

När någon gjort
ditt barn illa



BARN ÄR ALLA UNDER 18 ÅR



Stiftelsen
Allmänna Barnhuset

Den här boken är skriven av Åsa Landberg och Bengt Söderström.
Tack alla barn och föräldrar som pratat med oss om våld och
övergrepp!

Utgivningsdatum: December 2018

Ansvarig utgivare: Cecilia Sjölander, Stiftelsen Allmänna Barnhuset

Grafisk form: Johan Andréasson, Hectornado

Boken finns att beställa på www.allmannabarnhuset.se.

Se filmen
När någon gjort dig illa:



När någon gjort ditt barn illa



Ingen får göra barn illa.

Men det finns vuxna och barn som gör det ändå.

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

Om det har hänt ditt barn, eller någon i familjen,
har du och ditt barn rätt att få stöd och hjälp!

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

När du fått veta



Det finns barn som aldrig berättar om det de varit med om. Då får de ingen hjälp, och blir väldigt ensamma med sina tankar och minnen.

Om ditt barn berättat om att någon gjort hen illa är det ett första steg mot att må bättre. För dig kan det vara tungt att bära, men för ditt barn kan det vara en stor lättnad att du vet.

- **Tala om att det är bra att du fått veta!**
- **Berätta att det inte är barns fel när någon gjort dem illa!**
- **Berätta att du tycker lika mycket om ditt barn som innan och att du vill hjälpa till!**

Det är bra om du kan vara trygg och lugn med ditt barn. Ta hjälp av andra vuxna så att du orkar, eller om du behöver prata om dina egna reaktioner!

Vanliga reaktioner

Barn som någon gjort illa blir ofta ledsna, rädda och arga.

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

Barns reaktioner märks inte hela tiden. Vissa stunder är bra och glada, andra stunder är jobbiga. En del barn visar ingenting alls utåt, men tänker och känner mycket inuti.

Saker som kan hjälpa

Saker som kan hjälpa både dig och ditt barn att må bättre:

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

Det kan ta tid att må bra igen



Barn som varit med om våld eller övergrepp behöver få känna att det finns någon som lyssnar och tror på dem. De behöver få möjlighet att reda ut det som hänt och förstå att det inte var deras fel.

Många barn återhämtar sig med stöd av familj och vänner. Andra barn behöver behandling för att kunna må bra igen. Ibland kommer reaktioner långt senare.

Det är extra viktigt att söka hjälp för ditt barn

- om barnets minnen, tankar och känslor om det som hänt stör i vardagen.
- om barnets reaktioner inte går över.
- om reaktionerna är starka eller skrämmande.
- om barnet skadar sig själv eller inte vill leva.
- om barnet varit utsatt för flera former av våld eller andra svåra upplevelser.

Vem kan hjälpa?



Någon du känner!

Familj, släkt, vänner och personal i skola och förskola vill ofta hjälpa till. Om andra vet om vad som hänt är det lättare för dem att förstå och att stötta.

Ni bestämmer vilka som ska få veta vad som hänt och hur mycket ni vill berätta.

Någon som jobbar med att hjälpa barn och familjer!

För många barn och föräldrar är det till stor hjälp att träffa någon som har till uppgift att ge stöd eller behandling. Det kan till exempel handla om

- att få hjälp att förstå det som hänt
- att stå ut med minnen
- att våga lita på andra igen
- att kunna sova eller koncentrera sig

...eller helt enkelt att bli gladare!

Ditt barn har rätt att få hjälp! Du som förälder, syskon och andra i familjen kan också behöva stöd. Har du träffat personer som inte lyssnar? Försök igen! Det finns många som vill lyssna.

Mitt barn vill inte prata med någon!

En del barn tycker inte att de behöver hjälp, fast någon gjort dem illa.

Kanske räcker det att det tagit slut. Kanske vill de bara få vara barn, ha kul, och slippa tänka på det jobbiga.

Det är helt okej!

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

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

Barn bestämmer själva om de vill prata om vad som hänt.

Barn får alltid berätta, men måste inte.

Barn bestämmer själva vem de vill berätta för.

Om du inte vill berätta vem du är kan du få svar på frågor och stöd här:

www.bris.se • www.bup.se

BRIS vuxentelefon: 077-150 50 50

När någon gör barn illa måste det ta slut!

Om det är vuxna hemma som gör barn illa måste andra vuxna hjälpa till så att det tar slut.

Alla vuxna som jobbar med barn och ungdomar kan hjälpa dig att kontakta socialtjänsten. Socialtjänsten skyddar barn och kan hjälpa till så att ditt barn, du och andra i familjen får stöd.

När någon gjort ditt barn illa kan det vara ett brott. Det kan vara misshandel, hot eller sexuella övergrepp. Polisen 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 ett barn skydd eller stöd?**
Kontakta socialtjänsten i din kommun, telefon och adress finns på **www.kollpasoc.se**

Läs mer:

www.dagsattprataom.se • **www.jagvillveta.se**
www.kollpasoc.se

