INFORMATION TILL OMSORGSPERSONER

Om sexuella övergrepp

Vad är sexuella övergrepp mot barn och ungdomar?

Sexuella övergrepp innebär att barnet utsätts för sexuella handlingar, till exempel:

- fysisk beröring av barnets privata områden på kroppen eller att barnet uppmanas röra någon annan
- att barnet utsätts för sexuella bilder, filmer, kommentarer eller blottning
- att barnet pressas, luras eller lockas till sexuella handlingar, ibland genom belöningar
- att barnet utnyttjas för bilder eller film i sexuellt syfte

Sexuella övergrepp kan ske både utanför och via nätet. Ibland startar sexuella övergrepp via nätet som en lustfylld och spännande kontakt eller aktivitet. Den som utsätter lurar och manipulerar genom att gradvis förskjuta gränserna. En relation som från början upplevs ömsesidig övergår gradvis till villkorande, hotfull och tvingande. Utsatthet som startar via nätet kan övergå till sexuella övergrepp även utanför nätet.

Viktiga utgångspunkter

- Sexuella övergrepp är inte samma sak som sex som bygger på samtycke. LÄGG TILL
- Det är alltid olagligt att göra sexuella handlingar med barn under 15 år.
- Det är aldrig barnets ansvar.
- Barn som är utsatta för sexuella övergrepp kan också ha varit utsatta för andra former av våld i samband med övergreppen men också av andra och i andra sammanhang.

Vem utsätter och varför?

- Den som utsätter kan vara vuxen eller en annan ungdom. Barn under 13 år kan också göra sexuella handlingar mot ett annat barns vilja.
- Ofta en bekant person, någon barnet känner och litar på, men det kan också vara en okänd person.
- De flesta förövare är män, men även kvinnor kan utsätta barn för sexuella övergrepp.
- Det går inte att se utanpå vem som begår övergrepp.

Ansvaret ligger alltid helt hos den som utsätter barnet.

Vem drabbas?

- Barn i alla åldrar, kön och sammanhang
- Många berättar aldrig
- Studier i Sverige visar att 1 av 4 utsätts för någon form av sexuella övergrepp under sin uppväxt

Hur kan barn reagera?

Barn kan reagera på olika sätt. Det här är vanliga reaktioner:

<u>Känslor</u>

- Ledsenhet, rädsla, oro, ilska, skam, skuld, äckel, tomhet eller förvirring
- Ambivalens (både positiva och negativa känslor inför personen, exempelvis om personen också har varit ett viktigt stöd i vardagen, tröstat och hjälpt till i vardagen)

En del barn som utsatts för sexuella övergrepp kan i samband med övergreppen uppleva sexuellt pirr, något som ofta upplevs förvirrande och skamligt.

Tankar och beteenden

- Att ha svårt att sova eller vara ensam
- Att isolera sig eller hamna i konflikter
- Att ha svårt att uttrycka känslor
- Att ta på sig skuld för det som hänt
- Att visa andra känslor utåt än de som finns inuti

Sexuella övergrepp introduceras ibland gradvis genom att gränser förskjuts successivt så att den utsatta med tiden kan uppfatta det som normalt eller svårt att protestera mot. Många barn bär de sexuella övergreppen som en tung hemlighet, ofta kopplad till skuld och skam.

När bör man vara uppmärksam?

Barns beteende och krisreaktioner kan vara indirekta tecken på att de är utsatta för våld eller sexuella övergrepp. Det kan vara till exempel:

- mardrömmar och sömnsvårigheter
- plötslig förändring i beteende
- undvikande av personer eller situationer
- stark oro eller vaksamhet
- aggressiva utbrott
- gränsöverskridande eller ovanligt sexuellt beteende
- riskbeteenden som att använda alkohol eller droger, skada sig själv eller ha tankar om eller försöka ta sitt liv

Förebyggande – vad kan hjälpa?

- Prata återkommande med barnet, utan att tjata, om:
  - kroppen och gränser
  - samtycke och hälsosamma relationer
- Ge åldersanpassad information.
- Hjälp barnet att veta vart det kan vända sig.
- Undvik att skuldbelägga barnet om det inte berättar.

Hur kan omsorgspersoner stötta?

- Lyssna och ta barnet på allvar.
- Bekräfta att det inte är barnets fel.
- Skapa trygghet och stabilitet i vardagen.

Känslomässigt stöd från trygga vuxna är en av de viktigaste faktorerna för att barn och ungdomar ska återhämta sig efter sexuella övergrepp.

Vid behov kan:

- traumafokuserad behandling behövas för att hjälpa barnet
- omsorgspersoner själva behöva stöd

Viktigt att komma ihåg

- Du som förälder kan inte ha kontroll över allt.
- Självanklagelser är vanliga, men hjälper inte barnet.
- Ditt fokus behöver vara att :
  - stötta barnet här och nu
  - stärka barnets trygghet, tillit och återhämtning

Lär dig mer!

1177.se

umo.se

dagsattprataom.se

Referenser

Landberg, Å., Svedin, C. G., & Jonsson, L. (2022). *Det gäller en av fyra: Fakta om barn, sexuella övergrepp och sexuell exploatering i Sverige 2020–2021*. Stiftelsen Allmänna Barnhuset. [esh.diva-portal.org].