

Anbefalte bøker:

Jeg er meg, min meg (Eli Rygg og Margrethe W. Aasland)
Au! De voksne slår (Anne Vibeke Fleischer og Rikke Mølbak)

Anbefalte nettsider:

æemæ.no
Dinutvei.no
Foreldrehverdag.no
Reddbarna.no #Jegerher
Folkom.no
Jegvet.no

Anbefalt film/media:

NRK Super: Kroppen min eier jeg
NKVTS: Vær en superhelt
RVTS: Har du en vond hemmelighet?

Kontakt:

Dersom du er bekymret for et barn, ta kontakt med din lokale barnevernstjeneste eller politi på telefon 02800.

FORELDREINFORMASJON



Forebygging av vold og seksuelle overgrep



Vold og seksuelle overgrep er vanlig

Vold i nære relasjoner og seksuelle overgrep er ansett som et problem for folkehelsen vår. Store norske undersøkelser viser at én av fem jenter og én av ti gutter opplever et seksuelt overgrep før de fyller 18 år. En femtedel av ungdom i dag har vært utsatt for fysisk vold av foreldrene sine. Seks prosent har vært utsatt for grov vold – det vil si vold med høyt skadepotensiale. Hvert år dør omkring fem spedbarn i Norge på grunn av vold.

Konsekvensene av vold og seksuelle overgrep er alltid alvorlige. Forskning har vist oss at alvorlige barnebelastninger endrer hjernen vår, og man har høyere risiko for både psykisk og fysisk sykdom senere i livet. Selv barn som blir utsatt for det man kan kalle milde overgrep, har dobbelt så stor risiko for selvmord senere i livet.

Vold og seksuelle overgrep skjer mot barn i alle typer hjem og i alle kulturer. Seksuelle overgrep begås som oftest av en som barnet har en relasjon til og som bruker denne relasjonen til å skape den seksualiserte situasjonen.

De fleste barn holder hemmelig at de blir utsatt for vold og overgrep. En norsk studie viste at overgrepsutsatte i snitt ventet 17 år med å fortelle om det. Barn kan være redde for ikke å bli trodd, redde for konsekvensene og de kan føle skyld og skam. Faktisk vet man at mange som forteller, ikke blir trodd og at overgrepene får fortsette.

Du må tørre å tro.

**Pass på barnet ditt
– også når du ikke er sammen med det.**

TEMAPLAN FOR «Æ E MÆ»

2-åringer	<ul style="list-style-type: none">• Bli kjent med kroppen• Bli glad i egen kropp, ha respekt for andres kropp• Bli kjent med følelser• Meg selv og min familie
3-åringer	<ul style="list-style-type: none">• Kroppen• Bli glad i egen kropp, ha respekt for andres kropp• Følelser• Ha mot til å si fra• Familie og relasjoner
4-åringer	<ul style="list-style-type: none">• Kroppen• Bli glad i egen kropp, ha respekt for andres kropp• Følelser• Ha mot til å si fra, gode og vonde hemmeligheter• Familie og relasjoner
5-åringer	<ul style="list-style-type: none">• Kroppen• Bli glad i egen kropp, ha respekt for andres kropp• Følelser• Hvordan vi blir til• Ha mot til å si fra, gode og vonde hemmeligheter• Gode og vonde berøringer

DU kan være med å forebygge

Lag en atmosfære i hjemmet som gir rom for å snakke om følelser, både de gode og de vonde. Snakk med barnet ditt om kroppen vår og egne og andres grenser. Lær dem at det finnes gode og vonde hemmeligheter. Og fortell dem hvem de kan snakke med hvis de har en vond hemmelighet. Hold oversikt over hvem barnet er sammen med. Vær en ansvarlig voksen i møte med andres barn, og tør å tro at ikke alle barn har det godt.