

ATT VARA NÄRSTÅENDE

till någon som utsatts sexuellt som barn

Lyssna

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.

Var ett stöd – inte en lösning

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.

Förstå genom kunskap

Sök kunskap om konsekvenser av sexuella övergrepp i barndomen kan ge som vuxen. Det kommer att hjälpa dig att förstå och förhålla dig till din närståendes mående.

Ta hand om dig själv

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 lyssnar på det du går igenom.

Berätta om stöd som finns

Berätta gärna om att stöd finns och erbjud dig eventuellt att ta den första kontakten.

Sätt gränser

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.

Behöver du råd och stöd?

Sedan 1981 har Rise gett stöd till vuxna som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Alla stödpersoner har egen erfarenhet av övergrepp som barn och är utbildade i Rise metoder och förhållningssätt.

Rise Stödlinje

Du är varmt välkommen att kontakta vår stödlinje anonymt via telefon, mejl eller chatt. Prata med någon som förstår hur sexuella övergrepp i barndomen kan påverka livet.

Se aktuella öppettider på www.rise-sverige.se

Stödportalen

På Stödportalen hittar du inspelade föreläsningar, övningar och värdefull information.

Vi erbjuder även **föreläsningar & stödgrupper.**

Rise

Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen