

Den här lilla boken handlar om föräldrar,
som känner sig svaga och hjälplösa.

Du är kanske inte en sådan förälder,
men säkert känner du igen en del.

Det kan vara svårt att vara förälder.
Det finns miljontals föräldrar i Sverige
och alla försöker göra allt för sina barn.
Men det kommer alltfler anmälningar
om barnmisshandel.

Det visar att det är svårt
att vara förälder och att man inte vet
vad man ska ta sig till.

Vi pratar kanske för litet om
vad man kan göra.

En bok kan inte ha alla svar.

Men kanske kan en bok ge litet hjälp
och uppmuntra föräldrar.

Kommittén mot barnmisshandel



Föräldra boken



Om en mamma
som har det stressigt

Martina Eriksson är mamma till Edgar,
som är fem år.

Edgar är väldigt viktig för Martina.

Men det finns mycket annat
som också är viktigt för Martina.

En del är roligt,
annat är nödvändigt.

Martina bor ensam med Edgar
och jobbar heltid.

Det måste hon för att klara sig.

Martina måste klara av
flera saker på en gång.

Och helst ska hon verka vara glad
hela tiden.

Andra kanske tycker att Martina
klarar av allt bra
och hon verkar ju glad och nöjd.
Martina ringer och ber
att få vänta med att betala elräkningen.
Det hörs inte att hon är orolig.
Martinas pengar på ICA-kortet är slut,
men det vågar hon inte säga,
när hon inte kan handla det hon behöver.
Martina kommer ofta sist av alla föräldrar
för att hämta Edgar på dagis.
Men hon ler i alla fall hela tiden.

Martina tycker egentligen att hon
misslyckas med allt.
Hon känner sig dålig för att
hon inte kan betala räkningarna i tid
och hon känner sig dålig

när hon ser Edgar sitta ensam kvar
med sina klossar på dagis.

Men det här är inte Martinas fel,
fast hon verkar nästan att tycka det.
Hon känner sig hjälplös
men måste ändå alltid verka glad och lugn.

En gång kommer hon hem med Edgar.
Han drar i Martina och har
massor av viktiga saker att berätta.
Han är mycket ivrig och till slut välter han
en skurhink över hela mattan.
Då tappar Martina humöret
och slår Edgar på kinden.

Edgar känner sin mamma,
men han förstår inte hur jobbigt

det var för henne
att inte kunna betala på ICA.
Han tror att det är hans fel
och det känns som om
hon inte tycker om honom mer.
Han undrar om han någonsin kan göra
sin mamma glad igen.
Han tror att det är hans ansvar.
Men Edgar förstår hur det känns
att vara ledsen
och vilja vara ifred.
Så kan han också känna.

Det hade varit bättre om Martina sagt det.
Hon skulle ha sagt så här:

*Det här är inte ditt fel Edgar,
men idag hade jag det extra jobbigt.*

*Därför orkar jag inte svara på
alla dina frågor ikväll.
Jag känner mig så ledsen.
Vi kanske kan ta det lugnt
och titta på fotografier eller någonting,
för jag orkar inte städa.*

Martina hade kunnat tala om för Edgar
att hon också kan ha fel.
Edgar vill i alla fall inte ha en mamma,
som bara låtsas vara glad.

Barn är bra på att förlåta.
Edgar kommer nog att förlåta mamma,
men då måste hon
visa mer respekt för
Edgar i framtiden.
Han är ju det viktigaste Martina har.



Om en pappa, som inte förstår
hur viktig han är för sin dotter

Hasse har ett fotografi i hallen,
som han ofta tittar på.
Det föreställer honom
och hans dotter Nora.
De åker karusell på ett tivoli.
Nora är sex år på bilden och skrattar.
Hasse har stort skägg
och en rutig stickad väst.
Han håller armen om Nora.

Men det var länge sedan.
Hasse tycker att mycket har ändrats
sedan dess.
Då var han en glad
och stolt pappa.

Nu är Nora sexton år.
I lördags kväll gick hon på fest
och kom inte hem förrän på söndagen.
Hasse var väldigt orolig hela natten
och först ville han krama henne
när hon kom,
men sedan lät han bli.
Hon hade ju inte hållit vad hon lovat.
Nora gick raka vägen in i sitt rum
och visade att hon ville vara ifred.
Hon ville absolut inte
ha en kram av sin pappa.

Nora har inte längre respekt
för sin pappa.
Hon föraktar honom.
Hon svär åt honom och kallar honom
för en massa hemska saker.

Hon skäms över hans kläder,
hans skämt, hans gamla bil
och för att han inte förstår sig på datorer.
Hon skrattar åt honom, när han blir arg.
Hon kallar honom för jävla idiot
när andra människor hör på.
Hasse känner sig som en mycket dålig
och misslyckad pappa.
Och då händer det
att han skakar om Nora för att hon
ska lyssna på honom.
Litet senare på kvällen börjar hon
skälla och skrika på honom igen.
Då slår han henne över ansiktet
med utsidan av handen.
Hon far in i väggen och glider ner
mot golvet med näsblod
rinnande i ansiktet.

Hon skriker att hon hatar honom
och att hon ska anmäla honom
för polisen.
Han skriker tillbaka att han tänker
anmäla henne,
så som hon uppför sig.
Och så går han därifrån.

Hasse tror att Nora vill
göra honom arg hela tiden,
men egentligen är det tvärtom.
Nora vill att han ska prata lugnt
med henne och visa
att han bryr sig om henne.
Hon vill att han ska säga så här:

*Vad är det som har hänt,
som gör att du gör så här?*

*Jag förstår inte och jag vill
att du ska förklara för mig.
Jag bryr mig om dig
och tänker inte lämna dig,
förrän du berättar vad det är.*

Men istället slår Hasse Nora.
Det verkar som han inte
är intresserad av vad hon känner.
Det verkar som om han tycker
hon är hopplös
och att det inte går att prata med henne.

På det sättet skadar han Nora.
Hon tror att hon inte är värd något.
Hon tror inte på sig själv.
Och det kan vara svårt att göra något åt.

Den som är vuxen måste veta mer
än en som är 16 år.
En vuxen person måste kunna prata
om saken istället för att sära eller slå.

Det kanske aldrig kan bli så
som det var på bilden från tivolit.
Men Hasse måste förstå att man
kan vara tillsammans på andra sätt,
när man inte längre kan
åka karusell tillsammans.
Människor blir vuxna och ändrar sig.



Nora behöver fortfarande en stolt
och trygg pappa.

En pappa som kan hålla armen
om henne när hon har det svårt.

En pappa som inte skäms för sina fula
kläder och sin gamla bil,
men som tar ansvar och bryr sig
om sitt barn.

Hasse måste bli en vuxen pappa.



Om en pappa som inte vill
bli som sin egen pappa

När Thomas Bengtsson var liten byggde
man nya hus alldeles nära honom.
Förut hade han lekt på den platsen,
men nu fick han inte gå dit mer.
Thomas pappa ritade hus och tyckte
att barn inte skulle vara i vägen
när man byggde hus.
Han tyckte kanske också
att det var farligt.
Man kunde ramla ner i gropar
och bli överkörd av grävskopor.

Men Thomas sprang dit i alla fall.
Och han blev upptäckt av sin far.
Det var inte så konstigt eftersom

Thomas hade tagit fem gula byggpinnar.
Thomas pappa sade inte så mycket
men han tog tag i hans hår och vred om.

Thomas blev ofta luggad på det sättet.
Han kom ihåg många gånger
och mindes hur hemskt det var.
Han blev röd i ansiktet.
Det kändes som hjärtat stannade.

Efter det brukade han få sitta ensam
i sitt rum.
Då kunde han sitta i timmar på golvet
och titta i taket.
Och han tänkte att han aldrig skulle
dra sina barn i håret, när han blev stor.
Men nu är Thomas vuxen och han
tänker att det kanske inte var så farligt.

Nu kan han förstå varför hans pappa blev arg och orolig.
Inte blev jag skadad av det, tänker Thomas.

Men man skulle vilja fråga Thomas vilken nytta det gjorde.
Varje gång han fick stryk av sin pappa slutade han säkert att göra just det dumma.
Men det hjälpte inte för alltid, för Thomas pappa fick lugga om och om igen.

Skulle Thomas pappa ha luggat någon vuxen på samma sätt? Antagligen inte.
När Thomas pappa luggade honom visade han att Thomas inte hade samma

värde som andra människor.
Han visade att Thomas var en odåga och att man kunde behandla honom litet hur som helst.
Istället för att prata om saken visade Thomas pappa att Thomas var värdelös och att han struntade i honom.

Thomas kanske tycker nu att det inte gjorde så mycket, men det var nog ändå så att det gjorde rätt stor skada.
Thomas lärde sig att det är rätt att göra illa den, som har gjort något fel.

Häromdagen upptäckte Thomas att hans son Peder skjutsade sin kompis på cykeln

och att han inte heller hade
hjälm på sig.
Då daskade Thomas till honom i baken,
för att Peder skulle förstå
hur farligt det är
att skjutsa på cykeln utan hjälm.
Det var ingen hård dask,
men Peder gick ensam in
i sitt rum hela kvällen.
Kanske satt han och tittade i taket
och tänkte att han aldrig skulle slå
sina barn, när han blev vuxen.

Thomas är ingen ond människa.
Men det är fel av honom att göra
som hans pappa, när han var liten.
Thomas måste ändra på det.
Han måste sluta slå sitt barn.

Det är inte så lätt men det är viktigt,
för annars fortsätter Peder på samma sätt
och hans barn och deras barn.
Thomas måste bli bättre än sin far.
Det måste alla föräldrar som fick stryk
när de var små.



Om en mamma som inte visste
hur hon skulle göra

Johanna är 13 år.

Hon hatar mjölk, hårspännen,
gymnastiskor med tunna sulor
och mycket annat.

Johannas mamma trodde
att ingen flicka hade hårspänne,
tills hon upptäckte på ett klassfoto att
nästan alla flickor hade det.

Johannas föräldrar skulle kunna göra
vad som helst för Johanna.

Tre gånger i veckan kör de henne
till fotbollsträningen, ridskolan och
kompisarna.

Johannas pappa kan inte ta ett glas vin

på fredagskvällen för då hämtar han
Johanna på olika diskotek.

Men han visar inte att han är där.
Han står en bit bort så att inte
Johannas kompisar ser honom.

Johannas mamma har sparat pengar
till en resa,
men köper istället en dunjacka,
som Johanna väldigt gärna vill ha.

Johanna själv sitter mest tyst
och vägrar dricka mjölk.

Hennes föräldrar tycker att hon är
väldigt otacksam.

Det är tyst i familjen nuförtiden.

Ingen säger något vid söndagsmiddagen.
Johanna är tjurig och det smittar av sig.

En kväll ringer Johannas lärare
och frågar hur Johanna mår.
Hon har inte varit i skolan på två dagar.
Johannas mamma frågar var hon har varit,
men då svarar Johanna
att det ska hon skita i.
Och så smäller hon igen dörren
till sitt rum.
Hennes mamma knackar på
och säger att middagen är klar,
men Johanna skriker att hon hatar henne
och att hon är en hagga.

Johannas mamma skulle aldrig
slå sin dotter.
Istället låser hon in henne
i sitt rum i några timmar
så att hon får sitta och tänka på

hur hon har uppfört sig
och på att hon har skolkat.
Sedan bestämmer föräldrarna att
Johanna inte får gå på disko på en månad.
Hon får åka själv till kompisar, stall
och fotbollsträning.
Johannas föräldrar vill
att hon ska lära sig något
och pratar inte med henne.
De låtsas att de inte ser henne vid
middagsbordet.

Man får inte skolka när man är 13 år.
Föräldrarna har rätt att bli arga.
Men de har inte rätt att bara vara iskalla
och vägra att prata.
Då visar de inte bara att de är emot
skolket utan också

att de inte tycker om Johanna.
Och det är värre än att skolka.

De har fått Johanna att känna sig ensam
och de har också lärt henne ett dåligt sätt
att komma överens, när man har bråkat.
Nej det hade varit bättre att bli arg
på riktigt och prata ut om alltihopa.
Det är inte förbjudet att bli arg.
Det kanske till och med
hade varit bra för familjen
eftersom de inte har pratat med varandra
den senaste tiden.

Men det är svårt att vara förälder
till Johanna.
Johannas mamma tänker på dunjackan
och på att hon glömmer att tänka på

sig själv för sin dotters skull.
Och ändå räcker det inte.
Ibland skulle Johannas mamma
vilja ha en bok,
som talar om hur hon ska göra.
Men det går ju inte.
Hon måste komma på sitt eget sätt.
Och skulle hon någon gång göra bort sig
får hon be om förlåtelse,
försöka förklara
och låta bli att göra
samma misstag igen.





Om en styvfamilj
som har svårt att vara en riktig familj

Peter såg Magdalena första gången
på en ishockeymatch.

En av tjejerna på hans jobb kom
tillsammans med Magdalena.

Peter kunde inte låta bli att
titta på Magdalena hela tiden.

Hon hade en stickad Brynäsmössa
och skrattgrop på vänstra kinden.

Peter älskar ishockey,
men han satt ändå och väntade på pausen,
då han kunde titta mer på Magdalena
och kanske köpa en bakelse till henne.

Några veckor senare träffades Peter

och Magdalena igen och sedan dess
har de varit tillsammans hela tiden.
Det senaste halvåret har de bott ihop
med Oskar,
som är Magdalenas son.
Han är åtta år och Magdalena har bott
ensam med honom sedan han var tre år.

Peter tycker att Oskar är
mycket annorlunda
mot hur han var när han var åtta år.
Oskar pratar engelska, sitter vid datorn
och vet hur barn blir till.
Peter vet inte vad han ska säga
när han är ensam med Oskar.
Och Peter vet inte heller vad Magdalena
vill att han ska vara.
Ska han vara extrapappa eller kompis?

Peter är istället mest tyst.
Då slipper han känna sig fånig.

Men Magdalena märker att Oskar blivit
annorlunda sedan Peter flyttade in.
Nu vill Oskar sitta i hennes knä
i soffan på kvällarna,
men plötsligt vill han vara ensam
i sitt rum.
Förr var han lugn och snäll,
men nu säger han emot hela tiden.
Han vill inte ta på sig stövlar,
när klassen ska åka på utflykt.
Han vill inte gå och lägga sig,
fast klockan är tio.
Han vill inte tvätta håret.
Han vill inte äta frukost.
Och om han inte får som han vill

lägger han sig på golvet och skriker
så att fönstren skakar.

Magdalena försöker klara det här själv.
Peter går in i ett annat rum
när det blir som värst.
Magdalena tänker att om hon se till
att det blir lugnt
kan kanske Peter och Oskar
bli vänner med tiden.
Därför brukar bråken sluta med
att Oskar får göra som han vill.

Men en kväll vägrar Oskar
att borsta tänderna.
Peter måste byta rum.
Då känner Magdalena att
hon skulle vilja slå sin son.

Men hon lyckas låta bli.
Hon slår inte Oskar.
Istället vaggas hon honom i sitt knä
och förstår att hon inte orkar tänka på
att alla ska ha det lugnt.
Peter måste bli en vuxen man även
om han inte är Oskars pappa.
Oskar måste få vara en vanlig åttaåring,
som blir arg när han inte får som han vill.
Nu skriker Oskar högre än någonsin.
Det beror egentligen inte på att
han inte vill borsta tänderna.
Det beror mer på att han är
osäker på sin familj.
Kommer Peter att stanna kvar?
Det är ju roligt att ha en extrapappa.
Man kan gå på ishockey med honom.
Man kan läsa böcker och få svar på frågor.

Visst säger han till att man måste ha stövlar
och ibland blir man arg på honom,
men så är det ju när barn och vuxna
lever tillsammans.

Magdalena lyckades hålla tillbaka.
Hon slog inte Oskar.
Nu sitter hon jättetrött på golvet
i badrummet
och tittar på när Peter försöker borsta
tänderna på hennes son,
som skriker och slåss.
Men det känns ändå skönt.



Om en som fått veta
att han inte duger

Johans pappa sade alltid att man klarar allt
om man bestämmer sig för det.
Som han själv.
Han kom från en fattig familj,
men blev överläkare
tack vare att han ville det, arbetade hårt
och fick studera gratis på stipendium.

Min äldste son kan bli vad som helst
bara han vill,
säger Johans pappa till sina vänner.

När Johan gick i ettan skulle alla barn
pröva in till kommunala musikskolan.
De som var bäst fick börja spela fiol.

De som var näst bäst fick spela
trumpet eller klarinett.
De som var sämst fick spela blockflöjt.
Det fick Johan göra.
Han grät i bilen hem från musikskolan,
fast han egentligen inte ville spela fiol.
Hans pappa sade att det hade gått bättre
om han verkligen hade ansträngt dig.
Man klarar allt om man bara
bestämmer sig för det, sade han.
När Johan var tio år fick han
följa med pappa på älgjakt.
Johans pappa hade berättat många
historier om det för Johan
och hans lillebror.

Johan minns fyra saker från älgjakten.
Att hunden darrade av spänning.

Att det var jobbigt att vara tyst.
Att han kräktes när de sprättade
upp magen på ett rådjur
med stora ögon.
Men mest minns han att hans pappa
tittade på honom med kalla ögon
och sade att det är lika bra att vi åker hem.

När Johan var 13 år skulle
Johans pappa och farfar lägga på
nytt tak på sommarstugan.
Johan skulle skära upp plasten
runt takpannorna.
Johans lillebror bar upp
takpannorna för stegen.

Men på eftermiddagen tog lillebror
en paus och Johan gick själv upp med

takpannorna till pappa på stegen.
Det gick bra.

Nästa gång tog han med sig takpannorna
ända upp på taket.
Men han nådde inte ända upp.
Han tappade en takpanna.
Han minns fortfarande hur hans pappa
såg lugnt och kallt på honom och sade:
– Vill du vara vänlig att kliva ner från taket.

Johans pappa tror
att han uppmuntrar Johan.
Han skryter alltid om honom bland vänner.
Men Johan känner att pappa aldrig
någonsin visar att han duger något till.
Nu är Johan vuxen, men fortfarande
rädd för att misslyckas.

Och det är väldigt viktigt för honom
att lyckas.

Hans pappa slog honom aldrig
och kallade honom aldrig för elaka saker.
Men han fick Johan att känna sig dålig
och misslyckad.

För det är inte så att man klarar allt
bara man bestämmer sig för det.
Man klarar inte av att se in i magen
på ett rådjur om man är rädd för blod.
Och man klarar inte att ge
hjälp och stöd till sin son
om man inte ger honom rätt
att sjunga falskt,
kräkas eller tappa en takpanna.
För då kan det verka som om

man bara tycker om honom
när han gör något duktigt.
Och det är inte meningen.

När Johan var 15 år kunde han
spela olika flöjter.
Han hade spelat ensam
på skolavslutningar.
Han hade varit med i orkestrar.
Men han hade inte spelat för att det var kul
utan för att visa pappa att
han kunde anstränga sig.
Och Johans pappa gjorde
sin son ännu mer illa
genom att inte berömma honom.

Det känns fortfarande sorgligt
och tråkigt för Johan.





16 råd till dig som tycker att det är
svårt att vara förälder ibland.

**I. ÄR DU IBLAND OROLIG FÖR ATT DU INTE ÄR
EN BRA FÖRÄLDER?**

Kom ihåg att det aldrig är för sent att bättra sig.
Barn upptäcker om du verkligen vill ändra dig.



**2. HAR DU NÅGON GÅNG KÄNT ATT DU GJORT FEL
MOT DITT BARN?**

Säg förlåt.

Barn måste alltid be om förlåt.

Vuxna gör det inte så ofta, fast det är ett bra sätt
att visa respekt.

Det är väldigt ovanligt att vuxna knackar på ett barns dörr
och ber om förlåt för att de gjort fel.

Att be om förlåt betyder att vara vuxen.

3. KÄNNER DU DIG STRESSAD OCH LEDSEN?

Förklara det för ditt barn.

Man kan inte alltid vara glad och trevlig.

Även små barn kan förstå hur det känns att vara ledsen.

Kom ihåg att säga till barnet att det inte är barnets fel när du känner dig ledsen.

Det är väldigt viktigt.

Annars kanske barnet tror att det måste ta ansvar.

4. SKÄMS DU FÖR DITT BARN INFÖR ANDRA VUXNA?

Det är alla föräldrar med om någon gång.

Blir du stressad när ditt barn börjar skrika märker barnet det och blir osäker.

Gör på samma sätt som du brukar göra hemma.

Tänk inte på att andra människor är i närheten.

Deras ungar skriker väl också ibland.



5. HÄNDER DET ATT DET INTE GÅR ATT PRATA MED DITT BARN?

Försök en gång till.

Tala lugnt och inte för högt.

Säg vad du menar.

6. BLIR DU SÅ RETAD AV DITT BARN ATT DU TAPPAR HUMÖRET?

Ett barn vet ofta hur det kan få en förälder att bli galen.

Då är det inte lätt att hålla sig lugn, men det måste man.

Ett tips:

Försök att inte lyssna på allt elakt och dumt barnet säger.

Tänk på att barnet är viktigt för dig och kanske har det svårt.

Det visar inte ditt barn men försök att se det i alla fall.

Barnet behöver dig.

7. SKRIKER OCH GRÅTER DITT BARN OCH GÅR INTE ATT TRÖSTA?

Då är antagligen barnet väldigt trött.

Kanske behöver barnet en lugn stund för sig själv.
Försök komma ihåg vad du längtade efter, när du var liten.
Vad blev du lugn av?
En saga kanske. Att få vara ifred.
Att få vara nära en vuxen.



8. KÄNNS DET SOM OM DIN TONÅRING INTE LÄNGRE HAR
NÅGON RESPEKT FÖR DIG?
Kom ihåg att det bara känns så.
Tonåringar behöver oss vuxna,
men måste också få visa att de kan bestämma själva
och klara sig själva.
Så har det alltid varit.
Men du får inte gå med på att bli behandlad hur som helst.

9. GÖR DITT BARN NÅGOT SOM DU BLIR VANSINNIGT ARG PÅ?
Det är inte förbjudet att bli arg.

Men du ska inte frysa ut barnet,
inte låta bli att prata med det, inte säga elaka saker.
Då tror barnet att det inte är värt något
och det är svårt att bli av med sådana känslor.



10. SÄTTER DITT BARN PRESS PÅ DIG?
Om du bryr dig om ditt barn
kan du också säga ifrån.
Barn litar inte på vuxna som inte kan säga nej.
Du är vuxen och du bestämmer vad som är tillåtet.
Du ska se till att ditt barn följer dina regler.

11. TYCKER DU ATT DITT BARN HAR GJORT NÅGOT FEL?
Se till att du talar om att barnet har gjort något fel,
men visa att det ändå inte är fel på barnet.
Visa att du har respekt för ditt barn

och att det är därför du är besviken på vad han eller hon har gjort.

12. BOR DITT BARN BARA HOS EN AV ER FÖRÄLDRAR?

FÅR DU HÖRA ATT DEN ANDRA FÖRÄLDERN ÄR MYCKET BÄTTRE ÄN DU?

Kom ihåg att det betyder inte att den föräldern är viktigare än du.

Ett barn kan ofta prata om sin mamma eller sin pappa, som bor någon annanstans och tala om hur snäll den föräldern är.

Men barnet vill bara tala om hur det saknar en av föräldrarna.

Bli inte sårad och ledsen av det.

Det har ju inte med dig att göra.

Du finns ju där.



13. TRIVS INTE DITT BARN MED

SIN NYA STYVPAPPA ELLER STYVMAMMA?

Barn måste få känna sig trygga i sin familj.

Barnet kanske inte alls tycker illa om sin styvpappa eller styvmamma, men känner sig orolig och vill pröva om den nya personen kommer att finnas kvar eller försvinna.

Det måste ni vuxna visa för barnet.



14. KÄNNS DET OTACKSAMT ATT BEHÖVA AVSTÅ FRÅN MYCKET FÖR SITT BARNS SKULL?

Kom ihåg att barn väntar sig inte att du ska glömma att tänka på dig själv.

De har ingen glädje av föräldrar, som är trötta och ledsna.

Tänk lite på dig själv också.

15. KÄNNER DU DIG MAKTLÖS SOM FÖRÄLDER?

Försök förstå varför du känner så.

Då är det lättare att göra något åt det.

Prata med någon annan.

En vän, förälder, sambo, arbetskamrat.

Det finns flera föreningar du kan ringa till.

Telefonnummer finns i rutan intill.

Du kan också ringa till en barn- och

ungdomspsykiatrisk mottagning,

skolhälsovården eller socialtjänsten

om du behöver råd och stöd.

16. MISSTÄNKER DU ATT ETT BARN

BLIR MISSHANDLAT ELLER DÅLIGT BEHANDLAT?

Det är alltid bättre att prata med någon

än att inte göra något alls.

Ring till socialtjänsten där du bor.

Där finns utbildad personal som kan tala om hur du ska göra.

Du behöver inte berätta vilket barn det är

och vad du själv heter.

Ditt samtal måste inte leda till en anmälan.

BRIS, Barnens Rätt I Samhället.

Vuxen-telefonen: 077-150 50 50.

Samtalet kostar 1 kr i minuten,
professionell hjälp. Öppen alla
vardagar 11.00-13.00.

RÄDDA BARNEN, Anonyma

föräldrar: 020-786 786. Gratis.

Öppen mån 12.00-21.30,

tis-fre 18.00-21.00,

ör-sön 13.00-16.00.

RÖDA KORSET, Jourhavande

medmänniska: 020-220 006.

Gratis. Öppen varje natt

22.00-02.00.

SFPH (Svenska föreningen för

psykisk hälsovård-

Ester Bohlmans stiftelse),

Föräldratelefonen:

020-854 000. Gratis.

Öppen mån-fre 10.00-14.00.

JOURHAVANDE KURATOR,

08-702 14 80 eller via 112.

Alltid öppet.



© Björn Berg/utcs 1999. An lever Emil i Löneberga.

Vad är egentligen barnmisshandel?

Vad visar man ett barn om man slår det,
om man låser in det eller
låtsas som det inte finns,
om man kallar barnet för elaka saker
eller på annat sätt sårar det?

Jo man visar barnet att
det inte är värt något.

Man går bort från barnet
istället för att gå till det.

Barnet förlorar tron på sig själv.

Man lär barnet att man inte får kärlek
om man inte är duktig
eller gör något bra.

Man visar att man struntar i barnet.

De känslorna får sedan barnet med sig

ända tills det blir vuxet.

Många som blivit misshandlade säger
att det värsta var att de kände sig så
ensamma och att det kändes
som om föräldrarna struntade i dem.

Dessutom lär man barnet
att göra likadant.

Barn härmar vuxna.

Föräldrarna måste visa vad
som är rätt och fel.

De kan inte säga en sak
och göra tvärtom.

Barnet ser och lär av det föräldrarna gör.

Det betyder inte att alla som fått stryk
som barn kommer att slå sina egna barn.
Men det betyder att de måste lära sig

att göra på ett annat sätt
än vad de lärde sig som barn.
Vi föräldrar uppfostrar inte bara
våra egna barn.
Vi visar dem hur de ska vara
mot sina barn,
och de barnen mot sina barn
och så vidare.

Det är därför vi föräldrar
har ett så stort ansvar,
men också stora möjligheter
att visa vad som är rätt och bra.

© Kommittén mot barnmisshandel,
Socialdepartementet

Idé & utformning:
TBWA STHLM & Leg psykolog Bengt Grandelius

Redaktionsmedarbetare & psykologisk konsult:
Leg psykolog Bengt Grandelius

Art Director: Henrik Delehag
Skribent: Anna Qvennerstedt
AD-assistent: Emma Ludvigsson
Projektledare: Cecilia Winbladh
Produktionsledare: Jenny Meckbach

Original: Hunkydory Communication

Illustratörer: Björn Berg, Elsa Beskow,
Eva Eriksson, Lasse Sandberg, Ilon Wikland

Faktagranskning:
Christina Back, socionom/leg psykoterapeut

Texten är omskriven till lättläst av: Kitte Arvidsson

Kontakt:
mot barnmisshandel@social.ministry.se