

Vuxenguide mot grooming

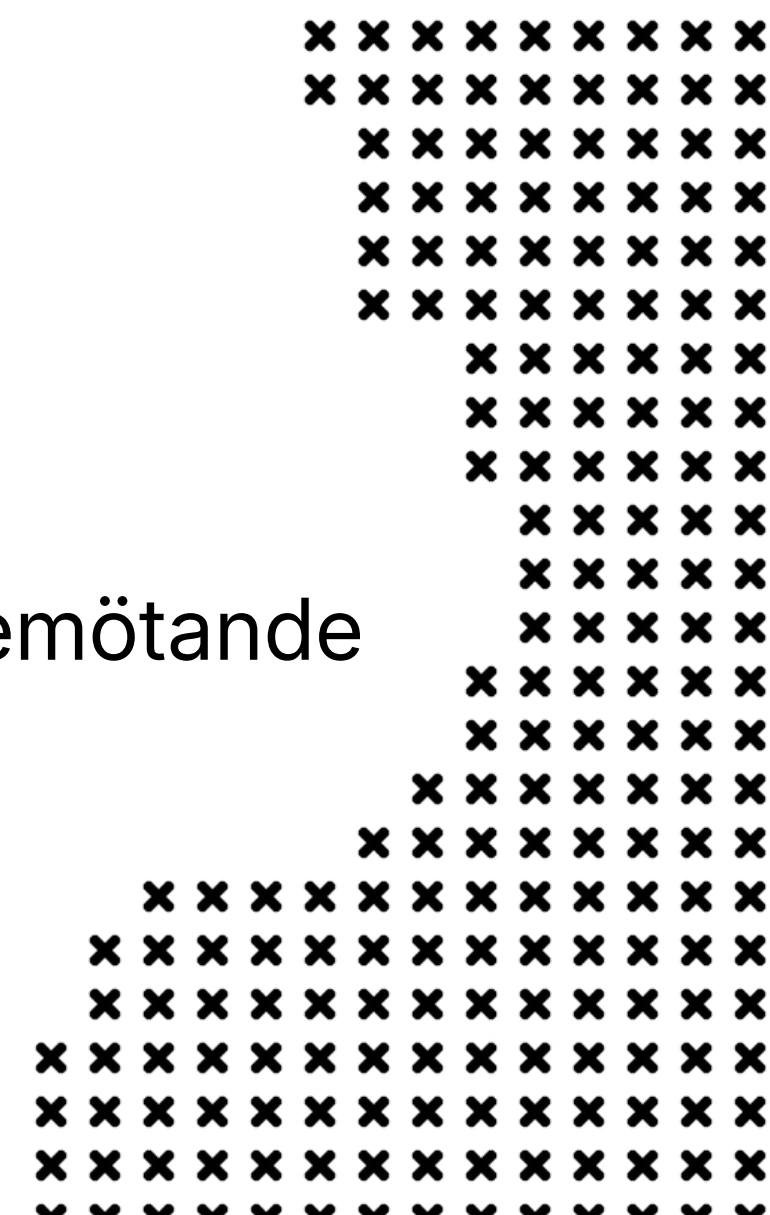
Förstå, förebygg och agera



Den här guiden är till för dig som är vårdnadshavare till eller viktig vuxen med tonårsbarn i din närhet, som vill lära dig **förstå, prata om och agera mot grooming.**

Guiden innehåller fyra delar:

- 1. Vad är grooming?** Definition och statistik
- 2. Hur går det till?** Psykologiska taktiker och manipulation
- 3. Hur kan det förebyggas?** Samtal och verktyg i vardagen
- 4. Hur agerar jag om ett barn berättar?** Praktiskt stöd, anmälan och bemötande



Del 1: Vad är grooming?



Del 1 | Inledning

Den här guiden är till för att vara ett **stöd för dig som vårdnadshavare och viktig vuxen till en tonåring** när du stöttar barnet på nätet.

Vi vet att **förebyggande samtal** som involverar, respekterar och engagerar tonåringen, som är relevant för just hens vardag, kan **bidra till att barnet utvecklar användbara strategier för att tryggt utforska nätet.**

Särskilt viktigt är samtalet med unga pojkar som forskningen visar är mer risktagande och i större utsträckning än flickor upplever att föräldrar inte förstår deras vardag på nätet.

Den här texten fokuserar på att du hur kan hjälpa din tonåring att **skapa strategier för att tryggt utforska nätet** och **minska sitt eget risktagande** - två viktiga verktyg för att förebygga sexuella övergrepp.

Del 1 | Vad är grooming?

När en vuxen tar **kontakt med ett barn i syfte att sexuellt utnyttja barnet** kallas den processen för grooming. Grooming kan ske **både på och utanför nätet** och förövaren kan vara en person i barnets närhet eller en okänd person.

En groomingprocess kan se olika ut. En förövare kan med hjälp av nätet skicka ut förfrågningar till ett stort antal barn eller rikta in sig på specifika brottsoffer.



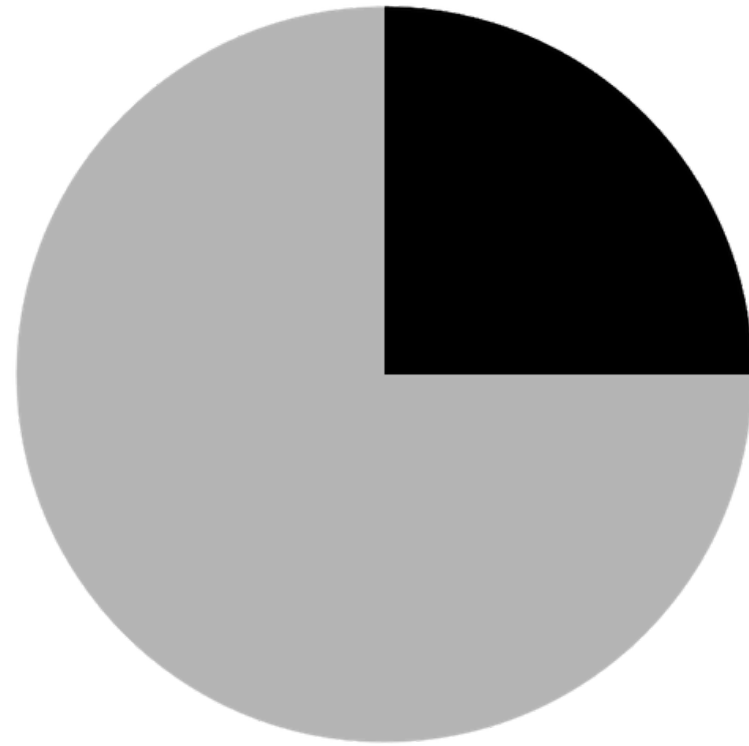
Del 1 | Hur fort kan det ske?

Grooming kan ske **långsamt** genom att **bygga relation och tillit**, eller **snabbt** genom **press och hot**.

Groomingprocessen kan ske snabbare än många tror, ibland redan vid den första kontakten.

Barn kan omedelbart utsättas för **hot och utpressning**. Denna plötsliga och oväntade press kan få barn, som inte är förberedda på sådana situationer, att agera enligt förövarens instruktioner av ren **rädsla för att hoten ska bli verklighet**.

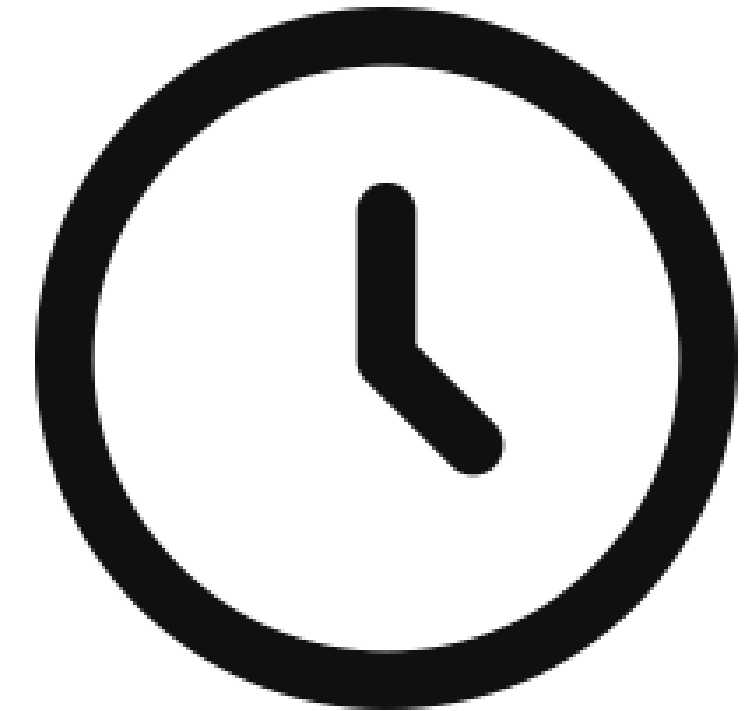
Del 1 | Hur vanligt är det?



1 av 4 barn i Sverige har blivit utsatta för försök till grooming online innan de fyllt 15 år.¹

300%

Mellan 2021 och 2023 ökade antalet rapporterade groomingfall med över **300%**.²



I genomsnitt tar det **45 minuter** att grooma ett barn i gamingmiljöer online.³

Källor:

(1) Allmänna barnhuset 2021, (2) NCMEC 2024, (3) WeProtect 2023

Del 1 | Var sker brotten?

Förövare finns där barn är.

Det kan handla om fysiska platser som i skolan, på fritiden och/eller på digitala platser där barn finns som spelappar, sociala medieplattformer eller i forum där ätstörningar, psykisk hälsa eller fritidsintressen diskuteras.

Om kontakten med barnet tas fysiskt kan även uppföljande kontakt tas med barnet på nätet.

Del 2: Hur går det till?



Del 2 | Inledning

Grooming är **inte en enskild händelse, utan en process som bygger på psykologisk manipulation.** Genom att förövaren stegvis flyttar fram barnets gränser och skapar ett förtroende, kan situationen snabbt eskalera från en oskyldig kontakt till ett allvarligt övergrepp.

För att kunna skydda barn och unga behöver vuxna förstå hur grooming går till, och hur snabbt det kan ske. **Här går vi igenom groomingens steg och de psykologiska taktiker som förövare utnyttjar.**

“Han gav mig saker,
och jag ville inte vara
taskig tillbaka.”

- Ungdom, fokusgrupp ChildX

Del 2 | Hur kan en groomingprocess se ut?

Vuxna förövare använder ofta följande strategier för att få kontakt med barn på nätet:

Förövaren kan använda sig av en annan identitet.

Förövaren kan använda en annan identitet för att skapa en relation till barnet.

Förövaren kan låtsas vara en jämnårig person och/eller ta en annan könstillhörighet och genom kontakten samla in information om barnet för att hitta gemensamma intressen.

Förövaren ger brottsoffret mycket uppmärksamhet.

Det kan handla om smicker, gåvor eller pengar för att barnet ska känna sig speciellt.

Barnet utsätts för gradvis exponering av sexuellt innehåll.

Sexualiserandet kan börja med kommentarer, bilder och anspelningar för att normalisera sex och sexualiserat våld.

Del 2 | Hur kan en groomingprocess se ut?

Barnet manipuleras.

Den positiva uppmärksamheten varvas med press, skuldbeläggande, tjat och hot för att försöka kontrollera barnet. Kontakten från förövaren är oftast intensiv vilket gör det svårare för barnet att ta hjälp av sin omgivning.

Förövaren uppmuntrar eller pressar barnet för att få tillgång till nakenbilder eller genererar fiktiva nakenbilder på barnet.

Om barnet delar nakenbilder kan dessa bilder användas av förövaren för att pressa barnet på fler eller grövre bilder, pengar eller för att få barnet att träffas. Den tekniska utvecklingen med AI har skapat nya utmaningar och förövare kan även använda digitala verktyg, som AI, för att skapa fiktiva nakenbilder på barnet. Manipulerade nakenbilder är olagliga och kan orsaka lika mycket lidande för barnet.

Del 2 | Psykologiska taktiker

Exempel på psykologiska mekanismer som förövare utnyttjar för att påverka barn

Psykologisk mekanism	Förövarens taktik	Barnets upplevelse
Reciprocitet	Gåvor/komplimanger	"Jag är skyldig hen något"
Stegvis eskalering	Testar gränser	"Det är ju nästan som förut"
Isolering	Hemligheter	"Bara hen förstår mig"
Kognitiv dissonans	Skapar förvirring	"Min snälla vän ber om något konstigt"

Källor:

(1) Seto 2013, (2) Levano 2020

Del 2 | Varför barn inte berättar

Manipulerat medansvar: Förövaren får barnet att känna skuld eller medansvar – “det var du som gick med på det här”. Trots att det **aldrig** är barnets fel.

Hot mot närstående och rykte: Förövare använder ofta hot för att kontrollera barnet. Det kan handla om hot att skada barnets syskon, föräldrar, husdjur eller barnet självt. Ett vanligt hot är att sprida sexuella bilder eller rykten.

Skam: Känslan av att ha blivit lurad och ha gjort något dumt. En djup rädsla för att inte bli trodd, eller att bli dömd av sin omgivning.

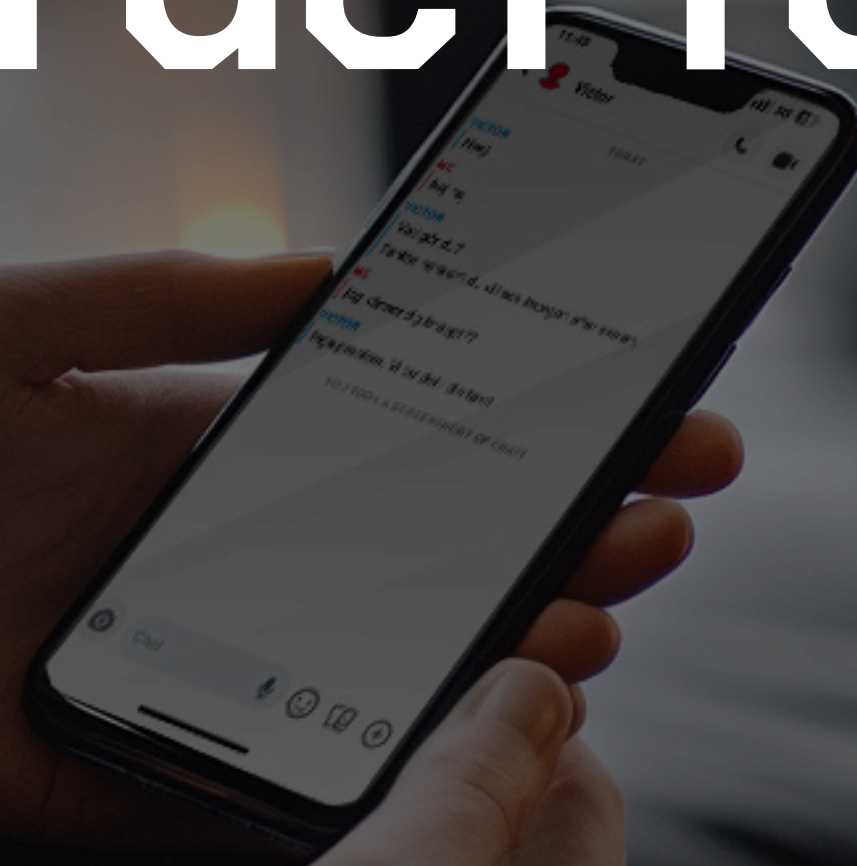
Rädsla för straff: Oron för att “straffas” genom att bli av med mobilen, tillgång till spel eller appar, eller andra typer av begränsningar.

“Du har inte varit dum,
du har blivit utsatt.”

- Överlevare av sexuell
exploatering i barndomen

Del 3:

Hur kan det förebyggas?



“Det vore bra om föräldrar pratade mer om sånt här, då blir det lättare att ta upp det själv.”

- Ungdom, studie ChildX

Del 3 | Inledning

Som vuxen finns det **mycket du kan göra för att skydda** din tonåring samtidigt som ansvaret för att barn inte exponeras för skadligt innehåll och sexualiserade kontakter ligger hos plattformarna.

Många tonåringar exponeras för sexuellt innehåll genom algoritmer på plattformarna - idag behöver de inte ens söka efter informationen själva.

Som vuxen behöver du veta vilka **säkerhetsinställningar** som finns på olika plattformar för att kunna hjälpa din tonåring. Förövare söker sig till plattformar där de kan vara anonyma och som gör det möjligt att kommunicera fritt med barn utan exempelvis moderering.

Del 3 | Vad kan jag göra för att förebygga grooming?

Du behöver inte veta allt om alla platser, på nätet eller utanför, men följande grundläggande information är viktig att känna till:

- **Vilka regler gäller för användare** på den aktuella plattformen, i spelet eller i forumet?
- **Krävs det någon form av identifiering**, registrering eller bekräftelse av användarna?
- **Hur ser kommunikationen ut** och vilka typer av kontakter är tillåtna? Det kan röra sig om exempelvis privata chattar, gruppchattar, forum, video eller gåvor.
- **Vilka sekretessinställningar och funktioner finns** tillgängliga för att skydda barnet och hens integritet?
- **Hur fungerar anmälningsfunktionen** och hur kan du och barnet rapportera om något olämpligt inträffar?
- **Om verksamheten sker fysiskt:** vilka krav ställs på registerkontroll och utbildning för vuxna? Finns det situationer där en vuxen förväntas vara ensam med tonåringen?

Del 3 | Starta samtalet – när och hur?

Som vårdnadshavare är du **ansvarig för ditt barns säkerhet** och i takt med att barnet utveckla sina förmågor blir barnets kapacitet att fatta beslut större. **I dialog med din tonåring blir din roll att vägleda, stötta och hjälpa till när något händer.**

När barnet är litet är din närvaro som vuxen en förutsättning för att försäkra dig om att barnet tittar på videor eller spelar spel som är lämpliga utifrån barnets ålder, mognad och förmågor. Här kan rekommenderade åldersgränser utifrån exempelvis PEGI vara en bra guide för dig som vårdnadshavare.

När barnet kommer in i tonåren, tillåts vara på sociala medieplattformar och har nya sätt att interagera med andra, är det viktigt att du hittar **nya sätt att engagera dig och vara närvarande samtidigt som du respekterar ditt barns integritet.**

Del 3 | Starta samtalet – när och hur?

- **Var en förebild för det beteende du vill se hos ditt barn.** Fråga alltid barnet om tillåtelse att fotografera, spara och dela bilder av hen på nätet. Då lär sig barnet att hens gränser respekteras och ger goda förutsättningar för att barnet kommer att respektera andras.
- **Berätta för barnet vad som är okej och inte på nätet.** Barn i yngre tonåren tar gärna till sig information genom video och korta engagerande klipp. Äldre tonåringar uppger att de gärna diskuterar aktuella frågor. Många organisationer har skapat engagerande material anpassat för tonåringar som ni kan kolla på tillsammans.
- **Engagera dig i barnet, finns där och lyssna.** En respektfull relation ökar chansen att tonåringen kommer till dig innan något har hänt eller när hen upplever att något är problematiskt.

Del 3 | Starta samtalet – när och hur?

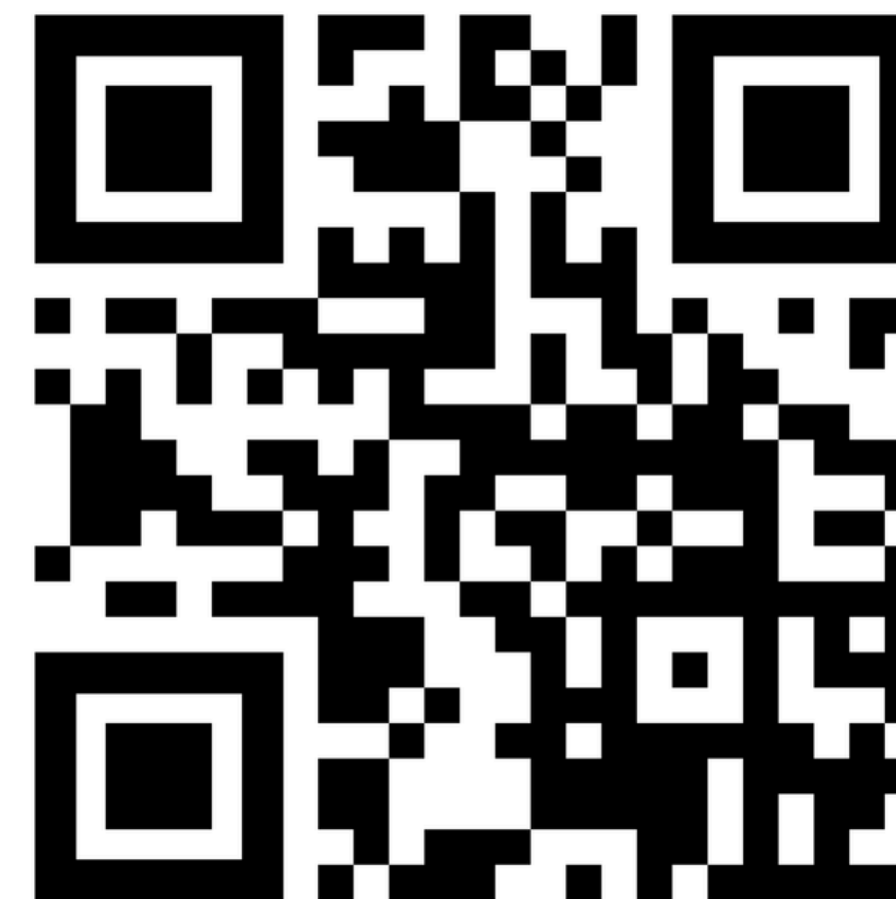
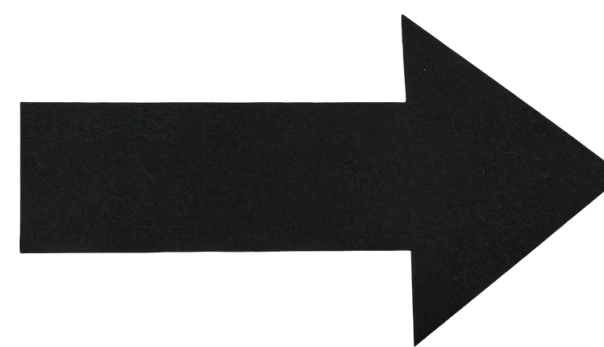
- **Be tonåringen visa dig vad hen tycker är roligt** med just det spelet eller plattformen. Ta tillsammans reda på vilka regler som gäller och hur tonåringen anmäler exempelvis innehåll och/eller användare.
- **Se till att samtalen om nätet blir en del av era dagliga samtal** om barnets vardag och visa lika stort intresse för barnets digitala liv som fysiska.
- **Många skolor och fritidsverksamheter använder plattformar** som WhatsApp och Snapchat för att kommunicera – om så är fallet – ta reda på vilka riktlinjer som finns för kommunikation mellan unga och mellan unga och vuxna och läs igenom dem tillsammans med tonåringen.

Del 3 | Testa Groominggeneratorn

Skanna QR-koden eller klicka på bilden för att testa vår fiktiva groominggenerator:

Groominggeneratorn är ett digitalt verktyg skapat av ChildX, med stöd från Tele2.

Den låter vuxna uppleva hur en grooming-konversation kan gå till, för att öka förståelsen för hur barn manipuleras online.



Välkommen till Groominggeneratorn

Ett av fyra barn har utsatts för försök till grooming. I vårt digitala verktyg får du som vuxen uppleva hur manipulationen kan gå till, genom en simulerad sms-konversation. Du får också stöd i hur du kan agera som vuxen. Tillsammans tryggar vi barnens liv online.

Förnamn Efternamn

E-postadress Postnummer

Mobil

Meddelandena kommer att skickas från nummer +46 72 642 29 87.
När du skriver under går du med på att dina kontaktuppgifter och ditt namn sparas – och att ChildX får kontakta mig om kampanjen och andra initiativ. Läs mer här.

SIGNA UPP

“Om man inte vet att
sånt här händer, och så
händer det en själv, då
blir man bara förvirrad.”

- Ungdom, studie ChildX

Del 4: Hur agerar jag om ett barn berättar?



Del 4 | Inledning

Om något har hänt på nätet är det **viktigaste att du ser till att tonåringen är säker** och att förövaren inte kan ta kontakt. Men innan du dokumenterar händelsen så behöver du bekräfta att det är bra att hen kom till dig och **avlasta barnet från skam och skuld.**

Oavsett om barnet påbörjade kontakten, om nakenbilder har delats eller om barnet på andra sätt uppmuntrat att kontakten skett – ***det är alltid förövarens fel.***

Att lägga skulden hos förövaren är också en viktig pusselbit för att barnet ska kunna må bra igen.

“Lyssna klart först. Om man märker att de inte blir arga direkt, då vågar man säga mer.”

- Ungdom, studie ChildX på frågan hur de önskar att deras föräldrar skulle reagera

Del 4 | Praktiska tips om ett barn berättar

- Om något har hänt är det viktigaste att **se till att ditt barn är säkert.**
- **Avlasta ditt barn från skam och skuld.** Barnet har blivit utsatt för brott och skulden ligger hos förövaren.
- **Spara information om det som hänt.** Skärmdumpa chattar där bilder och hot framgår. Spara användarnamn, visningsnamn, tidpunkter för när brottet har skett, bilder, telefonnummer och annat som är bra att ha vid en anmälan.

Del 4 | Praktiska tips om ett barn berättar

- **Anmäl till den plattform,** det spel eller den verksamhet där barnet har utsatts. Om barnet har utsatts på digitala plattformar kan "Ditt Ecpat" hjälpa till att anmäla användare och begränsa spridning av sexuellt kränkande material.
- **Anmäl till polisen.** Ditt barn har utsatts för ett brott. Det är lika allvarligt när det skett digitalt.
- **Sök hjälp och stöd** hos socialtjänsten eller anonymt om du som vårdnadshavare eller viktig vuxen är i behov av det för din egen skull och för att kunna stötta ditt barn.
- Många barn beskriver att det kan kännas skönt att prata med någon utomstående. **Tipsa ditt barn om elevhälsan eller anonymt stöd.**

Del 4 | Barns egna rekommendationer till vuxna*

Ta snacket – flera gånger!

Samtal ökar sannolikheten att barnet vågar berätta. **Bryt barriären**, vänta inte på att barn ska göra det. Visa att det inte är pinsamt eller jobbigt att prata om.

Tydliggör att den som utsätter barnet gör något olagligt – inte den som utsätts.

Ju mer skuld barnet lägger på sig själv, desto lägre sannolikhet att barnet berättar.

Döm aldrig.

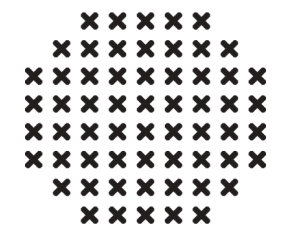
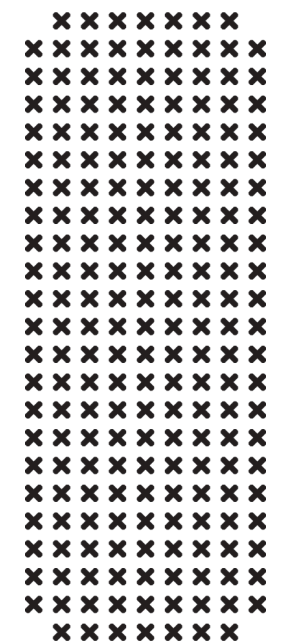
Barnet känner redan skuld över det som har hänt.

Bli inte arg.

Ilcka är en tydlig barriär till att berätta - har man fått den reaktionen en gång kan det göra att man inte berättar nästa gång.

Gör någonting.

“Göra ingenting” är **aldrig** rätt - **barn vill att vuxna agerar**. Emotionellt genom att lyssna, stötta, och trösta. Praktiskt genom att anmäla, ta bort eventuella bilder eller ordna samtalsstöd.



**Resultat från ChildX studie om ungas syn på vuxnas roll vid situationer av sexuell exploatering.*

Studien genomfördes 2025 i samarbete med NOA consulting genom enkätintervjuer med 118 unga (14-18 år)

“Krama dem och säg
att det inte är deras fel.”

- Ungdom, studie ChildX på
frågan hur de önskar att deras
föräldrar skulle reagera

Del 4 | Resurser för direktstöd

Klicka på organisationsnamnen nedan för att komma direkt till respektive hemsida

ELLENCENTRET 

Hos Ellencentret kan den som är mellan 15-25 år och har erfarenheter av någon form av sexuell exploatering få stöd och hjälp. De har en anonym chatt.

TJEJZONEN 

På Tjejjonen kan du prata med en Storasyster som lyssnar på dig när du känner att du behöver det. Du kan chatta helt anonymt.

ECPAT 

På Ecpat kan du hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. Du kan också få hjälp att ta ner nakenbilder som spridits.

KILLAR.SE 

Killar.se erbjuder stöd till alla som identifierar sig som kille eller ung man mellan 10-25 år. Du är helt anonym i stödchatten.

NOVAHUSET 

Novahuset är en förening mot sexuellt våld som erbjuder stöd via chatt, samtalsstöd och medföljning till läkarbesök i Linköping för den som varit utsatt för sexuellt våld och är över 13 år.

STORASYSTER 

Storasyster tar emot dig som utsatts för sexuella övergrepp, och dig som anhörig. På mottagningen i Stockholm kan du få stöd- och rådgivande samtal, traumabearbetning eller sexologiskt stöd.

TACK!

Tack för att du tagit del av denna vuxenguide om grooming.

Börja agera redan idag:

- **Sprid kunskapen:** Prata med andra vuxna om det du lärt dig.
- **Ta samtalet:** Påminn barn om att du inte skulle bli arg och att det aldrig är deras fel.
- **Testa Groominggeneratorn:** Upplev och lär dig mer via groominggeneratorn.se

Har du frågor om vuxenguiden eller vill komma i kontakt med oss hör gärna av dig till:

info@childx.se

Denna utbildning har tagits fram med stöd av

[Gålöstiftelsen](#)



GÅLÖSTIFTELSEN

