

HVORDAN GÅR DET?

SÅDAN KAN DU FÅ HJÆLP, HVIS DU
HAR DET SVÆRT





Den her lille bog er lavet til dig, der ikke har det godt. Det kan være, at noget er svært derhjemme, i skolen eller i din fritid. Hvis du har det sådan, kan du få hjælp. Det kan du læse mere om på de næste sider.

Her kan du lytte
til det, der står
i folderen →



Udgivet: Marts 2026

Udgivelse: Partnerskab om Børnene Først

INDHOLDFORTEGNELSE

Du har ret til hjælp, hvis du har brug for det	2
De voksne kan hjælpe	3
Sådan kan du få hjælp	4
Hvorfor skal kommunen have besked?	5
Du kan selv give besked	6
Sådan kan du tage kontakt til kommunen	7
Børne- og ungerådgiveren vil gerne tale med dig	8
Det er dit valg, om du vil tale med børne- og ungerådgiveren	9
Når du skal mødes med børne- og ungerådgiveren	10
Du bestemmer selv, om du vil fortælle om mødet	12
Sådan gør børne- og ungerådgiveren efter mødet	13
Tal med en voksen, du stoler på	14



DU HAR RET TIL HJÆLP, HVIS DU HAR BRUG FOR DET

Der kan være mange grunde til, at man har det svært.

Måske er du tit ked af det eller bange? Vred eller frustreret?

Måske føler du dig alene?

Eller måske er du bekymret over, at nogle andre i din familie har det svært? Det kan være dine søskende eller en af dine forældre. Så kan det være hårdt derhjemme.

Det kan også være noget i skolen eller i din fritid, der er svært.

Eller det kan være noget helt andet, der gør, at du bare ikke har det godt.

Alle kan blive kede af det eller triste en gang imellem. Men hvis man er ked af det meget af tiden, så skal der gøres noget. Hvis du har det sådan, skal du vide, at der er voksne, du kan spørge om hjælp.

Måske har dine forældre svært ved at hjælpe dig? Så er der andre voksne, der kan hjælpe både dem og dig, så du får det bedre.



DE VOKSNE KAN HJÆLPE

Hvis du ikke har det godt, er det en god idé, at du taler med en voksen.

Så kan I sammen finde ud af, hvordan du kan få hjælp til at få det bedre.

Du kan måske starte med at fortælle dine forældre, at du ikke har det godt.

Men du kan også få hjælp hos andre voksne. Det kan du, hvis det er svært at tale med dine forældre om, hvordan du har det. Eller hvis du ikke føler, de kan hjælpe dig.

Måske har du en pædagog eller en lærer, du taler godt med? Eller en træner, du kender fra din fritid? Så kan du prøve at fortælle, hvordan du har det.

Hvis der ikke er en voksen, du har lyst til at tale med, kan du kontakte den kommune, du bor i. Danmark er delt op i 98 kommuner, og i alle kommunerne er der nogle voksne, der arbejder med at hjælpe børn og unge. Du kan få kontakt til de voksne i din kommune, hvis du går ind på

hjemmesiden **DinSide*i***. Der bliver du hjulpet videre.



Du kan også ringe eller skrive til BørneTelefonen. Her er der altid en voksen, der er klar til at lytte.



SÅDAN KAN DU FÅ HJÆLP

Det kan også være, at en voksen opdager, at du har det svært, uden du selv har fortalt det.

Måske fordi han eller hun har lagt mærke til, at du i noget tid har virket mere ked af det, vred eller bange, end du plejer.

Hvis en voksen er bekymret for dig, kan han eller hun forsøge at tale med dig om, hvordan du har det. Nogle gange kan den voksne selv hjælpe dig. Måske sammen med andre, som ved mere om det, du har brug for hjælp til.

Andre gange kan den voksne lave det, der hedder en underretning.

En underretning er en besked til kommunen om, at du ikke har det godt, og at du måske har brug for hjælp.

Nogle gange vil den voksne snakke med dig om underretningen.

Andre gange vil den voksne lave en underretning uden at snakke med dig først.

Uanset hvad, gør den voksne det for at hjælpe dig.



DE VOKSNE HAR PLIGT TIL AT GIVE BESKED

At "underrette" betyder at give nogen besked.

I Danmark har alle voksne pligt til at give besked til kommunen, hvis de er bekymrede for et barn eller en ung. Det kan være en lærer eller en pædagog, der er bekymret, men det kan også være en fra familien eller en nabo.

HVORFOR SKAL KOMMUNEN HAVE BESKED?

Danmark er opdelt i kommuner.

Kommunerne har ansvaret for at hjælpe børn og unge, der bor i kommunen, hvis de har det svært.

I hver af kommunerne er der nogle voksne, der arbejder med at hjælpe børn, unge og familier.

De kaldes for børne- og ungerådgivere.

Hvis børne- og ungerådgiverne i din kommune får en underretning om, at du ikke har det godt, skal de finde ud af, om du har brug for hjælp.

Så vil en af børne- og ungerådgiverne gerne tale med dig.



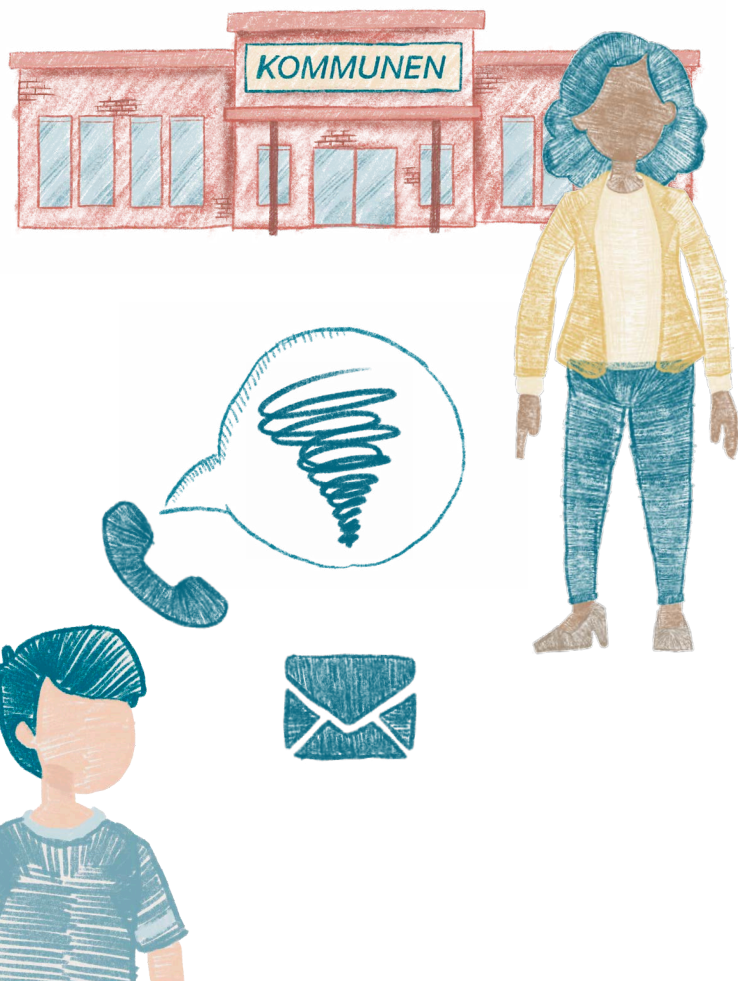
DU KAN SELV GIVE BESKED

Voksne, der kender dig, kan altså give besked til kommunen, hvis de er bekymrede for dig.

Men du kan også selv tage kontakt til kommunen, hvis du ikke har det godt.

Det kan du gøre, hvis du ikke har lyst til at snakke med de voksne, du kender. Eller hvis du har talt med de voksne, men ikke synes, det har hjulpet.

Hvis du selv tager kontakt til kommunen, er det også en børne- og ungerådgiver, som tager imod din besked.



SÅDAN KAN DU TAGE KONTAKT TIL KOMMUNEN

Der er ikke nogen regler for, hvordan du får fat i børne- og ungerådgiveren.

Du kan for eksempel ringe eller skrive til kommunen for at fortælle, hvorfor du gerne vil have hjælp. Du kan enten skrive et brev eller en mail.

Hvis det er nemmere for dig, kan du også optage en video eller lydbesked, hvor du fortæller, hvad der er svært.

På hjemmesiden **DinSide*li*** kan du få hjælp til at komme i kontakt med din kommune.

Her kan du også få hjælp, hvis du er i tvivl om, hvilken kommune du bor i.



BØRNE- OG UNGERÅDGIVEREN VIL GERNE TALE MED DIG

Hvis der er kommet en underretning om dig, vil der være en børne- og ungerådgiver, der kontakter dig. Det gælder også, hvis du selv har taget kontakt til kommunen.

Børne- og ungerådgiveren vil gerne snakke med dig om, hvordan du har det.

Det er vigtigt for børne- og ungerådgiveren at vide, hvad du synes er godt i dit liv, og hvad der kan være svært. Det er dit liv, det handler om, og derfor er du den bedste til at fortælle om det.

Børne- og ungerådgiveren skal også snakke med dine forældre på et tidspunkt.

Nogle gange skal børne- og ungerådgiveren også snakke med andre voksne, der kender dig godt.

Det kan være en pædagog eller din lærer.

Jo mere rådgiveren ved om, hvordan du har det, jo bedre kan han eller hun hjælpe dig – og din familie.



DET ER DIT VALG, OM DU VIL TALE MED BØRNE- OG UNGERÅDGIVEREN

Hvis du ikke har lyst til at tale med børne- og ungerådgiveren, kan du godt sige nej.

Det er noget, du selv bestemmer.



**SE VIDEOERNE:
SÅDAN FOREGÅR DET, HVIS DU SKAL TIL
MØDE MED EN BØRNE- OG UNGERÅDGIVER.**

Scan QR-koden, og se videoerne, der fortæller mere om, hvordan du kan få hjælp.



NÅR DU SKAL MØDES MED BØRNE- OG UNGERÅDGIVEREN

Du bestemmer selv, om du vil mødes med børne- og ungerådgiveren alene, eller om du vil have én med dig.

Hvis du gerne vil have én med til mødet, kalder man personen for din bisidder.

Du bestemmer selv, hvem der skal være din bisidder, så længe personen er over 15 år.

Din bisidder kan for eksempel være en lærer eller en anden, som du kender godt og stoler på.

Du kan også vælge en person, du ikke kender, men som har prøvet at være bisidder for mange andre børn og unge.

Sådan en bisidder kan du få gratis gennem Børns Vilkår.

Du kan se mere her:



HVORDAN KAN EN BISIDDER HJÆLPE?

En bisidder er en, som altid er på din side.

Bisidderen hjælper dig med at huske at få sagt det, der kan være svært at sige.

Bisidderen kan også hjælpe dig med at blive klar til samtalen. Og bagefter kan I sammen tale om, hvad der blev sagt og aftalt.

Bisidderen må ikke fortælle andre, hvad der er blevet sagt på mødet.



DU BESTEMMER SELV, OM DU VIL FORTÆLLE OM MØDET

Du må gerne fortælle andre, hvad du har talt med børne- og ungerådgiveren om.

Men du må også gerne lade være med at fortælle noget.

Det er dit helt eget valg.



SÅDAN GØR BØRNE- OG UNGERÅDGIVEREN EFTER MØDET

Efter mødet skal børne- og ungerådgiveren finde ud af, om du eller din familie har brug for hjælp, og hvilken hjælp der er den rigtige for jer.

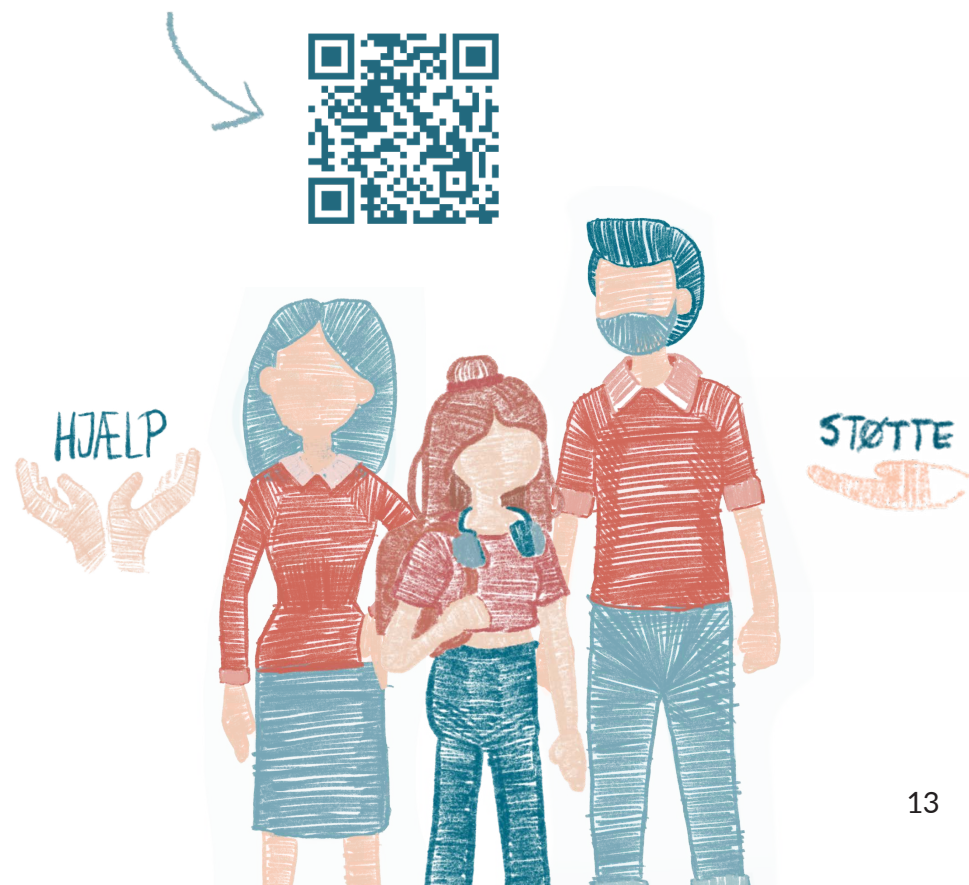
Det vil I ofte gøre sammen.

Det kan være, at I finder ud af, at den bedste hjælp til dig er at snakke med en særlig voksen om det, der er svært. Det kan for eksempel være en kontaktperson.

Det kan også være, at både du og din familie sammen kan få hjælp til at få det bedre i hverdagen.

Der er også andre måder, I kan få hjælp på.

I videoen her kan du se mere om, hvad hjælpen kan være.



TAL MED EN VOKSEN, DU STOLER PÅ

Der står mange ting i den her lille bog.

Men det vigtigste er, at du har ret til at få hjælp, hvis du har brug for det.

Det har alle børn og unge ret til.

Tal med en voksen, du stoler på, hvis du har det svært.

Gennem **DinSide*i*** kan du også få fat i en voksen fra den kommune, du bor i. Her kan du få hjælp, hvis du har brug for det.



Eller ring til BørneTelefonen på 116 111. Den er åben døgnet rundt, så her er der altid nogen, der kan lytte. Du kan også kontakte HØRT, hvor de er særligt gode til at hjælpe unge mellem 15 og 24 år.



BørneTelefonen.dk

