



Stor-Elvdal kommune

Min trygghetsplan

Alle barn har rett til beskyttelse og omsorg. Barn skal få si det de tenker på, og det de sier skal bli tatt hensyn til. "Min trygghetsplan" er laget for at barn skal føle seg trygge og vite hva som skjer når de voksne i familien har det vanskelig. Trygghetsplanen lages i en åpen samtale med barnet.

Skrevet av i samtale mellom _____ og _____
(barnet)

Sted og dato:

Barnets adresse, telefon og ev. e-post:

Dette er viktig for at jeg skal føle meg trygg:

Hvis jeg må bo et annet sted for en periode, vil jeg at det blir tatt hensyn til...

Hvis jeg trenger å bo et annet sted for en periode, kan jeg bo hos:

Navn: _____

Tlf./ev. e-post: _____

Disse voksne stoler jeg på:

Jeg kan ta kontakt hvis jeg trenger noe, det trenger ikke være veldig vanskelig før jeg gir beskjed.

Navn: _____

Tlf./e-post: _____

Navn: _____

Tlf./e-post: _____

Navn: _____

Tlf./e-post: _____

Andre voksne som kan hjelpe er:

Min behandler: _____

Tlf./e-post: _____

Forelders behandler: _____

Tlf./e-post: _____

Helsesøster: _____

Tlf./e-post: _____

Fastlege: _____

Tlf./e-post: _____

Barnevernet: _____

Tlf./e-post: _____

Informasjon, hjelpetelefon og nettsteder for barn:

- **Alarmtelefoner for barn og unge:** Telefon 116 111 · www.116111.no · E-post: post@116111.no
- **For barn som har en mor eller far med psykiske problemer:** www.morild.org
- **Barneombudet:** Telefon 22 99 39 50 · www.barneombudet.no
- **Voksne for barn:** Telefon 810 03 940