Reviderad 2026-10-20

Till dig som är barn under 12 år och som blivit utsatt för sexuellt övergrepp

Vad har hänt idag och vad händer sedan?

Vi vet att det du har varit med om är svårt och jobbigt. Många barn som varit med om liknade saker kan känna sig ledsna och tro att det är deras fel. Det är aldrig barns fel när någon vuxen eller annan person gör så mot barn.

Barn som är med om något jobbigt och skrämmande kan känna på många olika sätt. Inget av det du känner är konstigt eller fel. Ibland kan det vara för svårt att tänka på det som har hänt och att man inte vill prata om det just nu. Det är också vanligt att barn kan ha svårt att minnas vad som hänt och många barn kan få ont i magen eller huvudet.

Kanske känner du igen dig?

Det är viktigt att du får prata med en vuxen om det som hänt. Någon vuxen som har träffat många barn som har varit med om liknande saker som du har varit med om. Om du inte vill prata om det nu så kanske du vill göra det senare. Detta kan göra så att du mår bättre.

Det är aldrig för sent att få hjälp

En av kuratorerna på……kommer att ta kontakt med mamma eller pappa eller annan vuxen som du bor hos per telefon eller brev. Telefon till kuratorn:_____

Vi har tagit prover på dig här på sjukhuset, så att vi kan se att allt är OK med dig.

Vi kommer att höra av oss igen och du kommer att få komma tillbaka till sjukhuset och ta lite mer prover.

Läs mer på:

www.jagvillveta.se	Brottsoffermyndigheten
www.dagsattprataom.se	Allmänna Barnhuset
www.bris.se	BRIS (telefon, mejl och chatt)