

● Mellom sju og åtte prosent av alle norske barn har opplevd vold i hjemmet.

**Hva ville du gjort dersom en venn fortalte deg at han har det tøft hjemme?**



**Stian Andersen, 8A, Hedrum ungdomsskole**

– Jeg ville tatt det opp med en voksen. Ikke lett å holde på en slik hemmelighet.



**Maria Svendsen Myhra, 8B, Hedrum ungdomsskole**

– Jeg hadde sagt det til mamma og pappa.



**Jonas Nilsen, 8D, Hedrum ungdomsskole**

– Jeg ville ikke holdt det for meg selv. Hvis det var veldig alvorlig, ville jeg ringt politiet.



**Hannah Louise Mørth Johansen, 8B, Hedrum ungdomsskole**

– Jeg ville ha tatt det opp med helsesøster.



**Iver Zaitzow Mikaelen, 8C, Hedrum ungdomsskole**

– Jeg ville snakket med lærerne om det.

# Ikke alltid greit

– Det er forskjell på vonde hemmeligheter og gode hemmeligheter

Å sladre eller ikke sladre. Det er ofte spørsmålet for barn og unge. – Det er greit å fortelle om det når noen blir mobbet eller utsettes for noe annet vondt, mener Elisabeth Hesselberg (12), Åsmund Vågsli (11) og Henrik Hurlen (12).

– Men da er det vel egentlig ikke sladring, men å si fra, sier Elisabeth.

Østlands-Posten møter de tre 7-klassingene i klasserommet på Østre Halsen skole. De innrømmer at temaet er et av livets store dilemmaer når man, som dem, nærmer seg tenårene.

Åsmund forteller at han selv har opplevd å gå rundt med en stor klump i magen fordi han visste om noe han kanskje burde ha sagt fra om.

– Det var ikke behagelig, akkurat, medgir han.

«Av og til er den beste vennen den som sladrer,» fastslår psykolog Silke Gjetrang i en tekst som står på trykk i dagens ØP.

«Det er viktig å ha venner som du kan stole på. Men en god venn skal ikke holde på alle hemmeligheter,» skriver hun.

Gjetrang er ansatt i barne- og ungdomstjenesten i Larvik kommune, og har det siste året ledet et prosjekt om vold i nære relasjoner i barnefamilier. Hun møter til stadighet barn som går og bærer på hemmeligheter som burde vært delt med en voksen.

– De sier: «Men det kan jeg ikke fortelle, for da sladrer jeg jo.»

Hun mener diskusjonen rundt det å si fra er en særdeles viktig en.

– Hva vil det si å sladre, og hva er det faktisk å bry seg og ta vare på hverandre?

I teksten, som er beregnet på barn i alderen 8 til 12 år, skriver psykologen om Thea og venninnen Louise.

Louise har fortalt Thea en hemmelighet. Først er det en positiv hemmelighet: Louise er forelsket. Så endrer den karakter. Den blir vond, og tung å bære for Thea.

Til slutt bestemmer hun seg for å prøve å overtale Louise til å

snakke med en voksen. Hun blir med henne til helsesøster. Venninnen får hjelp, Theas uro forsvinner.

**Thea velger rett**, mener Elisabeth, Henrik og Åsmund.

– For å slippe å bli uvenn med personen det gjelder, er det en god løsning å få med vedkommende på å si fra. Han eller hun trenger kanskje ikke å gjøre det selv, men man kan gå sammen, sier Elisabeth.

– Da blir det mye enklere.

Silke Gjetrang mener det går en tydelig grense mellom når man bør si fra og når man med god samvittighet kan holde opplysningene for seg selv.

– En positiv hemmelighet er en hemmelighet som skal glede andre, og som ikke skader andre. Men hvis noen har det vondt på grunn av en hemmelighet, tenker jeg at man er over grensen. Da er det lov å si fra, sier hun.

– Det samme gjelder dersom hemmeligheten gjør en selv vondt, og en går rundt og lurere og tenker på den hele tiden. Også da mener jeg det er på tide å fortelle om det til en voksen.

**Lasse Nordheim**

90885739 • lasse.nordheim@op.no

## FAKTA

### Disse kan kontaktes

- Går du rundt med en hemmelighet som er tung å bære på, er det riktig og viktig å snakke med en voksen.
- Foreldrene dine, voksne på skolen, treneren, naboen eller foreldrene til en venn kan kanskje hjelpe.
- Nummeret til Alarmtelefonen for barn og unge er 116111.
- I Larvik kan du også få hjelp ved de fire kommunale familiesentrene.



**Sladre eller ikke sladre?:** Det er spørsmålet for mange barn og unge. – Man skal ikke holde seg hemmelig (Lasse Nordheim)

## 20.000 barn opplever vold hjemme

Inger Marie Otterdal er helsesøster ved Hedrum familiesenter. Den siste tiden har hun – på eget initiativ – vært på besøk hos alle 8.-klassene på Hedrum ungdomsskole for å snakke om vold i familien og hva slags hemmeligheter man ikke bør gå og bære på alene.

– Vold, alkoholmisbruk, psykisk sykdom i familien. Dette er ting man ikke kan holde for seg selv, sier Otterdal, som opplyser at 7-8 prosent – eller rundt 20.000 – av alle norske barn opplever vold hjemme.

Hun er imponert over elevene, som virkelig har tatt budskapet på alvor:

– Jeg viste dem en animasjonsfilm kalt «Sinnemann». Den er sterk, og det var helt tyst i klasserommet.

Otterdal forteller at hun har hatt en

dobbel hensikt med opplegget, som hun håper kan spres også til andre skoler i Larvik.

– For det første er målet å hjelpe dem som har opplevd noe slikt selv. I tillegg vil jeg hjelpe dem som får en vond hemmelighet rett i fanget og som kanskje ikke vet hva de skal gjøre med det.

Camilla Grimsæth har ledet et prosjekt mot vold i nære relasjoner i Vestfold politidistrikt. I forrige uke vant hun også en pris for jobben hun har gjort. – Vi vet at det er mange barn som ikke har det så greit. Her er det nok også store mørketall. Men det viktigste er å skape rammer rundt barna, slik at de blir så trygge at de tør å fortelle, sier hun.





# Å holde tett

Hemmeligheter, sier psykolog



... på en hemmelighet for enhver pris, mener 7.-klassingene Åsmund Vågsli (t.v.), Henrik Hurlen og Elisabeth Hesselberg. (Foto: Lasse



**Helsesøster:** Inger Marie Otterdal har snakket om temaet med 8.-klassingene på Hedrum ungdomsskole.

## Når er det greit å sladre?

### Kommentar

Det er viktig å ha venner som du kan stole på. Men en god venn skal ikke holde på alle hemmeligheter. Av og til er den beste vennen den som sladrer.

Thea er på vei hjem fra skolen. Hun kjenner at det kribler i magen. Louise fortalte henne en hemmelighet: Louise er forelsket! Dette er spennende og moro. Sammen lager de planer, hvisker og ler. Thea er glad for at Louise deler hemmeligheten med henne og at Louise stoler på henne. De deler mye med hverandre.

Kriblingen i magen har forandret seg. Det gjør nesten vondt og Thea er litt kvalm også. Hun kom å tenke på hemmeligheten Louise fortalte om i går. Louise var trøtt på skolen. Da Thea spurte hvorfor hun var så trøtt, begynte Louise å gråte. Det er nesten at Thea ønsker at hun ikke hadde spurt. Hemmeligheten var veldig hemmelig, men den er vond å vite om. Thea vet ikke hvordan hun skal hjelpe Louise. Helst vil Thea fortelle mamma alt sammen, men hun lovet jo ikke å sladre.

#### Gode hemmeligheter og vonde hemmeligheter.

Thea er ikke alene. Noen hemmeligheter vi får vite om er gode, mens andre er vonde. Det kan være en venn som forteller eller vi ser og hører ting hjemme, på skolen eller på trening som er hemmelige.

- Pappa bærer inn julepakken til lillebror. Han ber deg om ikke å fortelle det til lillebror.

- Storebror smugrøyker på skolen. Han sier at du ikke får lov å si det hjemme.

- Ole forteller til deg at han ikke får sove, fordi foreldrene krangler så om kvelden. Du måtte love om ikke å si noe til noen.

Vi kjenner fort hvilke hemmeligheter som er gode: de er spennende, gjør oss glade og forventningsfulle. Oftest er det hemmeligheter som skal glede andre senere. Vonde hemmeligheter derimot gjør at vi blir usikre, lei oss og trist. Vi blir redd for at andre blir syke, triste, sinte eller at de har det vondt. Noen ganger blir vi nesten syk selv, får vondt i magen og hodet, klarer ikke å følge med på skolen og får ikke sove. Vi tenker hele tiden på hvordan vi kan hjelpe.

#### Si det videre til en voksen.

Thea har tenkt og tenkt. Hun finner ingen løsning på Louises hemmelighet. Men en ting er sikker, Louise kan ikke ha det sånn som hun har det nå! Thea er Louises beste venn og hvis hun ikke gjør noe, hvem skal gjøre noe da?

Thea lager en plan for neste dag. Først skal hun fortelle Louise at hun har tenkt mye på det Louise har fortalt. Så vil hun prøve å få Louise til å snakke med en voksen. Thea vil tilby seg å være med og hun har laget en liste over voksne som kan være greit å snakke med: Louises foreldre, lærer, helsesøster, håndballtrener, Theas mamma. Men hvis Louise ikke vil være med til en voksen, jo da vil Thea snakke med mammaen sin. Kanskje mamma har noen gode ideer.

«Å bry seg

og å be om hjelp

er riktig og viktig».

Det er riktig og viktig å snakke med voksne når du selv eller en venn ikke har det bra. Det er mange voksne som bryr seg om deg, først og fremst foreldrene dine. Noen ganger er det vanskelig å snakke med foreldrene. Da kan voksne på skolen, treneren, naboen eller foreldrene til en venn være en mulighet. Hvis du ikke tør å snakke med voksne du kjenner er det veldig bra at det finnes hjelpetelefoner for barn. (Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111)

Igjen er Thea på vei fra skolen. Louise er fortsatt forelsket, og noen ganger er hun lei seg. De er venner og deler mye med hverandre. Ellers er mye blitt annerledes. Thea ble med Louise til helsesøster, hvor Louise fortalte om sin hemmelighet. Helsesøster roste både Louise og Thea for at de kom. Helsesøster hjalp til å snakke med Louises foreldre. Thea har også snakket med mammaen sin. Det var godt å dele bekymringen for Louise med mamma. Nå prøver alle sammen å finne løsninger. Det er godt å vite at andre vet. Thea er sikker på en ting:

Å bry seg og å be om hjelp er riktig og viktig!