







#### *Hur gör jag om jag misstänker att mitt barn har varit utsatt?*

Om det finns anledning till oro för ett barn kan man prata allmänt och uppmuntra barnet att berätta om det hänt något som var annorlunda eller något man inte tyckte om med någon vuxen på förskolan. Om man har en stark misstanke kan det vara bättre att en professionell har samtalet med barnet.

Om barnet börja berätta om övergrepp är det viktigt att man som vårdnadshavare är en uppmärksam lyssnare. Man får inte stressa barnet och värdera det barnet säger (genom att ge kommentarer som är ifrågasättande som "du måste berätta allt", "det är inte möjligt!", "gjorde han verkligen så?") utan bekräfta att det är bra att barnet berättar. Det är viktigt att skriva ner så ordagrant som möjligt det barnet berättar.

Det är naturligt att man blir upprörd av att få veta att ens barn kan ha varit utsatt för sexuella övergrepp, men för barnets skull är det viktigt att man inte visar sig arg eller ledsen. Barn uppfattar ofta att de har gjort något fel som gör att en vårdnadshavare blir arg eller ledsen. Det kan göra barnet ängsligt och risken är stor att de inte vill berätta mer om det som hänt. Därför behöver vårdnadshavare få möjlighet att prata om alla upprörda känslor med andra vuxna, i ett sammanhang där barnen inte är med.

#### *Vad kan barn få för konsekvenser senare i livet om det varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen?*

Barn reagerar olika till följd av övergrepp. Det finns olika riskfaktorer och skyddande faktorer som påverkar vilka konsekvenser ett övergrepp kan få.

Vilken relation barnet har till förövaren har betydelse. Om det är någon i familjen som utsätter barnet och sviker sin roll som skyddande vuxen som ska finnas med hela livet, får det större konsekvenser. En vuxen som barnet känner genom förskola är inte betydelsefull på sikt på samma sätt som en familjemedlem och konsekvenserna blir ofta mindre.

Om övergreppen pågått under lång tid får det större konsekvenser. Övergrepp som skett vid enstaka tillfällen leder oftast till mindre konsekvenser.

Det är en stor fördel om familj och släkt inför barnet inte reagerar med för starka känslor, utan visar barnet att det här kan vi klara och ta oss igenom. Det är genom vårdnadshavares reaktioner som barnet tolkar hur farlig en situation är. Så en viktig uppgift för vårdnadshavare är att skapa stabilitet. Det har stor betydelse för läkande.

#### *Vad kan jag göra som vårdnadshavare för att försöka att förebygga att barnet får problem när barnet blir äldre?*

Barn kan behöva prata om det som hänt men tidpunkten för det kan variera. I samband med avslöjande har inte alltid ett litet barn behov eller förmåga att prata så mycket om händelserna. Men vårdnadshavare behöver vara lyhörda och beredda att finnas där när barnet tar initiativ till att tala.

## Informationsmaterial till alla vårdnadshavare till barn på skolor och förskolor i Ljusdals kommun

Barnet kan, ibland när det blir lite äldre, behöva tala med vårdnadshavare om det som hänt, hur det kunde ske, hur den som begick övergrepp tänkte, om flera barn blev utsatta, hur personal tänkte om det som hände, hur vårdnadshavare tänkte om det som hände etc. Om barnet påverkas negativt och oroas med tanke på händelsen kan det behöva prata med en professionell om övergrepp som skett. Ett viktigt läkande är att det trygga, vanliga livet för barnet fortsätter och dominerar, så mycket som möjligt. Så det är viktigt med så lite förändringar som möjligt. Barnet mår förmodligen bäst att vara på förskolan som vanligt och följa samma rutiner som innan övergreppen skedde.

### *När behöver jag som vårdnadshavare söka hjälp om mitt barn uppvisar något tecken på att ha varit utsatt?*

Om barnet förändras och blir oroligt utan att det finns någon orsak till det. Om barnet går tillbaka i sin utveckling eller visar beteendeförändringar. Då kan det finnas skäl att söka hjälp. Ibland kan ett samtal för föräldern med en professionell vara tillräckligt för att man ska få stöd i hur man själv kan hjälpa sitt barn, ibland behöver barnet hjälp av personer som har erfarenhet av att jobba med utsatta barn.

### *Var ska jag i så fall vända mig?*

Kommunens krisnummer: 0651 – 180 09, öppettider v. 41 08-17 måndag - torsdag, 08-15 fredag

### *Annat stöd för dig som vuxen:*

- Vid akut psykisk hjälp: 112
- Din familjeläkare: 1177
- BRIS vuxentelefon om barn: 0771-50 50 50
- Jourhavande medmänniska: 08 702 16 80 (kl. 21-06 alla dagar)  
Chatta med jourhavande medmänniska: <https://www.jourhavande-medmanniska.se>

### *Stöd till barn:*

- Region Gävleborg: 0771-44 55 00