

Anbefalt litteratur:

Boka «Seksuelle overgrep og vold» av Magne Raundalen og Jon-Håkon Schulz kan leses sammen med barnet ditt.

Anbefalte nettsider:

Æemæ.no
Jegvet.no
Foreldrehvedag.no
Dinutvei.no
Reddbarna.no #Jegerher
folkem.no

Anbefalt film/media:

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

Kontakt:

Dersom du er bekymret for et barn, kontakt
Politi: 02800
Lokal barnevernstjeneste:

Ansvarlig for Æ E MÆ-undervisning på din skole er:

FORELDREINFORMASJON



Undervisning om
vold og seksuelle overgrep
til alle elever i 7. klasse



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.

**«Æ har fått mykje bedre selvfølelse,
å æ føle mæ mykje tryggar»**

**«Jeg synes det var bra med Æ e mæ,
fordi klassen tenker annerledes enn før»**

Undervisningen

I undervisningen «Æ e mæ» får elevene lære om kropp, grenser, følelser og kjærlighet. Elevene får også undervisning om den gryende seksualiteten. De mange følelsene og usikkerhetene blir avmystifiserte og alminneliggjorte. Målet med undervisningen er å bidra til gode holdninger hos elevene og å bevisstgjøre dem på egne og andres grenser.

1. time: **Seksualitet**
2. time: **Fortsettelse seksualitet**
3. time: **Identitet og selvfølelse**
4. time: **Kroppen**
5. time: **Vold i nære relasjoner**
6. time: **Vennskap, forelskelse og kjærlighet**
7. time: **Grenser**
8. time: **Seksuelle overgrep**

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, egne og andres grenser og gode og vonde hemmeligheter. 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.

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