

STOPP!

MIN KROPP!

UPPDATERAD
VERSION



En vägledning för
vuxna i hur vi kan
prata med barn om
kroppen, gränser och
sexuella övergrepp.



Rädda Barnen



Rädda Barnen

© Rädda Barnen 2019

Författare: Anna Norlén (första upplagan)

Rädda Barnens Centrum för stöd och
behandling (reviderad upplaga)

Layout: Långe Leve kommunikation
(omarbetning efter Lowe Brindfors förlaga)

Illustration: Moa Hoff/Söderberg Agentur

Tryck: Åtta45

Reviderad upplaga, första tryckningen

Artikelnummer: 11463

ISBN: 978-91-7321-446-9

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



Bra och dåliga
hemligheter

INLEDNING



De flesta 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 kan prata om hur en bra kompis är, konflikter och 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 vi uttrycka oss för att inte oroa eller skrämma? Vad vet de redan? Var ska jag börja?* Men också: *Hur kan jag skydda mina barn?*

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

Vi på Rädda Barnen önskar att vi kunde erbjuda ett hundra procentigt säkert sätt att skydda barn mot sexuella kränkningar och övergrepp. Det kan vi inte. Och det är aldrig barns ansvar att skydda sig själva. Men om vi vuxna faktiskt vågar prata med barn om kroppen och dess gränser, kan vi hjälpa barn att berätta om någon gör något mot deras kropp som de inte gillar eller förstår. Barn behöver så tidigt som möjligt bli medvetna om kroppens värde och om hur man säger eller visar ja och nej. Så att de får en trygghet och en känsla för vad som känns bra och rätt. Nu och senare i livet. Samtidigt underlättar vi för dem som trots allt har utsatts att kunna 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 vi vuxna kan börja prata med barn i olika åldrar om detta.

Vi på Rädda Barnen hoppas att *Stopp! Min kropp!* ska hjälpa dig att våga prata med barn, dina egna eller andras, om kroppen och kroppens privata områden. Så att de kan bygga upp en inre styrka och en känsla för vad som känns rätt och fel.



ATT PRATA MED BARN

Har du någon gång försökt prata med barn om frågor som rör kroppen, gränsdragning och sexualitet? I så fall vet du 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 jobbiga tankar. Eller för att det helt enkelt känns obekvämt för dig själv. Att hitta rätt ord kan också kännas som ett hinder. *Vad är mitt barn mottagligt för? Gör jag det för avancerat nu? Hur ska jag förklara det här?* Du känner kanske igen dig.

Skälen är många 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, känner oss obekväma och får börja om, så gör vi barnen en stor tjänst genom att vara öppna. När vi vågar lyfta de intima frågorna avdramatiserar vi också ämnet. Vi ger barnen självkänsla och en trygghet i att kroppen är något värdefullt som de själva bestämmer över.

Barn är ofta nyfikna på sin egen och andras kroppar redan som små. Det 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 gällande våra egna kroppar. Även om vi har en nära fysisk kontakt med barnet så markerar vi tidigt att det finns gränser också för den. På så sätt blir närheten trygg.

Med åldern börjar det sexuella intresset ta tydligare form. Som vuxen är det viktigt att finnas tillhands även under tonåren för att prata om normer, vad som händer med kroppen, vad som är okej eller inte och vad samtycke egentligen är. Genom att som vuxen och förälder vara närvarande och tillgänglig för samtal om de här frågorna, i alla åldrar och stadier av barnens utveckling, kan vi bidra till en stärkt självkänsla och trygghet.

Men när ska vi prata med barnen? Och hur?

Här handlar det inte om att sätta sig ner och ha ett långt, allvarligt samtal vid exakt rätt tillfälle. Försök i stället att vara uppmärksam och fånga små tillfällen i vardagen när det kan vara läge att prata. Och att fortsätta att fånga de där små tillfällena under hela barnets uppväxt.

Oavsett om du har små barn eller tonåringar så är det viktigt att prata. Det gäller bara att anpassa sig efter var barnet befinner sig i utvecklingen. Och det kan göras på lite olika sätt.

Men hur gör jag då? Vad förstår ett förskolebarn? Och hur pratar jag med en tonåring?
Här följer en del råd och tips på hur du kan prata med barn i olika åldrar.



DE MINSTA BARNEN

Små barn har fullt upp med att lära känna sig själva och sin omgivning. Mycket tid går till att upptäcka hur den egna kroppen fungerar, vad den kan göra och inte kan göra. Ofta görs det tillsammans med dig som är vuxen, helt enkelt för att barnet behöver din hjälp.

En grundläggande känsla som vi föräldrar, pedagoger, släktingar och andra vuxna kan förmedla till små barn är att de är med och bestämmer över sina egna kroppar. Även när man är väldigt liten och behöver mycket hjälp, är det viktigt att barn känner att de förstår, har inflytande över och är delaktiga i det som sker med dem och deras kroppar. Det är en bra grogrund för en sund och stark självkänsla, men också för empati med andra. Barn som känner sitt eget värde förstår också andras värde bättre.

I 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.*



Det kan vara en utmaning att hjälpa ett litet barn som kan och vill själv samtidigt som det inte klarar allt. En hjälp kan vara att, redan i tidig ålder, låta barnet göra saker som det faktiskt klarar av på egen hand, som att tvätta sig och klä på sig. Samtidigt kan du hjälpa barnet att sätta ord på privata områden som snippan, snoppen och rumpan så att barnet får vara med och bestämma över dessa områden.

Även munnen kan ses som ett privat och känsligt område på kroppen. Försök att vara lyhörd vid till exempel matning och tandborstning och tvinga inte in något i barnets mun. Att låta små barn få börja äta själva, även om det är kladdigt, stärker deras känsla av att bestämma över sin egen kropp.

Ibland måste du som vuxen gå emot barnets vilja, som till exempel vid nödvändigt blöjbyte eller vård. Då behöver du sätta ord på varför du gör så och bekräfta att det kan kännas obehagligt. Gör du det hjälper du barnet att förstå sina egna känslor och att bättre kunna känna efter själv hur det upplever olika situationer.

Fundera också på vilka signaler du sänder till små barn vad gäller fysisk kontakt med andra människor. Hur betar vi oss när släktingar, vänner eller främmande personer vill krama och pussa barnet? Kanske uppmuntrar vi det, utan att vara säkra på barnets vilja, för att det förväntas? Tvinga inte barnet att kramas, pussas eller sitta i knäet. Hör istället med barnet. *Vill du sitta hos mormor?* Då hjälper vi barnet att förstå att det inte måste vara nära andra människor om det inte vill. Det hjälper också barnet att själv känna efter om det här känns ja eller känns nej. Och visar att trygg närhet innebär möjlighet att sätta gränser.





Prata gärna med barn om hur viktigt det är att lyssna på andra människor och att respektera vad de säger och vill. *När någon säger nej, jag vill inte, då får vi inte fortsätta. Då gör vi den personen ledsen eller arg, eller rädd.* Genom sådana samtal kan vi börja visa på vad samtycke innebär, att vi säkert måste veta att den andra vill och "tycker samma".

Någon gång i 4–5 årsåldern kan det vara dags att prata om att det tyvärr finns människor, både små och stora, som ibland gör saker med barn och deras kroppar som de inte vill eller gillar. Stegvis kan du närma dig temat sexuella övergrepp utan att skrämma eller oroa. Förklara att om någon gör, eller vill göra, något med våra kroppar som vi själva inte vill eller förstår så får vi säga nej och berätta för andra vuxna. Tyvärr är det vanligt, när små barn utsätts för sexuella övergrepp, att förövaren är någon de känner och kanske tycker om. Därför behöver barn lära sig att det är okej att säga nej även till människor de tycker om, till exempel när ett äldre syskon vill leka en lek barnet själv inte vill.

Det kan vara en balansgång att hitta rätt ton och ord. Vuxna kan behöva pröva sig fram och våga testa. Det kan vara enklare att prata om det här med hjälp av regler som vi kallar kroppsregler. Kroppsregler kan hjälpa barn att sätta ord på vad som är okej och inte okej.



Att små barn utforskar sin egen kropp och ibland leker kroppslekar är en naturlig del av deras utveckling. Så länge alla inblandade är jämnåriga och jämbördiga och tycker det känns okej finns ingen anledning till oro. Men om något av barnen uttrycker att det känns obehagligt eller går över gränsen är det viktigt att ingripa som vuxen.

- Passa på att prata med små barn om trygg fysisk närhet i vardagssituationer. Små barn ställer gärna frågor om kroppen som enkelt kan leda in samtalen på ämnet.
- Berätta för barnet att vi har känsliga områden på kroppen som är mer privata än andra.
- Låt barnet vara delaktigt i den dagliga skötseln genom att berätta vad du gör med barnets kropp och varför du gör det. Uppmuntra barnet att själv tvätta sina privata kroppsdelar och torka sig efter toalettbesök när det är redo för det.
- Uppmana inte barnet att kramas, pussas eller sitta i knäet. Fråga istället om barnet vill göra det. Lär barnet att det är okej att säga nej till närhet även till personer som de tycker om.
- Förklara att om någon gör, eller vill göra, något med ens kropp som vi inte själva vill, då får vi säga nej och berätta om det för andra.



Här är ett förslag på hur kroppsregler kan formuleras. Anpassa dem så att det passar barnen utifrån ålder och mognad.

- Ingen får skrämma, hota, slå eller på annat sätt göra barn illa.
- Ingen får röra ett barns privata områden på ett sätt som barnet inte förstår. Ibland kan vuxna, till exempel föräldrar eller en doktor, behöva göra det. Då ska de förklara vad de gör och varför.
- Ingen får tvinga ett barn att röra på snoppen, snippan, rumpan eller bröstet varken på sig själv eller på andra.
- Ingen får fotografera eller filma barns privata områden. Ingen får dela eller sprida sådana bilder.

BRA OCH DÅLIGA HEMLIGHETER

Ett tips är att lära barn skillnaden mellan bra och dåliga hemligheter. Bra hemligheter är sådant som gör oss glada, pirriga och förväntansfulla. Bra hemligheter brukar vi inte berätta om. Dåliga hemligheter är sådant som ofta känns ledsamt, oroligt eller som kanske gör ont i magen att tänka på. Dåliga hemligheter får man berätta om för andra – även om någon sagt att du inte ska det.

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



BARN I SKOLÅLDERN

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

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, internet och andra media om inte vi som föräldrar själva valt att ta upp det. Ofta har de funderingar om kroppen. *Varför ser jag ut som jag gör? Är min kropp okej? Vad innebär det egentligen att vara född som olika kön?*

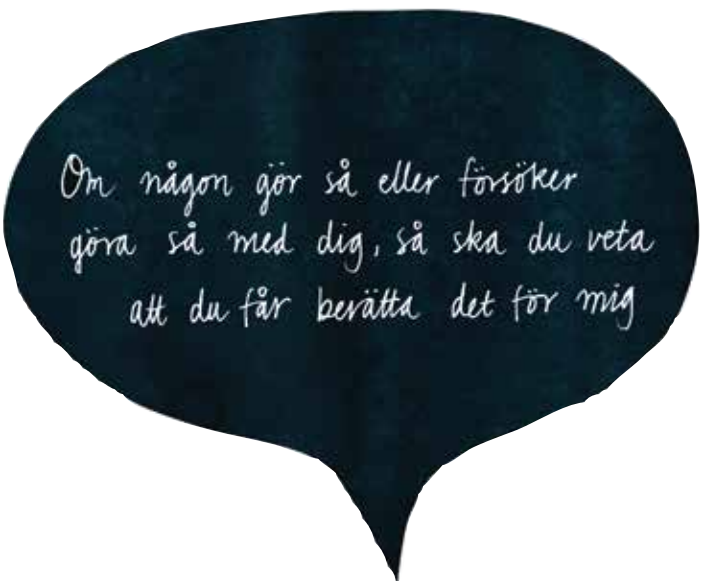
För många barn börjar puberteten någonstans mellan åtta och tolv års ålder. Kroppen och de privata områdena förändras. Det kan kännas pirrigt, laddat och ibland pinsamt att prata om, samtidigt som nyfikenheten växer och nya funderingar dyker upp. Genom att bidra med kunskap har vi som vuxna möjlighet att ge barn en sund och nyanserad bild av kroppen och sexualitet.

Om bilden av fysisk närhet som barnet formar endast baseras på information från media, äldre syskon eller kompisar riskerar den att bli skev. Barn i den här åldern exponeras till exempel ofta för första gången för porr. Vi vuxna behöver ha koll på vad barnen når av för information och visa att vi vill och kan lyssna och prata om detta, att vi är "pratbara". För att ett barn ska vilja öppna sig och dela personliga funderingar behöver vi vuxna visa att vi är villiga och klarar av att samtala om kroppen och sex. I samtal med barn om sexualitet och intimitet kan du som vuxen förklara hur ett felaktigt beteende kan se ut. *Om någon vill titta på eller röra vid dina privata kroppsdelar, eller vill att du ska titta och röra vid dem, utan att du själv vill eller förstår, så är det fel och förbjudet.*

Poängtera att det är ovanligt, men att det kan hända, och att vuxna vet att det är olagligt. Nämn också att den personen inte 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 eller någon annan vuxen.* Nämn gärna att det finns många olika vuxna att prata med, som exempelvis en släkting, någon i skolan eller någon annan som barnet litar på. Det är upp till barnet att välja. Poängtera gärna att det aldrig är barnets fel eller ansvar om det händer något. Barn är ofta lojala och vill inte att andra ska råka illa ut. Försäkra därför barnet om att den som betar sig på ett dåligt sätt kan få hjälp. *Personer som gör så mot barn kan få hjälp att sluta.*

Det kan kännas besvärligt att prata om den här typen av frågor och att hitta rätt tillfälle. Ett tips är att ta upp samtalsämnet i samband med att media rapporterar om det. Som när det rapporteras om en händelse där barn blivit kontaktade med sexförslag via nätet eller situationer där barn har blivit utsatta för sexuella kränkningar eller övergrepp.

Fråga om barnet har hört talas om händelsen och vad barnet i så fall tänker om det. Oavsett om barnet gjort det eller inte, har du som vuxen möjlighet att uttrycka dina tankar och komma in på samtalsämnet utan att det känns onaturligt.



Om någon gör så eller försöker
göra så med dig, så ska du veta
att du får berätta det för mig

- Hjälp barnet att få en sund bild av kroppen, närhet och sexualitet. Komplettera den bild barnet får från andra håll med dina egna perspektiv.
- Var tydlig med att intimitet är något bra och värdefullt. Förklara samtidigt vad som är olagligt.
- Prata med barnet om att vuxna och tonåringar känner till lagen men ibland väljer att bryta mot den.
- 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 då det tas upp på tv, i böcker eller sociala medier som barnet tar del av.

TUNÅRINGAR



Under tonåren börjar barnen hitta 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 öppet sätt. Du som har pratat med barnet om kroppen, sexualitet och gränsdragning redan *innan* det hunnit bli tonåring har mycket att vinna. Ämnet blir mindre laddat ju tidigare och oftare du pratar om det, men det är aldrig försent att börja.

Visa gärna tonåringen att du är engagerad och medveten. Var 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. Koppla gärna till olika aktuella händelser och berätta lite om dina egna funderingar. *Jag läste om det här och jag undrar vad du tänker om det.* Det underlättar om du redan 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.

Numera vet vi att sexuella 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 ha hänt i skolan, på nätet och i andra sociala sammanhang där ungdomar möts. Visa att du är medveten om den här problematiken. Ta reda på mer information om du känner att det behövs och försök hålla dig uppdaterad. Genom att 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.

Problematiken med sexuella kränkningar mellan jämnåriga gör att vi behöver prata även med tonåringar om betydelsen av ordet nej – precis som vi gör med de små barnen. Påminn 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 viktigt att alltid försäkra sig om att andra vill och att förstå vad samtycke innebär. Det är inte alls säkert att tonåringen vill prata om det här med dig, men du har åtminstone visat att du har koll, att du tänker på de här frågorna och att du finns tillgänglig.

Förklara att du finns där utan att tvinga eller pressa tonåringen att prata. 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 tonåringen att själv ta upp tråden vid ett senare tillfälle tack vare att du varit öppen och visat intresse. Ge inte upp efter första försöket. Testa att ta upp ämnet flera gånger. Ge gärna förslag på andra vuxna som tonåringen kan vända sig till, till exempel Elevhälsan eller ungdomsmottagningen. Påminn om att man kan söka information och stöd på internet. 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 med tonåringen 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 aktuella händelser du hört om. Berätta öppet om dina egna tankar.
-  Påminn om att ett nej alltid är ett nej.
-  Visa att du gärna pratar 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!

BARN OCH INTERNET

Internet har blivit en självklar del av nästan alla barns vardag – där de leker, spelar, träffar vänner och lär sig många nya saker. Det har gett barn en större tillgång till världen utanför. Men samtidigt har världen utanför getts större tillgång till våra barn.

Det kan kännas svårt och oroande att tänka på barns liv på nätet och veta hur vi ska kunna skydda dem.

Eftersom barn använder internet redan i tidig ålder kan det vara bra att börja prata även med små barn om säkerhet på nätet, 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 jobbiga för barnen.

En viktig del oavsett ålder är att intressera sig för vad barnen gör på internet, vilka forum de är på och vilka spel som är kul. Förklara varför de inte ska 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.

Även om det kan kännas obehagligt att inte veta allt barnet gör på nätet så behöver vi tänka på att inte vara för påträngande med de äldre barnen. Det är en balansgång att fråga utan att uppfattas som kontrollerande. Ett tips kan vara 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 konstigt?* Ett annat tips är att ta upp ämnet i samband med att media rapporterar om någon händelse som är relaterad till internet. Passa på att fråga hur barnet känner kring detta och hur han eller hon själv har det med sina kontakter på nätet.

I Rädda Barnens vägledning #nätsmart kan du läsa mer om sexuella övergrepp, barn och internet: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/natsmart/>

TILL DIG SOM

ÄR OROLIG





Om du som förälder eller vuxen är orolig 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 några vanliga fallgropar som kan vara bra att känna till så att du kan undvika dem.

En vanlig fallgrop är att vi inte pratar med barnet för att det känns jobbigt och svårt. Vi försöker intala oss att det nog inte är så farligt. Barnet kan då uppfatta att den vuxne inte klarar av eller vill prata om svåra saker. Och om barnet har något att berätta – om ett övergrepp, om mobbning eller något annat – kanske det låter bli.

En annan fallgrop är att vi börjar agera för snabbt och glömmer bort att lyssna aktivt på barnet. Vi börjar kanske förhöra barnet eller andra personer, ställer ledande frågor, läser barnets sms och dagbok eller går igenom barnets dator. Då är risken att barnet känner att det här är något jättefarligt och inte vågar berätta. Börjar vi göra egna utredningar kan det också försvåra arbetet för riktiga utredare som polis eller socialtjänst.



När du känner dig orolig, försök då först förstå själv vad det är som gör dig orolig. Är det ett SMS eller en chatt du råkat läsa, eller ett visst beteende? När du sedan tar upp frågan med barnet är det bra att utgå från den konkreta händelsen utan att ställa pressande frågor. Dra inte förhastade slutsatser om att det handlar om sexuella kränkningar eller övergrepp. *När jag såg att det här hände eller när jag av misstag läste sms:et, då blev jag orolig. Jag undrar vad det betyder.*

Kanske får du ett svar eller en reaktion som lugnar dig. Men du kan också få ett svar som oroar dig ännu mer eller inget svar alls. Då måste du bestämma dig för om du ska gå vidare och prata med andra vuxna eller söka professionell hjälp. Försök inte pressa fram ett svar om barnet inte vill svara. Fortsätt istället att finnas tillgänglig för barnet. *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 det finns också andra du kan prata med.* Det handlar om att barnet ska veta att om någon gör eller säger något som inte känns bra, så är det okej att berätta det för en vuxen. Berätta också att det finns hjälp att få och att det aldrig är ett barns fel eller ansvar.

- Om du är orolig att något hänt ett barn – var vaksam på dina egna reaktioner.
- När du tar upp ämnet med barnet – utgå från den konkreta händelsen eller situationen som gör dig orolig.
- Undvik att pressa fram svar – säg att du finns där om barnet vill prata, men att det också finns andra vuxna och nämn några som finns runt just detta barn.
- Förklara att det aldrig är ett barns fel eller ansvar om någon gör något som är fel eller förbjudet mot barnet!

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 annat barn utnyttjar barnets beroendeställning och utsätter det för handlingar som barnet inte kan förstå, inte är moget för, inte med full insikt kan ge samtycke till och som kränker barnets integritet. Övergreppen kan vara både fysiska och icke-fysiska. Exempel på icke-fysiska övergrepp är att barn tvingas posera, titta på pornografiskt material eller göra sexuella handlingar mot sig själv framför en webbkamera.

SAMTYCKESLAGEN

Samtycke: Sedan 2018 har vi i Sverige en samtyckeslag som innebär att det är olagligt att göra något sexuellt med någon som inte deltar frivilligt. Som vuxen är det viktigt att prata om samtycke med barn och tonåringar.

Samtycke innebär att du får bestämma vad du gör med din kropp och att andra bestämmer över sin kropp. Det är viktigt att alltid försäkra sig om att andra vill. Om du vill göra något med någon annans kropp, måste den andra samtycka, det betyder att du måste veta att den andra vill och "tycker samma". För att veta om du har samtycke behöver du fråga. Du får inte muta, tjata eller hota. En person som inte svarar eller är tveksam har inte gett samtycke.

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

Kontakta socialtjänsten om ett barn behöver stöd och skydd.

Information och kontaktuppgifter till socialtjänsten i din kommun finns på www.kollpasoc.se.

FYSISK OCH PSYKISK VÅRD

Tips om vård ges via vårdguiden, 1177 eller www.1177.se.

Du kan också kontakta Barnavårdscentralen (BVC) eller Elevhälsan på barnets skola.

Du kan ringa Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) där du bor. Mer information om BUP finns på www.bup.se.

Du kan också ringa Ungdomsmottagningen där du bor, mer information om ungdomsmottagningarna finns på www.umo.se.

BRIS

www.bris.se

BRIS stöd för vuxna 077-150 50 50

BRIS stöd för barn och unga 116 111

RÄDDA BARNEN

www.raddabarnen.se

Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling

08-698 90 00

Fler användbara länkar kan du hitta på <https://till.rb.se/stopp-min-kropp>



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



Rädda Barnen