

LYSSNA OCH STÖDA

**– GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR OCH VÅRDNADSHAVARE
OM BARN S EXUALFOSTRAN**

Detta material är särskilt riktat till dig som är förälder/vårdnadshavare till ett barn i åldern 5–11 år. Genom att läsa materialet får du information om sexualfostran, att förstå dess syfte och hitta sätt att stöda ditt barn genom öppna diskussioner och information.

Du får också lära dig vad sexuella övergrepp mot barn på internet är och hur de kan förebyggas, t ex genom att lära ditt barn säkerhet och gränser.

Bra att veta!

Syftet med sexualfostran är inte enbart att tala om frågor som rör sexuell hälsa eller sex, utan snarare att förmedla kunskap om bland annat känslor, gränser, sexuella rättigheter och identitet.

Sexualfostran stärker barnets känsla av egenvärde och ökar dess kunskap om sig självt. Bra självkänsla och en bra uppfattning om sin egen identitet är grunden för ett positivt vuxenliv. När ett barn känner sig självt och anser sig vara värdefullt kan det växa in i en positiv och säker sexualitet.

Terminologi

Sexuella övergrepp mot barn:

Varje handling, utförd av en vuxen eller en person som är betydligt äldre än barnet, som kränker barnets rätt till sexuell självbestämmanderätt eller varje försök till en sådan handling. Sexuella övergrepp mot barn omfattar t ex att delta i sexuella handlingar med ett barn, att få ett barn att bevittna sexuella handlingar eller sexuella övergrepp och att utsätta, tvinga eller hota ett barn till sexuella handlingar med en tredje part.

Material om sexuella övergrepp mot barn:

Allt foto- och videomaterial där barnet utsätts för sexuellt våld (med eller utan en vuxen) och material med fokus på barnets genital- eller analområde

Grooming (att locka ett barn till kontakt i sexuellt syfte):

En vuxen person närmar sig ett barn via internet eller i verkligheten i syfte att utnyttja barnet sexuellt. Grooming kan innefatta följande (Obs! Allt detta betraktas också som sexuella övergrepp mot barn):

- kommunicera med ett barn med sexuella förtecken
- kommentera barnets utseende eller kropp med sexuella förtecken
- be ett barn om en naken eller intim bild av sig självt
- skicka nakenbild eller pornografiskt material till ett barn
- få ett barn att agera på ett sexuellt sätt framför en kamera
- få ett barn att gå med på att träffas online eller offline

VAD SKA JAG GÖRA OM MITT BARN HAR UTSATTS FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP?

Att få veta att ens barn har utsatts för sexuella övergrepp är alarmerande och kan orsaka en stor kris inom familjen. Till en början kanske du har svårt att tro på det eller ta in vad som faktiskt har hänt. Nyheten är ofta en stor chock, eftersom det i de flesta fall inte har funnits några tydliga indikatorer som varnat för vad som hållit på att hända.

Många föräldrar/vårdnadshavare uppger att de upplever en rad olika känslor efter att ha fått den första informationen. Det är naturligt att du som förälder/vårdnadshavare är förvirrad och upplever känslor som t ex misstro, sorg, ilska och rädsla, som du och ditt barn liksom hela familjen måste hantera. Ditt barn kan också bete sig motstridigt och uppleva förvirring – vara i ena stunden arg och i nästa stund tillbakadragen och ängslig. Detta kan öka föräldrarnas känsla av osäkerhet och hjälplöshet.

Som förälder/vårdnadshavare har du en viktig roll i ditt barns process att återhämta sig och i att stärka barnets förmåga att anpassa sig till eller klara av de svårigheter som det kommer att ställas inför. En av de viktigaste sakerna du kan göra är att ge psykisk och fysisk stabilitet och tröst. Det är också viktigt att du håller dig lugn, litar på ditt barn och ger det den trygghet det behöver. Kom också ihåg att ta hand om dig själv och att söka det stöd du behöver. På det sättet kan du ge ditt barn en lugnande, stödande och trygg miljö.

TALA MED DITT BARN OM SEXUALITET

Sexualitet är en naturlig del av människans utveckling. Redan i tidig ålder kan ditt barn ha frågor om sexualitet, om den egna kroppen, om att tycka eller inte tycka om någon eller något och om sex. Små barn närmar sig nya saker med nyfikenhet och frågor som rör sexualitet uppfattar barnet sällan som pinsamma eller svåra.

Syftet med sexualfostran är att ge information till barn och främja deras positiva sexuella utveckling och välbefinnande. Sexualfostran kan också stärka barnets självkännet och självkänsla.

Det är föräldrarnas/vårdnadshavarens ansvar att ge sexualfostran. Det kan vara lättare att tala om sexualitet om man börjar i tidig ålder och det sker ofta. Det borde vara en del av det dagliga livet och inte någon separat föreläsning.

Var ärlig och ge så mycket information som är lämpligt för barnets ålder och utvecklingsnivå.

Sexualfostran omfattar följande ämnen:



**Du kan tala om
alla dessa ämnen
med ditt barn.**

Bra att veta!

- Det kan vara svårt att tala om sexualitet om frågan känns obekvämt. Att undvika diskussion hindrar inte barnen från att få information och skyddar dem inte.
- Öva i förväg: Vad vill du att ditt barn ska veta och hur uttrycker du det i ord?
- Ditt barn kanske frågar något som får dig att känna dig obekvämt, eller så är du inte säker på hur du ska svara. Säg i så fall till barnet att du inte vet vad du ska svara, men att du återkommer till saken.
- Om ditt barn verkar ointresserat eller generat kan du försöka ta upp samtalet en annan gång. Prova på att tala om saken under t ex en promenad. Använd som hjälp en situation i en film som ni tittar på tillsammans, texten i en låt eller en berättelse ur en bok. Låt barnet få veta att även om det inte vill tala just nu, så finns du alltid där som stöd när det är redo.



Eftersom ämnet kan vara svårt att tala om är det viktigt att du som förälder/vårdnadshavare först funderar över dina egna tankar om sexualitet. Det kan göra det lättare att inleda ett samtal med barnet. Med hjälp av följande frågor kan du bearbeta dina tankar gällande tematiken kring sexualitet:

- Vad innebär sexualitet för dig och i ditt liv?
- Finns det några ämnen som du tycker är svåra att tala om? Ta reda på mer om dessa ämnen.
- Vad allt kan barnets sexualitet innefatta?
- Vilken typ av sexualfostran skulle du vilja att ditt barn får?

HUR KAN DU SKYDDA DITT BARN FRÅN SEXUELLA ÖVERGREPP?

Barn kan utsättas för sexuella övergrepp på internet och/eller utanför det. I onlinemiljön kan det till exempel innebära att en vuxen skickar sexuellt laddade meddelanden till ett barn eller ber barnet om en nakenbild. Som förälder/vårdnadshavare är det viktigt att känna till detta så att du kan stöda barnets trygga uppväxt och utveckling. Det är viktigt att du ger barnet information och stöd om det utsätts för någon form av övergrepp.

Att bli utsatt för sexuella övergrepp eller grooming som barn kan påverka barnet på olika sätt. Barn kanske inte förstår att det är frågan om ett sexuellt övergrepp att till exempel ta emot en nakenbild eller pornografiskt material från en vuxen. Dessa händelser kan bli "normaliserade" eftersom de kan hända så ofta för barnet självt eller för dess vänner. I vissa fall kan barnen känna att upplevelsen inte fick några särskilda konsekvenser. Vissa barn kan dock känna sig oroliga, nedstämda, självkritiska, generade, rädda eller tro att de ska få skulden för händelsen. Vissa barn kan få somatiska symtom som huvudvärk, magont eller sömnsvårigheter.

De flesta barn berättar bara för sina vänner om vad som har hänt och talar inte med sina föräldrar/vårdnadshavare. Därför är det mycket viktigt att du är medveten om eventuella förändringar i ditt barns beteende och finns tillgänglig för att stöda ditt barn vid behov. Alla känslor hos ditt barn är giltiga. Det är viktigt att påminna ditt barn om att det aldrig är dess eget fel om det har blivit utsatt för sexuella övergrepp (även om de har varit aktiva i händelsen), det är alltid den vuxnes ansvar när ett barn utsätts för övergrepp.



Bra att veta!

Det är finns vissa förebyggande faktorer som kan minska risken för att ett barn blir offer för sexuella övergrepp. Finns till hands till ditt barn, och ge det en trygg uppväxtmiljö och ge det stöd det behöver. Sträva efter att ha en god och öppen relation med ditt barn, så att barnet känner sig tryggt med att tala med dig om allt som det funderar på. Barnets känsla av egenvärde hjälper det att sätta egna gränser och hindra någon annan från att överskrida dem. Information och kunskap om möjliga risker och faror kan hjälpa barnet att upptäcka tecken på potentiellt skadliga samtal eller situationer.



När man talar med ett barn om sexuella övergrepp är det viktigt att vara ärlig men tala på ett sätt som barnet förstår. Du kan inleda samtalet med att använda något av följande alternativ:

- Vet du att ingen får ta på din kropp utan din tillåtelse?
- Du kan alltid säga nej till något som du inte vill göra – du bestämmer över din egen kropp.
- Om du råkar ut för något som känns obehagligt eller som du inte förstår ska du alltid berätta det för mig eller någon annan vuxen som du litar på.

SEXUELL UTVECKLING HOS ETT BARN

Ett barns sexuella utveckling sker stegvis och är en naturlig del av barnets tillväxt och utveckling. Vissa beteenden och uttryck för ett barns sexualitet kan förvåna, oroa eller uppröra dig som förälder/vårdnadshavare. Därför är det bra att känna till hur barnets sexualitet utvecklas och hur den kan ta sig uttryck i barnets beteende.

I bilden nedan beskrivs barnets sexuella utveckling och hur sexualiteten kommer till uttryck i barnets beteende. Det som presenteras i bilden beskriver barnets sexuella utveckling på en allmän nivå. Det är dock viktigt att komma ihåg att varje barn växer och utvecklas i sin egen takt.

Stadier i sexuella barns utveckling och beteenden

0–3-åringar:

Barn är nyfikna på sin kropp och utvecklar en grundläggande förståelse för den genom beröring och utforskande.

Barn utforskar sina könsorgan på samma sätt som andra delar av kroppen och det kan kännas bra. Barn upplever olika behagliga och obehagliga fysiska förnimmelser i sina kroppar. Barn uttrycker inte sexuellt beteende på det sätt som vuxna gör.

4–7-åringar:

Barn börjar utveckla en känsla för sin egen könsidentitet och blir mer medvetna om fysiska skillnader mellan könen. Deras känsla av integritet börjar utvecklas.

Barn känner sig ofta bekväma med att vara nakna i hemmiljö och att utforska och röra vid och hålla i sina egna könsorgan kan kännas trevligt och intressant. Barnets intresse för olika delar av kroppen och dess funktioner utvecklas och barnet kan vilja röra vid bekanta barns könsorgan, t ex vid lek eller bad. Barnet vill kanske röra vid bekanta vuxnas kroppar.

Bra att veta!

Barn behöver en miljö för att utforska och lära sig om sin egen sexualitet som är öppen och inte dömer. Sexualiteten är en oskiljaktig del av barnets utveckling och du som förälder/vårdnadshavare kan hjälpa ditt barn att acceptera sin kropp och sin sexualitet på ett fungerande och hälsosamt sätt. Följ utvecklingen av ditt barns sexualitet, uppmuntra det att uttrycka sina behov, tillfredsställa sin nyfikenhet och att vara en källa till korrekt och åldersanpassad information.

Kom ihåg:

- Skapa en miljö där barnet kan känna sig tryggt och bekvämt med sin sexualitet.
- Stöd och skapa en miljö där barnet kan uttrycka sin sexualitet utan att bli dömd, straffad eller hånad.
- Tala öppet med barnet om alla aspekter av sexualitet på ett sätt som barnet kan förstå.
- Var tillgänglig för att svara på barnets frågor och ge information.
- Respektera barnets integritet och se till att barnet känner till sina egna gränser och kan såtillvida skydda sig själv.
- Skapa förtroende och ömsesidig respekt genom att ge vägledning utan att vara alltför påträngande.

8-11-åringar:

Barns nyfikenhet gällande kropp och sexualitet kan öka. De kan börja ställa frågor om fortplantning och om relationer eller ägna sig åt fantasilekar rörande romantik och familj.

Barnens behov av integritet när det gäller deras kropp ökar. Barnen kan börja röra vid sina könsorgan mer medvetet eftersom det kan kännas skönt. Barn kan börja använda svordomar för sina egna och andras könsorgan.

12-14-åringar:

Puberteten är en viktig fas i den sexuella utvecklingen. Hormonella förändringar leder till fysiska förändringar i kroppen, som utveckling av bröst och tillväxt av testiklarna. Under puberteten kan barn uppleva sexuella känslor och bli attraherade till andra och få ett ökat intresse för sex och relationer.

Ofta känner sig barn inte mera bekväma med att vara nakna i närheten av andra människor. Barnet kan börja onanera. Barn kan bli intresserade av romantiska relationer och börja sällskapa. Barn kan bli mera aktiva på internet och på sociala medier. De kan dessutom ge sin tillåtelse till jämnåriga att skicka meddelanden med sexuellt innehåll och nakenbilder. Detta kan vara en del av umgänget med jämnåriga.

HJÄLP DITT BARN ATT VARA SÄKER PÅ INTERNET

Generellt sett är det bra att betrakta internet och sociala medier som en bra och säker plats för barn. Barn använder internet för t ex skolaktiviteter, hobbyer, spel och för att umgås med vänner. När den digitala miljön är som bäst stöder den barnets utveckling och ökar dess kunskaper, färdigheter och välmående. Det är dock viktigt att vara medveten om riskerna med att använda internet. Allt innehåll är inte avsett för barn och de kan t ex stöta på mobbning, hatfyllda uttalanden eller våldsamt eller sexuellt laddat innehåll på internet.

En vuxen som ber ett barn skicka nakenbilder på sig själv

Det är en del av barns vardag att ta bilder och videor av sig själva och skicka dem till vänner eller lägga ut dem på sina sociala medier med ganska låg tröskel. Detta är något som även små barn gör. Att dela bilder är ett sätt att umgås, att ha roligt och ett enkelt sätt att kommunicera med andra i samma ålder. Barn kan bli ombedda av en jämnårig, en vuxen bekant eller en främmande person att ta nakna eller intima bilder eller videor av sig själva och dela dem på internet. När det gäller unga barn (5–11-åringar) bör de inte dela med sig av intima bilder av sig själva till någon. Om en vuxen ber ett barn att skicka en naken eller intim bild på sig själv är det ett brott. Om barnet skickar en bild på sig själv till en vuxen som har bett om det, är det alltid på den vuxnas ansvar.

Det är en naturlig del av ett barns sexuella utveckling att bli intresserad av sin egen och andras kroppar och nakenhet. Barn kan tycka att det är okej att skicka en naken eller intim bild på sig själv om någon ber om det – det kan vara skrämmande men också spännande. Små barn kanske ännu inte har den förståelse, kunskap, färdigheter eller förmåga som krävs för att bedöma den här typen av förfrågningar. Unga barn bör instrueras att aldrig dela med sig av nakna eller intima bilder av sig själva till en kamrat, en bekant eller en främmande person. När en bild väl har skickats eller lagts ut kan den spridas på internet utan att någon har kontroll över den.



Bra att veta!

Barn behöver information, stöd, skydd men också gränser för att vara säkra på internet. Information hjälper att skydda barn från risker. Det är föräldrarnas/vårdnadshavarens uppgift att vägleda barnen så att de kan navigera säkert på internet. Om ditt barn känner sig tryggt och har en förtroendefull relation till dig är det mer sannolikt att det berättar om upplevelser på internet som oroar, skadar eller skrämmer det. Kom ihåg att finnas där för ditt barn.

Hur kan du som förälder/vårdnadshavare stöda och skydda ditt barn så att det är säkert på internet?

- Var närvarande och intresserad av ditt barns aktiviteter på internet. Skapa en säker och öppen miljö där barnet känner sig bekvämt med att diskutera sina aktiviteter på internet. Uppmuntra det att berätta om allt, även sådant som får det att känna sig obekvämt eller osäkert.
- Börja tala om säkerhet på internet och bild- och videodelning så snart ditt barn börjar använda digitala apparater. Ibland tror föräldrar att deras barn är för unga för att börja tala om det, men så är ofta inte fallet.
- Tala öppet och på ett sätt som är anpassat för barnet om de risker som finns på internet. Tala om för barnet att det inte ska dela nakenbilder eller intima bilder på internet.
- Sätt gränser. Sätt tydliga riktlinjer för skärmtid och lämpligt innehåll. Uppmuntra till en sund balans mellan onlineaktiviteter och andra aktiviteter på fritiden.

SKYDDA DITT BARN **INTEGRITET PÅ INTERNET**

Dagens barn föds in i en digital tidsålder och beskrivs som "digitala infödingar". Hur påverkar detta barns integritet och utveckling?

Integritet är avgörande för ett barns stabila utveckling. Integritet på internet är svårt även för vuxna att förstå. Barn är särskilt sårbara för integritetshot på internet eftersom de saknar digitala färdigheter och är mindre medvetna om integritetsrisker. Risker på internet, t ex sexuella övergrepp, kan begränsa barns utveckling under barndom, tonår och vuxenliv. Det är därför viktigt att vi erkänner och respekterar barns rätt att vara aktiva på internet samtidigt som vi värnar om deras integritet.



Föregå med gott exempel. Reflektera över vad du lägger ut på internet om ditt barn.

Du som förälder/vårdnadshavare bör reflektera över ditt beteende på internet, särskilt det som påverkar ditt barn. Du bör t ex beakta "sharenting"-fenomenet, dvs. när en närstående vuxen delar privata uppgifter (bilder, videor och information) på barnet via digitala kanaler. Att lämna ett digitalt fotavtryck i tidig ålder kan skapa press att

prestera och söka bekräftelse vilket kan ha en negativ inverkan på barnets självkänsla senare i livet. Föräldrar/vårdnadshavare bör vara medvetna om sina motiv för varför de delar bilder på och uppgifter om sitt barn på internet. Det är inte att rekommendera att dela bilder på egna barn på internet – särskilt inte utan samtycke.

Bra att veta!

- **Lär ditt barn integritet och användning av internet.**

Barn måste vara medvetna om hur deras aktiviteter på internet kan påverka både dem själva och andra människor. Barn har svårt att förstå hur komplext internet är och vilka risker som finns på internet.

Därför är det viktigt att du berättar att:

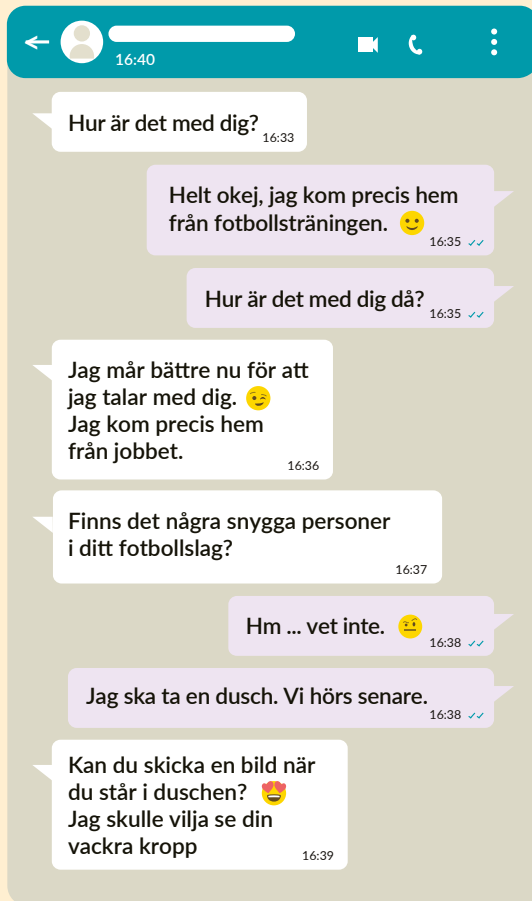
- när de publicerar innehåll på internet har de inte längre kontroll över det. Det kan vidarebefordras, sparas eller skrivas ut. Att radera en bild eller video från internet innebär inte heller nödvändigtvis att den är borta. Därför bör de tänka sig noga för innan de publicerar något innehåll om sig själva på internet och alltid be om tillstånd innan de publicerar något innehåll om andra.
- De ska hålla sin personliga information (t ex telefonnummer, hemadress, skoladress och uppgifter om annan plats de rör sig på) privat och inte dela den med främmande personer. Gör dem uppmärksamma på att människor kan gömma sig bakom falska profiler.
- De bör använda säkra lösenord för alla onlinekonton och inte dela dem med andra.
- En del av innehållet på internet kan vara olämpligt för åldern och otillförlitligt. Uppmuntra dem att vara kritiska till vad de ser på internet.

- **Ha kontroll över det innehåll som barn kan få tillgång till och kommunicera öppet.**

Föräldrakontroll och sekretessinställningar i barnens appar, enheter och konton kan vara användbara verktyg för att minimera riskerna på internet. Men kom ihåg att detta bara är en del av säkerheten på internet. Se till att du fortsätter att ha regelbundna samtal med dina barn om deras upplevelser på internet och uppmuntra dem att berätta allt de kan ha upplevt som obehagligt eller osäkert på internet. Tänk också på att du inte har rätt att se allt som barnet gör på internet eller var barnet befinner sig utan goda skäl, eftersom detta också är en aspekt av barnets rätt till integritet.



EN OKÄND VUXEN BER OM EN NAKENBILD AV ETT BARN



Det lönar sig att vara försiktig när man diskuterar med en okänd person på internet. Lär ditt barn att lägga märke till följande alarmerande tecken i samtal:

- Om någon ber att få hålla samtalet hemligt för andra eller ständigt skickar meddelanden
- Om någon ber om att få personlig information
- Om någon ber dig att skicka naken/intima bilder eller skickar sådana bilder på sig själv
- Om någon skickar sexuellt laddade meddelanden eller frågar om tidigare sexuella erfarenheter

I dessa fall är det viktigt att barnet slutar skicka meddelanden till personen, blockerar den på alla plattformar och berättar det för en vuxen som barnet litar på. Ta bilder av samtalet eftersom dessa kan användas som bevis. Situationen bör polisanmälas eller meddelas till Nettivihje*.

*Nettivilhje.fi som Rädda Barnen upprätthåller, där man med låg tröskel kan anmäla misstankar om sexuellt övergrepp mot barn.

TVÅ BARN TAR BILDER AV SINA KÖNSORGAN OCH SKICKAR DEM TILL VARANDRA



När du diskuterar vad som hänt ditt barn bör du tänka på följande:

- Tänk först efter hur du tar upp situationen med ditt barn. Var lugn och neutral och döm inte ditt barn.
- Det är viktigt att förstå att barnet kan intressera sig för sin egen kropp och vill dela med sig det till sin vän.
- Acceptera att detta är ett normalt beteende och en del av ett barns sexuella utveckling.
- Förklara för barnet att det inte är okej att lägga ut naken/intima bilder på internet eller i sociala medier. När en bild har publicerats har du inte längre någon kontroll över den.

DU MÄRKER ATT DITT BARN TITTAR PÅ EN PORNOGRAFISK VIDEO PÅ SIN DATOR OCH NÄR DU KOMMER NÄRMARE ÄNDRAR DET SIDA

- Håll dig lugn. Fundera en stund över hur du tar situationen på tal och vänta på ett lämpligt tillfälle.
- Fråga ditt barn i neutral ton vad det tittade på, utan ilska eller fördömande.
- Berätta för barnet att det är okej att vara intresserad av sexualitet och sex. Informera barnet att pornografi inte är avsett för barn. Att se på pornografi är förbjudet för barn under 18 år.
- Det är viktigt att förstå att porr är skådespeleri. Vuxna människor ägnar sig åt sexuell aktivitet med varandra och det filmas. Porr speglar inte nödvändigtvis verkligheten.
- Berätta för barnet att att se på porr kan väcka många olika känslor t ex förvirring och rädsla. Porr kan påverka barns uppfattning om sex i framtiden och skapa prestationsångest eller orealistiska förväntningar om sex.
- Leta tillsammans efter tillförlitlig information om sexualitet och sex på internet eller på biblioteket.

KOM IHÅG ATT FINNAS DÄR FÖR DITT BARN



CSAPE-projektet syftar till att förebygga sexuella övergrepp mot barn genom att främja sexualfostran och stöda ungdomar som har ett sexuellt intresse för barn. **CSAPE-projektet** genomförs i samarbete mellan Rädde Barnen i Finland, Rädde Barnen i Albanien, Rädde Barnen i nordvästra Balkan, KMOP – Centrum för sociala insatser och innovation i Grekland och Barnaheill – Rädde Barnen på Island.



Finansieras av
Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De åsikter och synpunkter som framförs är dock endast författarens egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska kommissionens åsikter. Varken Europeiska unionen eller den beviljande myndigheten kan hållas ansvariga för dem



CHILD SEXUAL
ABUSE PREVENTION
AND EDUCATION