INFORMATION TILL UNGDOMAR

Om sexuella övergrepp

Vad är sexuella övergrepp mot barn och ungdomar?

Sexuella övergrepp är när någon gör något sexuellt mot ett barn eller en ungdom på ett sätt som inte är okej.

Det kan handla om att:

- röra vid eller tjata om att få röra privata områden på någons kropp
- få någon att visa eller röra kroppens privata områden
- visa sexuella bilder eller ge sexuella kommentarer
- lura, pressa eller locka till sexuella handlingar med sig själv eller någon annan (till exempel genom att lova något eller som en lek)
- ta bilder eller filmer i sexuellt syfte

Det kan ske både utanför nätet och på nätet. Sexuella övergrepp kan börja som en rolig och spännande kontakt eller aktivitet på nätet som uppfattas som ömsesidig. Efter ett tag ändrar personen spelreglerna, lurar, hotar och tvingar fram sexuella handlingar. Utsatthet som börjar via nätet kan övergå till sexuella övergrepp även utanför nätet.

Viktigt att veta

- Sexuella övergrepp är **inte samma sak som sex**. Sex bygger på samtycke.
- Det är **alltid olagligt** att göra sexuella handlingar med barn under 15 år.
- Det är **aldrig ditt fel**.

Vem utsätter?

- Det kan vara en vuxen eller en annan ungdom. Barn under 13 år kan också göra sexuella handlingar mot ett annat barns vilja.
- Ofta är det någon man känner, men det kan också vara en okänd person.
- Det går inte att se på någon att den utsätter andra.
- Det finns många olika orsaker till varför människor begår sexuella övergrepp.

Vem kan drabbas?

- Alla, oavsett kön, ålder eller bakgrund.
- Många vågar inte berätta, men forskning visar att många barn drabbas.

Hur kan man må efteråt?

Barn kan reagera på flera olika sätt. Det är vanligt att:

- känna sig ledsen, rädd, orolig, förvirrad, tom eller avstängd
- känna skuld, skam eller äckel
- ha blandade känslor, till exempel både positiva och negativa inför den som begått sexuella övergrepp, särskilt om personen också stöttat, tröstat och hjälpt till i vardagen

Det är också vanligt att:

- att ha svårt att sova eller vara ensam
- att dra sig undan eller bli arg
- att visa andra känslor utåt än de man känner inuti

Känslor kan förändras över tid. Alla reaktioner är naturliga.

Om det blir en hemlighet

Många vågar inte berätta eller blir tillsagda att hålla det hemligt.

Det finns olika hemligheter:

- bra hemligheter, som överraskningar och födelsedagspresenter
- dåliga hemligheter, som känns tunga och gör en rädd eller ledsen

Sexuella övergrepp ska aldrig vara en hemlighet. Du har alltid rätt att berätta.

Vad kan hjälpa?

- att prata med en trygg vuxen
- att få stöd och behandling, till exempel traumabehandling
- att förstå vad man varit med om

Vad kan du göra?

- Säga NEJ
- Gå därifrån, om du kan
- Berätta för någon om vad som hänt, även om det känns svårt. Om någon inte lyssnar och tar dig på allvar, välj en ny person att berätta för.

Barn har rätt att sätta gränser för sin egen kropp. Denna och många andra rättigheter beskrivs i Barnkonventionen som är lag i Sverige sedan 2020.

Lär dig mer!

1177.se

umo.se

dagsattprataom.se