

Mer information finns på
www.dagsattprataom.se

Webbplatsen har tagits fram av Stiftelsen Allmänna Barnhuset med hjälp av barn och ungdomar. Citaten kommer från dem. Några av dem har varit utsatta för övergrepp och andra har inte det.



Lätt
svenska

Bra att veta om sexuella övergrepp

www.dagsattprataom.se



Läs mer

- **Jagvillveta.se**
Allt om dina rättigheter vid brott.
- **UngaBoj.se**
Information och hjälp till unga brottsoffer, vittnen och anhöriga.
- **RFSLungdom.se**
Ungdomsförbundet för homo- och bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter.
- **mucf.se/publikationer/hat-pa-natet**
En juridisk guide skriven för högstadiet och gymnasiet.
- **Intetillsalu.se**
Information för unga som tar emot ersättning för sex eller som gör sig själva illa med sex.
- **SafeSelfie.se**
Om sexuella bilder och filmer som sprids på internet.

- Ring 112 om det är akut.
Till exempel om du upptäcker övergrepp eller om någon är i fara.
- Ring 114 14 eller gå till en polisstation om du vill anmäla ett brott.
- Behöver du eller en kompis skydd eller stöd? Kontakta socialtjänsten i din kommun.

Om sexuella övergrepp

Förklaring av ord och begrepp

Utsätta - Göra något mot en person som den personen inte vill.

Utsatt - Vara med om något som du inte vill.

Barn - I Sverige är alla personer under 18 år barn.

Sexuella övergrepp är fel och måste stoppas. Det är bra om alla vet vad ett sexuellt övergrepp är och vilken hjälp man kan få. Om du har kunskap är det lättare att våga berätta om övergrepp.

Många människor visar att de mår dåligt om de har blivit utsatta för övergrepp. Vissa visar ingenting även om de mår dåligt. Du kan få hjälp om du har blivit utsatt och du har alltid rätt att berätta om vad som hänt.

Alla har rätt till sin egen kropp!

Ett av fem barn har varit utsatt

Alla människor kan bli utsatta för sexuella övergrepp. Det kan hända små barn, stora barn, tonåringar och vuxna. Vissa tror att bara tjejer blir utsatta, men så är det inte.

Om det har hänt dig så är du inte ensam. Ett av fem barn i Sverige utsätts för ett sexuellt övergrepp innan de fyller 18 år.

Det finns vuxna som gör övergrepp mot barn, men många som gör sexuella övergrepp är under 18 år. Tonåringar är ofta utsatta för övergrepp av någon som är i samma ålder. Det kan vara en pojkvän eller flickvän, en kompis eller någon annan som tonåringen känner. Det kan också vara en okänd person som tonåringen inte känner.

Ett sexuellt övergrepp kan vara många olika saker:

- ✓ Du får alltid säga nej om någon vill kramas, pussas eller ta på dig.
- ✓ Det är du som bestämmer vad som är okej för dig – ingen annan.
- ✓ Personer som är äldre än 15 år får inte ha sex med någon som är yngre än 15 år.
- ✓ Det är ett brott att tvinga någon annan till sex.
- ✓ Du har rätt att säga nej, även om ni är tillsammans eller om ni har haft sex förut.
- ✓ Ingen får fotografera eller sprida nakenbilder på dig.
- ✓ Ingen får betala för sex med pengar, saker eller tjänster. I Sverige är det ett brott att köpa sex.

Det är aldrig ditt fel!

Efter ett övergrepp känner många som blivit utsatta att de borde ha stoppat det. De kan känna att det var deras fel för att de stannade kvar. De kan känna att det var deras fel för att de inte sa nej eller för att de inte kämpade emot.

Men det är aldrig personen som blir utsatt som gör fel. Det är alltid den personen som gör illa andra som gör fel.

Svårt att berätta

Ibland gör barn och tonåringar saker de inte får i samband med att de blir utsatta för ett sexuellt övergrepp. Det kan vara små barn som gått iväg med en vuxen fast de inte får eller en tonåring som druckit alkohol och blivit full. Det kan också vara en tonåring som lagt ut nakna bilder på sig själv på internet eller som varit på en plats där han eller hon inte får vara.

Det kan kännas ännu svårare för barn och tonåringar att berätta för en vuxen om ett övergrepp, om övergreppet hände när de gjorde något de inte fick göra. Då kan de känna sig rädda att den vuxna de berättar för ska bli arg. Många som utsätter barn för övergrepp vet att det kan kännas så. De utnyttjar det för att barnet inte ska berätta.

”Det är inte du som har gjort fel. Och det är jätteviktigt att få höra det, för det är så lätt att man anklagar sig själv. Och ju fler gånger man får höra att det är inte ditt fel, desto mer fastnar det.”

Hemligheter

Hemligheter kan vara både roliga och spännande. Men hemligheter som gör dig ledsen, rädd eller arg får du berätta.

Om någon säger till dig att du inte får berätta om övergrepp är det fel!



Vem kan jag prata med?

Det är ofta skönt att berätta, men du väljer själv om du vill berätta och för vem du vill berätta. Det finns många som du kan prata med.

Det kan vara någon i din familj, en kompis, någon du är ihop med eller en vuxen som jobbar med barn och tonåringar. Om du berättar om övergrepp kan du få hjälp och skydd.

Om du inte vill prata med någon du känner och inte vill anmäla, går det att fråga och få stöd anonymt:

- Bris.se
- Bup.nu
- Tjejjouren.se
- Killfragor.se
- UMO.se

Det syns inte utanpå vem som gör övergrepp mot andra. Det är svårt att tänka att någon som är trevlig och social gör övergrepp, men så kan det vara.

