TILL DIG SOM ÄR YRKESVERKSAM

– och möter individer som utsatts sexuellt som barn

Våga fråga

De allra flesta som utsätts 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 alla du möter, oavsett kön.**

Låt samtalet vara frivilligt

Alla samtal gällande sexuella övergrepp i barndomen måste vara frivilliga. Vill personen inte berätta eller ha hjälp måste detta respekteras. Då bör du istället ge så mycket information du kan om alternativ för att söka hjälp och stöd framöver.

Lyssna

Fokusera på att lyssna utan 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 & avlasta skuld

Informera om att det är vanligt att känna skam och skuld efter ett sexuellt övergrepp. Poängtera att den som utsatts inte har någon skuld alls i det som hänt.

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.

Vi även erbjuder föreläsningar om sexuella övergrepp i barndomen och vikten av ett gott bemötande, samt stöd till närstående.

Läs mer på *www.rise-sverige.se*

Ge exempel

Berätta att psykiska och fysiska besvär ibland kan hänga ihop med svåra upplevelser i barndomen, som sexuella övergrepp. Fråga om personen kan ha varit med om något sådant. Låt personen veta att de kan återkomma och berätta vid ett senare tillfälle om de inte vill eller kan prata om det just nu.

Uppmuntra till stöd

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.

Berätta om rättsprocessen

Pressa aldrig personen till att polisanmäla, men informera gärna om vad det innebär och hur rättsprocessen går till.

Tydlighet & trygghet

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 i din yrkesroll ingår att göra exempelvis kroppsliga undersökningar, fråga alltid innan kroppskontakt och var extra lyhörd för kroppslig integritet.

Rise

Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen