

## Lär ditt barn att regeln är: Man rör inte här

Ungefär ett barn av fem utsätts för sexuellt våld, inklusive sexuella övergrepp. Du kan bidra till att förhindra att detta drabbar ditt barn. Lär ditt barn att regeln är: Man rör inte här.

### Regeln är: Man rör inte här



Regeln Man rör inte här är en enkel metod för att hjälpa föräldrar att förklara för barn var andra inte ska försöka röra dem, hur de bör reagera och var de kan söka hjälp.

Vad är regeln Man rör inte här? Det är enkelt: andra ska inte beröra ett barn på delar av kroppen som normalt täcks av underkläder. Och de bör inte själva röra andra på dessa områden.

Med hjälp av regeln Man rör inte här blir det också lättare att förklara för barn att deras kropp tillhör dem och att det finns bra och dåliga hemligheter och bra och dålig beröring.

Hur lär man ut regeln Man rör inte här? .....	2
Vilket syfte tjänar regeln Man rör inte här? .....	5
Vad bör du göra om du misstänker övergrepp? .....	6
Var finns material och information? .....	7

## Hur lär man ut regeln Man rör inte här?

Regeln Man rör inte här utvecklades för att hjälpa föräldrar och vårdnadshavare att inleda en diskussion med sina barn. Denna regel kan vara ett mycket effektivt verktyg för att förhindra sexuella övergrepp.

Regeln Man rör inte här har fem viktiga aspekter.

### 1. Din kropp är din egen

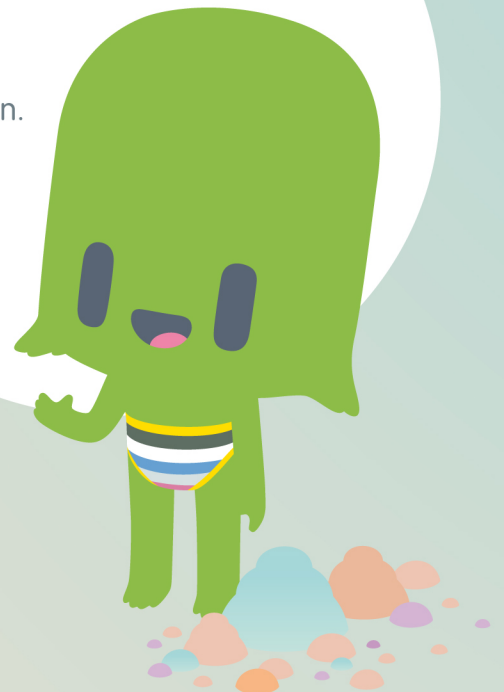
Man bör lära barnen att deras kropp tillhör dem själva och att ingen får röra den utan barnets tillstånd. En öppen och direkt kommunikation i tidig ålder om sexualitet och "privata kroppsdelar", med korrekta namn för könsorgan och andra kroppsdelar, hjälper barnen att förstå vad som inte är tillåtet. Barn har rätt att vägra kyssar eller beröring, även från personer som de älskar. Man bör lära barn att säga "nej" omedelbart och bestämt till olämplig fysisk kontakt, att avlägsna sig från osäkra situationer och berätta för en vuxen som de litar på. Det är viktigt att framhålla att de ska insistera till dess att någon tar saken på allvar.

I boken ber handen alltid Kiko om tillåtelse innan den rör vid Kiko. Kiko ger tillstånd. När handen vill röra innanför underkläderna säger Kiko "nej". Föräldrar eller vårdnadshavare kan använda denna sekvens för att förklara för barn att de kan säga "nej" när som helst.

### 2. Bra beröring – dålig beröring

Barn vet inte alltid vad som är korrekt och inkorrekt beröring. Säg till barnen att det inte är okej om någon tittar på eller rör vid deras privata kroppsdelar eller uppmanar dem att se på eller röra vid någon annans privata kroppsdelar. Regeln Man rör inte här gör dem medvetna om en tydlig gräns som är lätt att komma ihåg: underkläderna. Med utgångspunkt i regeln Man rör inte här är det också lättare för vuxna att inleda en diskussion med barnen. Se till att barnen vet att de kan be en vuxen de litar på om hjälp om de inte är säkra på om en persons beteende är acceptabelt.

I boken vägrar Kiko att bli berörd innanför underkläderna. Föräldrarna kan förklara att vissa vuxna (till exempel vårdnadshavare, föräldrar eller läkare) kan behöva röra barnen, men barnen bör uppmanas att säga "nej" om de känner sig obehövsamma i en situation.



### 3. Bra hemligheter – dåliga hemligheter

Hemlighållande är en vanlig taktik för personer som begår sexuella övergrepp. Därför är det viktigt att lära ut skillnaden mellan bra och dåliga hemligheter och att skapa ett klimat av förtroende. Hemligheter som gör barnen ängsliga, obekväma, rädda eller ledsna är inte bra och bör inte bevaras. Sådana hemligheter bör berättas för en pålitlig vuxen (förälder, lärare, polis, läkare).

I boken uppmuntrar handen Kiko att berätta om någon vill röra Kiko på ett inkorrekt sätt. Denna sekvens kan användas för att diskutera skillnaden mellan en bra hemlighet (till exempel en överraskningsfest) och en dålig hemlighet (något som får barnet att känna sig ledset och ängsligt). Föräldrar bör uppmuntra barnen att berätta de dåliga hemligheterna för dem.

### 4. Förebyggande och skydd är den vuxnes ansvar

När barn utsätts för övergrepp känner de skam, skuld och rädsla. Vuxna bör undvika att skapa tabu kring sexualiteten. De bör se till att barnen vet vem de ska vända sig till om de är oroliga, ängsliga eller ledsna. Barnen kan känna på sig att något är fel. Vuxna bör vara uppmärksamma och lyhörda för deras känslor och beteende. Det kan finnas många skäl till varför ett barn vägrar kontakt med en annan vuxen eller med ett annat barn. Detta bör respekteras. Barnen bör alltid känna att de kan tala med sina föräldrar om dessa saker.

Handen i boken är Kikos vän. Vuxna finns där för att hjälpa barnen i deras vardag. Att förebygga sexuellt våld är först och främst den vuxnes ansvar och det är viktigt att man undviker att lägga hela bördan på barnens axlar.





## 5. Andra värdefulla råd som kompletterar regeln Man rör inte här

### Rapportering och upptäckt

Barn behöver få instruktioner om vilka vuxna som kan vara en del av deras säkerhetsnät. De bör uppmuntras att välja vuxna som de kan lita på, som finns tillgängliga och som är redo att lyssna och hjälpa till. Bara en medlem av säkerhetsnätet bör bo med barnet. Den andra bör vara en person utanför den omedelbara familjecirkeln. Barnen bör veta hur de kan söka hjälp från ett sådant företroendenät.

### Kända förövare

I de flesta fall är förövaren någon som barnet känner. Det är särskilt svårt för små barn att förstå att någon som känner dem skulle kunna begå övergrepp mot dem. Tänk på de förberedelser som personer som begår övergrepp använder för att vinna barnens tillit. Det måste vara en husregel att alltid informera föräldrarna om någon som ger presenter, ber barnet bevara hemligheter eller försöker tillbringa tid ensam med ett barn.

### Okända förövare

I vissa fall är förövaren en person som barnet inte känner. Lär ditt barn enkla regler om kontakt med främlingar: gå aldrig in i en bil med en främling, acceptera aldrig presenter eller inbjudningar från en främling.

### Hjälp

Barn bör veta att det finns yrkespersoner som kan vara till särskilt stor hjälp (lärare, socialarbetare, ombudsmän, läkare, skolpsykologer, poliser) och att det finns telefonjourer som barnen kan ringa för att få råd.

### Vilket syfte tjänar regeln Man rör inte här?

Ungefär ett barn av fem utsätts för någon form av sexuellt övergrepp och sexuellt våld. Det drabbar barn av båda könen, i alla åldrar, med alla hudfärger, i alla samhällsklasser och inom alla religioner. Förövaren är ofta någon som barnet känner och litar på. Förövaren kan också vara ett barn.

### Du kan bidra till att förhindra att det händer ditt barn.

God kommunikation med barnen är avgörande. Detta förutsätter öppenhet, beslutsamhet, uppriktighet och en vänlig atmosfär som inte ger upphov till rädsla.

### Regeln Man rör inte här kan hjälpa dig med detta.

Ett barn är aldrig för litet för att lära sig regeln Man rör inte här. Övergrepp kan drabba barn i alla åldrar.

Om du tycker det är obekvämt att prata om detta ämne med ditt barn, kom ihåg att det troligen är svårare för dig som vuxen än vad det är för ett barn.





### Vad bör du göra om du misstänker övergrepp?

Om du misstänker att ditt barn har utsatts för övergrepp är det mycket viktigt att du inte blir arg på ditt barn. Få inte barnet att känna att det har gjort något fel.

Förhör inte barnet. Du kan fråga vad som har hänt, när och med vem, men fråga inte varför det hände.

Försök att inte vara upprörd inför ditt barn. Barn kan lätt känna sig skyldiga och kan hålla inne med information.

Försök att inte dra några förhastade slutsatser utifrån bristfällig eller oklar information. Försäkra ditt barn om att du kommer att göra något åt saken och kontakta någon som kan vara till hjälp, till exempel en psykolog, en specialist på barnomsorg, en läkare, en socialarbetare eller polisen.

I vissa länder har man inrättat särskilda telefonjourer och centrum med uppgift att hjälpa barn som utsatts för sexuellt våld. De kan också vägleda dig och bör kontaktas i fall där barn kan ha utsatts för sexuellt våld.

### Var finns material och information?

Europarådet har utvecklat material för att hjälpa föräldrar att lära ut regeln Man rör inte här. Detta material omfattar

- ett tv-inslag (en tecknad film),
- en bok som föräldrar kan läsa för sina barn i åldrarna 3–7 år,
- affischer och vykort.

Allt detta material kan laddas ned på [www.manrorintehar.org](http://www.manrorintehar.org). Regeln Man rör inte här är en del av Europarådets kampanj "Ett av fem" för att stoppa sexuellt våld mot barn. Mer information om våra andra åtgärder för förebyggande och skydd finns på: [www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive).

