



Till föräldrar och vårdnadshavare

Vi vet att det inte alltid är enkelt att veta hur man som förälder eller vårdnadshavare ska förhålla sig till barns liv på nätet. Det är lätt att se risker och hamna i diskussioner om förbud, regler och skärmtid. För att nå fram till barnen är det viktigt att förstå deras vardag på nätet – som för det mesta innehåller mycket roligt och positivt. Genom att visa förståelse blir det lättare att ta de mindre roliga samtalen. Livet innehåller risker, såväl på som utanför nätet, och det är vuxnas ansvar att ge barn verktyg att hantera dem och finnas till hands när något har hänt.

Vilka är ECPAT?

ECPAT är en barnrättsorganisation som arbetar mot sexuella övergrepp mot barn. En viktig del av vårt förebyggande arbete är kunskapsspridning till barn och föräldrar. Därför har vi en stödlinje för barn och unga, [Ditt ECPAT](#), och en för föräldrar och andra viktiga vuxna i barns närhet, [ECPAT Föräldrahjälpen](#). På Föräldrahjälpen kan du få kunskap om sexuella övergrepp på- och utanför nätet, tips och råd samt komma i kontakt med oss via telefon och mail.

Varför får du detta brev?

Alla vuxna i barns närhet har ett ansvar att förebygga sexuella övergrepp mot barn. Det gäller dig som vårdnadshavare men också lärare och andra som arbetar med barn. Därför har vi tillsammans med pedagoger skapat en lärarhandledning som bidrar till att öka kunskapen i skolan om sexuella övergrepp och sexuella kränkningar på nätet. Målet är att ge eleverna verktyg att hantera de utmaningar och svårigheter som de möter i sin vardag på nätet.

Du är viktig!

Vi vet att kontaktförsök, tjat och hot om att ta och skicka nakenbilder är vardag för barn och unga. Vi vet också att de som tjarar och hotar ofta är andra barn och unga. Många upplever att de inte kan prata med sina föräldrar eftersom de tror att de kommer att bli arga. Det är något som barn berättar för oss - varje dag.

Tips och råd till dig som förälder:

- **Engagera dig i ditt barns liv på nätet**
Börja i den roliga änden – testa spela barnets favoritspel, fråga vilka hen följer på sociala medier och visa nyfikenhet.
- **Prata om riskerna**
Prata om att både barn och vuxna kan använda hot, smicker och mutor för att få barnet att skicka nakenbilder. När en bild väl är skickad så är den bortom kontroll och det finns alltid en risk att den sprids vidare. Även bilder som till en början skickas med samtycke kan sen spridas mot barnets vilja och kontroll.
- **Om något har hänt: ge stöd och bli inte arg!**
Om ditt barn blivit utsatt för något på nätet så lyssna på barnet. Stötta utan att döma eller skuldbelägga. Och bli inte arg. Det kommer bara leda till att barnet inte berättar för dig nästa gång något händer.

Har du aldrig pratat med dina barn om nätet eller känner du att det är svårt att hitta rätt tillfälle? Passa på nu när ditt barn pratar om det i skolan. Och känner du att du behöver mer information eller stöd så är du välkommen att kontakta ECPAT Föräldrahjälpen!