

Stopp! Min kropp!



#nätsmart

*Tips och råd för att förebygga
sexuella övergrepp mot barn
på internet*



Rädda Barnen

© Rädda Barnen 2015
Författare: Maria Schillaci
Formgivning: Linda Askervall
Illustrationer: Moa Hoff/Söderberg Agentur
Tryck: Peter Wallén
Artikelnummer: 11496
Andra upplagan ISBN: 97891-73-21 363-9

Nätet har blivit en självklar del av barns vardag – en plats där de leker, träffar vänner och lär sig mängder av nya saker. Det har gett barn större tillgång till världen utanför. Men samtidigt har det gett världen större tillgång till våra barn. Där barn håller till rör sig också människor som söker kontakt i sexuellt syfte, som kränker och begår allvarliga övergrepp. Brotten blir allt vanligare. Och allt grövre.

Som förälder eller viktig vuxen i barns närhet kan det kännas svårt, till och med hopp- löst, att hänga med i barnens liv på nätet och därmed också veta hur vi ska kunna skydda dem. Men vi har goda möjligheter att stötta och vägleda barn på nätet, och på så sätt förebygga att de råkar illa ut.

I grunden handlar det om att vi måste dela nätet med barnen. Det ska kännas lika naturligt att fråga "Hur var det på nätet idag?" som att fråga hur det var på fotbolls- träningen eller i skolan.

Med den här handboken, där vi samlat råd från barnpsykologer och polis samt de drabbades egna berättelser, vill vi göra det lättare för dig som vuxen att prata med barn om risker på nätet. Vi hoppas också att den kan hjälpa och inspirera dig till att dela nätet med barnet i vardagen.

Ju mer vi vet, engagerar oss och pratar högt om de sexualbrott mot barn som sker på nätet, desto större chans har vi att skydda våra barn.



Elisabeth Dahlin
Generalsekreterare Rädda Barnen



Barn och internet

Att barn vill kommunicera med andra människor på nätet är i grunden någonting positivt och helt naturligt. Internet är en fantastisk plats för att hitta nya vänner och knyta kontakter på.

Men som föräldrar och viktiga vuxna behöver vi – och barnen själva – vara medvetna om att det också finns risker på nätet. Och vi behöver vara särskilt uppmärksamma på att det finns personer som söker kontakt i sexuellt syfte och gärna håller till på webbsidor som är populära bland barn. Svårigheter att värdera kontakter, psykisk ohälsa och bristande socialt stöd gör barn extra sårbara. Samtidigt vet vi att övergrepp på nätet kan drabba alla barn.

Att prata med barn om vad de gör eller vilka de träffar på nätet kan kännas svårt, i synnerhet då barnen ofta har bättre koll än oss vuxna och ibland använder uttryck och förkortningar som vi inte förstår. Men det krävs inga expertkunskaper, utan handlar snarare om att etablera en relation där det är naturligt att prata om nätet – precis som allt annat i vardagen.

Vi skulle förmodligen aldrig släppa ut vårt barn i en okänd miljonstad. Egentligen borde samma princip få gälla på nätet. För även om det handlar om en digital värld, är den uppbyggd och befolkad av riktiga människor.

Vilka kompisar träffade
du på nätet idag?

Jag vill att vi tillsam-
mans lär oss om vad
som händer på nätet.

Du får säga nej
om det händer något
som inte känns bra.

Selfie esteem

Händelser, kontakter och relationer i den digitala världen formar barnets identitet och självkänsla, på samma sätt som i verkliga livet. Idag skulle vi kunna prata om **”selfie esteem”**, som en förlängning av engelskans self esteem, alltså självkänsla på svenska. Uttrycket beskriver vårt sätt att bygga självförtroende och självkänsla genom det gensvar vi får på nätet när vi lägger upp och delar bilder. Med tydliga mått som antal likes, följare och kommentarer får barnet tidigt en bekräftelse som blir svår att matcha i den verkliga världen. Detta gör också att barnet anpassar sig efter den norm som råder för bilder idag, till exempel genom att posera på ett visst sätt för att få fler likes.

Bekräftelse är en mänsklig drivkraft och fungerar som psykologiskt syre för vår hjärna oavsett ålder. Och det utnyttjar personer som söker sig till barn i sexuellt syfte på nätet. De ser till att finnas där barn är och vet hur man utnyttjar det mänskliga behovet av att få bekräftelse från andra.

Att prata om selfie esteem utifrån ett gemensamt behov av bekräftelse kan vara ett sätt att närma sig barnet istället för att sätta förbud och gränser. Som förälder eller viktig vuxen kommer du alltid vara en förebild, och många gånger är det inte vad du säger utan vad du gör som barnet tar efter.

Prata gärna med barnet och ta upp frågor som: Vad betyder egentligen en like? Hur känns det att inte få en? Vilka bilder lägger vi upp och vem är det egentligen som kan se dem? Samma frågor kan det vara bra att ställa till sig själv som vuxen för att förstå barnet bättre.



Sexuella övergrepp på nätet


Vad betyder grooming eller grooming?

När någon tar kontakt med ett barn i sexuellt syfte kallas det för grooming eller grooming. Brottet kan beskrivas som förberedelse till sexuella övergrepp mot barn.

Vad är egentligen ett sexuellt övergrepp på nätet?

Sexuella kränkningar och övergrepp mot barn är alla former av sexuella handlingar som tvingas på ett barn av en annan person. Övergrepp kan klassas som antingen fysiska eller icke-fysiska. Många av de övergrepp som sker på nätet är till en början icke-fysiska, men kan genom utpressning och hot ta fysisk form längre fram. Ett exempel på ett icke-fysiskt övergrepp är att barnet uppmanas att posera framför en webbkamera. Vissa fall går så långt att barnet tvingas begå fysiska övergrepp på sig själv medan gäringssmannen ser på. För att markera skillnaden mot en fysisk våldtäkt kallas detta ofta för virtuell våldtäkt.

Oavsett om övergrepp är fysiska eller icke-fysiska innebär de en grov sexuell kränkning för det utsatta barnet, och är brottsliga handlingar. Konsekvenserna för barnet är desamma oavsett om övergreppet sker på nätet eller inte.



Hur vanligt är det?


Enligt statistik från Brottsförebyggande rådet ökar anmälningar för utnyttjande av barn för sexuell posering kraftigt och de polisanmälda brotten är bara en liten del av alla brott som sker. Mörkertalet är stort eftersom många barn känner en skuld och skam inför att berätta. Det finns stora könsskillnader när det gäller polisanmälningar om sexuella övergrepp mot barn. I de flesta fall är en flicka utsatt och en man förövare. Mycket talar dock för att färre våldtäkter mot pojkar anmäls, och att det finns fler kvinnor som begår övergrepp än vad som syns i brottsstatistiken.

Vem eller vilka drabbas?

Att råka ut för en sexuell kontakt på nätet kan hända i princip vem som helst. De flesta barn har strategier för att hantera detta och går inte med på att träffas utanför nätet, men vi vet att allt fler övergrepp sker utan att förövare och offer möts i verkligheten. Kognitiva och sociala funktionsnedsättningar, tidigare utsatthet i olika former, psykisk ohälsa och bristande socialt stöd gör barnet extra sårbart. Samtidigt vet vi att övergrepp på nätet också drabbar barn med trygga grundförutsättningar i sig själva och i sin omgivning.

Hur går det till?

Groomare söker sig till platser på nätet där de vet att många barn håller till. Förövaren utger sig oftast för att vara någon annan och använder sig av falska namn och profilbilder. Den första kontakten sker vanligtvis i chatt-rum eller liknande sociala forum. Därefter är det vanligt att groomaren försöker flytta vidare konversationen till en mer personlig



plats, och ofta med webbkamera. På så vis kan förövaren agera mer ostört och få tillgång till privat information som adress, telefonnummer, vänner och familj. Groomare försöker ofta bygga en relation och skapa förtroende genom att låtsas ha liknande intressen. Till en början är kontakten ofta positiv och bekräftande med en subtil manipulation och outtalade hot, innan den övergår till att vara av sexuell karaktär. Internet möjliggör också för förövare att dela bilder på barn.


Hur fastnar barn i en sådan kontakt?

Det kan vara svårt för en vuxen att förstå hur ett barn kan fastna i en sådan destruktiv kontakt. Förövare är ofta utstuderade och testar sig fram med olika strategier. Ett vanligt sätt är att förövaren förmår barnet att skicka en bild eller film på sig själv som sedan används i utpressningssyfte med hot om att sprida till vänner och familj. Redan efter att ha skickat första bilden känner många barn en skam och skuld som gör att de inte berättar och det vet förövaren. Man kan säga att barnet fastnar i en "skamfälla".

Vi behöver samtidigt komma ihåg att barn har eget driv och nyfikenhet att undersöka sex och sexualitet, vilket ofta börjar långt tidigare än vad vuxna kanske hoppas på. Den egna nyfikenheten – att barnet själv initierat en kontakt – ger ofta upphov till skuld- och skamkänslor och gör det svårare att be om hjälp.

Finns det några varningstecken hos barnet man bör vara uppmärksam på?

Som förälder och vuxen är det viktigaste att vara lyhörd och uppmärksam kring förändringar i barnets mående och agerande. Ändrade sömn- och matvanor, frånvaro från skola eller fritidsaktiviteter eller svängande humör är några exempel. Samtidigt visar en del barn inga tecken alls på att någonting är fel. Det är viktigt att komma ihåg att inget tecken är gemensamt för alla barn som utsatts för sexuella övergrepp på nätet. Fråga barnet om du är orolig, och fråga flera gånger. Var tålmodig, stå kvar och visa intresse. Men försök att göra det på barnets villkor.



*Vad glad jag
blir att du visar
det här för mig.*

De yngsta barnen

Ju yngre barnet är, desto större möjlighet har vi vuxna att skapa förutsättningar för en trygg och positiv nätanvändning. Därför är det viktigt att finnas vid barnets sida och engagera sig så snart barnet fått upp ögonen för spel, filmer och annat kul som finns i mobilen, surfplattan eller datorn – vilket för många barn sker redan vid två års ålder.

Många vuxna är överens om att teve är olämplig som barnvakt. På samma sätt bör vi tänka med surfplattan och mobilen. Precis som vi inte låter barn gå omkring ensamma i en storstad, ska vi inte släppa ut dem ensamma på nätet. Genom att visa intresse och vara delaktiga kan vi lära barnen att nätet är en gemensam sak. Med våra frågor och kommentarer visar vi att det är naturligt att kommunicera kring det som händer på skärmen, vilket lägger grunden för en god och öppen dialog även när barnen blir äldre. Det blir helt enkelt lättare och mer naturligt för barnet att berätta om sina upplevelser på nätet – positiva som negativa – om man delar det.

Ett bra sätt att skapa en gemenskap kring nätet är att välja bland spel, appar och filmer tillsammans med barnet, precis som när vi väljer godnattsaga på kvällen. Och på samma sätt som när vi läser sagoboken kan vi sätta oss tillsammans vid skärmen och göra det till en trygg och mysig stund. Låt barnet visa och berätta om det som händer i spelet eller filmen och visa att du gärna vill lära dig mer. När barnet ber om hjälp att läsa eller navigera på skärmen ska vi uppmuntra dem: "Vad bra att du frågar" eller "Vad glad jag blir att du visar det här för mig". Genom att göra så förstärker vi ett positivt nät-beteende, som vi vill att barnet tar med sig in i skolåldern och senare även i tonåren. Barn lär sig av att göra rätt!



*Var delaktig i barnets nät-
användning. Att visa
intresse lär barnet att
internet är en gemensam sak.*

I 4-5-årsåldern kan vi också börja tala med barnen om att det finns risker på nätet – att det finns personer där som lurar, låtsas vara någon annan och vill göra "dumma saker". Men det är viktigt att inte skrämmas. Det som skapar en rädsla skapar också en nyfikenhet. Det bästa sättet att prata med barn om svåra och farliga saker är att vara saklig och inte ladda orden med sina egna rädslor. Man kan till exempel säga:

"Det finns personer på nätet som låtsas vara snälla men som vill lurar och göra barn illa".

"Jag vill att vi tillsammans lär oss om vad som händer på nätet. Det blir lite som när jag håller dig i handen när vi går över gatan. Det är för att skydda dig och lära dig om nätet så att du sen, när du blir större, kan hitta själv och känna dig trygg med vilka personer du kan och inte kan ha kontakt med".

Men oavsett varningar och prat om risker - när det gäller barn i förskoleåldern hjälper vi dem allra bäst genom att skapa en gemensam relation till nätet. Det ger oss möjlighet att guida barnen rätt och förebygga att de råkar illa ut senare i livet.

- Försök att inte använda surfplattan som en barnvakt, utan gör den till någonting du och barnet kan utforska ihop.
- Var med och välj bland appar, spel och filmer för att skapa en gemenskap kring nätet.
- Uppmuntra barnet när det inkluderar dig i sin närvaro på nätet.
- Berätta om riskerna utan att skrämmas. Rädsla kan också skapa nyfikenhet.

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 har sagt att man inte får det.

Att prata om bra och dåliga hemligheter är ett sätt att få barn att berätta om otäckta saker som de har upplevt – på nätet eller i verkliga livet.

Barn i skolåldern

När barnet lämnat förskolan väntar en större värld, med mängder av nya intryck och kontakter. Det gäller på nätet såväl som i verkliga livet. För de barn som tidigt fått lära sig att dela sin nätvardag med vuxna blir det naturligt att göra det även under skolåren.

Trots att barnen blivit mer självständiga, kan läsa själva på skärmen och ibland har bättre koll på tekniken än oss vuxna, behöver barnen förstå att vi bryr oss om vad de gör och vilka de har kontakt med på nätet. Många är aktiva i sociala medier och chattar med andra människor på spel redan i lågstadiet. Då är det extra viktigt att ha en vuxen att hålla i handen.

Precis som vi frågar våra barn om hur det varit i skolan eller på fotbollsträningen kan vi ställa frågor om deras nätvardag: "Hur var det på nätet idag?" eller "Vilka kompisar träffade du på nätet idag?".

Ett annat sätt att börja ett samtal är att be om hjälp och låta barnet vara expert: "Tycker du att jag kan lägga ut den här bilden?", "Kan jag skriva så här?" eller "Hur gör jag om någon tar kontakt med mig som jag inte känner?". Genom att ställa den typen av frågor lär vi samtidigt barnet att reflektera kring det flöde av information, bilder och människor som finns på nätet – att det inte sker "per automatik" utan är något som vi ska ta ställning till. Vi visar att vi har gränser på nätet och hjälper därmed barnen att förstå att de också har det.


När vi pratar med barnet behöver vi också vara tydliga med att det finns personer på nätet som vill barn illa, och att inte alla är den de utger sig för att vara. På samma självklara sätt som vi varnar för att prata med främlingar på gatan ska vi varna för främlingar i den digitala miljön.

Förklara för barnet att det är svårt att veta vem som är snäll och vem som är dum på nätet. Tala om att man aldrig kan veta säkert vem som sitter bakom den andra skärmen – att en bild bara är en bild. Förklara att vem som helst kan använda någon

annans namn eller bild för att dölja sig själv. Passa också på att berätta att bilder sprids blixtnabbt på nätet och att man inte ska lägga upp eller skicka bilder på sig själv – eller någon annan – utan att veta om att det är okej och känns bra.

Men att sätta upp förbud är sällan den mest effektiva metoden. Säg hellre: "Om du träffar någon på nätet som du inte känner så prata med mig innan du fortsätter ha kontakt med den personen". Ett bra tillfälle att ta upp dessa frågor är i samband med att media rapporterar om sexuella kränkningar på nätet. Då kan det kännas mer naturligt.

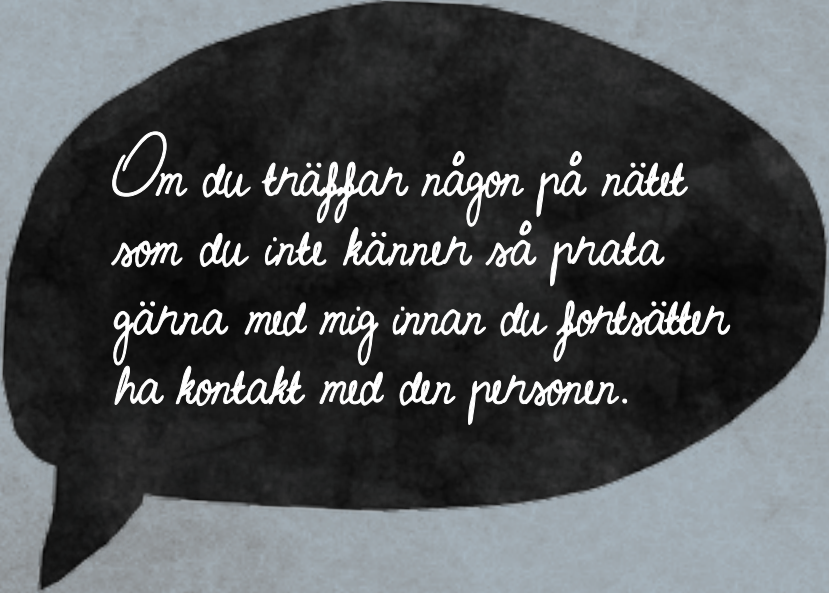




Huruvida barnet är redo för att prata mer konkret om sexuella övergrepp på nätet beror på ålder och individuell utveckling. De yngsta kan ha svårt att ta till sig vissa budskap, medan de äldre barnen som hunnit lära sig mer om kroppen och sexuell utveckling har lättare att förstå vad det handlar om. Oavsett ålder eller mognadsnivå så är det viktigt att förmedla budskap som "Du har alltid rätt att säga nej på nätet" och "Du ska säga nej om det händer något som inte känns bra".

Ett annat sätt att skydda barn i skolåldern är att lära dem att aldrig lämna ut fullständigt namn, adress och telefonnummer i chattar eller när de skapar konton i sociala kanaler. Eftersom barn generellt sett är ärliga fyller de gärna i alla uppgifter som efterfrågas. Där kan vi som föräldrar och viktiga vuxna hjälpa dem att tänka annorlunda. Påminn också om att en bild på nätet inte försvinner bara för att man själv tar bort den, utan att den kan sparas av andra och på så sätt finnas kvar för alltid.

Det kan även vara en bra idé att prata med skola, fritids och idrottsföreningar om vilka policys som gäller för publicering av namn och bilder på nätet. Ju mer information som finns tillgänglig desto lättare blir det för förövare att lura och utnyttja barn.



*Om du träffar någon på nätet
som du inte känner så prata
gärna med mig innan du fortsätter
ha kontakt med den personen.*

- Fråga barnet om vad som hänt eller händer på nätet, precis som du ställer frågor om annat i barnets vardag.
- Be barnet om råd om hur du själv ska vara eller göra på nätet. Det kan både öppna för ett samtal och väcka en eftertanke hos barnet.
- Förklara för barnet att personer som vill barn illa ofta utger sig för att vara någon annan, med falskt namn och profilbild.
- Prata med barnet om att inte lägga upp eller skicka bilder på sig själv om det inte känns okej.
- Lär barnet att aldrig lämna ut fullständiga uppgifter som namn, telefonnummer och adress i chattar och sociala medier.



Tonåringar

Precis som med de yngre barnen behöver vi visa tonåringar att vi bryr oss om vad de gör och vilka de träffar på nätet. Fråga "Hur var det på nätet idag?" som du frågar hur det varit i skolan. Ställ gärna öppna frågor som möjliggör en dialog med barnet. Vi kan däremot inte förvänta oss några långa, uttömmande svar – och det är okej. Tonåringar är ofta upptagna med att skapa sina egna liv och det är inte säkert att de vill dela sina upplevelser med oss vuxna.

Även om du som förälder eller viktig vuxen möter motstånd är det viktigt att fortsätta fråga och visa intresse. Var inte rädd för att bli tjugig. Vi får inte glömma att tonårsperioden är en tid då barn behöver vårt fortsatta stöd och engagemang i livet och på nätet. Det är under dessa år – när sexualiteten formas och behovet av att bli sedd och omtyckt är stort – som barn löper störst risk att bli utsatta för övergrepp på nätet. Förövare är väl medvetna om tonåringars behov av bekräftelse och utnyttjar det för att skapa kontakt på nätet, till exempel genom smicker och positiva kommentarer om barnets utseende.



Att vara nyfiken och utforska nya områden är en naturlig del av barnets utveckling. Vi behöver vara medvetna om att det inte alltid är barnen som blir kontaktade, utan att de själva aktivt kan söka nya och "spännande" kontakter på nätet. Vi behöver också nyansera bilden av offer och förövare och komma bort från föreställningen om den "fula gubben". Förövaren kan lika gärna vara en jämnårig.

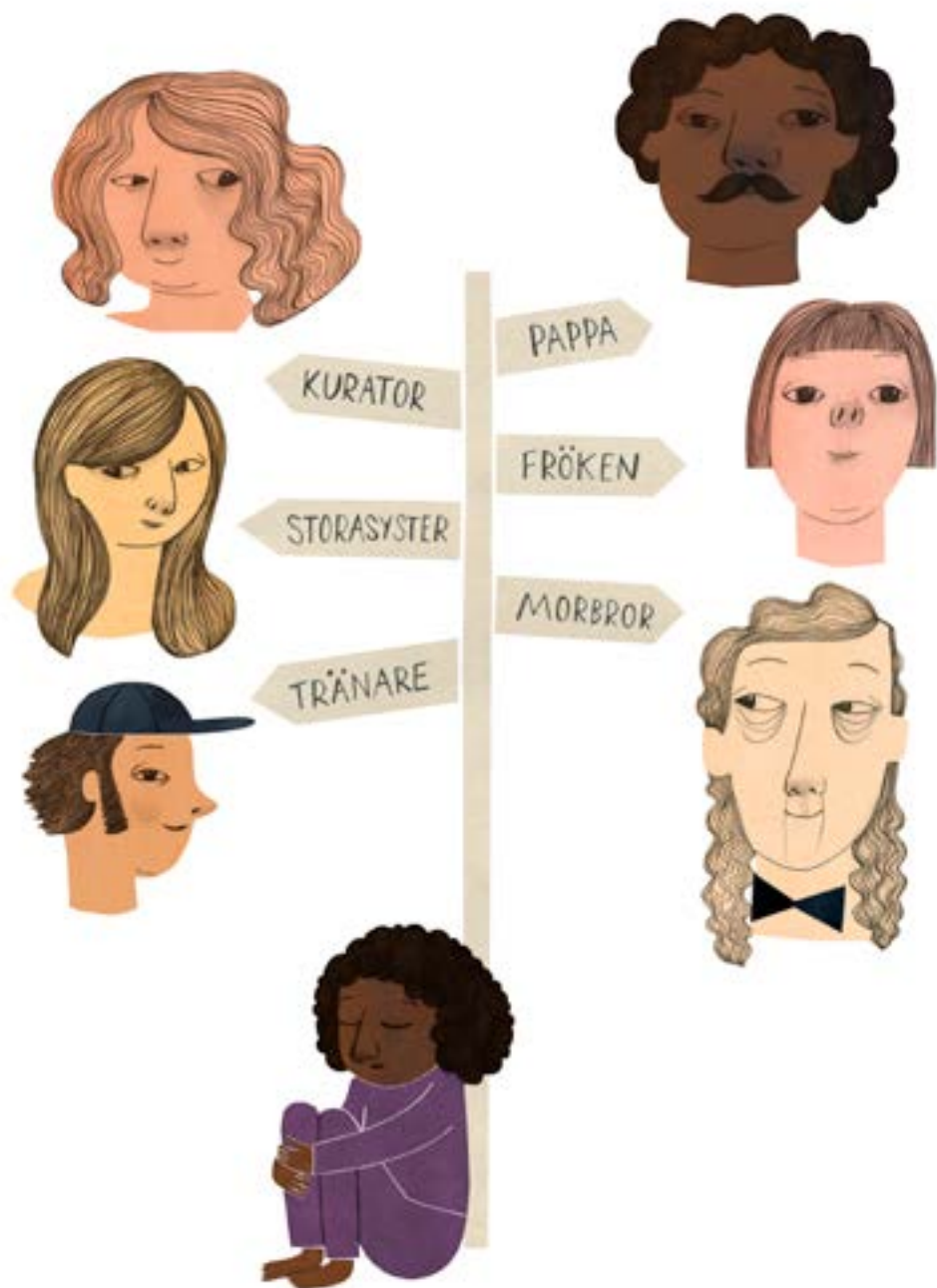
Många tonåringar är medvetna om riskerna, men har ändå svårt att göra kopplingen till sig själva och sina egna kontakter. Ta upp att det kan finnas personer i barnets omgivning på nätet som inte är den han eller hon utger sig för att vara – att vem som helst kan dölja sig bakom ett namn eller en bild. Prata om gränser; att ett nej alltid betyder nej och att barnet alltid har rätt att lämna en kontakt om den inte känns bra. Tala om för barnet att det inte behöver berätta sitt namn, skicka bilder eller visa upp sig på webbkameran. Tipsa om att aldrig slå på webbkameran innan personen barnet pratar med gjort det.

Att prata mer konkret om sexuella övergrepp på nätet kan kännas obekvämt, både för dig som vuxen och för tonåringen. Men det jobbiga eller pinsamma i samtalet kan ha avgörande betydelse för att skydda barnet mot sexuella kränkningar och övergrepp. Därför behöver vi utmana oss själva, kliva ut ur vår bekvämlighetszon och prata om svåra saker. Ett bra och naturligt tillfälle att prata om ämnet är när det tas upp i media. Dela gärna dina egna tankar och känslor kring det som rapporteras, men försök att

inte skuldbelägga barnet. Påminn gärna om rätten till den egna kroppen: "Du vet väl att alla bestämmer över sin egen kropp och att du får säga nej, bara du bestämmer vad som är ok". Påminn också om att ingen får ta och sprida bilder utan tillåtelse, att det är ett brott och att det aldrig är försent att berätta, även om barnet redan skickat en bild eller om något redan hänt.

Känslan av skam, skuld och rädsla kan hindra barn från att berätta om obehagliga händelser på nätet, och det utnyttjas av förövaren. Därför är det bra om barnet också har någon annan vuxen att vända sig till. Om du är förälder – försök att identifiera vem som skulle kunna vara ett stöd för din tonåring på nätet - ett äldre syskon, en släkting eller någon annan viktig vuxen som kan ställa de viktiga frågorna på ett sätt som gör att barnet vågar öppna sig. Tänk samtidigt själv på att du kan vara en sådan vuxen för andra barn. Prata om nätet med andra viktiga vuxna, både för att få stöd i hur du själv kan tänka och för att visa att du finns tillgänglig för att prata med andras barn.

- Fortsätt visa intresse för vad barnet gör på nätet fastän du möter motstånd. Var inte rädd för att bli tjatig.
- Påminn barnet om att han eller hon alltid har rätt att säga nej och att lämna en kontakt om den inte känns bra.
- Lär barnet att det inte behöver ge ut några personuppgifter, sätta på webbkameran eller skicka bilder.
- Våga prata om sexuella övergrepp och kränkningar även om det känns pinsamt och obekvämt.
- Hitta en annan viktig vuxen som skulle kunna vara ett stöd om barnet inte skulle vilja våga eller prata med dig.






Sara utsattes för sexuella övergrepp på nätet.

Sara berättar:

"Jag tror att nätet handlar om bekräftelse för många. Det är roligt att få uppmärksamhet och bli sedd av någon, och att det är därför det händer. Han tog kontakt med mig på en sajt där mina kompisar hänger. I början gav han mig en massa komplimanger, men började ganska direkt säga saker om mig som inte stämde, och hoten kom nästan lika snabbt. Du är tjock, du är ful, bevisa att du inte är det! Om jag skickade en bild sa han att han skulle bli nöjd och sluta tjata. Men istället för att sluta ville han att vi skulle börja prata på Skype, och sa att han lovade att han inte skulle filma.

Jag blockade honom, men han hittade nya sätt att ta kontakt med mig, från andra konton. Nu hade han till och med hittat hela mitt namn, visste var jag bodde, och hade hittat en lista över mitt lag inom den sport jag höll på med för att se vilka som var mina vänner. Han sa att han lagt till dem på Facebook och startat en chatt där han skulle visa upp det han filmat av mig. Jag försökte göra lite grann som han ville, för att han skulle sluta med hoten. Men jag sa också ifrån, att det han bad mig göra mot mig själv gjorde ont i både kroppen och själen. Han var helt kall och brydde sig inte vad han gjorde mot mig, och fick mig att göra mot mig själv. Jag började få svårt att sova, slutade gå i skolan och mådde illa hela tiden. Han fortsatte att hota med saker om jag inte satte på webbkameran. Visa din kropp, sa han. Jag litade på honom att det var sista gången, som barn litar man på vuxna. Men det var aldrig sista gången. Jag ville anmäla men på sidorna jag hittade stod det att det bara var ett brott om du är under 15. Jag hade ju precis fyllt 15. Så jag tänkte att det inte var ett brott, och anmälde inte.



*Man tänker att det
aldrig kommer hända mig,
kanske andra men inte mig.
Tills det händer.*

För mig var det värsta som kunde hända att min familj fick veta, fastän jag idag tänker att det hade varit det bästa. Men jag skämdes så. Jag hade behövt veta att det som hände inte var mitt fel, att det är ett brott att göra som han gjorde mot mig. Jag vill att alla ska veta att man måste berätta och be om hjälp från mamma, pappa, polisen eller någon annan. Jag kontaktade till slut en organisation på nätet och berättade vad som hade hänt och önskar att jag hade gjort det mycket tidigare. Man tänker att det aldrig kommer hända mig, kanske andra, men inte mig. Tills det händer."

Saras pappa berättar:

"Barn vill inte göra sina föräldrar besvikna. Att som förälder säga saker som "det får aldrig hända dig" tror jag kan vara farligt. För tänk om det redan hänt och barnet inte vill göra dig besviken genom att berätta. Man behöver prata med barnet istället, vara med på samma sidor och så. Prata om nätet från det att barnen är små. Att det hände mitt barn gjorde mig så arg. Men jag är ju inte arg på min dotter. Jag är arg och besviken på mig själv, och det är viktigt att förklara det. Det här hände i min familj medan vi satt i rummet intill och det kan hända alla. Var lyhörd för om ditt barns humör eller beteende förändras och ta din oro på allvar. Det ligger ingen skam i att prata med andra föräldrar och fråga om hur de brukar göra. Tvärtom, det skyddar våra barn."

Till dig som är orolig

Hur gör man egentligen om man misstänker att någonting är fel? Hur vet man var gränsen går mellan att skydda barnet och kränka dess integritet? Som förälder och vuxen är det lätt att låta oron ta över. Det finns några vanliga fallgropar som kan vara bra att känna till och undvika för att få till en öppen dialog med barnet.

Försök att inte gå händelserna i förväg. Även om du misstänker att ett övergrepp har skett – utgå inte från att det är så innan du vet, både för din egen och barnets skull. Om du befارar det värsta, och det visar sig att dina misstankar inte stämmer, kan det ursprungliga problemet plötsligt kännas bagatellartat. Men för barnet kan det vara en nog så jobbig situation och som vuxen kan du behöva lyssna och stötta.

Oavsett vad din oro grundar sig i är det viktigt att ta den på allvar. Som vuxen har du ett ansvar som ibland kräver att du går emot barnets vilja och tar en konflikt. Det är lätt att agera ”polis” och börja nysta i sin oro för att få svar. Men istället för att gå direkt från tanke till handling kan det då vara bra att förklara för barnet hur du tänker och vad du skulle vilja göra innan du faktiskt gör någonting konkret, som att installera en brandvägg på datorn eller skapa en profil på en sida där barnet håller till.

Prata om sexuella övergrepp på nätet, förklara att det är ett brott att tvinga ett barn till handlingar och var tydlig med att barnet inte bär skulden för vad som hänt eller händer. Visa att du bryr dig och att du finns där för barnet.

Det är inte säkert att du kommer få svar när du frågar första gången, och kanske inte andra heller. Barns känsla av skuld och skam gör det ofta svårt att berätta. Att vända sig till en förälder eller annan viktig vuxen kan kännas jobbigt, och därför är det viktigt att visa barnet att det finns andra alternativ. I nästa avsnitt nämner vi några av dem som kan stötta och hjälpa ett barn som blivit utsatt.

Kom ihåg att du som vuxen inte behöver vara ensam med din oro. Att prata med andra vuxna kan vara till stor hjälp. Men om du råkat se en misstänkt konversation eller om ditt barn berättat att något har hänt, är det viktigt att anmäla. Att kontakta barn i sexuellt syfte är ett brott och finns det misstanke är det upp till polisen att utreda det.

Hit kan du vända dig

Polisen

Om ett barn behöver omedelbar hjälp, ring 112. På www.polisen.se finns information om sexualbrott mot barn. Du kan göra en polisanmälan genom att ringa 114 14 eller tipsa polisen om sajter, alias eller användarnamn som oroar dig via mejl itbrott.desk.noa@polisen.se.

Socialtjänsten

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

Rädda Barnen

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

Rädda Barnens Centrum för barn och unga i utsatta livssituationer ger rådgivning och behandling till barn och ungdomar. Ring 08-698 90 00 eller mejla till centrum@rb.se.

Läs:

”Stopp! Min kropp! – en handbok för vuxna i hur man pratar om kroppen, gränser och sexuella övergrepp”

”Detta borde alla veta om sexuella övergrepp mot barn”

Båda skrifterna finns att ladda ner på Rädda Barnens hemsida.

Stödcentrum för unga brottsoffer

Många kommuner har stödcentrum som erbjuder samtal, rådgivning och praktisk hjälp till unga brottsoffer. Vissa stödcentra har även föräldrastöd där man kan boka tid för individuella samtal eller delta i föräldraträffar. Kontaktuppgifter finns på kommunens webbplats.

BRIS

Bris tar emot samtal, mejl och har en chatt för barn och unga. De har också en telefon för vuxna som har frågor eller vill prata med någon om oro för ett barn. www.bris.se.

UMO – Ungdomsmottagningen på nätet

Webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år med svar på frågor om sex, hälsa och relationer. Bakom UMO står alla landsting och regioner. www.umo.se.

Dags att prata om

Allmänna Barnhusets sajt för att öka kunskapen om sexuella övergrepp. Sajten har tagits fram tillsammans med både vuxna och barn och innehåller tips, fakta och berättelser från verkligheten. www.dagsattprataom.se.

Atsub

Föreningen Anhöriga till sexuellt utnyttjade barn. Här finns hjälp att få för både den som är utsatt och den som är anhörig till någon utsatt. www.atsub.se.

Ecpat

Ecpat arbetar förebyggande med påverkansarbete, information och samarbeten för att motverka och stoppa kommersiell sexuell exploatering av barn – barnsexhandel. Här finns också en hotline för att tipsa om misstänkta barnsexbrott. www.ecpat.se.

Brottsförebyggande rådet (Brå)

På www.brottsrummet.se som drivs av Brottsförebyggande rådet finns fakta om brott mot ungdomar.

Brottsofferjouren

Information och stöd för unga som utsatts för brott med lokala jourer runt om i landet. www.ungaboj.se.



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

Tjejjonen

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

Tjejjouren

Till tjejjouren kan alla som definierar sig som tjejer vända sig med små och stora tankar och problem. www.tjejjouren.se.

Safe selfie

Webbplats om ofrivillig bild- och filmspridning på nätet. www.safeselfie.se.

Inte ditt fel

En vägledning för dem som i sitt yrke eller ideella engagemang möter unga som kan ha utsatts för sexuella övergrepp eller unga som har sålt sex eller bilder av sig själva med sexuellt innehåll. Av myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. www.mucf.se.

Surfa lugnt

Ett nationellt initiativ för att höja skolans och vuxnas kunskaper om barns och ungas vardag på Internet. Här finns tips till både vuxna och barn. www.surfalugnt.se.



Rädda Barnen

Rädda Barnen

107 88 Stockholm

Besöksadress: Landsvägen 39, Sundbyberg

Tel: 08-698 90 00

kundservice@rb.se

www.raddabarnen.se

Plusgiro: 902003-3

Bankgiro: 90-20033