

2KNOW

knowledge to prevent

GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR OCH VÅRDNADSHAVARE

Du Är Tillräckligt

**Stödguiden för föräldrar och vårdnadshavare
vars barn har blivit utsatta för sexuella
övergrepp på nätet**

Med insikter och råd från dem som förstår

Innehåll

Brev till föräldrar från Skydda Barn	3
Före du läser guiden	4
Att bli medveten om sexuella övergrepp mot ditt barn	5
Att få förståelse för vad som har hänt ditt barn.....	6
Barn berättar sällan för sina föräldrar	9
Hela familjen drabbas	10
Att förstå mina egna känslor och tankar	11
Att förstå mitt barns känslor och beteende	13
Straffrättsliga processer	17
Läkande	18
En ny version av oss som en familj.....	21
Tips för självomsorg	23

Om Skydda Barn

Skydda Barn är en ideell, icke-statlig organisation baserad i Helsingfors, Finland, som arbetar internationellt för att stoppa alla former av sexuellt våld mot barn.

Lär dig mer om Skydda Barn: <https://www.suojellaanlapsia.fi/sv>

Om Projekt 2KNOW

Originalguiden har producerats som en del av Projekt 2KNOW, ett tvåårigt EU-kommissionsfinansierat projekt dedikerat till att förbättra systemet för förebyggande åtgärder och respons för sexuella övergreppsbrott mot barn på nätet. Lär dig mer om projektet: <https://www.suojellaanlapsia.fi/sv/2know>

Denna översättning har producerats som en del av Projekt Tidigt är Bäst som stöds av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr. Lär dig mer om projektet:

<https://www.suojellaanlapsia.fi/sv/varhain-on-parhain>

Brev till föräldrar från Skydda Barn

Kära förälder eller vårdnadshavare,

Vi hos Skydda Barn är extremt ledsna för det som har hänt ditt barn och din familj. Sexuellt våld mot barn är våld mot hela familjen. Innan du läser denna guide, ta en paus och kom ihåg att ditt barn kan läka från det som hänt med ditt stöd. Det som har hänt definierar varken ditt barn, dig eller din familj. Det som har hänt är inte ditt fel – all skam och skuld ligger enbart hos förövaren.

Vi hoppas att denna guide kan erbjuda dig värdefull information och en känsla av stöd och hopp under denna svåra och prövande tid. Vi kan bara föreställa oss den smärta du måste känna efter att ha fått veta vad som har hänt ditt barn. Du ska veta att du inte är ensam på denna resa.

Denna guide bygger på den kunskap och visdom vi har samlat från de modiga, uthålliga och inspirerande föräldrar och vårdnadshavare som deltagit i våra Du är Tillräckligt™ -kamratstödsgrupper genom åren, särskilt de som deltog i våra grupper om sexuella övergrepp mot barn på nätet i både Irland och Finland, som en del av vårt EU-finansierade Projekt 2KNOW. Föräldrar kanske inte alltid känner sig modiga och starka, men vi ser deras styrka när de varje dag stöttar sina barn med den kraft de har kvar just då.

Barn som har upplevt traumatiska händelser behöver känna sig trygga och älskade för att kunna läka. Ditt dagliga föräldraskap, ovillkorliga kärlek, samvaro och stöd kommer att vara en källa till trygghet och läkning för ditt barn. **Du är tillräckligt!**

Kom ihåg att ta hand om dig själv också. Det är viktigt att prioritera ditt eget välbefinnande och att söka stöd vid behov. Vi önskar dig styrka och hopp när du, ditt barn och din familj fortsätter att läka.

Med varma hälsningar,

Skydda Barns team



“När du känner att allt är förlorat och känner dig nedslagen och tänker att du inte kommer klara detta, vill jag att du ska veta att du kommer att överleva. Delta i en kamratstödsgrupp, lyssna och prata så mycket du kan. Sakta men säkert kommer du att ta dig förbi det här.”

En förälder som deltog i Du är Tillräckligt™ -kamratstödsgruppen

Före du läser guiden

För vissa föräldrar är det hjälpsamt att förstå och samla på sig så mycket information som möjligt om allt som rör brottet mot deras barn, medan andra kan uppleva att informationen ökar oron och därför väljer att begränsa sin exponering för sådana påminnelser om de värsta stunder i sitt liv. Det är viktigt att lyssna och lita på dina egna känslor för att känna igen vad som är bäst för dig. När du läser denna manual, känn dig fri att hoppa över avsnitt som du tror inte är till nytta för dig.

Genom hela denna guide kommer du att hitta citat i lila rutor från föräldrar och vårdnadshavare som har deltagit i våra Du är Tillräckligt™ -kamratstödsgrupper. Vissa citat kanske du kan identifiera dig med, medan andra inte känns lika relevanta. Vi hoppas att dessa citat kan ge dig uppmuntran och hopp, samt påminna dig om att du inte är ensam på denna resa av läkning.



Alla citat är publicerade med föräldrars och vårdnadshavarnas samtycke. Vissa citat har förkortats, omformulerats något (t.ex. kan barnets kön eller andra detaljer ha ändrats) eller kombinerats med andra citat för tydlighetens skull.

Lugnande övningar

Om du upplever obehag när du läser denna guide kan följande övningar hjälpa dig att lugna både kropp och sinne. Dessa övningar är lätta att göra i nästan vilken situation som helst och även ditt barn kan dra nytta av dem. Du kan dessutom hitta tips för självomsorg i slutet av denna guide.

Fjärilskram: För att utföra fjärilskramen, korsa dina tummar och placera dem på bröstbenet med händerna vilande på bröstet, så att fingrar lätt vidrör nyckelbenen. Klappa försiktigt på bröstet med händerna, växelvis, för att efterlikna rörelsen av fjärilsvingar. Fortsätt i några minuter, samtidigt som du tar långsamma och djupa andetag. Justera rytmen och trycket enligt vad som känns bekvämt och lugnande för dig. Lär dig mer om denna övning [här](#).

Fem sinnen: Hitta en tyst och bekväm plats där du kan sitta, stå eller ligga. Börja med att ta några djupa andetag och rikta din uppmärksamhet på din andning. Vänd sedan fokuset mot dina sinnen: lägg märke till fem saker du kan se, fyra saker du kan röra vid, tre saker du kan höra, två saker du kan lukta och en sak du kan smaka. Detta enkla sensoriska medvetande hjälper dig att vara närvarande i nuet och lugna ditt sinne.

Andningsövning: Börja med att räkna till 1 när du andas in genom näsan, räkna till 2 när du andas ut genom munnen, 3 vid inandningen, 4 vid utandningen och så vidare. Fortsätt med detta mönster och räkna gradvis uppåt medan du växlar mellan in- och utandning. Att göra utandningen längre än inandningen hjälper sänka pulsen och lugna tankarna.

Att bli medveten om sexuella övergrepp mot ditt barn

Att få reda på att ditt barn har blivit offer för sexuella övergrepp på nätet är oftast en förkrossande och chockerande upplevelse för föräldrar. Det kan väcka en storm av känslor, som förtvivlan, ilska, sorg eller ren chock. Vissa föräldrar kan känna sig tomma eller känslomässigt avtrubbade och fokuserar på att ordna allt för sitt barn. För vissa föräldrar kan denna upptäckt även ge en viss lättnad, eftersom det kan förklara de oroväckande förändringar i barnets beteende eller symptom som tidigare verkat oförklarliga. Det är naturligt för föräldrar att känna en mängd olika känslor, och det är viktigt att erkänna och försöka acceptera dessa känslor som normala reaktioner på en oerhört onormal situation.

Ingen förälder är redo eller förberedd på att möta den här typen av situation. Det är därför det är mycket svårt för föräldrar. Vi vet att varje förälder gör sitt bästa och det finns alltid möjlighet till förbättring genom att ge barnet lugnande budskap som visar förståelse, omsorg och engagemang för att hjälpa dem igenom denna utmanande tid. Vi har samlat följande budskap som är viktiga för ett barn att höra från sina föräldrar efter att ha blivit utsatta. Den viktigaste uppgiften för en förälder är att skapa en känsla av trygghet för sitt barn. Dessa budskap kan hjälpa barn att känna sig trygga och stöttade, vilket i slutändan främjar deras läkningsprocess:

- **Jag kommer att göra mitt bästa för att hålla dig trygg.**
- **Jag tror på dig.**
- **Inget av det här är ditt fel.**
- **Du gjorde rätt när du berättade åt mig. / Jag förstår att det var för svårt för dig att berätta.**
- **Jag finns här när du känner dig redo för att prata. / Vi kan hitta en lämplig professionell för dig att prata till när du känner dig redo.**
- **Alla dina känslor är normala i denna onormala situation.**
- **Jag älskar dig och jag kommer att stödja dig.**
- **Jag finns här för dig och tillsammans kommer vi att ta oss igenom detta.**

Att få förståelse för vad som har hänt ditt barn

Förekomsten av sexuella övergrepp mot barn på nätet

Detta avsnitt presenterar statistik på olika former av sexuella övergrepp mot barn på nätet. Vissa föräldrar tycker att denna information är hjälpsam eftersom den hjälper till att förstå omfattningen av sådana brott och familjen inte är ensam. Detta är särskilt viktigt när det gäller sexuella övergrepp mot barn, ett ofta dolt brott som sällan diskuteras med andra på grund av den stigmatisering och skam som det ofta medför. Om du har sådana känslor angående brottet mot ditt barn, är det viktigt att komma ihåg att skam och skuld inte tillhör dig, ditt barn eller din familj, utan enbart förövaren. Det var varken ditt barns eller ditt eget fel.

Enligt 55 studier från 24 länder om förekomsten av sexuella övergrepp mot barn (CSA - Child Sexual Abuse) är mellan 8 och 31% av flickor och mellan 3 och 17% av pojkar utsatta för någon form av sexuellt våld.¹ Enligt senaste uppskattningar har över 300 miljoner barn specifikt blivit utsatta för sexuella övergrepp på nätet.² Dessa uppskattningar reflekterar den globala omfattningen av sexuellt våld mot barn, både på nätet och i den fysiska världen.



Vanliga symptom av en traumatisk händelse

Vad är trauma? Trauma är en känslomässig reaktion på en mycket intensiv händelse som utgör ett hot eller orsakar skada. Denna skada kan vara fysisk eller emotionell, verklig eller upplevd, och kan påverka barnet direkt eller någon nära till dem. Trauma kan uppstå från en enskild händelse eller från upprepade exponering för flera skadliga händelser över tid.

Hur hanterar barn trauma? Traumatiska händelser kan påverka barn på varierande sätt, där vissa uppvisar få eller inga synliga symptom medan andra kan ha betydande svårigheter. Dessutom påverkar olika utvecklingsstadier hur ett barn upplever traumatiska händelser och hur de reagerar på dem. Varje barn bearbetar trauma olika beroende på faktorer som ålder, personlighet, tidigare erfarenheter och tillgängligt stöd.

¹ Barth, J., Bermetz, L., Heim, E., Trelle, S., & Tonia, T. (2013). The current prevalence of child sexual abuse worldwide: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Public Health*, 58(3), 469-483. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0426-1>

² Childlight – Global Child Safety Institute. (2024). Into the light index on child sexual exploitation and abuse globally: 2024 report. Edinburgh: Childlight.

Vissa barn kan verka motståndskraftiga och fortsätta fungera väl trots sina upplevelser, medan andra kan kämpa med intensiva känslor som rädsla, sorg eller ilska. Dessa känslor kan ibland internaliseras, vilket gör dem svårare att upptäcka, eller så kan de manifesteras utåt genom beteendeförändringar som aggression, tillbakadragenhet eller svårigheter i skolan. Det är viktigt att inse att även om ett barn verkar opåverkat på ytan, kan hen fortfarande kämpa med underliggande känslomässiga svårigheter som är kopplade till traumat. Det är ytterst viktigt att erbjuda stöd samtidigt som man respekterar barnets behov av att hantera traumat på sitt eget sätt, speciellt om de inte är redo att bearbeta det ännu.



“Depression, ångest, sömnsvårigheter, isolering, problem med vänner, tillbakadragenhet, irritation, tvångstankar med t.ex. städning, rivande av nagelband, rivande av hår, självskadebeteende... Det fanns många oförklarliga symptom som vi äntligen fick en förklaring på.”

Möjliga lång- och kortvariga negativa effekter av sexuellt våld i barndomen

Känslor

Misstro, känslor av otrygghet
Ensamhet
Ångest
Depression
Panikattacker
Posttraumatisk stress
Minskad självkänsla
Oförmåga att reglera känslor
Irritation, aggression
Känsla av att vara fränkopplad eller distanserad från verkligheten

Tankar

Svårigheter med inläring och koncentration
Nedsatt minne
Återupplevande av trauma genom obehagliga minnen, s.k. ‘flashbacks’
Påträngande tankar eller bilder
Depressiva tankar om det förflutna (grubbel)
Oro för framtiden
Själv mordstankar

Beteende

Social tillbakadragenhet (t.ex. problem i vänskap)
Svårigheter i relationer och intimitet
Akademiska svårigheter och frånvaro
Substansmissbruk
Självskadebeteende och suicidalt beteende
Återviktisiering
Rymning
Besatthet av t.ex. städning eller att riva nagelband/hår
Förlorat intresse för tidigare glädjefyllda aktiviteter
Plötsliga beteendeförändringar
Problematiskt sexuellt beteende

Fysiska symptom

Huvudvärk
Magont eller matsmältningsproblem
Andra smärtor och värk
Fysiska hälsoproblem
Sömnsvårigheter, mardrömmar
Trötthet
Förändringar i aptit och/eller matvanor
Sängvätning
Fysiska känslor som svettningar, illamående, skakningar, ökad puls, andningssvårigheter



“Mycket frånvaro, skolan blir allmänt svårare, betygen sjunker och trötthet på grund av sömnproblem.”

Att prata om och bekräfta barnets känslor som normala i en onormal situation, samtidigt som man upprätthåller vardagliga rutiner, kan hjälpa barnet att återfå en känsla av trygghet. Nedan finns material som kan stödja känsloreglering hos barn, lämpligt för yngre barn. För äldre barn och tonåringar kan kvalitetstid med föräldrar och familjen vara värdefullt; aktiviteter som att spela bordsspel, se på en film eller lägga pussel tillsammans kan främja samhörighet och trygghet.

[Starka känslor kommer och går \(Canadian Centre for Child Protection\)](#)

[Kip-besättningen tar hand om bekymmer - Uppgiftshäfte \(suojellaanlapsia.fi/sv\)](#)

Följder av sexuella övergrepp mot barn på nätet

Sexuella övergrepp mot barn kan leda till en rad olika symptom och utmaningar och kan avsevärt påverka ett barns långsiktiga utveckling och välbefinnande om de inte får stöd. Övergreppen stör ofta barnets känsla av trygghet, vilket leder till känslor av rädsla, skam och förvirring. Effekten varierar från barn till barn, men läkningen kan börja när de får rätt stöd och vet att de inte är ensamma. För ett barn kan det ofta vara en lättnad att inte längre behöva bära på en påfrestande hemlighet, vilket även öppnar dörren till återhämtning.

Känslor och upplevelser i digitala miljöer kan vara lika intensiva och verkliga som de i fysiska miljöer. Känslomässiga reaktioner som glädje, sorg och rädsla kan uppstå från interaktioner på nätet, vilket gör att effekten av det som sker på skärmen kan vara djupt meningsfull. Följderna av sexuella övergrepp mot barn på nätet kan vara precis lika allvarliga och skadande som sexuella övergrepp i den fysiska världen. I nätbaserade fall kan avsaknaden av fysisk hot leda till att offren förbiser förövarens emotionella manipulation och tvångsbeteende, vilket leder till att barnet lägger ogrundad skuld på sig själv.³ Skuldbeläggningen av offret kan komma från personer i barnets omgivning, vilket komplicerar barnets läkningsprocess. Den möjliga spridningen på nätet av material som rör det sexuella övergreppet mot offret kan också orsaka ytterligare känslor av rädsla och ångest. Därför är det oerhört viktigt att tro på barnet, påminna

³ Hanson, E. (2017). The impact of online sexual abuse on children and young people. In J. Brown, Online risk to children: Impact, protection and prevention (pp. 97–122). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118977545.ch6>

dem om att de inte bär skulden och undvika frågor som 'varför', eftersom dessa tenderar att öka offrets skuldkänslor.



“Att det finns material på de sexuella övergreppen har orsakat skam för mitt barn, försök till utpressning, social ångest och mobbning. Den personliga säkerheten har hotats och en generell misstro har uppstått.”

Barn berättar sällan för sina föräldrar

Skydda Barn har genom sitt arbete med föräldrar och vårdnadshavare till barn som blivit offer för sexuella övergrepp lärt sig att barn sällan berättar om övergreppen direkt för sina föräldrar, även om det finns en nära relation. Dessutom tvekar barn oftast att berätta detaljer om de sexuella övergreppen för sina föräldrar, även efter att föräldrarna blivit medvetna om dem. Detta kan vara djupt påfrestande för föräldrar, eftersom det kan få dem att känna att deras barn inte litar på dem eller inte är tillräckligt nära för att berätta om de smärtsamma upplevelserna. Sexuella övergrepp mot barn medför ofta skam och förvirring för offret, vilket kan göra det lättare för barnet att dela sina upplevelser med en professionell eller någon utanför den närmaste kretsen, snarare än med familjemedlemmar.

Föräldrar har oftast uppfattningen att för att ett barn ska läka, måste de prata om den traumatiska händelsen, antingen med en förälder eller en professionell. Trots att samtal kan vara till hjälp för många barn, kan det vara ineffektivt om barnet inte känner sig redo att bearbeta traumat. Detta kan komma senare i livet. Vissa barn föredrar att bearbeta sina upplevelser genom kreativa aktiviteter som konst, musik, dans och lek. Dessa metoder kan kännas mer naturliga och lättare för barn att använda, vilket gör det att de kan bearbeta svåra känslor på ett sätt som passar deras utvecklingsstadium och emotionella beredskap bättre. Det viktigaste är att föräldrar hjälper sitt barn att återfå en känsla av trygghet och att barnet vet att stöd finns tillgängligt när hen är redo att bearbeta de traumatiska händelserna.



“Jag tillbringade mycket tid med att försöka få mitt barn att prata om allt, men hon ville inte. Sedan insåg jag att hon under en längre tid hade bearbetat traumat genom att rita. Först var ritningarna väldigt mörka, men med tiden förändrades de.”

Hela familjen drabbas

Sexuella övergrepp på barn är våld som drabbar hela familjen. Föräldrar beskriver ofta hur hela deras liv har förändrats sedan de fick veta om brotten mot deras barn.

Föräldrar kan uppleva liknande traumasymptom som sina barn, och vissa beskriver att det ibland känns som om de själva utsatts för övergreppen - med mardrömmar och flashbacks av övergreppen. Detta kan skapa ytterligare utmaningar i föräldrarnas nära relationer. Däremot upplever vissa föräldrar att svårigheterna som familjen har gått igenom har fört dem närmare varandra.



“När en familjemedlem lider av depression och ångest påverkar det hela familjen, som en dominoeffekt. Så är det även för oss - när jag mår dåligt, påverkar det också min partner. Deras hår har fallit av på grund av stress, och de lider av smärta, sömnproblem och andra besvär, precis som jag.”



“Ja, det har haft stor påverkan eftersom all vår energi går åt till att hantera de problem och utmaningar vårt barn står inför. Att ta hand om vår relation och spendera tid bara vi två är nästintill omöjligt.”



“Vi står ut med stormen tillsammans.”

Det sociala livet efter att ha fått veta om brottet mot mitt barn

Många föräldrar som har deltagit i våra Du är Tillräckligt™ -stödgrupper upplever en betydande nedgång i både mängden och kvaliteten på sitt sociala liv efter att ha fått veta om brottet mot sitt barn. De hänför denna förändring till flera faktorer, inklusive stigmatiseringen kring situationen, oförmågan att öppet diskutera saken på grund av oro för att störa polisens utredning, det alltuppslukande behovet av att stödja sitt barn samt deras egna utmaningar med psykisk ohälsa.



“Jag har isolerat mig socialt och har endast begränsad kontakt med en terapeut och socialarbetare. Jag försöker lägga all min energi på att hjälpa och stödja mitt barn samt hantera alla praktiska saker.”



“Jag har ingen lust att umgås med människor. Jag finner varken glädje i sällskap eller i något annat. Helst skulle jag bara vilja vara ensam.”

Föräldrar noterar också att när de har delat sin situation med vänner och släktingar, har responsen inte alltid varit så empatisk och stöttande som de hoppats. I vissa fall har reaktionerna innefattat chock, skuldbeläggande och till och med misstro mot barnet. När sexuella övergrepp mot barn tas upp, kan vissa reagera på ett sätt som känns obehagligt, ofta för att det väcker egna känslor av obehag eller oro. Vissa svarar med misstro och skuldbeläggande, eftersom det ibland är lättare att tänka att sådana fruktansvärda händelser endast drabbar barn eller familjer med underliggande problem. Dessa förvrängda tankar hjälper människor att upprätthålla en känsla av trygghet genom att intala sig själva att det aldrig skulle kunna hända dem eller deras barn. För offren och deras familjer orsakar dock dessa reaktioner ofta ytterligare stress och känslomässig smärta.



“Jag känner att människor har svårt att acceptera och tro på det som hänt, och de vet inte vad de ska säga.”



“Jag har isolerat mig från mina nära och kära eftersom jag inte har styrkan eller orden att berätta vad som har hänt. Jag vågar inte prata, och jag vet inte hur. Jag kan inte heller låtsas att allt är okej.”

Att förstå mina egna känslor och tankar

Du är Tillräckligt™-kamratstödsgrupperna ger föräldrar möjlighet att dela sina tankar och känslor med andra som står inför liknande utmaningar. Denna samhörighet motverkar inte bara känslor av isolering, utan skapar också ett utrymme för att bearbeta känslor som annars kan vara för svåra att erkänna eller hantera. Det är viktigt att ge dig själv tid och utrymme att uppmärksamma de känslor du har upplevt under resan med att stötta ditt barn, dig själv och hela familjen genom de svåra tiderna. Även de känslor som känns fel eller väcker skuld-känslor, såsom medlidande med förövaren eller en önskan att ge upp och fly när allt blir för mycket, är en del av processen. Det finns inga rätta eller felaktiga känslor.



“Ilska, sorg, hjälplöshet - allt måste få kännas. Jag håller inte på att bli galen.”



“Jag har lättare att förstå och acceptera de komplexa känslor jag har, och jag inser att det som hände påverkar även mitt liv på många olika sätt. Jag har rätt att ta tid för mig själv också. Av någon anledning var det viktigt för mig att få höra det, eftersom ingen annan myndighet eller vårdpersonal hade sagt det till mig.”

När föräldrar får veta att deras barn har blivit offer för ett brott, hamnar de ofta i en “hantera allt” -fas, där all fokus riktas mot att lösa krisen och deras egna behov läggs åt sidan. Detta gör att de inte får utrymme att bearbeta sina egna känslor. Även om detta är en naturlig process där sinnet skyddar sig själv genom att fokusera på att stötta barnet, är det avgörande att även skapa utrymme för förälderns eget välbefinnande. Om detta försummas kan det leda till utmattning och utbrändhet på lång sikt. [Du kan hitta tips för självomsorg på sidan 23.](#)

Skuldkänslor är vanliga bland föräldrar, med tankar som “Varför kunde jag inte skydda mitt barn?” eller “Varför kände mitt barn att hen inte kunde berätta för mig?”. Dessa tankar kan skapa en känsla av otillräcklighet som förälder. Skam är också en vanlig känsla i samband med sexuella brott, och föräldrar kan då undra “Vem kan jag prata med om det här?” eller “Varför hände detta mitt barn och vår familj?”. Det är vanligt att blicka tillbaka och tänka “Om jag bara hade gjort det här eller märkt det där”, men tyvärr leder sådana tankar ofta till onödiga skuldkänslor. Det kan vara hjälpsamt att påminna dig själv som förälder att den enda som bär ansvar är förövaren, och att du har gjort ditt bästa med den kunskap du hade vid den tiden.

Andra svåra känslor är också vanliga. Sorg och depression kan vara överväldigande och ytterligare påverka föräldrars sociala liv eftersom de kan dra sig undan eller ha svårt att relatera till andra. Ilska kan också uppstå, riktad mot förövaren, myndigheterna, stödsystemen eller till och med mot sig själva eller sitt barn. I vissa fall kan förnekande inträda, med tankar som “Det är inte så allvarligt - det hände bara på nätet, inte i verkliga livet”. Alla dessa känslor och tankar är normala, men de kan vara svåra för en förälder som reder ut praktiska frågor relaterade till brottet och läkningsprocessen, samtidigt som de försöker stötta sitt barn.



“Det har varit svårast för mig att ta hand om mitt eget välmående och hur det påverkar både mitt barn och mitt stöd till hen.”



“Det svåraste är hopplösheten och rädslan för framtiden.”

Föräldrar som deltar i Du är Tillräckligt™ -kamratstödsgrupperna har delat med sig av följande strategier som har hjälpt dem att hantera de känslor som uppstår när de känner sig överväldigade.

- **Prata med en pålitlig vän eller familjemedlem, eftersom att dela sina tankar kan lätta på den känslomässiga bördan**
- **Koppla av i naturen och spendera tid utomhus, då det kan vara lugnande och hjälpa till att sätta saker i perspektiv**
- **Fokus på sinnen ([se övningen på sidan 4](#))**
- **Skriv ner de svåra känslorna ([Se vår Skydda Barn Skrivrum](#))**
- **Fokusera på arbetsuppgifter (detta hjälper vissa föräldrar, medan andra kan tycka att arbete är väldigt svårt, i vilket fall det är viktigt att ta ledigt när det är möjligt)**
- **Mindfulnessövningar: Ett exempel kan du hitta [längst ner på denna sida](#) (tillgängligt på finska med engelska undertexter)**
- **Fysisk aktivitet, oavsett om det är ett träningspass, dans eller bara stretching, eftersom fysisk rörelse kan lindra uppbyggd spänning**
- **Begränsa exponeringen för överväldigande stimuli, såsom sociala medier eller nyheter, när man känner sig särskilt sårbar**



“Jag sökte psykoterapi genom företagshälsovården eftersom jag hade så mycket ångest.”

Att förstå mitt barns känslor och beteende

Föräldrar kan också oroa sig för sitt barns symptom och framtid, men tankar som: “Kommer mitt barn någonsin att läka?”, “Kommer hen att skada sig själv, hamna i

destruktiva förhållanden eller missbruka?” eller “Kommer hen att kunna fortsätta sin utbildning?”. Barn hanterar ofta svåra känslor annorlunda än vuxna eftersom de tenderar att leva mer i nuet, vilket gör att de snabbt kan växla mellan olika känslor. Det är inte ovanligt att se ett barn skratta och leka strax efter att ha varit upprörd, eftersom de lättare kan släppa jobbiga känslor och helt uppslukas av stunden.



“Det har orsakat många utmaningar, isolering, en mindre vänskrets, svårigheter att ta sig till skolan och utmaningar med att delta i olika evenemang i skolan.”

Barn som utsatts för sexuella övergrepp på nätet kan kämpa med intensiva känslor som får en djup inverkas på deras liv. **Depression** kan ta sig uttryck som brist på motivation att delta i aktiviteter, hobbyer eller skolan, vilket gör det svårt för barn att hitta glädje i sådant de tidigare älskat. **Förnekelse** kan fungera som en copingstrategi, vilket gör att de känner sig fränkopplade från sina upplevelser, som om de inte vore barnet i de smärtsamma minnena. Detta kan också visa sig som att barnet till exempel förnekar att vara offret på bilderna som polisen visar. **Rädsla och oro** är ofta en del av offrets liv; de kan vara rädda för att andra ska få reda på det, att bilder på övergreppen sprids, att förövaren återvänder, eller att polisen eller andra vuxna inte skulle tro på dem. Tankar om att behöva vittna i domstol och om de någonsin kommer att läka eller återfå förtroende kan kännas överväldigande. Dessa intensiva känslor tar ofta uttryck i beteendeproblem, eftersom det kan vara svårt för ett barn att uttrycka sina känslor och navigera sina förvirrande eller oroande tankar.

Barn som utsätts för trauma kan återgå till ett tidigare utvecklingsstadium och visa beteende de tidigare vuxit ifrån. Denna regression kan visa sig som sängvätning, klängighet eller att de börjar använda barnspråk igen, då de söker tröst i bekanta mönster. Denna reaktion är en naturlig respons på överväldigande upplevelser och framhäver deras behov av tålamod och stöd under läkningsprocessen. Istället för att fokusera på dessa beteenden är det avgörande att ge barnet vård och stöd och göra allt för att få dem att känna sig så trygga som möjligt.



“Hon kan inte gå till skolan och har inga bra vänner. Hon får bara utbrott mot mig hela tiden och är arg nästan hela tiden.”

Att uppmärksamma och bekräfta barnets svåra känslor med meningar som “Jag märker att du är orolig. Jag förstår och jag finns här för dig.” kan vara väldigt viktigt för ett barn att höra. Föräldrar känner ofta ett behov av att lösa sina barns problem, till exempel genom att försöka eliminera alla källor till oro i deras liv. Men det som barn oftast

behöver mest är att veta att deras föräldrar ser deras smärta och finns där för dem. Enkla gester, som att läsa en godnattsaga, ge en kram eller sitta tillsammans och titta på en film, kan göra en betydande skillnad.



“Mer uppmärksamhet från min sida innebär att jag känner mig mer bekväm och självsäker i att hantera hennes ångest, vilket betyder att jag kan ge mitt barn mer effektivt stöd och visa större förståelse.”

Vissa barn som har blivit utsatta för sexuella övergrepp kan kämpa med starka känslor av **ilska**, riktad mot sig själva, förövaren, eller omvärlden, inklusive sina föräldrar. Trots att ilska kan kännas svår för föräldrar att acceptera och det kan medföra vissa beteendesvårigheter, är det viktigt att notera att den ofta är en viktig känsla i läkningsprocessen eftersom den kan driva förändring och underlätta känslouttryck, till skillnad från att känna sig avtrubbad. Ett barn som känner ilska behöver få sina känslor bekräftade samtidigt som tydliga gränser för beteende sätts upp för att förhindra att ilskan styr deras liv. Föräldrar kan känna att de vill göra allt för att underlätta sitt barns liv, men att upprätthålla normala rutiner och tydliga gränser ger barnet en känsla av trygghet.



“Hög frånvaro, skolan blev svårare, betygen sjönk, låg energi på grund av sömnsvårigheter.”

Skam är ofta förknippat med sexuella övergrepp, vilket får barnet att internalisera känslor av skuld och självanklagelse, med tankar som “Jag borde ha insett”, “Alla tycker att jag är dum” och “Det var mitt fel”, eller att de fruktar att andra ska döma dem för de övergrepp de har utsatts för. Denna skam och andra svåra känslor kan leda till att vissa tar till **självskadebeteende** som en copingstrategi, medan andra kämpar med **självsmordstankar**, då de känner att livet är outhärdligt. Dessa är ytterst allvarliga symptom, och det är alltid viktigt att söka professionell hjälp. Samtidigt är det precis lika viktigt att förstå att barnet använder dessa copingstrategier för att hantera överväldigande känslor. Barn upplever självsmordstankar och självskadebeteende av olika orsaker. För vissa kan självskadebeteende vara ett sätt att finna lindring och återfå kontroll, medan det för andra kan fungera som en distraktion eller en form av självbestraffning. Eftersom de underliggande orsakerna till självsmordstankar och självskadebeteende kan variera avsevärt, är det avgörande att söka stöd från professionella inom psykiska hälsan. Med rätt vägledning kan barnet utveckla nya och mer hälsosamma sätt att hantera sina känslor.



“Tilliten i vuxna har brustit. Det märks tydligt på mitt barn, som även har uttryckt att hon inte litar på vuxna.”

Medan ett barns symptom och utmaningar kan kännas överväldigande, och föräldrar kan oroa sig mycket för sitt barns framtid, kan det vara hjälpsamt att komma ihåg att dessa symptom ofta är ett sätt för barnet att uttrycka svåra känslor kopplade till traumat. Att känna igen detta kan hjälpa till att förstå att dessa beteenden är en del av läkningsprocessen. Att vara närvarande som förälder, erbjuda en känsla av normalitet och trygga rutiner samt söka professionell hjälp vid behov, hjälper barnet att känna sig tryggt och påbörja sin läkning, vilket i sin tur ofta naturligt minskar symptomen och utmanande beteenden.



“Nu när jag har lyssnat på andra föräldrar prata om sina barn, har jag insett att många barn uttrycker sin smärta på olika sätt.”



“För när hon får utbrott, vet jag nu att jag bara ska stanna kvar, och att det bara är hennes smärta.”

Vem ska man berätta för om övergreppen?

Det finns inget entydigt svar på vem familjer bör eller inte bör berätta för om sexuella övergrepp mot sitt barn på nätet. Varje fall är unikt och det är viktigt att komma ihåg att det som fungerar för vissa föräldrar, kanske inte passar för andra. Eftersom vi inte kan erbjuda en enkel lösning för att bestämma vem föräldrar ska eller inte ska prata med om sitt barns upplevelser, har vi samlat ihop följande tips från Du är Tillräckligt™ föräldrar.

Var alltid medveten om sekretess och hur delning av information kan påverka ditt barns privatliv och känsla av trygghet.

Prata med personer som kan erbjuda emotionellt stöd till dig och/eller ditt barn under denna svåra tid. Det är inte hjälpsamt att dela nyheten med en familjemedlem som troligtvis kommer att ha svårt att hantera det, eftersom du då kan hamna i en situation där du ger stöd till dem istället för att få det stöd du behöver.

Var medveten om de rättsliga implikationerna och ta i beaktande hur det att du berättar för någon kan påverka den pågående brottsutredningen.

Det kan vara utmanande att avstå från att berätta vad som har hänt för din familj, särskilt när de som står dig nära kan känna att något är fel. **Du kan överväga att dela olika nivåer av detaljer med olika personer**, med tanke på de tidigare råden.

Straffrättsliga processer

Rättsprocessen kan vara en utmanande och lång resa för ett barnoffer och hela familjen, fylld med osäkerheter och triggande händelser. Å andra sidan kan den ge en känsla av rättvisa och därmed stödja läkningsprocessen. När familjen navigerar genom rättssystemet kan de känna sig överväldigade av vad de kan förvänta sig.



“De rättsliga processerna i dessa fall borde bli betydligt kortare, och ytterligare utbildning borde ges, särskilt till poliser, så att de vet hur man hanterar dessa offer.”

Oftast är ingen förälder eller familj medveten om de rättsliga processerna förrän de befinner sig i den aktuella situationen. Polisintervjuerna och domstolsmiljön kan ofta öka barnets och föräldrarnas ångest. Den förlängda processen av dessa fall kan hindra allas läkning, särskilt barnets, eftersom de ofta inte kan gå vidare fullt ut förrän processen är avslutad. Du är Tillräckligt™ föräldrarna lyfter ofta fram behovet av känsligt stöd genom hela processen, både för sitt barn och för sig själva. Vi delar därför med oss av några råd för föräldrar som tyvärr befinner sig i samma situation.

Försök säkerställa att ditt barn har lämpligt stöd genom hela rättsprocessen och var medveten om att det bästa stödet inte alltid är föräldern, eftersom barnet kan föredra en utomstående som stödperson i rummet. Olika länder har olika stödprogram för brottsoffer.

Tänk noggrant igenom om du som förälder vill läsa brottsutredningsdokumenten som polisen har sammanställt. För vissa föräldrar kan det vara hjälpsamt att få veta alla små detaljer, men för andra kan det vara oroväckande och de önskar att de aldrig hade läst dokumenten. Fråga dig själv: “Varför behöver jag läsa detta dokument?” och “Kommer det att hjälpa mitt barn om jag känner till alla detaljer?”. Det finns inget rätt eller fel svar, men det är bra att fundera på vilket val som är bäst just för dig.

Om du väljer att läsa dokumenten och delta i polisförhören **är det viktigt att säkerställa att du också har stöd tillgängligt**. Många föräldrar har upplevt det som hjälpsamt att ha en vän som väntar i korridoren efter förhören eller som finns där för stöd och tröst efter att ha läst utredningsdokumenten.

Det kan vara hjälpsamt att föreställa sig domstolen som en pjäs där varje professionell och deltagare har en specifik roll. Till exempel är försvarsadvokaten där för att hitta detaljer som kan försvaga åtalet. Detta kan vara väldigt upprörande för offret och hens familj, och ibland kan det kännas som att försvaret inte tror att något brott har skett eller att offret på något sätt bär skulden. Det kan vara hjälpsamt att ha i åtanke att deras frågor och påståenden inte speglar om de tror att ett brott har skett eller inte, utan de är enbart där för att göra sitt jobb och försvara sin klient. Ifall rättsprocessen resulterar i ett negativt utfall betyder det inte att brottet inte har inträffat, utan att det inte fanns tillräckligt med bevis för att bevisa sexuella övergrepp mot ditt barn.

Läkande

Läkningsprocessen för varje barn som utsatts för sexuella övergrepp är olika, och varje barns väg mot återhämtning formas av unika faktorer. Även om övergrepp är en betydande riskfaktor som ofta påverkar ett barns välmående negativt, finns det olika faktorer som också påverkar barnets motståndskraft och hur de lyckas hantera motgångar. Varje barn har sina skyddsfaktorer som spelar en avgörande roll i att främja deras motståndskraft. Vi har samlat ihop, med hjälp av Du är Tillräckligt™ föräldrarna, följande exempel på skyddsfaktorer som kan hjälpa ditt barn att navigera genom svåra tider och gå vidare i sin läkningsprocess.

Starkt familjestöd: Att ha nära och stödjande relationer med föräldrar eller vårdnadshavare som erbjuder kärlek, stabilitet och förståelse kan avsevärt hjälpa ett barns läkningsprocess.

Positiva relationer med pålitliga vuxna: Stöd från andra pålitliga vuxna, som lärare, släktingar eller mentorer, kan erbjuda ytterligare känslomässig trygghet och vägledning.

Trygg och stabil miljö: Att säkerställa att barnet har en stabil och trygg hemmiljö samt skolmiljö hjälper barnet att återfå en känsla av trygghet och ger en känsla av normalitet.

Öppen kommunikation: Att uppmuntra barnet att tala om sina känslor och upplevelser utan att döma ger barnet en känsla av bekräftelse och hjälper dem att bearbeta traumat. (Kom ihåg att det är lika viktigt att inte tvinga ditt barn att tala om de traumatiska händelserna eller känslorna om barnet inte är redo).

Tillgång till stöd för mental hälsa: Professionellt stöd från samtalsterapeut, psykologer, psykoterapeuter eller stödgrupper kan vara avgörande för att hjälpa barnet att förstå och hantera sina känslor.

Positiva vänskapsrelationer och kamratstöd: Relationer med förstående vänner kan ge en känsla av tillhörighet och minska känslor av isolering.

Hälsosamma copingstrategier: Att lära barnet hantera stress genom aktiviteter som fysisk träning, kreativt uttryck eller avslappningstekniker kan hjälpa barnet att bygga motståndskraft.

Känsla av kontroll och egenmakt: Att involvera barnet i beslut som påverkar deras liv kan hjälpa till att återställa en känsla av kontroll och självständighet.

Akademiskt stöd och stabilitet i skolan: Att upprätthålla regelbunden skolnärvaro och stöda barnets akademiska behov kan främja en känsla av normalitet och syfte.

Kopplingar till kultur och gemenskap: Att delta i kulturella, spirituella eller samhälleliga aktiviteter kan ge ytterligare stöd och en känsla av identitet.



“Det mest hjälpsamma har varit att förstå vad som hände och varför. Även närhet, känslomässig medvetenhet och stöd, förståelse av traumat och hur det kan manifestera sig i beteende har varit till hjälp. Att få stöd för vårt barn, hjälpa dem att förstå att de inte gjorde något fel, samt att prata med en konfidentiell och trygg professionell har också varit till stor hjälp.”

Du Är Tillräckligt

Medan professionellt stöd kan vara avgörande för barn som upplever allvarliga traumarelaterade symptom, spelar föräldrar också en ovärderlig roll i sina barns liv när de återhämtar sig från traumat efter sexuella övergrepp. Forskning, inklusive en systematisk översikt av 25 studier om risk- och skyddsfaktorer, har visat att den enda betydande skyddsfaktorn mot framtida utsatthet är *den uppfattade föräldravården*⁴. Detta framhäver vikten av föräldrastöd, eftersom barn som känner sig stödjade av sina föräldrar eller vårdnadshavare har en minskad risk att utsättas för ytterligare övergrepp. När föräldrar frågar oss hur de kan hjälpa sitt barn att läka, försäkrar vi dem om att de redan gör en betydande skillnad genom att vara föräldrar och vara närvarande i sitt barns vardagsliv. Föräldrar kan genom att erbjuda en känsla av normalitet och stabilitet hjälpa sitt barn att återfå en känsla av trygghet, vilket är det viktigaste för läkningen.

⁴ Scoglio, A. A. J., Kraus, S. W., Saczynski, J., Jooma, S., & Molnar, B. E. (2019). Systematic review of risk and protective factors for revictimization after child sexual abuse. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(1), 41-53. <https://doi.org/10.1177/1524838018823274>



“Mitt barn mår bättre när jag mår bättre.”

Att få professionellt stöd för ditt barn

Beroende på land har barn som utsatts för övergrepp ofta tillgång till olika stödtjänster som är utformade för att hjälpa dem att läka och återhämta sig. Dessa kan inkludera samtalsstöd och terapi, såsom traumafokuserad kognitiv beteendeterapi (TF-KBT), som hjälper dem att bearbeta sina upplevelser och utveckla copingstrategier.

Barnskyddscentrum kan erbjuda ett samordnat tillvägagångssätt genom att erbjuda medicinskt, rättsligt och terapeutiskt stöd på ett och samma ställe. Utöver detta kan hjälplinjer och online stödtjänster erbjuda konfidentiell rådgivning och hjälp åt dem som inte är redo att träffa någon personligen. I vissa fall kan specialiserad medicinsk vård erbjudas av t.ex. ungdomspsykiatri för att tillgodose mer allvarigare behov relaterade till trauma.

Om du söker en terapeut inom privata sektorn för ditt barn för att bearbeta hans traumatiska upplevelser, är det viktigt att säkerställa att den professionella som erbjuder denna vård är fullt kvalificerad. I länder som Finland har yrkesverksamma med utbildning inom psykoterapi eller psykologi oftast en stark baskunskap och de nödvändiga färdigheterna och kunskaperna för att effektivt kunna stödja barn som har upplevt trauma. Kvalifikationerna och standarden kan dock variera mellan olika länder, så det kan vara hjälpsamt att söka råd från lokala vårdgivare. Om det inte klargörs under första träffen med terapeuten, kan det vara bra att ställa följande frågor för att bekräfta att de har de nödvändiga kvalifikationerna och erfarenheten för att effektivt kunna stöda ditt barn:

- **Vilken specifik utbildning har du genomgått inom traumafokuserade terapier för barn?**
- **Vad är din erfarenhet av att behandla barn som har utsatts för sexuella övergrepp? Och särskilt de som har blivit utsatta på nätet?**
- **Hur involverar du föräldrar eller vårdnadshavare i vårdprocessen?**



“Det mest hjälpsamma har varit terapin för vårt barn och en bra kommunikation med henne (inte alltid, men ibland) samt med barnets pappa.”

Försäkra dig om att ditt barn får stöd i skolmiljön

Det är viktigt att utbildningsmiljöer ger stöd till ett traumatiserat barn, eftersom trauma tillfälligt kan försämra kognitiva funktioner såsom koncentration, minne och problemlösningssförmågor. Skolor och läroanstalter har potential att fungera som trygga och stödjande platser där barn kan börja återuppbygga en känsla av trygghet, vilket är avgörande för att utveckla motståndskraft och läka från traumatiska upplevelser. Genom att samarbeta med pålitliga yrkesverksamma inom skolan och hjälpa dem att förstå ditt barns situation kan skolan förhoppningsvis erbjuda anpassat stöd.



“Skolan är det enda i hans liv som har förblivit stabilt. Även om det kräver mycket stöd för att han ska ta sig dit på morgonen.”

Skolor kan stödja ett barn genom att till exempel erbjuda en avsedd plats dit barnet kan gå när hen känner sig överväldigad, för att ta en paus och känna sig trygg och lugn, eller genom att tillhandahålla stödundervisning eller anpassade uppgifter som hjälper barnet att hålla jämna steg med skolarbetet utan ökad stress. Vissa skolmiljöer kan erbjuda ytterligare känslomässigt stöd genom att ge tillgång till en skolkurator eller psykolog som kan erbjuda individuellt stöd.

En ny version av oss som en familj

Våld mot ett barn och det efterföljande traumat påverkar hela familjen djupt. Föräldrar beskriver ofta en tydlig skillnad mellan livet före och efter att deras barn berättade eller att de fick ett samtal från polisen. Även om traumat kan ha långvariga följder, så kan familjer arbeta mot att återfå ett stabilt och bekvämt liv tillsammans. Vissa föräldrar har till och med märkt positiva förändringar efter den akuta chocken av övergreppen, såsom en nyfunnen närhet mellan familjemedlemmar och ett större fokus på livets mest meningsfulla aspekter. Denna resa, även om den ofta är extremt utmanande, kan leda till så kallad posttraumatisk tillväxt och ökad motståndskraft, vilket leder till ännu djupare band inom familjen.



“Sök hjälp och stöd från alla håll, även när din ork är låg. Föräldrars välmående är direkt kopplat med barnets välmående och läkande. Ingen kan förstå eller ge stöd på samma sätt som en förälder som har genomlevt samma. Det går att resa sig över allt det mörka.”

Säkerhetsfärdigheter

Det är viktigt att undvika att ge vägledning i säkerhetsfärdigheter direkt efter att ditt barn har blivit utsatt, eftersom detta kan förstärka känslor av skuld, vilket leder till tankar som: "Jag borde ha vetat vad jag skulle göra" eller "Det var mitt fel för att jag inte agerade på rätt sätt". Du som förälder känner oftast ditt barn bäst, men nedan finns några tips om när och vilken typ av säkerhetsutbildning som kan vara fördelaktig för att förhindra ytterligare skada.

När barnet och hela familjen har tagit sig igenom de akuta efterföljderna av övergreppen, och barnet visar färre symptom eller till exempel har haft en stabil skolgång, kan det vara en bra tidpunkt att säkerställa att hen har väsentlig kunskap om gränser och relationer. Eftersom barnets kroppsgränser har kränkts kan det vara värdefullt med ytterligare utbildning inom detta område, samt om digital säkerhet. Här är några material som kan användas som hjälpmedel med barn, oavsett ålder:

[Kip-besättningen lär sig om kroppens gränser - uppgiftshäfte \(suojellaanlapsia.fi\)](https://suojellaanlapsia.fi)

[#MyFriendToo | Suojellaan Lapsia](#)

[Stop, Slow & Go -digital platform \(endast på finska och engelska\) \(suojellaanlapsia.fi\)](https://suojellaanlapsia.fi)

[Vi pratar om digitala säkerhetskunskaper! - Guide \(suojellaanlapsia.fi\)](https://suojellaanlapsia.fi)

Normal utveckling jämfört med traumarelaterat beteende

Att skilja mellan beteende relaterat till trauma och exempelvis 'typiskt tonårsbeteende' kan vara utmanande för föräldrar. I våra Du är Tillräckligt™ -grupper talar vi om vikten av att ibland ta av sig "traumaglasögonen" för att ge barnet utrymme att uttrycka sig på ett sätt som är naturligt för deras utvecklingsstadium. Medan det kan vara svårt att främja självständighet, särskilt efter att ett barn har blivit utsatt, är det avgörande att ge dem en möjlighet att utforska sin autonomi för att återuppbygga sitt självförtroende och en känsla av normalitet. Genom att stödja denna process hjälper man barnet att återfå en känsla av kontroll och underlättar deras läkningsresa. Föräldrar i Du är Tillräckligt™ -grupperna har funnit följande tips hjälpsamma för att låta sitt barn bli mer självständigt:

Börja med små steg mot självständighet, låt ditt barn göra val i en trygg miljö samtidigt som du gradvis ökar deras autonomi. Detta är väldigt svårt på grund av alla oroväckande tankar, men vi uppmuntrar dig att försöka, eftersom det är så viktigt för ditt barn.

Ha ärliga samtal med ditt barn om dina känslor och oro. Låt ditt barn veta att även om du vill stödja deras självständighet, så känner du oro på grund av tidigare traumatiska

upplevelser. Betona att ni kan öva denna resa tillsammans och gradvis arbeta mot mer självständighet.

Öva mindfulness och avslappningstekniker för att hantera ångestfyllda tankar och fokusera på nuet istället för att föreställa dig de värsta möjliga scenarierna när ditt barn inte är med dig. Detta är inte lätt på något sätt, men regelbunden övning gör det lite lättare.



“Det är viktigt att söka och acceptera stöd samt att komma ihåg att du med tiden kommer att ta dig igenom detta.”

Hopp! (Håll ut, smärtan går över)

Att ha hopp för framtiden främjar mentala välbefinnande avsevärt genom att stärka motståndskraften, vilket är avgörande för att läka från traumatiska upplevelser och gå vidare i sin återhämtning.⁵ När du har hopp kan ditt barn också märka och känna det. Som familj blir det då lättare att använda positiva copingstrategier och söka stöd, vilket kan främja allas mentala välbefinnande och underlätta återhämtningen. I slutändan påminner hopp alla i familjen om att återhämtning är möjligt.



“Jag känner mig tryggare i att, även om jag ännu inte vet hur jag ska hantera alla situationer, särskilt när det gäller mitt barns psykiska hälsa och relationer inom familjen, kommer jag att hitta lösningar som fungerar väl för oss.”



“Vad som hände kan inte ignoreras, men du kan lära dig att leva med det. Vad som hände definierar inte mig eller mitt barn. Jag uppskattar mig själv mer och lyssnar mer på mig själv. Jag är också mer närvarande med familjen och njuter av de bra stunder vi har tillsammans.”

Tips för självomsorg

Nedan finner du ytterligare tips för självomsorg, övningar och resurser som kan vara till hjälp för dig, ditt barn och din familj. Vi hoppas att dessa resurser kan hjälpa dig att hitta de rutiner och övningar som passar dig och dina behov bäst.

⁵ Long, L. J., & Gallagher, M. W. (2017). Hope and Posttraumatic Stress Disorder. In M. W. Gallagher, and S. J. Lopez (eds), The Oxford Handbook of Hope, Oxford Library of Psychology. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.24>

Tips för självomsorg som kan stödja dig i läkningsprocessen

Öva självmedvetenhet och självmedkänsla. Genom att lära dig att uppmärksamma dina känslor, tankar och beteenden kan det hjälpa dig att känna igen oroväckande och destruktiva mönster, och istället övergå till mer självmedkänsla. För att stödja självreflektion kan du föra dagbok eller engagera dig i andra kreativa aktiviteter.

Ta del av aktiviteter som lugnar dig själv. Genom att känna igen och engagera dig i aktiviteter som hjälper dig att reglera dina känslor kan du bättre hantera oroväckande tankar och känslor.

Kroppsmedvetenhet och fysiska förankringsövningar

Kroppsscanning. I denna övning ska du fokusera på dina fysiska förnimmelser genom hela kroppen för att hjälpa dig hantera ångestväckande tankar eller känslor: Fokusera på varje del av din kropp, börja vid fötterna. Känn efter de fysiska förnimmelserna du upplever: marken, rumstemperaturen, hur dina kläder känns, muskelspänning och avslappning, vikten av din kropp. Rör dig sedan uppåt från fötterna och skanna hela kroppen, ända upp till huvudet.

En fysiologisk suck. Denna teknik, även känd som cyklisk suckande, hjälper till att lindra stress och ångest. Den består av ett mönster där du andas in två gånger, följt av en längre utandning: Andas in djupt, ta sedan en kortare inandning och andas ut långsamt. Även en eller två fysiologiska suckar kan sänka stressnivån och främja avslappning.

Sensorisk förankringsövning

3-3-3 förankringsövning. I denna övning ska du fokusera på din omgivning för att aktivera ditt parasympatiska nervsystem och lindra stress: Nämn tre saker du ser, identifiera tre ljud du hör och fokusera på tre saker du kan känna eller röra vid.

Kognitiva förankringsövningar

Nämn kategorier. Denna övning kan hjälpa dig att hantera oroväckande tankar eller känslor. Välj en kategori, såsom färger, hobbyer eller växter, och nämn så många objekt du kan från den kategorin.

Kognitiv omorientering. Denna teknik kan hjälpa till att bryta negativa, oroväckande eller destruktiva tankemönster. Omorientera dig själv i tid och rum genom att ställa frågor som: Var är jag? Hur gammal är jag? Vilket datum är det? Vilket år är det? Vad är det för årstid?

2KNOW

knowledge to prevent



Protect Children
Suojellaan Lapsia



**Children
at Risk**



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND



**Funded by
the European Union**