruge i dine snakke med dit barn om, hvorfor det skal deltage i et møde med en børne- og ungerådsgiver. Folderen er skrevet til børn og unge og fortæller kort og børnevenligt om, hvad der kan ske, når nogen er bekymrede for et barns trivsel.

Du kan finde folderen her:



Du og dit barn kan også sammen se nogle korte videoer om, hvordan det er at få hjælp fra kommunen. Til videoserien hører der en ordliste og et dialogredskab til yngre børn med tegninger af et typisk forløb i en børnesag.

Find det hele her:



DINE RETTIGHEDER SOM FORÆLDER

Børne- og ungerådgiveren skal mødes med dig og tale om, hvordan I sammen bedst kan hjælpe dit barn. På mødet skal du også have at vide, hvilke rettigheder du og dit barn har, og hvad det betyder i jeres situation.

Alligevel er der nogle rettigheder, som er gode at kende, før du skal tale med børne- og ungerådgiveren. Dem kan du læse om herunder.

DU HAR RET TIL AT HAVE EN BISIDDER MED TIL MØDER

Hvis du skal til en samtale om dit barns trivsel, må du – ligesom dit barn – altid gerne tage en bisidder med til samtalen.

Det kan være en hjælp at have en person med til mødet, du stoler på. Bisidderen kan hjælpe dig med at huske, hvad du gerne vil sige, når du sidder til mødet med børne- og ungerådgiveren.

Personen kan være en god støtte både inden mødet, til at forberede mødet – og efter mødet til at huske, hvad der blev sagt.



BISIDDERORDNING TIL FORÆLDRE

Hvis du ikke kender en person, du vil have med til mødet, og derfor har brug for en professionel bisidder, kan du fx kontakte FBU ForældreLANDSforeningen, som har en bisidderordning.

Du kan læse mere om ordningen her:



DU HAR RET TIL AT BLIVE PARTSHØRT

Når du har forældremyndighed over dit barn, er du part i barnets sag.

Når børne- og ungerådgiveren taler med dig om underretningen, kaldes det en partshøring.

Partshøring betyder, at børne- og ungerådgiveren skal sørge for, at du kender til de oplysninger, som de har om dit barn og dig selv. De skal også tale med dig om, hvad du selv mener.

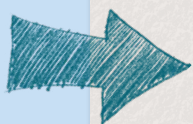
Børne- og ungerådgiveren skal altid fortælle dig, hvilken støtte de vurderer er den rigtige for dit barn, før de træffer en afgørelse om det.

DU HAR RET TIL AT FÅ AKTINDSIGT

Hvis du har forældremyndighed over dit barn, kan du få aktindsigt i barnets sag i familieafdelingen i din kommune. En akt er et dokument eller noget information, der bliver en del af en sag eller et forløb. Aktindsigt betyder, at du har ret til at se alt det, der står skrevet om dig og dit barn.

Børne- og ungerådgiveren skal skrive det ned, som kan få betydning for den afgørelse, som familieafdelingen træffer. En afgørelse kan fx handle om, at dit barns trivsel skal undersøges mere, eller om, at dit barn har brug for støtte, og hvilken slags støtte det skal være. Det, som er skrevet ned, kan du få aktindsigt i, fx hvis du er i tvivl om, hvorfor afgørelsen om støtten til dit barn eller jeres familie bliver, som den gør.





HER KAN FORÆLDRE FÅ STØTTE OG RÅDGIVNING

ForældreTelefonen hos Børns Vilkår →
+45 35 55 55 57
bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen



← **Mødrehjælpen**
+45 33 45 86 00
moedrehjaelpen.dk

**Den Uvildige Konsulentordning
på Handicapområdet** →
+45 76 30 19 30
dukh.dk



← **VISO** (Den nationale videns- og
specialrådgivningsorganisation)
+45 72 42 40 00
[sbst.dk/viso/om-visos-
raadgivning/raadgivning-til-
borgere](https://sbst.dk/viso/om-visos-raadgivning/raadgivning-til-borgere)

FBU ForældreLANDSforeningen
+45 70 27 00 27
fbu.dk

Hos FBU ForældreLANDSforeningen
kan du få kontakt til en bisidder.

