



Besök vår hemsida www.töm.se där får du information om vad som kan hända mellan hemmets fyra väggar

Töm nr 3

Öppna dina ögon, våga se sannigen

Att inte kunna se eller förstå det som händer rakt framför dig i ditt eget hem

1/2—2026

Fällan en falsk trygghet

Våga se det som händer framför dig med ditt eget barn, se igenom spelet

Att Skydda Våra Barn: En Guide till Medvetenhet och Handlingskraft

Att vara förälder innebär att vara ständigt vaksam och medveten om vad som händer i våra barns liv och vår närmiljö. När vi ser tecken på att ett barn lider, är det viktigt att agera snabbt och medvetet för att skydda dem. Här är några steg och råd för att hjälpa dig navigera i dessa svåra situationer.

Tecken på Att Något Är Fel

Barn kan uttrycka sig på olika sätt när de mår dåligt eller upplever svårigheter. Här är några tecken att vara uppmärksam på:

- Förändringar i beteende: Barnet kan bli mer tillbakadraget, aggressivt, eller uppvisa plötsliga humörsvägningar.
- Självskadebeteende: Detta kan inkludera skador på sig själv, som skärsår eller blåmärken utan logisk förklaring.
- **Akademiska problem:** En plötslig nedgång i skolprestationer kan vara ett tecken på att något är fel.
- **Social isolering:** Om barnet drar sig undan från vänner och sociala aktiviteter kan det vara ett rop på hjälp.

Att Agera och Skydda

När du märker dessa tecken är det viktigt att du inte ignorerar dem. Här är några steg att ta:

1. Prata med Ditt Barn: Skapa en trygg miljö där ditt barn känner sig bekväm att prata. Fråga öppna frågor och lyssna aktivt.

2. Sök Stöd:** Om du känner att situationen är överväldi-

gande, tveka inte att söka hjälp från professionella, som skolkuratorer, terapeuter eller socialtjänsten.

3. Dokumentera:** Håll en logg över händelser och beteenden som du observerar. Detta kan vara till hjälp om du behöver involvera professionella.

4. Skydda Dig Själv:** Om du känner att din partner kontrollerar eller manipulerar dig, är det viktigt att du söker stöd för att bryta detta mönster och säkerställa ditt barns välbefinnande.

När Partnern Kontrollerar

Om du känner att din förmåga att agera hindras av en kontrollerande partner, finns det flera steg du kan ta:

- Identifiera Kontrollerande Beteenden:** Dessa kan inkludera verbala hot, isolering från vänner och familj, och extrem svartsjuka.
- Sök Hjälp: Kontakta stödorganisationer för vägledning och skyddsplanering.
- Bygg ett Nätverk:** Försök att ha ett stödjande nätverk av vänner eller familj som kan hjälpa dig.

Avslutande Tankar

Att ignorera problemen genom att sätta på sig skygglappar är aldrig lösningen. Genom att vara uppmärksam och handlingskraftig kan vi skapa en trygg och stödjande miljö för våra barn. Kom ihåg att du inte är ensam, och det finns resurser och människor redo att hjälpa dig och ditt barn i svåra tider. Din handlingskraft kan göra all skillnad i världen.

Med stolthet presenterar vi våra sponsorer



Att Skydda Ditt Barn: En Vägledning

Att upptäcka att ditt barn lider av psykisk ohälsa och att hemmet inte längre är en trygg plats kan vara en av de mest utmanande situationerna en förälder kan ställas inför. Det är viktigt att agera snabbt och med omsorg för att skydda ditt barn och skapa en säker miljö. Här är några steg du kan ta för att hantera denna svåra situation.

Se Till Ditt Barns Behov

Förstå och Erkänn Problemet

Första steget är att erkänna att det finns ett problem. Att förstå och acceptera att ditt barn kanske lider av psykisk ohälsa är avgörande för att kunna ge rätt stöd.

Lyssna Aktivt

Det är viktigt att lyssna på ditt barn utan att döma. Ge dem utrymme att uttrycka sina känslor och upplevelser. Att känna sig hörd och förstådd kan ge ditt barn en känsla av trygghet och validering.

Skapa en Säker Miljö

Sätta Gränser

Om relationen med din partner påverkar hemmets trygghet, behöver du sätta tydliga gränser. Diskutera öppet och fastställ vad som är acceptabelt beteende i hemmet.

Sök Professionell Hjälp

Det kan vara fördelaktigt att involvera en terapeut eller rådgivare som kan ge både dig och ditt barn professionellt stöd. De kan också hjälpa till att förmedla viktiga gränser och kommunikationstekniker.

Ta Kontroll över Situation

Utbilda Dig Själv

Lär dig mer om psykisk ohälsa och hur det påverkar barn. Kunskap är makt, och det kan hjälpa dig att fatta mer informerade beslut för ditt barns bästa.

Prioritera Ditt Barns Välmående

Sätt ditt barns välmående i första rummet. Det kan innebära förändringar i boendesituationen eller dagliga rutiner för att säkerställa deras trygghet.

Bygg ett Stödande Nätverk

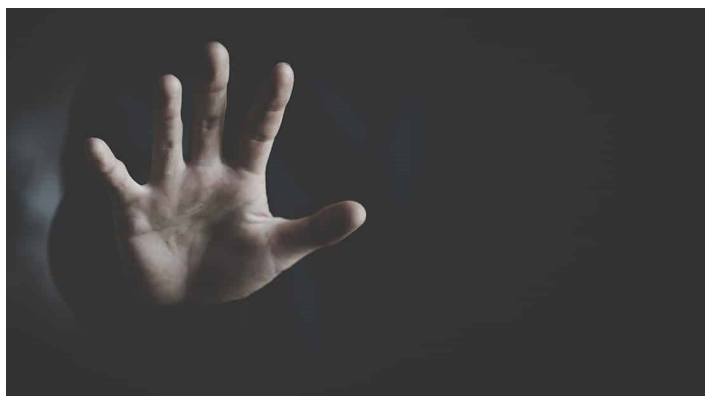
Inkludera Familj och Vänner

Ditt nätverk av familj och vänner kan vara en viktig resurs. De kan ge emotionellt stöd och praktisk hjälp i svåra tider.

Använd Samhällsresurser

Många samhällen erbjuder resurser för familjer i kris, inklusive rådgivning och stödgrupper. Utnyttja dessa resurser för att få det stöd du behöver.

Att navigera i en situation där ditt barn inte är tryggt hemma är svårt, men med rätt steg kan du skapa en miljö där ditt barn känner sig älskat, stöttat och säkert. Din omsorg och beslutsamhet gör en stor skillnad i ditt barns liv.



Skyddet av Hemmets Fyra Väggar

I dagens samhälle är det av yttersta vikt att vi skyddar det som sker inom hemmets fyra väggar. Det är alltför enkelt för en förövare att utöva kontroll och makt inom hemmets trygga fasad, vilket gör det svårt för omvärlden att upptäcka vad som egentligen pågår. Det är inte ovanligt att det som händer hemma förblir en välbevarad hemlighet inom familjen, där en fasad upprätthålls för att dölja potentiella övergrepp eller missbruk.

Kvinnliga Förövare - En Osynlig Verklighet

En aspekt som ofta förbises är att även mammor kan vara förövare av övergrepp mot sina barn. Denna verklighet är skrämmande, särskilt med tanke på att många kvinnor inte bara är representerade i olika företag utan även inom organisationer som arbetar aktivt med att bekämpa övergrepp mot barn. Trots detta saknas statistik och forskning om kvinnliga förövare, vilket innebär att dessa fall ofta förblir osynliga.

Frånvaro av Statistik och Forskning

En viktig fråga i detta sammanhang är varför Brottsoffermyndigheten och andra organisationer saknar statistik över kvinnliga förövare. Utan denna information blir det svårt att få en helhetsbild av problemet och att utveckla effektiva strategier för att hantera det. Det finns en brist på forskning inom området, vilket bidrar till ett fortsatt stigma och osynliggörande av kvinnligt förövarbeteende.

Vikten av Ökad Medvetenhet

Organisationer som Töm arbetar för att belysa detta problem och visa att förekomsten av kvinnliga förövare är lika vanlig som manliga. Genom att öka medvetenheten och samla in mer data kan vi börja bryta ner de barriärer som förhindrar oss från att se den fulla verkligheten. Det är av yttersta vikt att vi arbetar för att skydda alla barn, oavsett vem förövaren är, och att vi börjar tala öppet om alla former av övergrepp.

Det är vår gemensamma uppgift att skapa ett samhälle där hemmets fyra väggar inte längre erbjuder skydd för förövare, utan istället en trygg plats för alla familjemedlemmar.

Vikten av att Förstå Trauma, Övergrepp och Missbruk hos Barn

Den psykiska ohälsan bland barn i Sverige har ökat lavinartat och är en mycket allvarlig samhällsutmaning. Det är avgörande att förstå de bakomliggande orsakerna, såsom trauma, övergrepp och missbruk, som ofta lägger grunden för denna utveckling. Särskilt oroande är det stora mörkertalet och hur djupt dessa problem sträcker sig ner i åldrarna.

Trauma och Övergrepp: En Dold Verklighet

Övergrepp sker ofta i miljöer där barn bör känna sig säkra, vilket gör det ännu mer skrämmande. Om vi kunde identifiera var dessa övergrepp sker, skulle vi ha större möjligheter att ingripa och förhindra dem. Det är viktigt att vi som samhälle har modet att se denna verklighet och agera för att skydda barnen.

Ansvar hos Vuxna som Möter Barn

De vuxna som regelbundet kommer i kontakt med barn har ett särskilt ansvar. Lärare, förskolepersonal, fritidsledare och andra liknande yrkesgrupper är ofta de första som kan märka förändringar i ett barns beteende. Det är av yttersta vikt att dessa vuxna är utbildade i att känna igen tecken på trauma och övergrepp samt att de vet hur de ska agera vid misstanke.

Tecken att Vara Uppmärksam på:

-Plötsliga förändringar i beteende: Om ett barn plötsligt blir tillbakadraget, aggressivt eller visar andra ovanliga beteenden kan det vara en indikation på att något inte står rätt till.

-Fysiska tecken: Oförklarliga blåmärken eller andra skador bör alltid tas på allvar.

-Emotionella tecken: Ängest, depression eller extrem rädsla kan vara tecken på underliggande problem.

Anmälan och Samhällsansvar

När en vuxen misstänker att ett barn har utsatts för övergrepp eller lever under missbruk, är det deras plikt att göra en anmälan till berörda myndigheter. Det är bättre att anmäla en gång för mycket än en gång för lite, eftersom det kan rädda ett barns liv.

Genom att öka medvetenheten och utbilda de som arbetar med barn, kan vi bidra till att minska den psykiska ohälsan och skydda nästa generation från de långvariga effekterna av trauma och övergrepp. Tillsammans kan vi skapa en tryggare och mer stödjande miljö för alla barn i Sverige.



Visitkort som bär ditt företags aura

kommer hjälpa dig att attrahera mer kunder, med en unik design och med hjälp av sin energikänslighet så skapar Daniel ditt unika visitkort



För vidare information och beställning skickar du ett sms till Daniel på 072-1810422

Barn i en Otrygg Miljö: En Vuxens Ansvar

Det finns en oroande verklighet för många barn som lever i en otrygg miljö där övergrepp och missbruk är en del av vardagen. Dessa förhållanden skapar ofta ett eller flera trauman hos barnen, vilket i sin tur ökar risken för psykisk ohälsa i framtiden. När vi granskar dagens statistik över anmälningar om övergrepp som sker inom hemmets fyra väggar får vi en indikation på den dystra väg vi är på väg mot.

Förebyggande Åtgärder: Ett Gemensamt Ansvar

Organisationer som Töm arbetar aktivt med förebyggande åtgärder för att väcka medvetenhet om denna bittra sanning. Det är avgörande att vuxna tar sitt ansvar på allvar och inte vänder bort blicken från den verklighet vi lever i. Att ignorera dessa problem innebär att vi sviker de barn som behöver vårt skydd mest.

Att Upptäcka och Agera

Det finns tecken och dolda rop på hjälp som barn utsatta för övergrepp sänder ut. Det kan vara förändringar i beteende, som att de blir mer tillbakadragna eller visar plötsliga utbrott av ilska och rädsla. Ofta kan dessa signaler vara subtila, men det är viktigt att vi som vuxna är uppmärksamma och agerar när vi märker att något inte står rätt till.

Hur Vuxna Kan Hjälpa

1. Var uppmärksam på förändringar i barnets beteende: Om ett barn uppvisar ovanliga beteendeförändringar, kan det vara ett tecken på att något är fel.
2. Skapa en trygg miljö: Det är viktigt att barnen känner att de har en säker plats där de kan uttrycka sina känslor och behov.
3. Utbilda dig själv och andra: Genom att lära oss mer om hur vi kan känna igen tecken på övergrepp och missbruk kan vi bättre skydda barnen.
4. Agera vid misstanke: Om du misstänker att ett barn far illa, är det ditt ansvar att anmäla det till relevanta myndigheter.

Sammanfattning

Det har aldrig varit viktigare för vuxna att ta sitt ansvar och skydda barnen. Genom att vara uppmärksamma på de signaler barnen sänder ut och agera när vi märker att något inte står rätt till, kan vi bidra till att förhindra att fler barn lever i en otrygg miljö. Tillsammans kan vi skapa en bättre framtid för alla barn i Sverige.



Töm hjälplinje öppen för dig som behöver någon att prata med och du kan vara helt anonym, öppet till kl. 24 och du når oss på **Telefon: 072-046 86 91**



BTL Terapi

Är en behandlingsform som frigör dig från ditt trauma genom att bryta beteendemönster, tankemönster och levnadsmönster som du skapat för att beskydda och förtränga ditt trauma. Denna behandlingsform har vuxit fram genom att jag själv bearbetat mina trauman och de personer jag hjälpt att bli fria från sitt trauma. Den har successivt vuxit fram genom åren då det visat sig att personer skapar en tillvaro som är trygg genom att förändra sina beteendemönster, tankemönster och levnadsmönster för att orka med att leva. Tillsammans gör vi en kartläggning för att se vilka förändringar du gjort och vi kommer skapa nya beteendemönster, tankemönster och genom detta skapas ett nytt levnadsmönster och du kommer bli fri från dina trauman.

Tre Stegs Hypnos: En Behandlingsmetod för Trauma

Att hantera och övervinna trauma kan vara en komplex och känslomässig resa. En behandlingsform som kan hjälpa till att lokalisera orsaken till ditt trauma är tre stegs hypnos. Denna metod syftar till att inte bara identifiera och förstå roten till traumat, utan också att hitta helande genom förlåtelse.

Steg 1: Lokalisera Orsaken

Det första steget i tre stegs hypnos är att bli vägledad till orsaken till ditt trauma. Under hypnosen arbetar du med en terapeut för att nå ett djupt avslappnat tillstånd. I detta tillstånd kan ditt undermedvetna hjälpa dig att identifiera minnen eller upplevelser som kan vara kopplade till ditt trauma. Målet är att få en klarare förståelse för vad som ligger till grund för dina känslor och reaktioner.

Steg 2: Regression och Återupplevande

I det andra steget blir du guidad in i en regression, där du får återuppleva den händelse som orsakat ditt trauma. Denna process kan vara emotionellt utmanande, men det är ett viktigt steg för att bearbeta och frigöra de känslor som är kopplade till traumat. Genom att återuppleva händelsen i en säker och kontrollerad miljö kan du börja bearbeta de känslor som du tidigare har undvikit.



Steg 3: Helande och Förlåtelse

Det sista steget är att bli ledd till ett "ultra högt" tillstånd där du kan hela ditt trauma och gå in i förlåtelsen. I detta skede arbetar du med att släppa smärtan och de negativa känslorna som är kopplade till traumat. Förlåtelse, både av dig själv och eventuellt andra som varit inblandade, är centralt i denna fas. Det handlar inte nödvändigtvis om att ursäkt handlingar, utan om att frigöra sig från den makt som traumat har haft över ditt liv.

Fördelar med Tre Stegs Hypnos

- Djupare Insikt: Hjälper dig att förstå orsakerna bakom ditt trauma.
- Emotionell Frigörelse: Möjliggör bearbetning av undertryckta känslor.
- Förlåtelse och Frid: Leder till en känsla av inre frid och försoning med ditt förflutna.

Tre stegs hypnos kan vara en effektiv metod för dem som är redo att konfrontera och bearbeta sina trauman. Det är viktigt att arbeta med en kvalificerad terapeut för att säkerställa att processen är både säker och stödjande.

Generationers Arv och Psykisk Ohälsa i Sverige



I Sverige står vi inför en utmaning som sträcker sig över generationer – ett arv som påverkar vår psykiska hälsa. Detta generations arv kan bära med sig smärtsamma och destruktiva mönster som överförs från en generation till nästa, och det sägs att det krävs sju generationer innan dessa mönster bryts. Det som överförs inkluderar ofta två delpersonligheter: förövaren och offret. För att bryta denna cykel är det den åttonde generationen som har möjligheten att bryta detta arv och sätta stopp för det.

Vikten av att Bryta Tystnaden

För att kunna hela och bryta detta arv måste vi våga tala öppet om de övergrepp och missbruk som bidrar till vår psykiska ohälsa. Tystnad och skam kring dessa frågor har länge varit en barriär för förändring och helande. Genom att bryta tystnaden kan vi skapa en medvetenhet och förståelse som är nödvändig för att börja läkningsprocessen.

Övergrepp och Missbruk

Övergrepp och missbruk är ofta rotade i familjedynamik och samhälleliga strukturer som reproduceras över generationer. Den negativa påverkan av dessa handlingar kan manifestera sig i form av psykisk ohälsa, inklusive depression och ångest.

Förövaren och Offret

De delpersonligheter som ofta överförs är förövaren och offret. Dessa roller kan skapa en cykel av våld och undergivenhet som fortsätter tills den medvetet bryts. Att identifiera och förstå dessa roller kan vara ett första steg mot att bryta denna cykel.

Den Åttonde Generationens Roll

Den åttonde generationen har en unik möjlighet att bryta detta arv. Genom ökad medvetenhet och aktiv handling kan denna generation välja att inte fortsätta de destruktiva mönstren. Utbildning, stöd och öppen dialog är viktiga verktyg i denna process.

Vad Kan Vi Göra?

-Utbildning och Medvetenhet: Vi måste utbilda oss själva och nästa generation om hur dessa mönster skapas och upprätthålls.

-Öppen Dialog: Att skapa säkra rum där människor kan dela sina upplevelser utan dömande.

-Stöd och Resurser: Tillhandahålla stöd och resurser för dem som är påverkade av dessa problem.

Genom att arbeta tillsammans kan vi skapa en framtid där psykisk ohälsa inte längre är ett arv som vi lämnar till kommande generationer. Det är dags att bryta kedjan och skapa en mer medveten och hälsosam framtid för alla.

Hur man känner igen och hanterar tecken på att ett barn utsätts för övergrepp

Det är viktigt att vara uppmärksam på tecken som kan indikera att ett barn är utsatt för övergrepp. Dessa tecken kan vara subtila och svåra att upptäcka, men det är avgörande att vi som vuxna är medvetna om dem för att kunna agera och ge stöd.

Vanliga Tecken på Övergrepp

1. **Fysiska Tecken**
Ett av de tidiga tecknen på att ett barn kan vara utsatt för övergrepp är mörka ringar under ögonen**. Detta kan indikera att barnet inte sover ordentligt och att det inte befinner sig i en trygg miljö.

2. **Emotionella och Beteendemässiga Tecken**
Andra viktiga signaler inkluderar:

-Självskadebeteende: Barnet kan börja skada sig själv som ett sätt att hantera smärta och trauma.

-Utåtagerande beteende: Ilska, gråt eller aggressivitet kan vara tecken på att barnet kämpar med svåra känslor.

Det är viktigt att ta dessa tecken på allvar och att agera snabbt för att stödja barnet.

Hur Du Kan Hjälpa

1. **Skapa en Trygg Miljö**
Försök att ge barnet en känsla av trygghet. Detta kan innebära att du är närvarande och lyssnar, att du är lugn och att du försäkrar barnet om att det är i en säker plats där det kan tala fritt.

2. **Bygg Förtroende**
Det är avgörande att barnet känner att det kan lita på dig. Detta kan innebära att du respekterar dess integritet och att du visar empati och förståelse för dess situation.

3. **Uppmuntra Till Öppenhet**
Många barn känner skuld och skam över det de utsätts för, vilket kan göra det svårt för dem att berätta vad som händer. Genom att skapa en miljö där barnet känner sig tryggt att uttrycka sina känslor, kan du hjälpa det att börja prata om sin verklighet.

4. **Sök Professionell Hjälp**
Om du misstänker att ett barn är utsatt för övergrepp, är det viktigt att kontakta professionella som kan ge det stöd och den hjälp som behövs. Detta kan vara socialtjänsten, en psykolog eller annan relevant myndighet.

Att vara uppmärksam på dessa tecken och veta hur man agerar kan göra en stor skillnad i ett utsatt barns liv. Genom att



Töm Trauma-Övergrepp-Missbruk arbetar för en nollvision när det kommer till Trauma-Övergrepp-Missbruk i hemmet som är grund orsaken till det växande problemet vi har i Sverige det vill säga den psykiska ohälsan som växer lavinartat och går långt ner i åldern

Stöd vårt arbete idag

Töm håller seminarium, föreläsningar, workshops och individ baserad trauma terapi

TÖM
072-1810422

TÖM

agera med omsorg och medkänsla kan vi alla bidra till att skapa en tryggare miljö för våra barn.



Trauma och Psykisk Ohälsa

Trauma är en allvarlig reaktion som kan uppstå efter att man har varit med om övergrepp eller missbruk. Det kan leda till psykisk ohälsa och påverka en persons livskvalitet avsevärt. Ofta sker dessa traumatiska händelser i hemmet och förövarna är ofta personer i offrets närhet, vilket ytterligare komplicerar läkningsprocessen.

Övergrepp och Missbruk i Hemmet

Hemmet bör vara en trygg plats, men tyvärr är det inte alltid fallet. Många övergrepp och mycket missbruk sker just inom hemmets fyra väggar. Det kan handla om fysiskt, emotionellt eller sexuellt våld, och gärningspersonen är ofta någon som offret känner och litar på. Detta skapar en komplex dynamik och kan göra det svårt för offret att söka hjälp eller erkänna vad som hänt.

Trauma i Tidig Ålder

Trauma som inträffar i barndomen kan ha långvariga effekter. Barn är särskilt sårbara och har inte alltid de verktyg de behöver för att bearbeta och förstå vad som händer. När ett barn utsätts för trauma kan det påverka deras utveckling, beteende och psykiska hälsa långt in i vuxenlivet.

Effekter av Barndomstrauma

-Emotionella störningar: Barn kan uppleva ångest, depression och känslor av skam eller skuld.

-Beteendemässiga problem: Det kan leda till aggressivt beteende, isolering eller självskadebeteenden.

-Svårigheter i skolan: Koncentrationsproblem och inlärnings-svårigheter kan uppstå.

-Relationella utmaningar: Svårigheter att lita på andra och skapa sunda relationer.

Att Söka Hjälp

Det är viktigt att de som har upplevt trauma får tillgång till stöd och behandling. Professionella terapeuter och stödgrupper kan vara avgörande för att bearbeta dessa upplevelser och börja läka. Tidig intervention kan också förhindra att problemen förvärras.

Stödåtgärder

-Terapi: Individuell eller gruppterapi kan hjälpa till att bearbeta känslor och erfarenheter.

-Psykologisk rådgivning: Rådgivare kan erbjuda verktyg för att hantera stress och ångest.

-Stödgrupper: Att träffa andra med liknande erfarenheter kan ge en känsla av samhörighet och stöd.

Trauma är en komplex och smärtsam upplevelse, men med rätt stöd finns det möjlighet till läkning och ett mer välmående liv. Det är viktigt att samhället arbetar för att skapa tryggare miljöer och erbjuda hjälp till de som är drabbade.

Föräldraansvar och barns psykiska hälsa

Att vara förälder innebär ett stort ansvar, och en av de mest grundläggande uppgifterna är att säkerställa att ens barn växer upp i en trygg och säker miljö. Det är av yttersta vikt att barn inte utsätts för övergrepp eller missbruk, eftersom sådana erfarenheter kan leda till långvariga trauman och psykisk ohälsa.

Generationsöverskridande trauma



Många föräldrar som själva bär på trauman från sin egen barndom kan omedvetet föra vidare dessa erfarenheter till sina egna barn. Detta fenomen, känt som generationsöverskridande trauma, kan skapa en ond cirkel av psykisk ohälsa och dysfunktionella familjemönster. Föräldrar som är medvetna om sina egna trauman har en bättre chans att bryta denna cykel och skapa en bättre framtid för sina barn.

Strategier för att bryta cykeln

1.Sök professionell hjälp: Föräldrar som lider av trauman bör överväga att söka stöd från terapeuter eller psykologer. Professionell hjälp kan ge verktyg och strategier för att hantera sina egna känslor och beteenden.

2. Utbildning och medvetenhet: Förståelsen för hur trauma påverkar både föräldrar och barn kan bidra till att förändra skadliga mönster. Det finns många resurser, såsom böcker och kurser, som kan erbjuda insikter och praktiska råd.

3. Stödgrupper: Delta i stödgrupper där föräldrar kan dela erfarenheter och få stöd från andra i liknande situationer. Detta kan skapa en känsla av gemenskap och minska känslan av isolering.

4. Kommunikation och öppenhet: Skapa en miljö där öppen och ärlig kommunikation uppmuntras. Genom att prata med barn om känslor och upplevelser kan föräldrar hjälpa dem att utveckla sunda sätt att hantera sina egna känslor.

Vikten av en trygg miljö

En trygg och kärleksfull hemmiljö är avgörande för barns utveckling och välbefinnande. Barn som känner sig trygga har större möjlighet att blomstra och utveckla en sund självkänsla. Föräldrars engagemang i att skapa en sådan miljö kan ha en betydande positiv inverkan på deras barns framtid.

Genom att aktivt arbeta mot att bryta negativa mönster och skapa en skyddad uppväxtmiljö kan föräldrar hjälpa sina barn att nå sin fulla potential och leva ett liv fritt från onödigt lidande.

Att Bearbeta Trauma från Tidig Ålder

Att bearbeta ett trauma från tidig ålder kan vara en lång och krävande process. Det är viktigt att ha stöd från professionella terapeuter för att kunna hantera och bearbeta sina upplevelser på ett hälsosamt sätt. Traumat kan variera i intensitet och komplexitet beroende på faktorer som längden på övergreppen och relationen till förövaren.



Hypnos kan vara en bra terapi vid lidandet av ett trauma för att få hjälp med att hitta den bakomliggande orsaken till traumat

Spiritus Hypnos har mångårig erfarenhet att hjälpa klienter med bearbetningen av ett trauma

Ring oss idag

Spiritus Hypnos

Tel: 072-046 86 91

Vikten av Professionell Hjälp

När traumat är orsakat av någon som står dig nära, såsom en förälder eller ett syskon, kan situationen bli mer komplex. Detta beror på de känslomässiga band som naturligt finns i nära relationer. Här är några anledningar till varför professionell hjälp är avgörande:

-Säker miljö: Terapeuten erbjuder en trygg och neutral plats där du kan uttrycka dina känslor utan rädsla för dömande.

-Expertis: Professionella terapeuter har utbildning och erfarenhet av att hantera komplexa traumatiska situationer.

-individuell anpassning: Terapi kan anpassas för att möta dina specifika behov och situationer.

Olika Typer av Terapi

Det finns flera olika typer av terapi som kan vara effektiva vid bearbetning av trauma från tidig ålder. Det är viktigt att hitta rätt typ av terapi för just dina behov, och detta kan ske genom vården. Här är några vanliga terapiformer:

-Kognitiv beteendeterapi (KBT): Hjälper individer att förändra negativa tankemönster och beteenden.

-Traumafokuserad KBT: Specifikt utformad för att hantera trauma och kan inkludera exponeringsterapi.

-Psykodynamisk terapi: Fokuserar på att förstå och bearbeta underliggande känslor och konflikter.

-EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): Används för att minska känslomässig laddning av traumatiska minnen.

Att Hitta Rätt Terapi för Dig

Att hitta rätt terapi kan ta tid och kräva att du prövar olika metoder för att se vad som fungerar bäst för dig. Det är viktigt att vara tålmodig och ge processen tid. Här är några steg du kan ta för att hitta rätt terapi:

1. Konsultera en vårdgivare: De kan hjälpa dig att navigera i olika terapialternativ.

2. Utforska olika metoder: Prova olika typer av terapi för att se vilken som känns mest hjälpsam.

3. Kommunicera med din terapeut: Det är viktigt att ha en öppen dialog med din terapeut om vad som fungerar och vad som inte gör det.

Att bearbeta ett trauma är en personlig resa, och det är viktigt att du känner att du har rätt stöd och verktyg för att göra den resan. Med rätt hjälp och engagemang kan du jobba mot att läka och bygga en positiv framtid.

Våra Sponsorer som vi med stolthet presenterar



GOFFERO
GOOD OFFER ONLINE



uppvaknande

Att förstå hur trauman påverkar individer, särskilt barn, är avgörande för att kunna ge rätt stöd och hjälp. Trauma är djupt rotat i individens psyke och kan återuppväckas genom olika situationer och stimuli, även efter lång tid.

Hur trauma triggas

Trauma kan lätt väckas till liv genom situationer som påminner om de ursprungliga händelserna. Dessa påminnelser kan vara platser, dofter, ljud eller till och med en viss typ av interaktion. För barn som upplevt övergrepp kan en enkel situation som liknar det ursprungliga traumat vara tillräckligt för att trigga en intensiv emotionell reaktion.

Beteendemönster och överlevnadsstrategier

Barn som har genomlevt trauman tenderar att utveckla specifika beteende- och tankemönster som en överlevnadsstrategi. Dessa mönster hjälper dem att hantera och klara av vardagen men kan också innebära att de förtränger och inte bearbetar det ursprungliga traumat. Det kan krävas flera liknande händelser för att dessa mönster ska brytas och traumats fulla kraft återigen ska kännas.

Exempel på beteendemönster

-Undvikande: Barnet kanske undviker vissa platser eller personer som påminner om traumat.

-Hypervaksamhet: Konstant på sin vakt och känslig för potentiella hot.

-Emotionell avstängning: Kan ha svårt att uttrycka känslor och hålla dem i schack.

Vikten av stöd och behandling

För att hjälpa barn att bearbeta sina trauman är det viktigt att erbjuda ett tryggt och stödjande sammanhang. Terapi och rådgivning kan vara avgörande verktyg för att hjälpa barnet att bryta destruktiva mönster och bearbeta sina upplevelser på ett hälsosamt sätt.

Strategier för stöd

-Trygg miljö: Skapa en säker och förutsägbar miljö.

-Känslomässigt stöd: Lyssna aktivt och validera barnets känslor.

-Professionell hjälp: Engagera terapeuter som är specialiserade på barntrauman.

Genom att förstå de mekanismer som väcker trauma till liv kan vi bättre stödja de som är drabbade och hjälpa dem att bygga ett liv bortom sina traumatiska upplevelser.



TÖM: Arbetet för en tryggare framtid

TÖM står för Trauma-Övergrepp-Missbruk i hemmet. Organisationens mål är att förebygga och bekämpa dessa problem för att nå en nollvision av övergrepp och missbruk i hemmet. Genom olika former av utbildning arbetar TÖM för att upptäcka tidiga signaler och de dolda ropen på hjälp.

Utbildning och Medvetenhet

En av de viktigaste insatserna för TÖM är utbildning. Genom att informera och utbilda människor om tecken och signaler på trauma, övergrepp och missbruk i hemmet, kan vi bidra till att tidigt upptäcka och ingripa i problematiska situationer. Utbildningen riktar sig till föräldrar, lärare, vårdpersonal och alla som kommer i kontakt med barn och unga.

Tidiga Signalement

Att upptäcka tidiga signaler på trauma och missbruk kan göra en avgörande skillnad i ett barns liv. Dessa signaler kan inkludera:

- Förändringar i beteende eller humör
- Plötslig försämring i skolprestationer
- Social tillbakadragande
- Fysiska tecken som blåmärken eller sår

Genom att lära sig att identifiera dessa tecken kan vi hjälpa barn att få den hjälp de behöver i tid.

Trygghet och Välmående

För TÖM är det av yttersta vikt att värna om barnets trygghet. Barn har rätt att växa upp i en miljö som främjar deras välmående, utan risk för övergrepp eller missbruk. Genom att samarbeta med samhället i stort, inklusive myndigheter och frivilligorganisationer, strävar TÖM efter att skapa en säker och stödjande miljö för alla barn.

Framtidens Utmaningar

Arbetet för att eliminera trauma, övergrepp och missbruk i hemmet är en ständigt pågående process. För att nå en nollvision krävs det kontinuerligt arbete och engagemang från alla delar av samhället. TÖM fortsätter att utveckla nya strategier och initiativ för att möta framtidens utmaningar och säkerställa att varje barn kan växa upp tryggt och säkert.

Genom att arbeta tillsammans kan vi göra verklig skillnad och skapa en framtid där alla barn har möjlighet att växa upp i en trygg och kärleksfull miljö.





Med hjälp av duo behandling så kommer du att kunna läka dina trauman på ett djupt och effektivt sätt och framför allt bearbeta orsaken bakom traumat
26 års erfarenhet av individuell trauma terapi

Boka din tid idag

Deelight
Tel: 072-1810422

Att Hantera Psykisk Ohälsa hos Barn

När du upptäcker att ditt barn lider av psykisk ohälsa och inte känner sig trygg hemma, är det avgörande att närma sig situationen med omsorg och förståelse. Här är några steg att följa:

Skapa en Trygg Atmosfär

Att skapa en trygg och förtroendeingivande miljö är det första steget. Barnet behöver känna att de kan prata öppet utan rädsla för negativa konsekvenser.

-Visa Empati: Lyssna aktivt och visa att du bryr dig om deras känslor.

-Var Tålmodig: Ge barnet tid att uttrycka sig i sin egen takt.

Närma dig Problemet Försiktigt

Om du misstänker allvarligare problem som övergrepp eller missbruk, är det viktigt att närma sig ämnet varsamt:

-Ställ Öppna Frågor: Fråga vad som påverkar dem utan att pressa för mycket på ett svar.

-Lyssna Aktivt: Var uppmärksam på vad barnet säger och hur det sägs.

Bekräfta Barnets Känslor

Det är viktigt att barnet känner att deras känslor är giltiga och att de inte bär någon skuld.

-Försäkra Dem om Säkerhet: Berätta att du kommer att hjälpa dem och att det inte är deras fel.

-Förklara Utan Skuld eller Skam: Barnet ska veta att det är modigt att berätta sin historia och att det inte är något att skämmas över.

Sök Professionell Hjälp

Om situationen kräver det, tveka inte att söka professionell hjälp för att säkerställa barnets säkerhet och välbefinnande.

-Kontakta Specialister: Psykologer eller socialarbetare kan ge nödvändigt stöd.

-Följ Lagliga Riktlinjer: Om du misstänker allvarliga övergrepp, kan det vara nödvändigt att kontakta myndigheter.

Genom att närma dig situationen med empati och förståelse kan du hjälpa ditt barn att känna sig tryggare och mer säker på att dela sina upplevelser. Tillsammans kan ni arbeta mot att skapa en säker och stödjande miljö.



Välkommen till Töm

På Töm erbjuder vi en trygg plats där du kan få stöd och rådgivning helt anonymt. Vårt engagerade team finns alltid redo att lyssna och hjälpa dig med de utmaningar du står inför.

Anonymitet och Tillgänglighet

Vi förstår hur viktigt det är för dig att känna dig säker och bekväm när du söker hjälp. Därför garanterar vi att alla samtal och korrespondenser hålls helt anonyma. Du kan kontakta oss på det sätt som passar dig bäst – via telefon eller e-post.

Hur du når oss

För att komma i kontakt med oss, besök vår hemsida på [\[www.töm.se\]](https://www.töm.se). Där hittar du all nödvändig information om hur du kan nå oss. Vårt team är tillgängligt under hela veckan för att säkerställa att du får den hjälp du behöver när du behöver den.

Vårt Team

Våra rådgivare har omfattande erfarenhet och är utbildade för att hantera en mängd olika frågor. Oavsett om du behöver stöd i personliga frågor, råd om karriär eller något annat, är vi här för att hjälpa till.

Vi ser fram emot att höra från dig och vara en del av din stödjande resa. Varmt välkommen till Töm!

Att Möta och Stödja Ditt Barn

Att upptäcka och förstå när ett barn lider kan vara en känslomässigt utmanande och komplex uppgift för många föräldrar. Det är dock avgörande att inte ignorera de subtila signalerna som kan visa att ett barn inte mår bra. Här är några viktiga aspekter att överväga för att bättre stödja ditt barn.

Att Identifiera Tecken på Obehag

Barn kommunicerar ofta sina känslor genom beteenden snarare än ord. Här är några tecken som kan indikera att ett barn bär på ett trauma:

-Ändringar i beteende: Barnet kan bli mer tillbakadraget, aggressivt eller uppvisa andra förändringar i beteendet.

-Fysiska symtom: Mörka ringar under ögonen, viktförändringar, frekvent huvudvärk eller magont kan vara fysiska indikatorer på emotionellt obehag.

-Akademiska svårigheter: En plötslig försämring i skolprestationer eller ovilja att gå till skolan kan vara ett tecken på problem.

Att Skapa en Öppen Dialog

Det är viktigt att skapa en miljö där barnet känner sig tryggt att uttrycka sina känslor:

-Lyssna aktivt: Var uppmärksam och lyssna utan att avbryta när ditt barn väljer att prata.

-Ställ frågor: Öppna frågor kan hjälpa barnet att sätta ord på sina känslor och upplevelser.

-Visa empati: Bekräfta barnets känslor och visa att du förstår och bryr dig om deras upplevelser.

Att Hantera Familjedynamik

Ibland kan en förälders relation med sin partner påverka barnets välbefinnande. Om du misstänker att din partner utövar kontroll som skadar familjen:

-Sök stöd: Kontakta en terapeut eller rådgivare för att få hjälp att navigera i situationen.

-Var öppen för förändring: Var beredd på att göra förändringar i familjedynamiken för att skapa en tryggare miljö.

Att Söka Professionell Hjälp

När situationen kräver mer än vad du kan hantera själv, är det viktigt att söka professionell hjälp:

-Terapi för barnet: En barnpsykolog kan ge nödvändigt stöd och verktyg för att bearbeta trauma.

-Familjeterapi: Detta kan hjälpa alla familjemedlemmar att kommunicera bättre och stödja varandra.

Att vara uppmärksam och proaktiv kan göra en stor skillnad i ditt barns liv. Genom att möta svårigheter tillsammans kan ni bygga en starkare och mer kärleksfull relation.



Annonsmöjligheter i Töm Tidskrift

Töm Tidskrift erbjuder en fantastisk plattform för att nå ut med ditt företags budskap till en bred och intresserad publik. Vi erbjuder annonsplatser i varje nummer av vår tidskrift, och vi är alltid öppna för förslag som passar vårt aktuella tema.

Hur du annonserar hos oss

För att köpa annonsplats i vår tidskrift, vänligen följ dessa steg:

1. Kontakta oss: Skriv till oss via e-post på info@tom.se eller ring oss på 072-1810422.

2. Diskutera tema och tillgänglighet: Vi kommer att diskutera vilket tema som passar bäst för din annons samt tillgängligheten i det aktuella numret.

3. Anpassning och design: Vi kan hjälpa till med att anpassa din annons så att den smälter väl in i vårt innehåll och attraherar våra läsare.

4. Bokning: När alla detaljer är på plats, kan du boka ditt utrymme i vår tidskrift.

Fördelar med att annonsera i Töm Tidskrift

-Riktad målgrupp: Vår publik består av engagerade och nyfikna läsare som är intresserade av aktuella trender och djupgående analyser.

-Flexibilitet: Vi erbjuder olika storlekar och placeringar av annonser för att bäst passa dina marknadsföringsbehov.

-Hög kvalitet: Vår tidskrift är känd för sitt välskrivna och visuellt tilltalande innehåll, vilket gör den till en attraktiv plats för din annons.

Vi ser fram emot att hjälpa ditt företag att synas på bästa möjliga sätt i Töm Tidskrift. Tveka inte att höra av dig för mer information eller för att diskutera dina specifika behov!



Föräldraskapets Utmaningar: Att Förstå och Stödja Ditt Barn

Att vara förälder är en av de mest givande och samtidigt utmanande uppgifter man kan ha. Det är viktigt att alltid komma ihåg att ditt barn är det mest värdefulla du har. Därför bör du behandla ditt barn med respekt, förståelse och empati. Här är några tankar och råd om hur du kan stödja ditt barn på bästa sätt.

Respekt och Empati

Att behandla ditt barn med respekt innebär att lyssna på dem, värdesätta deras åsikter och ge dem utrymme att uttrycka sina känslor. Empati handlar om att försöka förstå vad ditt barn går igenom, även om du själv inte har upplevt samma saker. Genom att visa empati lär du ditt barn att det är okej att känna och att deras känslor är viktiga.



Tidiga Signalement på Obehag

Det är viktigt att vara uppmärksam på tidiga tecken på att ditt barn inte mår bra. Några saker att hålla utkik efter kan vara:

- Sömnlöshet: Har ditt barn svårt att sova? Det kan vara ett tecken på stress eller oro.
- Otrygghet: Känner sig ditt barn otrygg på något sätt, kanske i hemmet eller i skolan?
- Rädsla: Är ditt barn rädd för något specifikt? Kanske en person, en plats, eller en situation?

Bygg Förtroende

En nyckelkomponent i att förstå ditt barn är att bygga upp ett starkt förtroende. Detta innebär att du behöver gå varsamt fram. Ge ditt barn tid och utrymme att öppna sig utan att känna sig pressad. Ett förtroendefullt förhållande gör det lättare för barnet att dela sina tankar och känslor med dig.

Undvik Press och Tystnad

Det är naturligt att vilja hjälpa ditt barn genom att snabbt identifiera problemet. Men det är viktigt att inte pressa barnet för att få svar. Att pressa kan leda till motsatsen – tystnad. Låt barnet få dela med sig i sin egen takt och vara där för att stödja dem när de är redo att prata.

Genom att följa dessa riktlinjer kan du skapa en trygg och förstående miljö för ditt barn. Kom ihåg att varje barn är unikt, och det viktigaste är att finnas där för dem, oavsett vad de går igenom.

Barn i utsatta situationer

Barn som lever i en otrygg hemmiljö där övergrepp är vanliga, har det ofta extra svårt. Dessa barn lever ofta med en ensamstående förälder utan syskon och utsätts för psykiska, sexuella och verbala övergrepp. Detta kan leda till att barnet utvecklar olika överlevnadsstrategier och beteendemönster för att hantera sin vardag.

Ensamhet och rädsla

För ett barn i en sådan situation är känslan av ensamhet och rädsla ständigt närvarande. De lever med en konstant oro över när nästa övergrepp ska ske. Denna rädsla kan leda till att barnet isolerar sig och drar sig undan från sociala sammanhang. Barnet väljer ofta att vara för sig själv, vilket kan vara ett sätt att skydda sig själv från ytterligare smärta och trauma.

Överlevnadsstrategier

Barn i dessa situationer utvecklar ofta olika strategier för att överleva. Dessa kan inkludera:

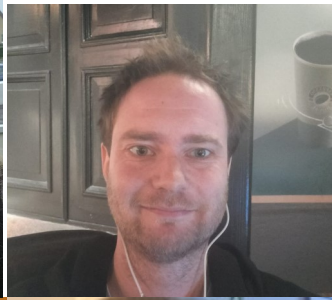
- Undvikande beteende: Barnet kanske försöker undvika att vara hemma eller i närheten av föräldern så mycket som möjligt.
- Anpassning: Barnet kan försöka vara så osynligt som möjligt för att inte provocera fram ytterligare övergrepp.
- Emotionell avstängning: För att hantera smärtan kan barnet stänga av sina känslor och inte tillåta sig själv att känna sorg eller ilska.
- Fantasi och dagdrömmande: Barnet kan fly in i en fantasivärld för att undkomma verkligheten.

Stöd och hjälp

Det är av största vikt att barn i dessa situationer får det stöd och den hjälp de behöver. Samhället har ett ansvar att skydda och stötta dessa barn genom olika insatser, som till exempel:

- Skolkuratorer och psykologer: Dessa yrkesgrupper kan ge stöd och samtalsterapi till barnen.
- Socialtjänsten: De har en viktig roll i att säkerställa att barnet får en trygg miljö att växa upp i.
- Barn- och ungdomspsykiatri: Professionell hjälp kan vara nödvändig för att bearbeta trauman och utveckla positiva beteendemönster.

Det är viktigt att vi som samhälle är uppmärksamma och agerar när vi misstänker att ett barn far illa. Genom att erbjuda stöd och skydd kan vi hjälpa dessa barn att få en tryggare och mer stabil uppväxtmiljö.



Våra Medarbetare

Det är dags att göra sin röst hörd

Vi strävar efter få tillstånd en nollvision när det handlar om Trauman-Övergrepp-Missbruk mellan hemmets fyra väggar

Daniel Strukova Grundare av TÖM
David Grossman personal ansvarig och säljchef
Björn Hallberg samarbetspartner
Lena Lindgren Ekonomi ansvarig

Daniel Strukova, David Grossman och Lena Lindgren är även ansvariga för vår hjälplinje som du når sju dagar i veckan fram till klockan 24

Daniel når du på Tel 072-1810422
Davis når du på Tel 072-046 86 91
Lena Lindgren når du på Tel

Töm Trauma-Övergrepp-Missbruk: Från Företag till Ideell Förening

Töm Trauma-Övergrepp-Missbruk är ett initiativ som startades för att belysa de ofta tabubelagda ämnena kring vad som kan ske bakom stängda dörrar. Vår ambition är att omvandla detta företag till en ideell förening som synliggör och bekämpar de problem som bidrar till psykisk ohälsa.

Vårt Uppdrag

Psykisk ohälsa har blivit en alltmer påtaglig del av samhället, och vi ser en oroväckande trend där denna ohälsa kryper ner i allt yngre åldrar. Grunden till detta ligger ofta i en otrygg hemmiljö, där barn utsätts för övergrepp och missbruk. Vi är övertygade om att vi skadar Sveriges framtid genom att tillåta att dessa trauman utvecklas hos barn, främst på grund av att deras föräldrar inte har konfronterat sina egna upplevelser och den utveckling de behöver genomgå.

Fokus på Uppväxtmiljö

För att förstå och åtgärda dessa problem, fokuserar vi på att utbilda och stödja föräldrar, vårdnadshavare och samhället i stort om vikten av en trygg och kärleksfull uppväxtmiljö. Genom att adressera de underliggande orsakerna till trauma, övergrepp och missbruk, strävar vi efter att bryta dessa mönster och skapa en bättre och mer hoppfull framtid för våra barn.

Våra Initiativ

1. Utbildning och Medvetenhet: Vi arrangerar seminarier och workshops för att sprida medvetenhet och utbilda allmänheten om de faror och konsekvenser som en otrygg hemmiljö kan medföra.

2. Stödgrupper och Rådgivning: Vi erbjuder stödgrupper och rådgivning för både drabbade barn och deras föräldrar, med målet att läka och stärka familjebanden.

3. Samarbete med Skolor och Organisationer: Genom att samarbeta med skolor och andra organisationer kan vi nå ut till fler och skapa ett nätverk av stöd och resurser.

Tillsammans för en Säker Framtid

Vi tror på kraften i gemenskap och samarbete för att skapa förändring. Genom att förena våra krafter kan vi arbeta för att säkerställa att varje barn får möjlighet till en trygg och hälsosam uppväxt. Med er hjälp kan vi nå vårt mål att omvandla Töm Trauma-Övergrepp-Missbruk till en ideell förening som gör skillnad på riktigt.

Tillsammans kan vi skapa en framtid där inget barn behöver växa upp i rädsla och osäkerhet. Vi uppmuntrar alla som delar vår vision att engagera sig och bidra till denna viktiga sak.



Ansvarig utgivare Daniel Strukova
Tel: 072-1810422 Mail: daniel@töm.se

Reklam och annonsering

Daniel Strukova
för mer information och bokning av annonsplats
Tel: 072-1810422 Mail: daniel@töm.se
Kundtjänst 072-1810422 eller 072-046 86 91

Faktura frågor mail info@töm.se

Barn i riskzonen: En osynlig kris

Problemet med övergrepp och våld inom hemmets fyra väggar är ett djupt rotat samhällsproblem som påverkar tusentals barn varje år. Tyvärr är det ofta svårt att få en klar bild av omfattningen, eftersom många fall aldrig anmäls. Det uppskattas att endast omkring 15% av övergreppen rapporteras till myndigheterna. Detta lämnar en stor andel barn i skuggan, osedda och utan den hjälp de behöver.

Tecken på ett otryggt hem

Det är inte alltid lätt att se vilka barn som lever i otrygga miljöer, men det finns tecken som kan indikera att något är fel. Ett barn med ****mörka ringar under ögonen****, överdriven trötthet eller beteendeförändringar kan vara i riskzonen. Dessa symptom kan ibland bero på psykisk ohälsa orsakad av övergrepp eller missbruk i hemmet.

Övergreppens komplexitet

Övergrepp kan ta många former, inklusive fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Det är viktigt att förstå att både män och kvinnor kan vara förövare, och det är inte ovanligt att föräldrar för vidare destruktiva beteendemönster som de själva blivit lärda.

Hur vi kan hjälpa

För att skydda barn och bryta denna cykel av våld och övergrepp är det avgörande att vi som samhälle ökar vår medvetenhet och förståelse för dessa problem. Här är några sätt vi kan bidra:

-Utbildning: Sprida kunskap om tecken på övergrepp och hur man kan identifiera barn i riskzonen.

-Stödja organisationer: Bidra till och samarbeta med organisationer som arbetar för att skydda barn och erbjuda dem stöd.

-Främja öppenhet: Uppmuntra en kultur där det är accepterat att tala om dessa frågor utan skam eller rädsla.

Genom att arbeta tillsammans kan vi skapa en tryggare värld för alla barn och bryta den tystnadsbarriär som ofta omger denna osynliga kris.

Att Bryta Cykeln: Öppna Upp Debatten om Trauma, Övergrepp och Missbruk i Hemmet

Hemmet ska vara en plats för trygghet och kärlek, men för många barn är det tyvärr inte verkligheten. Det är dags att vi tar itu med de tysta problemen kring trauma, övergrepp och missbruk som kan drabba barn i hemmet. Dessa problem är ofta generations arv som har funnits i Sverige i århundraden. Nu är det hög tid att vi belyser dessa frågor och jobbar för att skydda våra barn.

Barn i Riskzonen

Många barn växer upp i miljöer där de utsätts för trauma, övergrepp eller missbruk, vilket kan få allvarliga konsekvenser för deras utveckling och framtid. Det är viktigt att förstå att en förälder inte "äger" sina barn; vi har bara fått dem till låns för att vårda och skydda dem. Barn har rätt till en säker och kärleksfull uppväxt, och det är vårt ansvar som samhälle att säkerställa detta.

Vikten av att Våga Prata

För att bryta denna destruktiva cykel är det avgörande att vi vågar börja prata om problemen. Öppen dialog är det första steget mot förändring. Vi måste utbilda de som arbetar med barn och unga, såsom lärare, socialarbetare och vårdpersonal, så att de kan ge rätt stöd och hjälp. Genom att bygga upp ett förtroende och lyssna aktivt på barnet när det väl börjar berätta, kan vi hjälpa dem att hitta sin röst och få det stöd de behöver.

Utbildning och Stöd

Utbildning av personal som arbetar med barn är avgörande. De behöver verktyg för att kunna identifiera tecken på missbruk och övergrepp samt förmåga att ge stöd på ett empatiskt och professionellt sätt. Det handlar om att skapa en miljö där barn känner sig trygga att uttrycka sina känslor och upplevelser utan rädsla för att bli dömda eller ignorerade.

Barnens Skyddsmekanismer

Det är viktigt att förstå att många barn skyddar sina föräldrar, trots att de är förövare, av rädsla för konsekvenserna av att berätta sanningen. De kan också vara skrämda till tystnad. Därför är det avgörande att de vuxna som finns i deras liv är uppmärksamma och redo att agera när de ser tecken på att något inte står rätt till.

Slutord

Det är dags att vi som samhälle tar vårt ansvar och bryter tystnaden kring trauma, övergrepp och missbruk i hemmet. Genom att våga prata om det, utbilda personal och lyssna på barnen kan vi skapa en bättre och tryggare framtid för alla barn. Tillsammans kan vi göra skillnad och skapa en värld där barn kan växa upp i trygghet och kärlek.

Vi Presenterar stolt våra sponsorer

Vi anlitar Rekodiv för allt av våra trycksaker, tidningen, hemsidan och visitkort då de arbetar med en speciell metod som bygger på energier, frekvenser och vibrationer så att allt harmoniserar med varandra och vi får företagets energi i det Rekodiv designar.



Skapa Företagets Aura med Energier, Frekvenser och Vibrationer

Att arbeta med energier, frekvenser och vibrationer kan vara en kraftfull metod för att forma och stärka ditt företags aura. Genom att integrera färger och olika element skapas en unik representation av vad ditt företag står för på en djupare nivå. Detta koncept vinner alltmer popularitet, särskilt i en tid där fler människor börjar leva sina liv utifrån ett energi-, frekvens- och vibrationsbaserat perspektiv.

Förståelse av Energier, Frekvenser och Vibrationer

Människor har i olika kulturer och tidsepoker använt sig av energier och frekvenser för att påverka och förbättra sina liv. Dessa grundprinciper kan nu tillämpas på företag för att skapa en attraktiv och positiv aura som lockar både kunder och medarbetare.

Energier

Energi är den osynliga kraften som finns i allt omkring oss. Den påverkar hur vi känner och hur vi agerar. När vi talar om energi i ett företagssammanhang handlar det om att skapa en miljö som känns inbjudande och inspirerande.

Frekvenser

Frekvenser refererar till de olika vibrationer som energier skapar. Varje färg och element har sin egen frekvens, och dessa kan användas för att påverka hur ett företag uppfattas. Genom att välja rätt frekvenser kan man stärka företagets identitet och attraktionskraft.

Vibrationer

Vibrationer är resultatet av energier och frekvenser i rörelse. De kan påverka allt från medarbetarnas välbefinnande till kundernas upplevelse. Ett företag med positiva vibrationer kan skapa en miljö där kreativitet och tillväxt frodas.

Implementera Färger och Element

Färgernas Betydelse

Färger spelar en viktig roll i hur vi uppfattar energier och frekvenser. Här är några exempel på hur olika färger kan påverka ditt företags aura:

- Blå: Står för lugn och pålitlighet.
- Grön: Förknippas med tillväxt och harmoni.
- Röd: Symboliserar energi och passion.
- Gul: Representerar glädje och optimism.



Elementens Roll

Element som vatten, jord, eld och luft kan också användas för att förstärka företagets aura. Varje element har unika egenskaper som kan bidra till att skapa en balanserad och attraktiv företagsmiljö.

- Vatten: Flexibilitet och flöde.
- Jord: Stabilitet och näring.
- Eld: Transformation och energi.
- Luft: Kreativitet och förändring.

Fördelar med att Skapa en Starka Företags Aura

Genom att arbeta med energier, frekvenser och vibrationer skapar du en unik identitet för ditt företag. Detta kan leda till:

-Ökad Attraktivitet: En stark aura lockar både kunder och talanger.

-Förbättrad Arbetsmiljö: Positiva energier främjar välbefinnande och produktivitet.

-Konkurrensfördel: Ett företag med en tydlig och positiv aura kan sticka ut i en konkurrensutsatt marknad.

Att anamma detta energi-, frekvens- och vibrationsbaserade tillvägagångssätt hjälper inte bara ditt företag att blomstra utan bidrar även till en mer harmonisk och medveten företagskultur.

För vidare information och beställning kontakta Rekodiv på Tel: 072-1810422 eller se deras hemsida

<https://bellcalad.wixsite.com/rekodiv>

