



Ta snacket

Information och råd till vuxna om barns
trygghet på och utanför nätet

Du är avgörande för barns trygghet

Att du som vårdnadshavare, eller annan viktig vuxen, är engagerad i barns liv både på och utanför nätet, är avgörande för deras trygghet. Men det är inte alltid lätt att veta hur du ska prata om svåra ämnen utan att kränka barnets integritet.

I den här foldern får du tips och råd om hur du som vuxen kan prata med barn om sexuella övergrepp – på och utanför nätet.

Barns tillvaro på nätet

En stor del av barn och ungas liv utspelar sig på nätet – en plats för utveckling, inspiration och gemenskap. Gränsen mellan livet på och utanför nätet finns knappt. Även flört, förälskelse och sex är en naturlig del av ungas vardag på nätet. Därför behöver tryggheten på nätet vara lika självklar som utanför, och vuxna behöver prata om både risker och möjligheter.

Vem är förövaren – och var finns riskerna?

Ecpat får ofta frågor om vem som utsätter barn och vilka appar som ska undvikas. Svaret är att det kan vara vem som helst – både vuxna och andra barn – och att förövare finns där barn finns. Därför är det viktigt att vuxna är lika engagerade i barns liv på nätet som utanför, och kan förmedla kunskap om lagar och regler som gäller där.



Så får du igång samtalet

Det är viktigt att visa intresse för barns liv på nätet och hålla ett öppet sinne för vad de berättar – eller väljer att inte berätta. Prata ofta, inte bara en gång. På Fråga om barnets dag på nätet på samma sätt som du frågar om hur hen haft det i skolan. Ecpat Vuxenstöd hittar du samtalsguider med tips om hur du kan prata med både yngre och äldre barn om kroppen, gränser, samtycke, sex och relationer. Var tydlig med att du finns där och lyssnar – på deras villkor och utan att skuldbelägga.



Varför skickar barn nakenbilder?

Flörtande, förälskelse och sex är en naturlig del av barns liv – även på nätet. Att skicka och få nakenbilder är ofta en del av utforskandet och behöver inte vara riskfyllt så länge relationen är ömsesidig och respektfull.

Samtidigt berättar många barn och unga att de saknar kunskap om vad som är okej och inte. Det gör att de inte alltid är medvetna om när de själva utsätts för ett brott – eller när de riskerar att själva begå ett. Därför är det viktigt att vuxna pratar med barn om samtycke, gränser och lagar även på nätet.



Tips inför att prata med barn om nakenbilder

- Prata tidigt om samtycke på nätet.
- Hjälp barnet att förstå vad som är lagligt och inte när det gäller nakenbilder.
- Var tydlig med att barnet alltid kan komma till dig om något har hänt.
- Skuldbelägg aldrig barnet för att ha skickat nakenbilder.
- Att hota om mobil- eller appförbud kan göra att barn inte berättar när något dåligt händer.
- Polisanmäl om barnet har blivit utsatt för brott – det är inte mindre allvarligt för att det skett på nätet.

När nakenbilder sprids

I Ecpats undersökning "Nude på nätet" svarar fler än en av fem flickor att de fått sina nakenbilder spridda. Många beskriver allvarliga konsekvenser, att de känner djupa skam- och skuld känslor och att kränkningen inte får ett slut så länge spridningen fortsätter.

Ibland sprids barns bilder på så kallade exposekonton. Det är anonyma konton på sociala medier där bilder och filmer läggs ut med syfte att kränka den som hängs ut. Barn som drabbas är ofta unga – ibland redan i mellanstadieåldern. Samtidigt berättar många barn och unga att de saknar kunskap om vad som är okej och inte. Det gör att de inte alltid är medvetna om när de själva utsätts för ett brott – eller när de riskerar att själva begå ett. Därför är det viktigt att vuxna pratar med barn om samtycke, gränser och lagar även på nätet.

The illustration features a pink rectangular box containing text. Three orange arrows originate from the box: one points down towards a purple watercolor figure of a person in a crouching pose, another points towards a smartphone, and a third points towards another smartphone. The background is a light, textured grey.

Nästan tre av fyra barn har fått en oönskad nakenbild.

Ecpats undersökning
"Nude på nätet" 2023.

Första hjälpen

om barn utsatts – eller om du misstänker att något har hänt

Signaler på utsatthet

Var uppmärksam på förändringar, till exempel sömnsvårigheter eller nedstämdhet. Det kan vara tecken på att barnet är utsatt och inte mår bra. Barn kan vara rädda för att inte bli trodda eller för hur den vuxna ska reagera. De kan därför "testprata" genom att berätta om något en kompis gjort eller något de hört. Var lyhörd och undvik att döma eller bli arg.

Våga fråga – var lugn och lyssna

Även om du inte får något svar första gången du frågar visar du att du bryr dig och att det är okej att berätta. Låt det gå lite tid och försök igen i ett annat sammanhang. Många unga tvekar att berätta av rädsla för att göra en vuxen besviken eller arg. Låt barnet tala till punkt innan du börjar ställa frågor och respektera när barnet inte vill prata.

Avlasta från skam och skuld

Barn känner ofta skam och skuld när de har blivit utsatta. Hjälp barnet att förstå att det som hänt aldrig är deras fel.

Polisanmäl om du misstänker brott

Anmäl till polisen om du misstänker att ett barn har blivit utsatt för brott. Du behöver inte vara säker på att något är brottsligt, det är polisens uppgift att utreda. Spara bevis som till exempel chattar, användarnamn eller bilder. Kom ihåg att det är lika allvarligt att bli utsatt på nätet som utanför.

Gör en orosanmälan om du är orolig för ett barn

Om du misstänker att ett barn far illa ska du alltid göra en orosanmälan. Det är socialtjänstens uppgift att bedöma vilket stöd som behövs.

Se till att barnet får stöd

Barn som utsatts har rätt till stöd – och ibland är det lättare att prata med någon utanför familjen. Sök hjälp, till exempel genom skolkuratoren eller ungdomsmottagningen. Barnet kan också chatta anonymt på **dittecpat.se**.

Sök stöd själv om du behöver

Att ett barn har blivit utsatt kan väcka många starka känslor hos dig som vuxen och det är inte alltid lätt att veta hur du ska agera. Sök stöd om du behöver, exempelvis på **ecpat.se/vuxenstod**.

Vad säger lagen?

Att du som vuxen har koll på vad lagen säger är avgörande för att du ska kunna lära barn vad som är okej och inte när det handlar om sex, nakenbilder och samtycke både på och utanför nätet.

Åldersgränser

Alla personer under 18 år är barn och har rätt till skydd mot sexuella övergrepp. Ju äldre barnet är desto större rätt till självbestämmande. Från 15 års ålder kan barn samtycka till sex. Huvudregeln är att sex med barn under 15 år är brottsligt oavsett om barnet samtyckt eller inte. Undantaget är om det är liten skillnad i ålder mellan de som har sex och det uppenbart inte handlar om ett övergrepp. Från 15 års ålder är barn straffmyndiga och kan dömas för brott.

Övergrepp sker även på nätet

Lagen skiljer inte på sex som sker fysiskt och sex som sker på nätet. Om någon får ett barn under 15 år att begå en sexuell handling på sig själv under en videochatt eller när barnet filmar sig själv är det ett sexualbrott på samma sätt som om de hade befunnit sig på samma plats.

Så säger lagen:

- Att ge barn ersättning för sexuella handlingar är alltid brottsligt. Ersättningen behöver inte vara pengar utan kan även handla om exempelvis alkohol, cigaretter och märkeskläder.
- Att ett barn har en nakenbild på sig själv är inte brottsligt. Att ha en nakenbild på ett annat barn som inte genomgått puberteten är brottsligt. I vissa fall kan det vara brottsligt även när det gäller pubertetsutvecklade barn.
- Att skicka nakenbilder till någon under 15 år är som huvudregel brottsligt. Det kan också vara brottsligt att be ett barn under 15 år om en nakenbild.
- Att skicka en oönskad nakenbild till någon över 15 år är brottsligt och att fråga om en nakenbild från någon över 15 år på ett sätt som är sexuellt kränkande är brottsligt.
- Att sprida en nakenbild på någon annan är brottsligt.
- Att hota, tjata eller utpressa ett barn till en sexuell handling är alltid olagligt.

Tveka aldrig att anmäla!

Om ett barn har utsatts för ett sexuellt övergrepp är det lika allvarligt – oavsett om det har hänt på eller utanför nätet. Det är viktigt att händelsen utreds. Ring polisen på 114 14 för att göra en anmälan. Du kan också besöka en polisstation. Är brottet pågående ska du alltid ringa 112.

Ecpat arbetar för att förebygga och stoppa sexuella övergrepp mot barn



Genom vår stödlinje och våra undersökningar delar barn sina erfarenheter och upplevelser med oss. Det ger oss unik kunskap om barns verklighet och hjälper oss att utveckla både hur vi bemöter barn som behöver stöd och hur vi stöttar föräldrar och andra vuxna i deras vardag.

Ecpat Vuxenstöd – för dig som finns nära barn

Ecpat Vuxenstöd finns för dig som är vårdnadshavare eller annan viktig vuxen i barns närhet. Här får du information och kostnadsfri rådgivning om hur du kan prata med barn om sexuella övergrepp – både i förebyggande syfte och när något har hänt.

Du kan kontakta oss via mejl eller boka en tid för samtal på telefon.

Läs mer och boka tid här



ecpat.se/vuxenstod