

«Jeg er meg!»- i Larvikskolen

- Informasjon til foreldre/foresatte



Når du tenker tilbake til din egen barndom; Hvordan fikk du kunnskap om kropp, pubertet og seksualitet? Hvem ga deg denne kunnskapen?

Når du nå ser tilbake; Hva skulle du ønske du hadde lært? Hvem skulle du ønske hadde gitt deg denne kunnskapen?

Hvilken rolle ønsker du å ha overfor egne barn når det gjelder dette temaet?

Hva er «Jeg er meg!»

«Jeg er meg!» er et tiltak for å fremme barns seksuelle helse og livsmestring for å forebygge vold og seksuelle overgrep. Helsestasjoner, barnehager og barneskoler i Larvik jobber systematisk med tiltaket.

For at ansatte både skal kunne snakke med barn om kropp, seksualitet og grenser på en god og ivaretagende måte, og kunne veilede foreldre i å kunne snakke med barna sine om det samme, er det viktig at de selv har god kunnskap og et bevisst og reflektert forhold til egne holdninger og erfaringer.

De ansatte har derfor fått kompetanseheving på temaene barn og unges seksualitet, seksuelle overgrep mot barn og om hvordan de kan snakke med barn om sensitive og utfordrende tema. Ved å øke denne kompetansen hos ansatte, er vårt mål at de blir satt i bedre stand til å snakke med barn og legge til rette for å skape trygge arenaer der barn får kunnskap ([Udir. Overordnet del: Folkehelse og livsmestring](#), samt kompetansemål i flere fag)

Hvorfor trenger vi "Jeg er meg!"?

Grunnlaget for sunn seksuell helse legges allerede tidlig i småbarnsalderen. Kunnskap om kropp, følelser og relasjoner er viktige forutsetninger for at barn utvikler mestringskompetanse for egen helse, og legger grunnlaget for en helsefremmende livsstil- og gode valg senere i livet. Åpenhet og det å gi barn et ordforråd som gjør at de kan snakke om kropp, seksualitet og grenser, kan virke forebyggende mot seksuelle overgrep og bidra til at barn blir tryggere på å sette egne grenser for kroppen sin ([Snakk om det! Strategi for seksuell helse \(2017–2022\)](#))

Undersøkelser viser at én av fem jenter og én av fjorten gutter utsettes for et seksuelt overgrep før de fyller 18 år. Vold og seksuelle overgrep er ansett som et folkehelseproblem. Konsekvensene av vold og seksuelle overgrep er alvorlige. Forskning viser sammenhengen mellom hvordan krenkelser i barndommen kan føre til både fysisk og psykisk sykdom senere i livet ([Vold og seksuelle overgrep - FHI](#)).

Vold og seksuelle overgrep skjer mot barn i alle typer hjem, i alle kulturer og via internett. Seksuelle overgrep begås oftest av en som barnet har en relasjon til.

Mange barn holder det hemmelig at de blir, eller har blitt utsatt for seksuelle overgrep. En norsk studie viser at overgrepsutsatte i snitt venter over 17 år med å fortelle om sin hemmelighet. Dette kan være fordi barn ikke vet at det de utsettes for er ulovlig, fordi de kan være redde for å ikke bli trodd eller redde for konsekvensene dersom de forteller. De kan også føle skyld og skam ([Seksuelle overgrep mot barn](#)).

Hvordan vil elever og foreldre merke "Jeg er meg!" ?

Elevene på 4. og 7.trinn vil jevnlig delta i skoletimer knyttet opp mot tverrfaglige tema i folkehelse og livsmestring ([læreplan, 2020](#)) Relevante emner er kroppen og pubertet, følelser, identitet og selvfølelse, vennskap, forelskelse og kjærlighet, egne og andres grenser, gode og vonde hemmeligheter. Øvrige klassetrinn vil også bruke relevante elementer fra "Jeg er meg" i undervisningen.

Foresatte vil få informasjon fra skolen om hvilke tema som jobbes med.

DU kan gjøre en stor forskjell

Barn som har god kunnskap om kroppen sin er bedre beskyttet mot seksuelle overgrep. Som foresatt spiller du en viktig rolle når det kommer til å lære ditt barn om kropp, følelser og grenser. Vær konkret og ærlig, og ikke forvent at barnet kommer til deg og spør. Når du hjelper barnet ditt med å sette ord på egne tanker og opplevelser, viser du at det er greit å tenke på og snakke om slike ting, og det vil gjøre det lettere å opprettholde en god dialog også når barnet blir ungdom.

Se for øvrig Redd barna sine sider: [5 tips for å snakke med barn om kropp, grenser og seksuelle overgrep](#)

Anbefalte bøker: "Jenteboka" Nina Brochmann og Ellen Støkken Dahl	Anbefalte nettsider: Reddbarna.no Dinutvei.no	Anbefalt film/media: NRK super: Newton - pubertet
---	--	---

<p>“Gutteboka” Nina Brochmann og Ellen Støkken Dahl</p> <p>«Kroppen» Trond Viggo Torgersen</p>	<p>Jegvet.no</p> <p>Foreldrehverdag.no</p> <p>Barn og seksualitet Bufdir</p> <p>Ungdom og seksualitet Bufdir</p>	<p>NRK super: Den magiske kroppen</p> <p>Temadagene 2025: Seksuelle overgrep på nett – NRK Skole – Lærerike programmer og klipp</p> <p>Temadagene 2026: KROPPSPRESS (1:3) - Undervisningsopplegg – NRK Skole – Lærerike programmer og klipp</p>
--	---	---

[Er du bekymret for et barn?](#)

Ta kontakt med barneverntjenesten i Larvik kommune, barnevernvakten eller politiet.

Med vennlig hilsen

Inger Marie Otterdal

Fagkoordinator

Telefon: 982 25 607

&

Mette Synøve Omsland

Fagkoordinator

Telefon: 982 53 322