INFORMATION TILL BARN

Om sexuella övergrepp

Vad är sexuella övergrepp?

Sexuella övergrepp är när någon gör något med din kropp som handlar om sex och som **inte är okej**. Det kan vara:

- att någon rör vid dina privata områden på kroppen
- att någon vill att du ska röra vid dem
- att någon gör något som får din kropp att kännas konstig, obehaglig eller fel
- att någon tar kontakt via nätet och vill att du ska göra sexuella handlingar

Privata områden på kroppen är till exempel snippan, snoppen, rumpan, brösten och munnen.

Hur kan det gå till?

Det kan vara någon eller några som:

- gör något utan att fråga
- tvingar eller hotar
- försöker få det att låta som en lek
- lovar saker (till exempel godis eller presenter) för att du ska gå med på det

Ibland kan det börja som något som verkar okej, men om du inte vill längre och den andra fortsätter är det fel.

Viktigt att veta

- Det är **aldrig ditt fel.**
- Du har rätt att säga **nej**.
- **Din kropp är din.**
- Det är alltid en vuxens ansvar att bara göra sådant som är okej.
- Det är okej att en doktor, tandläkare eller föräldrar som ska undersöka eller hjälpa barnet rör barnets privata områden. Personen ska förklara vad som ska göras och varför. En trygg vuxen kan hjälpa dig att ställa frågor och förklara om det behövs.

Vad är okej?

Barn är ofta nyfikna på sin egen kropp. Det är också vanligt att vara nyfiken på andras kroppar. Till exempel vad som är lika och olika. För att inte göra illa någon annan är det viktigt med tydliga regler.

Det är okej

- Att barn tar på sin egen kropp, även de privata områdena om det känns bra
- Att barn tar på varandras kroppar om båda vill det och om barnen är lika gamla.

Det är *inte* okej

- Att barn tvingar eller tjatar på andra barn att göra sexuella saker
- Att göra sexuella saker med barn som inte har lust att göra det. En del barn har svårt att säga nej även om de inte vill

Vem kan bli utsatt för sexuella övergrepp?

Både pojkar och flickor, yngre barn och tonåringar kan bli utsatta för sexuella övergrepp.

Vem utsätter barn för sexuella övergrepp?

Det kan vara en vuxen eller ett äldre barn som barnet känner, eller någon okänd. Det kan vara någon i familjen, i släkten, i skolan eller på fritids, en granne eller någon spå en fritidsaktivitet, någon som man träffar i parken, på gården eller vid ett badställe. Det kan också vara någon som tar kontakt på nätet, på sociala medier eller i ett onlinespel.

Hur mår barn som blir utsatta för sexuella övergrepp?

Barn som blivit utsatta för sexuella övergrepp kan må dåligt och ha det jobbigt på många olika sätt. De kan känna sig ledsna, rädda, oroliga, arga och skämmas. Det är också vanligt att känna äckel, att känna sig förvirrad eller tom. Många barn känner flera känslor samtidigt, och känslorna kan ändras över tid. Det är vanligt att tänka att övergreppen är ens eget fel, och att inte våga berätta.

Sexuella övergrepp blir ofta en tung och svår hemlighet som känns jobbig. Till skillnad mot roliga hemligheter och överraskningar som ger bra känslor, finns det andra hemligheter som känns som en tung klump i magen, som är jobbiga att tänka på och som gör att du blir ledsen, orolig eller rädd. Barn har rätt att berätta och sexuella övergrepp ska aldrig vara en hemlighet.

Det är vanligt:

- att ha problem att sova och få mardrömmar
- att vilja undvika tankar eller att prata om det som hänt
- att ha starka känslor (t.ex. ledsenhet, oro, ilska)
- att dra sig undan eller bråka med andra, även när man är ledsen
- att ha kroppsliga reaktioner (till exempel att kissa på sig)
- att känna oro eller rädsla i situationer som tidigare känts trygga
- att vilja ta på sin egen eller andras privata områden
- inte vilja visa sin kropp för andra eller att andra rör vid ens kropp

Hur kan barn må bättre efter sexuella övergrepp?

En del barn mår dåligt länge och behöver hjälp i en traumabehandling för att må bättre. Om barnet mår dåligt kan det hjälpa att prata med en vuxen som barnet litar på, till exempel en förälder eller någon som jobbar med att hjälpa barn.

Hur ska du göra om du blir utsatt för sexuella övergrepp?

Alla barn har rätt att bestämma över sin egen kropp. Om någon inte lyssnar på dig kan du berätta för en annan viktig vuxen, till exempel en förälder/omsorgsperson, en personal på förskolan/skolan, skolsköterskan, skolkuratorn, en vuxen vän, en släkting, eller någon annan du litar på.

Du har rätt att:

- Säga NEJ! till personen (även om du känner dig pinsam, generad eller rädd)
- GÅ därifrån (även om den andra vill att du ska stanna)
- BERÄTTA för någon viktig vuxen om det som hänt (även om det känns svårt)

Lär dig mer!

1177.se

umo.se

dagsattprataom.se