


STOPP! MIN KROPP!



En handbok för
vuxna i hur man
pratar med barn om
kroppen, gränser
och sexuella
övergrepp



Rädda Barnen



*Bra och dåliga
hemligheter*

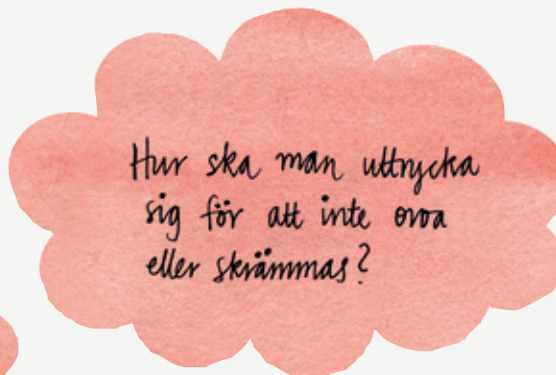
© Rädda Barnen 2013
Författare: Anna Norlén
Redaktion: Yara Anttila,
Ylva Edling, Anna Fairbrass
Formgivning: Lowe Brindfors
Illustration: Moa Hoff/
Söderberg Agentur
Första upplagan

ISBN: 978-91-7321-446-9

Rädda Barnen
107 88 Stockholm
Landsvägen 39, Sundbyberg
Tel: 08-698 90 00
kundservice@rb.se
www.raddabarnen.se

Rädda Barnen kämpar för barns rättigheter.
Vi väcker opinion och stöder barn i utsatta
situationer—i Sverige och i världen.

INLEDNING



Hur ska man uttrycka sig för att inte oroa eller skrämmas?

Jag önskar att vi kunde presentera ett hundra procentigt säkert sätt att skydda barn mot sexuella kränkningar och övergrepp. Det kan vi inte. Men det finns mycket som vi vuxna kan göra genom att faktiskt våga prata med barn om kroppen och dess gränser. Även om det ibland känns krångligt. Genom att så tidigt som möjligt göra barn medvetna om kroppens värde och om hur man säger ja och nej, kan vi ge dem en trygghet och en känsla för vad som är bra och rätt. Nu och senare i livet. På samma gång gör vi det också lättare för dem som trots allt har utsatts att berätta.

För att underlätta för föräldrar och andra vuxna har vi på Rädda Barnen tagit fram *Stopp! Min kropp!* med tips och råd om hur man kan börja prata med barn i olika åldrar om detta.

Jag hoppas att du, efter att ha läst *Stopp! Min kropp!* ska känna dig stärkt i att prata med barn, dina egna eller andras, om kroppen och kroppens privata områden och ge dem en inre styrka och en känsla för vad som känns rätt och fel.

Elisabeth Dahlin

Elisabeth Dahlin
Generalsekreterare Rädda Barnen

Vi vuxna är vana vid att prata med barn om normer, värderingar och rätt eller fel. Vi är oftast bra på att förklara att de inte får slåss, inte ta andras saker eller säga fula ord. Vi förklarar hur man är en bra kompis, om konflikter och om farorna på internet. Men det finns ämnen som många av oss vuxna tycker är svåra att prata med barn om – som sexualitet, kroppens privata områden och vad man får och inte får göra mot eller med andras kroppar.

Det här blir tydligt när sexuella kränkningar och övergrepp diskuteras i media. Då får vi på Rädda Barnen ofta frågor från föräldrar och andra vuxna om hur de kan ta upp ämnet med barn. *Hur ska man uttrycka sig för att inte oroa eller skrämmas? Vad vet de redan? Var ska jag börja?* Men också: *Hur kan jag skydda mina barn?*



ATT PRATA MED BARN

Har du någon gång pratat, eller försökt prata, med barn om frågor som rör kroppen, gränsdragning och sexualitet? I så fall vet du säkert att det kan kännas svårt och krystat. Som förälder och vuxen är det lätt att undvika ämnet av rädsla för att skrämma upp barnet eller att väcka "fel" tankar. Språket—svårigheten att hitta rätt ord i rätt sammanhang—kan också kännas som ett hinder, liksom utmaningen att lägga sig på rätt nivå: *Vad är mitt barn mottagligt för? Gör jag det för avancerat nu? Hur ska jag förklara det här? Du känner kanske igen dig.*

Det finns viktiga skäl till att våga prata öppet med barn om rätten till den egna kroppen, om gränser för vad andra får göra med ens kropp och om vad som är okej att göra med andras kroppar. Så även om vi snubblar på orden, hamnar på "fel" nivå och tvingas börja om, så gör vi barnen en stor tjänst genom att vara öppna. Genom att våga lyfta de intima frågorna avdramatiserar vi också ämnet, vilket skickar viktiga signaler om att det är okej att prata om det. Vi ger dem en självkänsla och en trygghet i att kroppen är något värdefullt som man själv bestämmer över.

Den nyfikenhet som barn känner inför den egna och andras kroppar redan tidigt i livet är något positivt som vi ska uppmuntra. Samtidigt är det viktigt att vara tydlig med vissa, mer eller mindre uttalade regler och koder. Vi låter till exempel inte små barn röra vid eller visa sina privata kroppsdelar i vilket sammanhang som helst. Vi markerar att det finns områden på kroppen som är extra känsliga, som ska hanteras med respekt och varsamhet. Samtidigt drar vi tydliga gränser gentemot barnet gällande våra egna kroppar. Även om vi har en god och nära fysisk kontakt så markerar vi tidigt att det finns gränser också för den. På så sätt kan närheten bli trygg.

Med åldern växer barnets nyfikenhet och det sexuella intresset börjar ta form. Behovet av vägledning och samtal om gränsdragning förändras. Som vuxen är det viktigt att finnas tillhands även i tonårsstadiet för att prata om normer, rätt eller fel och den egna kroppens utveckling. Genom att som vuxen och förälder vara närvarande och tillgänglig för samtal om de här frågorna—i alla åldrar och stadier av barnens utveckling—bidrar vi till en stärkt självkänsla och trygghet.

Men när ska vi prata med barnen? Och hur? Tvärtemot vad vi kanske föreställer oss så handlar det inte om att sätta sig ner och ha ett långt, allvarligt samtal vid exakt rätt tillfälle. Det handlar snarare om ett förhållningssätt, att vara uppmärksam och fånga små tillfällen i vardagen när det kan vara läge att prata. Och att göra det kontinuerligt genom hela uppväxten.

Oavsett om du har små barn eller tonåringar finns behovet av samtal, men vi måste anpassa språket och innehållet till var barnet befinner sig i utvecklingen. Och det kan göras på lite olika sätt.

Men hur gör man det då? Vad förstår en treåring? Och hur pratar jag med en tonåring? På nästkommande sidor får du råd och tips på hur du kan prata med barn i olika åldrar.



DE MINSTA BARNEN

Små barn är fullt upptagna med att lära känna sig själva och sin vardag. Mycket tid går till att upptäcka hur den egna kroppen fungerar, vad den kan göra och inte kan göra. Ofta sker det tillsammans med dig som är vuxen, helt enkelt för att barnet är beroende av hjälp.

I alla de situationer där vi vuxna sköter och vårdar ett barn, exempelvis tvättar, byter blöja, smörjer in eller matar, kan vi på olika sätt signalera till barnet att *det är din kropp, den är värdefull, du är med och bestämmer över den* – även om någon annan måste vara med och hjälpa till.

Ett bra sätt att göra det är att så tidigt som möjligt, gärna redan i ettårsåldern, låta barnet börja lära sig att tvätta sina privata kroppsdelar själv. Du kan först visa i badet eller duschen hur det går till att tvätta snippan, snoppen eller rumpan och sedan låta barnet prova själv. Ett annat sätt är att göra barnet delaktigt vid blöjbyten och, så småningom, låta barnet börja lära sig att torka sig själv efter toalettbesök så tidigt som möjligt.



Även munnen är ett privat område. Uppmuntra gärna barnet att tidigt äta själv (även om det blir kladdigt), och tvinga inte in mat i munnen. Eftersom små barn är beroende av vuxnas hjälp och inte alltid får bestämma själva är det viktigt att vi tar oss tid att förklara varför vi gör saker med deras kropp, till exempel byter blöja, och att vi ibland måste göra saker som barnet inte har lust med eller vill.

Ansträngningarna vid middagsbordet eller i badrummet kanske är krångliga och tidskrävande, men på sikt kan de ha stor betydelse. Genom att tidigt göra barnet delaktigt stärker vi barnets integritet och självkänsla.

Du som förälder eller vuxen med ansvar för ett litet barn kan också fundera över barnets fysiska kontakt med andra människor: Hur betar vi oss när släktingar, vänner eller främmande personer vill krama och pussa på barnet? Kanske uppmuntrar vi det – utan att vara säkra på barnets vilja – för att verka artiga? Tvinga inte barnet att kramas, pussas eller sitta i knäet. Ställ frågan *Vill du sitta hos mormor?* istället för att ge kommandot *Sätt dig nu hos mormor*. Det hjälper barnet att förstå att man inte måste vara nära andra människor om man inte vill. Det hjälper också barnet att själv känna efter – om det här känns ja eller känns nej – och i förlängningen att sätta gränser.





Som vuxen kan man gärna föra ett större resonemang kring betydelsen av att lyssna på andra människor och att respektera vad andra människor säger och vill.

När någon säger nej, jag vill inte, då får man inte fortsätta. Då gör man den personen ledsen eller arg, eller rädd. Barn som lär sig lyssna på andras signaler lär sig också att själv kunna lyssna på sina egna känslor och sätta gränser för sig själv.

I 4–5-årsåldern kan vi också ta upp med barnen att det kan finnas andra personer som vill göra "dumma saker". Det är bra att tänka på att göra det på ett sätt som inte skrämmer barnet. Vi kan förklara att om någon gör, eller vill göra, något med ens kropp som man själv inte vill, får man säga nej och berätta det för andra vuxna. Tyvärr är det vanligt när små barn utsätts för övergrepp, att förövaren är någon de känner och kanske tycker om. Därför är det bra att lära barn att det är okej att säga nej även till folk man tycker om, till exempel om ett äldre syskon vill leka en lek man själv inte vill.



Att små barn gärna utforskar varandras kroppar och ibland leker på ett "sexuellt sätt" är en naturlig del av deras utveckling. Så länge alla inblandade är någorlunda jämnåriga och jämbördiga och tycker att det känns okej finns ingen anledning till oro. Men om någon tycker att det känns obehagligt eller går över gränsen är det viktigt att som vuxen ingripa.

Det finns många bra tillfällen att prata med små barn om de här frågorna. Deras vardag är fylld av situationer och händelser där kroppen är i centrum. Man kan till exempel passa på i samband med att barnet upptäcker nya områden och funktioner på sin kropp, eller när det badar tillsammans med andra barn. Eftersom små barn gärna ställer frågor om kroppen har vi dessutom goda möjligheter att leda in samtalen den vägen.



- Låt barnet vara delaktigt i den dagliga skötseln, till exempel vid blöjbyten. Berätta vad du gör med barnets kropp och varför du gör det.
- Börja lära barnet att tvätta sina privata kroppsdelar och att torka sig efter toalettbesök själv så tidigt som möjligt.
- Uppmana inte barnet att kramas, pussas eller sitta i knäet på släktingar och vänner. Fråga istället om barnet vill göra det.
- Förklara att om någon gör, eller vill göra, något med ens kropp som man själv inte vill, då får man säga nej och berätta det för andra vuxna.
- Lär barnet att man får säga nej även till personer man tycker om.

BRA OCH DÅLIGA HEMLIGHETER

Ett bra tips är att lära små barn skillnaden mellan bra och dåliga hemligheter. Bra hemligheter är till exempel födelsedagspresenter eller julklappar – sådant man blir glad av. Bra hemligheter berättar man inte för någon annan. Dåliga hemligheter är saker som man blir ledsen av eller som gör att man får ont i magen. Dåliga hemligheter får man berätta – även om någon sagt att man inte får det.

Att prata om bra och dåliga hemligheter är ett sätt att få barn att berätta om otäcka saker som de har varit med om och som någon har sagt att de inte får berätta om.



BARN I SKOLÅLDERN

För många barn börjar puberteten redan någonstans mellan åtta och tolv års ålder. Kroppen växer och förändras mot att mer bli lik en vuxen, vilket i sin tur väcker tankar om sexualitet och närhet till andra. Barn tar också intryck från kompisar i samma ålder.

I bästa fall har barn som nått skolåldern redan hunnit få en stark känsla av att deras kropp är något värdefullt och något som de själva bestämmer över. I bästa fall vet de vem de vill vara nära – och hur man säger nej om något inte känns bra. Men plötsligt gäller nya förutsättningar. De börjar i skolan, får nya kompisar och nya sociala regler uppstår. Som vuxen är det därför bra att vara uppmärksam på förändringar både inom och runt barnet och att prata med barnet utifrån var i utvecklingen det befinner sig.

Grundbudskapet till barnen är att närhet är något bra! Att det är kul att upptäcka sin kropp tillsammans med andra, att brottas, kramas och känna på varandra. Att vara fysisk med andra – vuxna eller jämnåriga – är utvecklande och värdefullt. Men precis som när vi lär ut värderingar och regler kring till exempel relationer eller konflikter, så behöver vi också lära våra barn om rätt eller fel vad gäller fysisk närhet och sexualitet.

Barn i 7–9-årsåldern har vanligtvis en uppfattning om att sex finns – information som ofta kommer via syskon, kompisar eller media, om inte vi som föräldrar själva valt att ta upp det. Ofta har de funderingar om kroppen och sin egen sexualitet – varför de ser ur som de gör, skillnaden mellan könen och huruvida deras kroppar är bra och okej.

Genom att tidigt bidra med åldersanpassad kunskap har vi som vuxna möjlighet att ge barnet en sund och nyanserad bild av kroppen och sexualitet. Kanske har barnen hunnit börja prata om fortplantning i skolan eller så har de sett ett par "hängla" på stan. Sådana situationer väcker frågor hos barnen och kan vara bra tillfällen att förklara att detta är något positivt och att det handlar om närhet mellan två personer som tycker om varandra.

ETT NEJ ÄR

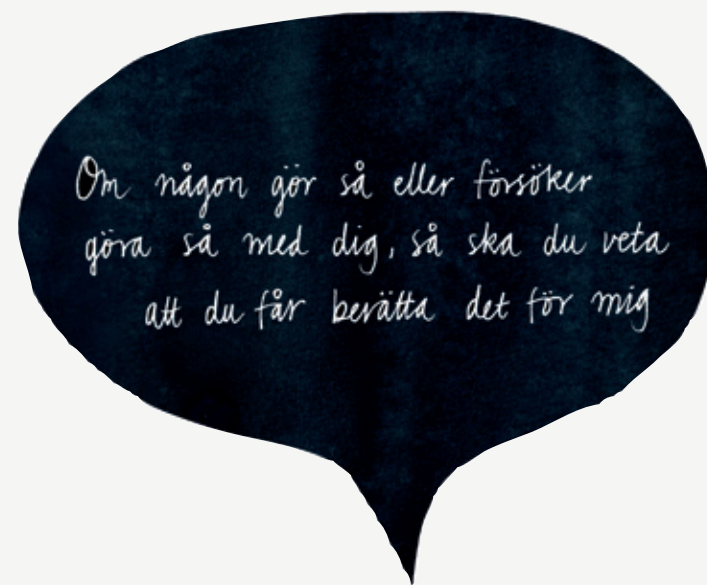
ALLTID ETT NEJ

Om bilden som barnet formar endast baseras på information från exempelvis media eller syskon riskerar den att bli skev.

I ett samtal med ett barn om sexualitet och intimitet kan du som vuxen förklara hur ett felaktigt beteende kan se ut. Att om någon vill titta och röra på ens privata kroppsdelar, eller vill att barnet ska titta och röra vid dem, utan att barnet själv vill eller förstår, så är det fel och förbjudet. Poängtera att det är väldigt ovanligt, men att det kan hända och att alla vuxna vet att det inte är tillåtet.

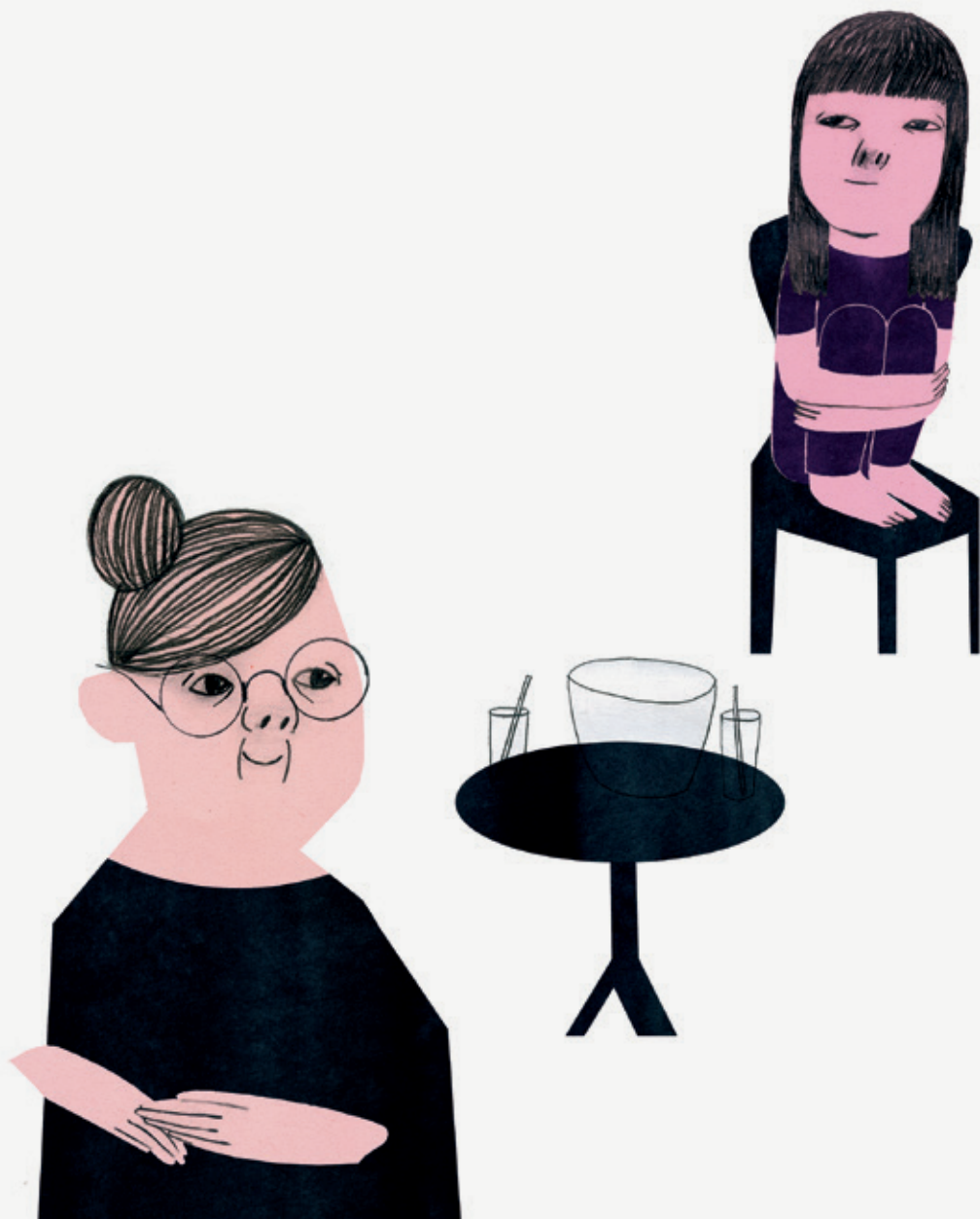
I sammanhanget kan det vara bra att nämna att den personen inte nödvändigtvis behöver vara en vuxen, utan att det lika gärna kan vara en ungdom eller ett annat barn. Försäkra barnet om att det är okej att berätta: *Om någon gör så eller försöker göra så med dig, så ska du veta att du får berätta det för mig.* Nämn gärna att det finns många olika vuxna att prata med—farmor, kusinen, läraren eller någon annan som man litar på—och att man själv får välja vem man vill prata med. Poängtera att det aldrig är barnets fel eller ansvar om det händer något. Eftersom barn ofta är lojala och inte vill att andra ska råka illa ut kan du också försäkra barnet om att den som betar sig på ett dåligt sätt kan få hjälp: *Personer som gör så mot barn behöver hjälp att sluta. Den hjälpen kan han eller hon få.*

Det kan kännas besvärligt att prata om den här typen av frågor, inte minst att hitta rätt tillfälle. Ett tips är att ta upp samtalsämnet i samband med att media rapporterar om det. Det skulle till exempel kunna vara händelser där barn blivit utsatta för sexuella kränkningar eller övergrepp. Du som vuxen kan fråga barnet om han eller hon har hört talas om händelsen och vad han eller hon i så fall tänker om det. Oavsett om barnet gjort det eller inte, har du som vuxen chans att uttrycka dina känslor och tankar och komma in på samtalsämnet utan att det känns onaturligt.



- Hjälp barnet att få en sund och nyanserad bild av kroppen, närhet och sexualitet. Bidra med din kunskap och dina perspektiv som komplement till den bild som barnet får genom till exempel media och äldre syskon.
- Var tydlig med att närhet är något bra och värdefullt. Förklara samtidigt vad som är fel och förbjudet.
- Förklara att det alltid är okej att berätta om något har hänt och att man själv får välja vem man vill prata med.
- Om du har svårt att hitta rätt tillfälle—passa på och ta upp ämnet i samband med att media rapporterar om det.

TONÅRINGAR



Under tonåren börjar barnen forma sin egen sexualitet, oavsett om vi vuxna gillar det eller inte. Att försöka skydda barnen från den delen av uppväxten tjänar ingenting till. Däremot kan föräldrar och andra vuxna hjälpa barn i tonåren att närma sig sin sexualitet på ett sunt och kul sätt.

Du som har pratat med barnet om kroppen, sexualitet och gränsdragning redan innan det hunnit bli tonåring har mycket att vinna. Ämnet blir inte lika dramatiskt och laddat som när man sparar alla viktiga frågor tills barnet är äldre. Möjligheten att påverka barnet minskar dessutom ju äldre det blir.

Visa gärna tonåringen att du är engagerad och medveten. Försök vara tydlig med att fysisk närhet och sex i grunden är någonting bra och kul, men att det samtidigt kan vara problematiskt, krångligt och till och med olagligt. Ett bra sätt att närma sig tonåringen i de här frågorna är att till exempel referera till medias rapportering: *Jag såg och läste om det här och jag undrar vad du tänker om det.* Berätta gärna lite om dina egna tankar och funderingar. Att närma sig ämnet förutsätter att du har en pågående dialog med tonåringen om alla möjliga saker i livet. Genom att vara nyfiken på tonåringens intressen och göra saker tillsammans uppkommer chanserna till dessa samtal oftare och det blir lättare naturligt.

På senare år har vuxenvärlden och rättsväsendet insett att kränkningar och övergrepp är något som lika väl kan ske mellan jämnåriga som mellan vuxna och barn. Tidigare betraktades inte dessa händelser som riktiga övergrepp utan mer som "tonårsproblem". Tyvärr vittnar många tonåringar i Sverige idag om att de är, eller har varit, utsatta för sexuella kränkningar och/eller övergrepp av andra ungdomar. Det kan till exempel vara i skolan, på nätet och andra sociala sammanhang där ungdomar möts. Som vuxen är det bra att visa tonåringen att du är medveten om den här problematiken. Ta gärna reda på mer information om du känner att det behövs och försök hålla dig uppdaterad. Genom att till exempel berätta att du hört talas om sexuella kränkningar på nätet ger du viktiga signaler till tonåringen att du bryr dig och att det är okej att ta upp ämnet också med dig.

BARN OCH INTERNET

Problematiken med sexuella kränkningar mellan jämnåriga gör att vi bör prata även med tonåringar om betydelsen av ordet nej—precis som vi gör med de små barnen. Påminn gärna tonåringen om att ett nej alltid är ett nej och att ordet i sig är ett uttryck för en väldigt stark känsla inom oss. Det är långt ifrån säkert att barnet vill ha en diskussion kring ämnet med dig. Men du har åtminstone visat att du har koll, att du tänker på de här frågorna och att du finns tillgänglig.

Erbjud dig som samtalspartner utan att tvinga eller pressa barnet. Respektera om hon eller han inte vill svara på frågor. Ibland kan det räcka med att du delar med dig av dina egna tankar. På så sätt visar du att du är beredd att prata om saken. Kanske väljer barnet att själv ta upp tråden vid ett senare tillfälle tack vare att du varit öppen och visat intresse. Det kan också vara en god idé att försöka inleda samtalet mer än en gång. Barnet kanske blev så överrumplad första gången att det valde att inte svara av den anledningen. Var lyhörd och lyssna när barnet vill prata, ta tillfället i akt även om det inte passar dig just där och då.

- Visa att du är medveten och engagerad och försök ha en pågående dialog om allt möjligt i livet.
- Förklara att närhet och sex är bra och kul, men att det samtidigt kan vara problematiskt, krångligt och till och med olagligt.
- Om du har svårt att hitta rätt tillfälle—referera till händelser du läst om och sett i media. Berätta öppet om dina egna tankar.
- Påminn om att ett nej alltid är ett nej.
- Erbjud dig som samtalspartner utan att tvinga eller pressa barnet. Respektera om hon eller han inte vill svara på frågor.
- Ge inte upp om du inte får respons första gången. Försök igen!

Internet är ett bra sätt för barn och unga att ha kontakt med och lära känna nya kompisar, att umgås och att utforska nya områden. Men som vi alla vet finns det också faror på nätet. Det kan därför kännas oroande när barn själva sitter framför datorn eller mobilen—vi vuxna kan då känna att vi inte har koll. Hur kan vi vuxna hantera detta och hur ser vi till att barnen inte råkar illa ut på nätet?

Eftersom barn använder internet redan i tidiga år kan det vara bra att börja prata med barnet i 5–6-årsåldern om vad som finns där, vad de ska tänka på och vad de får och inte får göra. Som vuxen kan det vara bra att följa de allra minsta barnens närvaro på nätet. Inte så mycket för att kontrollera barnen, utan för att det kan dyka upp saker som kan vara kränkande och jobbigt för barnen.

Oavsett barnets ålder kan ett första steg vara att intressera sig för vad barnen gör på internet, vilka forum de är på och vilka spel som är kul. Det finns också ett antal vanliga tips som du som vuxen kan ge till barn, till exempel att inte berätta sitt namn och sin adress för okända personer, att de ska vara försiktiga med vad de lägger upp på nätet och att en person på en chatt kan vara någon annan än den utger sig för att vara. Om barnet lär känna någon på nätet så är det okej att berätta det för föräldrarna eller annan vuxen. Om barnet bestämmer sig för att träffa någon som han eller hon har lärt känna på nätet så ska man berätta det för en vuxen, inte träffa personen själv första gången utan ta med sig en kompis och göra det på en allmän plats.

Även om det kan kännas obehagligt att inte veta vad barnen gör på nätet så kan det vara bra att tänka på att inte vara för påträngande. Ett tips kan vara att ta för vana att fråga hur dagen har varit på nätet, precis som vi brukar fråga hur dagen har varit i skolan. *Vem har du pratat med? Har det hänt något kul? Har det hänt något tråkigt?*

Om du känner oro så kan det vara bra att, istället för att börja snoka igenom barnets chatt eller Facebook, ta upp ämnet i samband med att media rapporterar om någon händelse som är relaterad till internet. Passa på att fråga hur barnet känner över detta och hur han eller hon själv har det i sina kontakter på nätet.

**TILL DIG SOM
ÄR OROLIG**



Om vi som föräldrar eller vuxna är oroliga för att något har hänt ett barn, till exempel att det utsatts för en kränkning, eller i värsta fall ett övergrepp, är det lätt att låta oroskänslorna ta över. Det finns då några vanliga fallgropar som kan vara bra att känna till och undvika.

En vanlig fallgrop är att vi som vuxna blir så rädda och oroliga att vi lägger locket på och bestämmer oss för att det nog bara är vi själva som oroar oss eller att *det nog inte är så farligt*. Om vi reagerar så kan barnet känna att det här är något vi inte pratar om. Om barnet har något att berätta – om ett övergrepp, om mobbning eller något annat – kanske det då låter bli.

En annan fallgrop är att vi börjar agera "polis". Vi börjar förhöra barnet eller andra personer, ställer ledande frågor, läser barnets sms och dagbok eller går igenom barnets dator. Det finns då en risk att vi betar oss så upprört att barnet får signalen att det här är något jättefarligt och att barnet då skräms och inte vågar berätta. Det kan också vara så att våra egna utredningar försvårar arbetet för riktiga utredare som polis eller socialtjänst.

Om vi som vuxna känner oro för att något har hänt så är det bra att först konkretisera för oss själva vad det är som gör oss oroliga.



Är det till exempel något vi sett, ett sms vi råkat läsa eller ett visst beteende? När vi sedan tar upp frågan med barnet kan vi utgå från den konkreta händelsen och göra det utan att ställa pressande frågor och utan att vi utgår från att det handlar om sexuella kränkningar eller övergrepp, till exempel: *När jag såg att det här hände eller när jag av misstag läste sms:et, då kändes det inte bra för mig. Det gör mig orolig och jag undrar vad det betyder.*

Då kanske vi får ett svar eller en reaktion som gör oss lugnare, men vi kan också få ett svar som gör oss mer oroliga. Nu måste vi bestämma oss för om vi ska gå vidare, till exempel genom att söka professionell hjälp. Det kan också vara så att vi inte får något svar eller någon reaktion alls. Det bästa är då att inte försöka pressa fram ett svar utan att förklara igen att *jag blev orolig och jag vill att du ska veta att om du är med om något som känns dåligt för dig så hoppas jag att du vet att du kan berätta för mig, men också att det finns andra du kan prata med.* Andra personer kan vara någon vuxen som vi vet att barnet känner förtroende för; till exempel morfar, lärare, kurator eller skolsköterska. Kort sagt handlar det om att få barnet att veta att om det är så att någon gör eller säger något som inte känns bra, så är det okej att berätta det för någon vuxen och att det finns hjälp att få. Det är aldrig ett barns fel eller ansvar!

- Om du är orolig att något hänt ett barn—var vaksam på dina reaktioner. Försök att undvika att lägga locket på eller att "agera polis".
- När du tar upp ämnet med barnet—utgå från den konkreta händelse eller situation som gör dig orolig.
- Undvik att pressa fram svar—säg att du finns där att prata med, men att det också finns andra vuxna (till exempel morfar, lärare, kurator, skolsköterska).

SEXUELLA KRÄNKNINGAR OCH ÖVERGREPP

Sexuella kränkningar och övergrepp mot barn innefattar alla former av sexuella handlingar som påtvingas ett barn av en annan person. Sexuella övergrepp kännetecknas av att den vuxne eller ett betydligt äldre barn utnyttjar barnets beroendeställning och utsätter det för handlingar som barnet inte kan förstå, inte är moget för, inte med insikt kan ge samtycke till och som kränker barnets integritet. Övergreppen kan vara både fysiska och icke-fysiska.

HIT KAN DU VÄNDA DIG OM DU ÄR UROLIG

POLISEN

Om ett barn behöver omedelbar hjälp, ring 112.
Polisanmälan kan du göra via polisens växel, 114 14.

SOCIALTJÄNSTEN

Information om socialtjänsten hittar du på din kommuns hemsida eller via kommunens växel.

BARNAVÅRDSCENTRALEN (BVC)

ELEVHÄLSAN PÅ BARNETS SKOLA

BARN- OCH UNGDOMSPSYKIATRIN (BUP) DÄR DU BOR

RÄDDA BARNEN

Föräldrar eller andra vuxna kan få stöd via Rädda Barnens föräldratelefon och mail, 020-786 786 eller foraldrar@rb.se. Du kan välja att vara anonym.

Rädda Barnens mottagning för barn och ungdomar i utsatta livssituationer; 08-698 90 00.

BRIS

BRIS tar emot samtal från vuxna som behöver någon att prata med kring frågor och oro som rör barn. Du kan välja att vara anonym.
BRIS vuxentelefon, 077-150 50 50
www.bris.se

FÖRENINGEN MIND

Föreningen Mind har också en föräldratelefon, 020-85 20 00. De som svarar är psykologer och socionomer och även här kan du vara anonym.
www.mind.se

STÖDCENTRUM FÖR UNGA BROTTSOFFER

Många kommuner har stödcentrum för unga brottsoffer som erbjuder stödsamtal, rådgivning och praktisk hjälp vid till exempel besök hos polis eller vid kontakter med försäkringsbolag. De kan också ställa upp med att följa med som stöd vid rättegång. Vissa stödcentra har även föräldrastöd där man kan boka tid för individuella samtal eller delta i föräldraträffar.

SPECIALISERADE BUP-MOTTAGNINGAR

Det finns två BUP-mottagningar i Sverige som har specialiserat sig på psykoterapeutisk behandling av barn och ungdomar som utsatts för sexuella övergrepp:

BUP Elefanten (Östergötlands län), 010-103 50 40
BUP Traumaenhet (Stockholms län), 08-514 531 00
www.bup.se

BRA LÄNKAR

www.umo.se. UMO Ungdomsmottagningen på nätet.

www.tjejjonen.org. Tjejjonen är en stödorganisation för tjejer mellan 12 och 25 år. De arbetar med att förebygga och lindra psykisk ohälsa genom att ge stöd till tjejer via fysiska och virtuella möten.

www.tjejjouren.se samlar alla Sveriges 60 tjejjouren. Här finns information och möjlighet att få kontakt med en lokal tjejjour.

www.barnombudsmannen.se

www.polisen.se/kom-till-oss/ är Polisens hemsida om brott i nära relationer.

www.bup.se är BUP i Stockholms hemsida med information om barn- och ungdomspsykiatri.

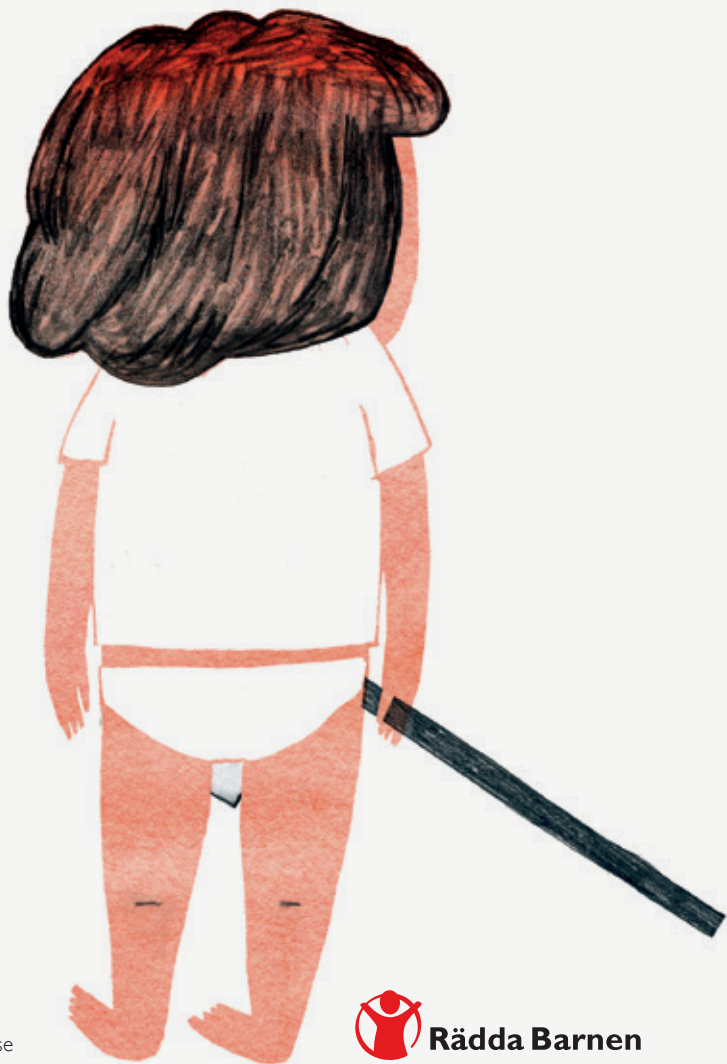
www.bup.nu drivs av BUP i Stockholm och riktar sig främst till ungdomar. Här finns möjlighet att ställa egna frågor till behandlare från BUP.

www.varldguiden.se och www.1177.se har bra information om bland annat sexuella övergrepp och vänder sig både till barn och vuxna.

www.brottsrummet.se är en hemsida med fakta om brott för ungdomar som drivs av Brottsförebyggande rådet (Brå).

www.ungaboj.se drivs av Brottsofferjourernas riksförbund. Där finns information för unga som utsatts för brott.

Har du någon gång försökt prata med barn om frågor som rör kroppen, gränsdragning och sexualitet? I så fall vet du säkert att det kan kännas svårt och krystat. Som förälder och vuxen är det lätt att undvika ämnet av rädsla för att skrämma upp barnet eller att väcka "fel" tankar. Men det är viktigt att våga prata öppet med barn om rätten till den egna kroppen och om gränser. Därför har Rädda Barnen tagit fram Stopp! Min kropp! En handbok där du som vuxen får konkreta tips och råd om hur du kan börja prata med barn i olika åldrar.



Rädda Barnen
107 88 Stockholm
Landsvägen 39
Sundbyberg
Tel: 08-698 90 00
kundservice@rb.se
www.raddabarnen.se