

Bra att tänka på för dig som finns nära någon som utsatts sexuellt som barn.

- Den som varit utsatt har ofta ett stort behov av att känna sig trodd och lyssnad på. Det räcker ofta långt att du finns där och orkar lyssna, du behöver inte ha svar eller råd att ge. Våga vara tyst och lyssna klart. Det kan ta tid att våga berätta allt som hänt. Fråga om du undrar något, men låt hen välja om hen vill svara.
- Du bär inte ansvaret för att förändra måendet hos den som utsatts eller för att läka de konsekvenser som övergreppen orsakat. Det räcker långt om du kan finnas med som stöd längs vägen.
- Du är ansvarig för det du själv gör och gjort, du kan inte bära ansvaret för andra människors handlingar.
- Sök gärna kunskap om vilka konsekvenser sexuella övergrepp i barndomen kan ge som vuxen. Det kommer att hjälpa dig att förstå och förhålla dig till din närståendes mående. Berätta gärna om att stöd finns och erbjud dig eventuellt att ta den första kontakten.
- För att kunna och orka ge stöd, är det viktigt att du tar hand om dig själv. Se till att hitta andra som du kan få stöd av och som orkar lyssna på det du går igenom.
- Sätt sunda, vänliga gränser och vara tydlig med vad du orkar. Ofta ger tydliga gränser hos andra, en känsla av trygghet hos den som en gång fått sina gränser utsuddade.

Rise – Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp - erbjuder sedan 1981 stöd för vuxna som varit sexuellt utsatta som barn. Allt stöd utgår från en utsatt till en annan, vilket innebär att alla stödpersoner själva varit utsatta som barn och idag är utbildade i Rise metoder och förhållningssätt.

Vi föreläser om förekomst och konsekvenser av sexuella övergrepp i barndomen samt värdet av ett gott bemötande av den som varit utsatt. Vi anordnar också stödgrupper för närstående.

Som yrkesverksam eller som närstående är du också varmt välkommen att kontakta vår nationella stödlinje, där vi erbjuder stödtelefon, stödmail och stödchatt. I stödlinjen möter du stödpersoner som utifrån egen erfarenhet förstår vad sexuell utsatthet som barn innebär, vilka konsekvenser det får och hur komplext det kan vara.

Du hittar mer information om vad vi erbjuder samt alla öppettider på: www.rise-sverige.se.

