

Bra att tänka på - för dig som i ditt yrke möter vuxna som utsatts sexuellt som barn

- De allra flesta som utsatts för sexuella övergrepp som barn berättar först långt upp i vuxen ålder. Många berättar aldrig om de inte får en direkt fråga. Var därför inte rädd för att fråga om personen har upplevt svåra upplevelser i barndomen. Fråga både män och kvinnor.
- Exemplifiera med att sådana upplevelser kan handla om olika saker, exempelvis att ha utsatts för sexuella övergrepp som barn. Ställ en direkt fråga kring om personen varit med om något sådant. Öppna gärna upp möjligheten för personen att berätta vid ett senare tillfälle, även om personen inledningsvis inte berättar om något övergrepp. Vi har tagit fram en lathund kring att våga fråga om utsatthet för sexuella övergrepp i barndomen som du kan ladda ner på vår hemsida www.rise-sverige.se
- Fokusera på att lyssna utan att ställa detaljerade frågor kring övergreppet. Låt personen själv beskriva det som hänt och hur de mår. Det viktiga är att du visar att du är öppen för att lyssna och att personen själv får berätta så mycket som känns tryggt och bekvämt.
- Informera om att det är vanligt att känna skam och skuld efter ett sexuellt övergrepp och poängtera att den som utsatts inte har någon skuld alls i det som hänt.
- Den som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen är ofta i stort behov av trygghet och tydlighet. Berätta därför alltid om varför du gör det du gör, hur lång tid det kommer att ta och ge alltid personen möjlighet att välja att avbryta samtalet eller undersökningen. Om det in din yrkesroll ingår att göra exempelvis kroppsliga undersökningar, fråga alltid innan kroppskontakt och var extra lyhörd för kroppslig integritet.
- Alla samtal gällande sexuella övergrepp i barndomen måste vara frivilliga. Vill personen inte berätta eller ha hjälp måste detta respekteras. Då bör man istället ge så mycket information man kan om alternativ för att söka hjälp och stöd framöver.
- Uppmuntra personen att söka stöd av andra i sin omgivning som de litar på. Om de inte har någon de litar på eller inte är redo att berätta vad de varit med om, uppmuntra dem till att ändå delta i sociala aktiviteter och att inte isolera sig.
- Pressa aldrig personen till att polisanmäla, men informera gärna om vad det innebär och hur rättsprocessen går till.

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 dem som varit utsatta. Varmt välkommen att kontakta oss på info@rise-sverige.se om du har frågor eller vill göra en förfrågan om föreläsningar.

Som yrkesverksam är du också varmt välkommen att kontakta vår stödlinje, där vi erbjuder stödtelefon, stödmail och stödchatt. I stödlinjen möter du våra stödpersoner som utifrån egen erfarenhet förstår vad sexuell utsatthet som barn innebär, vilka konsekvenser det får och hur komplext det kan vara. Du finner kontaktuppgifter och öppettider på vår hemsida: www.rise-sverige.se

