

Tips till dig som förälder

till en tonåring som utsatts
för sexuella övergrepp

Tips till dig som förälder till en tonåring som utsatts för sexuella övergrepp

Producerad av Storasyster 2023
Copyright © Storasyster 2023

Storasyster
Hesselmans Torg 5
131 54 Stockholm
storasyster.org

Till dig som förälder

Vi vet att det kan vara svårt och smärtsamt att vara förälder till en tonåring som blivit utsatt för sexuellt våld. Det är vanligt att känna skuld känslor för att man inte har kunnat skydda sitt barn eller känna sig maktlös eller orolig över hur barnet mår. Du som förälder har ofta en viktig roll i bearbetningsprocessen för ditt barn. Samtidigt kan det kännas utmanande att stötta och det kan vara svårt att veta vad som är hjälpsamt och inte för barnet. I detta material har vi samlat tips och råd som förhoppningsvis kan underlätta för dig som förälder.

5 tips på vad du som förälder kan göra

I. Prata med ditt barn

Barn reagerar och känner olika. Det finns inget facit, den enda som vet vad ditt barn tänker och känner är ditt barn.

Fråga därför hur ditt barn vill och behöver ha det. Försök även att fråga vad du som förälder gör som barnet tycker är hjälpsamt och vad som inte är det. Det är inte säkert att ditt barn har svar på allt du frågar, men att prata om ditt barns behov med barnet kan ibland göra det lättare att hitta sätt att tillsammans hantera det som har hänt. Ge alltid ditt barn möjlighet att få bearbeta övergreppet med hjälp av en samtalskontakt om den vill och behöver.

Exempel:

” Hur skulle **du** vilja att vi hanterar det som har hänt?

” Vad skulle underlätta för dig om jag gjorde eller sa?

” Är det något jag gör som inte känns bra för dig?

2. Ta ansvar för dina egna känslor kring det som har hänt

Ditt barn behöver få fokusera på sina egna känslor utan att behöva oroa sig för sin förälders mående. Om du märker att ditt barn oroar sig för dig eller döljer saker för att skydda dig, prata med ditt barn och berätta att dina känslor är ditt ansvar. Försök att ta kontroll över dina känslor och behåll lugnet när du pratar med ditt barn. Är det svårt för dig att reglera dina egna känslor kring det som har hänt, är det viktigt att du tar ansvar för det och inte låter det spilla över på ditt barn. Sök professionellt stöd eller prata med någon annan vuxen du litar på.

Exempel:

” Jag förstår att du ser att det som har hänt dig är jobbigt för mig. Men jag är vuxen och mina känslor tar jag hand om själv, det är ingenting du behöver ta ansvar eller oroa dig för. Om du känner dig orolig för mig eller någon annan i familjen får du gärna säga det till mig så kan vi prata om det tillsammans!

3. Normalisera och bekräfta det som ditt barn känner och uttrycker

Att ha varit utsatt för övergrepp kan kännas läskigt och ensamt. Ofta tänker barn som blivit utsatta att de får skylla sig själva eller att de överdriver. Gör det därför tydligt för ditt barn att du tror på barnet/barnets berättelse, att du ser att det ditt barn varit med om är allvarligt och att du finns tillgänglig om hen vill prata eller behöver tröst. Var varsam med hur du pratar om sexuella övergrepp och återhämtning. Hur du kommunicerar kring det ditt barn har blivit utsatt för kommer att påverka hur barnet känner kring sin egen utsatthet. Säkerställ att barnet får hjälp och stöd att hantera sina känslor och tankar kring det som har hänt.

Exempel:

” Jag ser att det som har hänt påverkar dig, vill du berätta hur du känner?

” Det är vanligt att man reagerar så som du gör efter man har blivit utsatt, det är inget konstigt eller farligt. Ibland kan man behöva mer hjälp och få prata om sina reaktioner och känslor efter utsatthet, är det något du tror att du kan behöva?

4. Respektera om ditt barn inte vill prata med dig

Det är inte säkert att ditt barn vill prata med dig kring det som har hänt eller hur hen mår. Se i sådana fall till att barnet har tillgång till någon annan vuxen den kan och vill prata med. Kanske finns det en släkting eller en kompis förälder barnet kan prata med? Kanske behöver ditt barn få hjälp av en professionell stödkontakt? Fråga ditt barn om det finns någon den kan tänka sig att prata med om sitt mående. Det viktiga är oftast inte vem barnet pratar med, det viktiga är att om barnet behöver och vill så finns det någon trygg och empatisk vuxen person som barnet kan vända sig till.

Exempel:

” Jag förstår att det kan kännas pinsamt eller svårt att prata med mig kring det du blivit utsatt för, men finns det någon annan du skulle känna dig bekväm att prata med? Hur skulle det kännas att prata med kurator om det du blivit utsatt för? Den kan hjälpa dig att reda ut hur du känner och tänker utan att någon annan får veta vad ni pratar om.

5. Respektera ditt barns gränser

Ditt barn har fått sina gränser överträdna, det är därför viktigt respektera och uppmuntra ditt barns gränssättning. Fråga ditt barn om det är okej att prata just nu, innan du inleder ett samtal om det barnet varit utsatt för. Det ger både ditt barn tid att förbereda sig och möjlighet att säga nej om den inte orkar eller vill. Ta inte för givet att ditt barn är bekväm med fysisk kontakt, fråga om det känns okej att den får en kram eller liknande. Uttrycker ditt barn att den inte vill något, försök att inte reagera negativt på att bli nekad. Det är smärtsamt som förälder att inte få trösta sitt barn på det sätt en kanske brukade göra tidigare. Men kom ihåg att det är ett gott tecken att ditt barn känner sig bekväm nog att säga nej till saker som inte känns bra.

Exempel:

” Jag skulle behöva prata med dig om det som har hänt, skulle det vara okej för dig att vi gör det nu eller ska vi ta det en annan dag?

” Skulle det kännas bra för dig att jag ger dig en kram nu eller vill du hellre att jag låter bli?

**5 tips på
vad du som
förälder
INTE bör
göra**

I. Pressa inte ditt barn att berätta

Ditt barn har ingen skyldighet att berätta någonting för dig. Ditt barn har rätt att äga sin egen berättelse och det är hen som avgör hur mycket eller lite du eller andra ska få veta. Det är ofta svårt som förälder att stå ut med att inte få tillgång till vad barnet tänker eller känner, eller att inte få veta detaljer kring det som har hänt, men försök att ha tålamod och visa att du gärna lyssnar om och när barnet vill berätta. Det är vanligt att barn berättar när de själva känner sig trygga och redo att berätta, men det kan också vara så att du aldrig får veta exakt vad som har hänt. Fokusera på att underlätta för barnet att berätta istället för att pressa barnet till att berätta. Att ditt barn inte berättar betyder inte nödvändigtvis att ni har en relation där barnet inte känner sig trygg att berätta. En del barn tycker helt enkelt att det känns för privat eller pinsamt att prata med sina föräldrar om det den varit utsatt för. Du som förälder kan fortfarande uppmuntra ditt barn att prata med dig om hur den mår eller vad den behöver, utan att gå in på detaljer kring vad barnet blivit utsatt för.

2. Undvik att ta beslut i panik

Att få reda på ett ens barn har blivit utsatt för sexuella övergrepp är många föräldrars mardröm. Det är lätt, i paniken som kan uppstå, att ta beslut som inte är genomtänkta och grundade och som man sen ångrar. Försök att lugna ner situationen så du får tid att ta kloka och genomtänka beslut. Så länge ditt barn inte blir utsatt i stunden, kan du låta dig själv tänka och känna efter innan du agerar eller tar beslut. Prata också med ditt barn innan du beslutar något, så att barnet får vara med och tänka och känna kring det som har hänt barnet. Det kan även vara bra att söka rådgivning från yrkesverksamma som har kunskap om sexuella övergrepp eller anmälningsprocessen eller liknande, innan man tillsammans bestämmer vad som ska ske.

3. Ta inte beslut över ditt barns huvud

Ditt barn har varit med om en stor kontrollförlust. Ditt barn behöver få känna att hen är med och bestämmer i en situation som handlar om den och som är väldigt obehaglig. Försök att i allra möjligaste mån undvika att göra eller säga saker som barnet inte vill. Om du ändå i din roll som förälder måste göra något som går emot ditt barns önskan, var noga med att förklara för ditt barn vad som händer och fråga hur du kan underlätta för barnet kring det som har beslutats. Ibland kan den psykiska stress som många utsatta upplever, göra att det är svårt att ta in och processa information. Säkerställ att ditt barn har förstått och se till att du och ditt barn har en kontinuerlig kommunikation kring vad som händer.

4. Anta inte att du vet vad ditt barn känner

Barn är olika och kan uppleva en liknande situation på väldigt olika sätt. Det är inte säkert att barnet känner som du gör inför det som den har blivit utsatt för. Försök att vara lyhörd. Fråga barnet vad hen känner och tänker. Försök att vara öppen för det barnet berättar, även om det går emot vad du själv känner. Känner du att det blir svårt för dig att ta emot vad barnet säger eller känner och samtidigt kontrollera dina egna känslor, se till att barnet kan prata med någon annan trygg vuxen eller professionell. Överväg om du själv behöver prata med någon om det som har hänt.

5. Var noga med att inte skam- eller skuldbelägga ditt barn

Undvik att ställa frågor som kan tolkas som skuld- eller skambeläggande. Ditt barn känner troligen redan skuld och skam, du vill inte spä på de känslorna. Fokusera istället på att ställa öppna frågor och var noga med att berätta för ditt barn att det är vanligt att känna skuld- och skamkänslor efter en har blivit utsatt för sexuella övergrepp och att det inte är något konstigt. Var tydlig med att bara för att ditt barn känner skam- och skuldkänslor betyder inte att det som har hänt är barnets fel eller att hen får skylla sig själv. Det är **alltid** förövarens fel att barnet har blivit utsatt, utan undantag, och det behöver ditt barn få höra. Fundera på vad du vill att ditt barn ska veta och säg det till ditt barn. Vill du att ditt barn ska veta att du älskar hen och att inget av det som har hänt barnet är barnets fel? Sägg det! Ditt barn är ingen tankeläsare.

Stöd för dig som förälder

Ta hand om dig själv! Att vara förälder till ett barn som har blivit utsatt för övergrepp och som mår dåligt är smärtsamt och krävande. Du behöver också få möjlighet att bearbeta det som har hänt. Det är viktigt för ditt barn att du tar hand om dig själv, men det är också viktigt för att du har rätt att må bra. Behöver du prata med någon eller önskar ytterligare råd så är du varmt välkommen att kontakta oss!

Storasystems stöd för dig som anhörig

Rådgivning via chatt, mejl eller telefon.
Samtalsstöd i Storasystems samtalsmottagning.

Läs mer och sök stöd på storasyster.org.

”

**Viktigast tror jag nog
egentligen
bara är att anhöriga ska
vara öppna
för att prata om det.
Hellre att något ord ‘blir fel’
ibland, än att inte säga
något alls.**

”

