

Du er ikke alene

Føler du,

- at du bliver kritiseret for det du spiser,
- at dine holdkammerater driller og ikke tager hensyn til dig
- at dine holdkammerater ignorerer dig
- at der bliver skrevet grimme ting om dig på Snapchat, Facebook og andre sociale medier
- at din træner er hårdere ved dig end de andre atleter
- at din træner ignorerer dig
- at din træner overskrider dine grænser

så er der hjælp at hente, for det er ikke ok at du går rundt og føler sådan.

Fortæl det til en ven, en voksen du stoler på og føler dig tryk ved at fortælle det til. Så I sammen kan finde en løsning.

For at få løst situationen kan det godt være, at I bliver nødt til at tage fat i en person i skiforbundet. De er der for at hjælpe dig og vil behandle dig og din henvendelse med respekt og fortrolighed.

Det er muligt, at man bliver nødt til at involvere myndigheder (fx læge, psykolog, politi) men det er kun for dit eget bedste og for at give dig den bedste hjælp så du får det bedre.

6 gode råd til, hvordan du fortæller noget svært til en voksen eller en ven.

Nogle problemer er så

- Alvorlige
- Pinlige
- Svære

At du ikke kan løse dem selv. Her er seks råd til hvordan du fortæller det til en voksen eller en ven.

1. Vælg en voksen eller en ven du føler dig tryk ved.
2. Planlæg hvad du vil sige – du kan eventuelt skrive det ned.
3. Find et tidspunkt hvor den voksne har ro til at høre, hvad du fortæller. Ellers sig at du gerne vil snakke om noget og spørg hvornår de har tid.
4. Du kan skrive i en SMS eller et brev, at du gerne vil snakke om noget der er lidt svært.
5. Husk du har kontrollen over, hvad du fortæller. Du behøver ikke fortælle alle detaljer
6. Hvis du er bekymret for hvordan den voksne vil reagere, så sig det først. FX *"Jeg er nervøs for, om du bliver vred på mig."*

Det er det vigtigt, at du fortæller det til nogen, så det ikke sker igen for dig eller andre.

Hvis du fortæller det til en voksen, og de ikke tror på dig, eller ikke hjælper dig – så fortæl det til en anden voksen. Måske skal du prøve at fortælle det til sundhedsplejersken på din skole eller en god lærer, du føler dig tryk ved.

Fortæl det uanset om det er sket fornyligt eller for lang tid siden – eller om det fx er sket på internettet.

Nogle gange er man nødt til at tale om ting der gør ondt, også selvom det er svært.

De fleste børn og unge, der har fortalt nogen om seksuelle overgreb, har syntes at det var svært at gøre, men mange oplever også at det er en lettelse.

[Her kan du få råd om, hvordan du fortæller eller skriver noget svært.](#)

Søg hjælp. Du har du ret til at blive hjulpet! Læs mere om hvordan:

Der er heldigvis mange muligheder for at få hjælp, når man har været udsat for seksuelle overgreb.

Det kan nogle gange være trygt at tale om det anonymt med en rådgivning først. Du er altid velkommen til at kontakte [Børne Telefonens telefon-, chat- eller SMS-rådgivning](#). De vil meget gerne tale med dig.

Seksuelle overgreb bør anmeldes. Uanset om du kontakter politiet, en træner eller en læge, så skal de reagere og sørge for at overgrebene stopper og at du får hjælp. Du kan læse her, hvad der sker, når du fortæller om seksuelle overgreb til en voksen:

[De danske børnehuse](#)