

NÄR NÅGON GJORT DIG ILLA





# BARN ÄR ALLA UNDER 18 ÅR



Utgivningsdatum: December 2018

Ansvarig utgivare: Cecilia Sjölander, generalsekreterare Stiftelsen Allmänna Barnhuset

Grafisk form: Johan Andréasson, Hectornado

# NÄR NÅGON GJORT DIG ILLA

Ingen får göra barn eller ungdomar illa.  
Men det finns de som gör det ändå.

Det kan handla om brott som misshandel,  
hot eller sexuella övergrepp.

Om det har hänt dig eller någon annan i  
familjen har du rätt att få stöd och hjälp!

- Ingen får slå, sparka, dra i håret...
- Ingen får hota eller skada någon med ord
- Ingen får tvinga någon till kramar, pussar eller sex
- Ingen får lura eller övertala barn och unga att ha sex på ett sätt som de är för unga för
- Ingen får betala för sex med pengar, saker eller tjänster
- Ingen får ta eller sprida sexbilder eller nakenbilder på barn



# VANLIGA SÄTT ATT REAGERA

De flesta blir ledsna, rädda eller arga när någon gjort dem illa.

- En del kan få svårt att sova eller att äta.
- En del kan få ont i kroppen.
- En del kan få svårt att koncentrera sig.
- En del tänker mycket på det som har hänt fast de inte vill.
- En del hamnar i bråk med andra.
- En del skäms och tror att det är deras fel.
- Ibland känns ingenting roligt.

**Det blir oftast bättre efter ett tag.  
Men det kan ta tid att må bra igen.**



# SAKER SOM KAN HJÄLPA DIG MÅ BÄTTRE

- Prata med någon som lyssnar och bryr sig
- Vara med människor eller djur som du tycker om
- Göra det du brukar och som känns tryggt
- Sova och äta bra
- Lära dig mer om det som hänt
- Lära dig mer om hur du kan reagera när någon gjort dig illa
- Motionera eller träna
- Lyssna på musik och dansa
- Göra roliga saker så att du får tänka på något annat

# VEM KAN HJÄLPA?

**Någon du känner!** Mamma, pappa, syskon, kompisar eller någon annan som du tycker om vill ofta hjälpa.

**Någon som jobbar med att hjälpa barn och familjer!** Det är ofta skönt att få träffa någon som har tid att bara lyssna på dig och hjälpa dig att må bättre. Det kan till exempel handla om:

- att få hjälp att förstå det som hänt
- att stå ut med dina minnen
- att våga lita på andra igen
- att kunna sova eller koncentrera dig
- eller helt enkelt att bli gladare!

Föräldrar och syskon kan också behöva prata med någon. Har du träffat vuxna som inte lyssnar?

**Försök igen! Det finns många som vill lyssna. Du har rätt att få hjälp!**

# JAG VILL INTE PRATA MED NÅGON!

En del tycker inte att de behöver hjälp, fast någon gjort dem illa. Kanske räcker det att det tagit slut. Kanske vill de bara få ha kul, och slippa tänka på det jobbiga. **Det är helt okej!**

Men du har rätt att må bra! Ett tips är att prata med en vuxen som arbetar med barn. Då kan du få veta vilken hjälp som finns och vad den kan vara bra för. Sedan kan du bestämma om du vill eller inte!

Om du börjar må dåligt senare eller börjar tänka mycket på det som hänt, kan du få hjälp då! Det spelar ingen roll om det gått lång tid. Det är aldrig för sent!

- Du bestämmer själv om du vill prata om vad som hänt.
- Du får alltid berätta, men du måste inte.
- Du bestämmer själv vem du vill berätta för.



# DET BEHÖVER TA SLUT!

När någon gör barn illa måste det ta slut!  
Om det är vuxna hemma som gör barn illa då  
måste andra vuxna sätta stopp.

Alla vuxna som jobbar med barn och ungdomar  
kan hjälpa dig att kontakta socialtjänsten. De  
försöker se till att ingen gör dig illa mer, och  
kan hjälpa till så att du och din familj får stöd.

När någon gjort dig illa kan det vara ett brott.  
Det kan vara misshandel, hot eller sexuella  
övergrepp. Det är polisen som utreder brott.  
Det finns särskilda poliser som pratar med barn.  
De har träffat många andra som någon gjort illa.

- Om våld och övergrepp pågår eller någon är i fara: **Ring 112**
- Vill du anmäla ett brott till polisen?  
**Ring 114 14** eller sök upp en polisstation
- Behöver du eller en kompis skydd eller stöd?  
Kontakta socialtjänsten i din kommun. Telefon  
och adress finns på **[www.kollpasoc.se](http://www.kollpasoc.se)**





LÄS MER:

[www.dagsattprataom.se](http://www.dagsattprataom.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.jagvillveta.se](http://www.jagvillveta.se)

[www.kollpasoc.se](http://www.kollpasoc.se)

[www.ungaboj.se](http://www.ungaboj.se)

OM DU INTE VILL BERÄTTA VEM DU ÄR  
KAN DU FÅ SVAR PÅ FRÅGOR OCH STÖD HÄR:

[www.bris.se](http://www.bris.se)

BRIS telefon: 116 111

[www.tjejjouren.se](http://www.tjejjouren.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.ungaboj.se](http://www.ungaboj.se)

[www.bup.se](http://www.bup.se)





Se filmen När någon gjort dig illa på Youtube.



Stiftelsen  
Allmänna Barnhuset

Åsa Landberg och Bengt Söderström skrev det här.  
Tack alla barn som pratat med oss om våld och övergrepp!

Beställ boken på vår hemsida **[www.allmannabarnhuset.se](http://www.allmannabarnhuset.se)**.

