

3. marts 2022

Kære forælder

Det her brev er til dig. Måske har du fundet det ved en tilfældighed. Måske ser du det, fordi dit barn har vist dig det.

Du får brevet, fordi jeg gerne vil hjælpe dig med at støtte dit barn og med at tale med ham/hende om digitale krænkelser. Det er helt normalt, hvis både du og dit barn synes, det er et emne, der er akavet eller svært at tale om, men husk, at det ikke behøver at betyde, at I skal tale direkte om dit barns sexliv.

Hos Red Barnet ved vi, at mange børn og unge, som oplever digitale krænkelser, har rigtig svært ved at få det fortalt til deres forældre. De forklarer, at det dels er, fordi de ikke har lyst til at fortælle om deres flirts og udforskning af deres seksualitet. Men de siger også, at det kan være svært at fortælle om et problem på en digital platform, hvis de først skal forklare deres forældre, hvordan et socialt medie eller en app fungerer.

Nogle børn og unge er også bange for deres forældres reaktion. "Bliver de nu sure? Synes de, det er min egen skyld? Vil de overhovedet forstå det? Får jeg nogensinde lov til at bruge min telefon igen?". Hvis dit barn fortæller, at han eller hun har været udsat for en digital krænkelser – for eksempel fået delt et intimt billede eller en video uden samtykke, bliver du måske først chokeret, og din umiddelbare reaktion kan være at vise vrede eller ked-af-det-hed.

Men tag en dyb indånding. Hvis man som ung har taget sig mod til at fortælle om en digital krænkelser, er det aldrig nogen hjælp eller støtte, når en voksen reagerer ved at sige ting som: "Hvorfor tænkte du dig ikke om?".

Dit barn har brug for at mærke, at du er på hans/hendes side. Det bedste, du kan gøre, er at være rolig og undgå at skabe panik. Stil konkrete spørgsmål for at forstå situationen. Og vigtigst af alt: Husk at fortælle dit barn, at krænkelserne ikke er hans/hendes skyld. Det er en tillidsklæring, at dit barn kommer til dig. Vær ærlig om, at du måske endnu ikke ved, hvordan I tager hånd om situationen, men at du vil finde ud af, hvad I skal gøre.

Du er altid velkommen til at kontakte os i SletDet Rådgivningen - Red Barnets specialiserede rådgivning om digitale krænkelser –vi hjælper hver uge unge og forældre i sager om digitale krænkelser. Vi vil også gerne hjælpe dig og dit barn.

Mange hilsener
Mai Holm Hviid,
Projektleder, SletDet Rådgivningen
www.redbarnet.dk/sletdet