

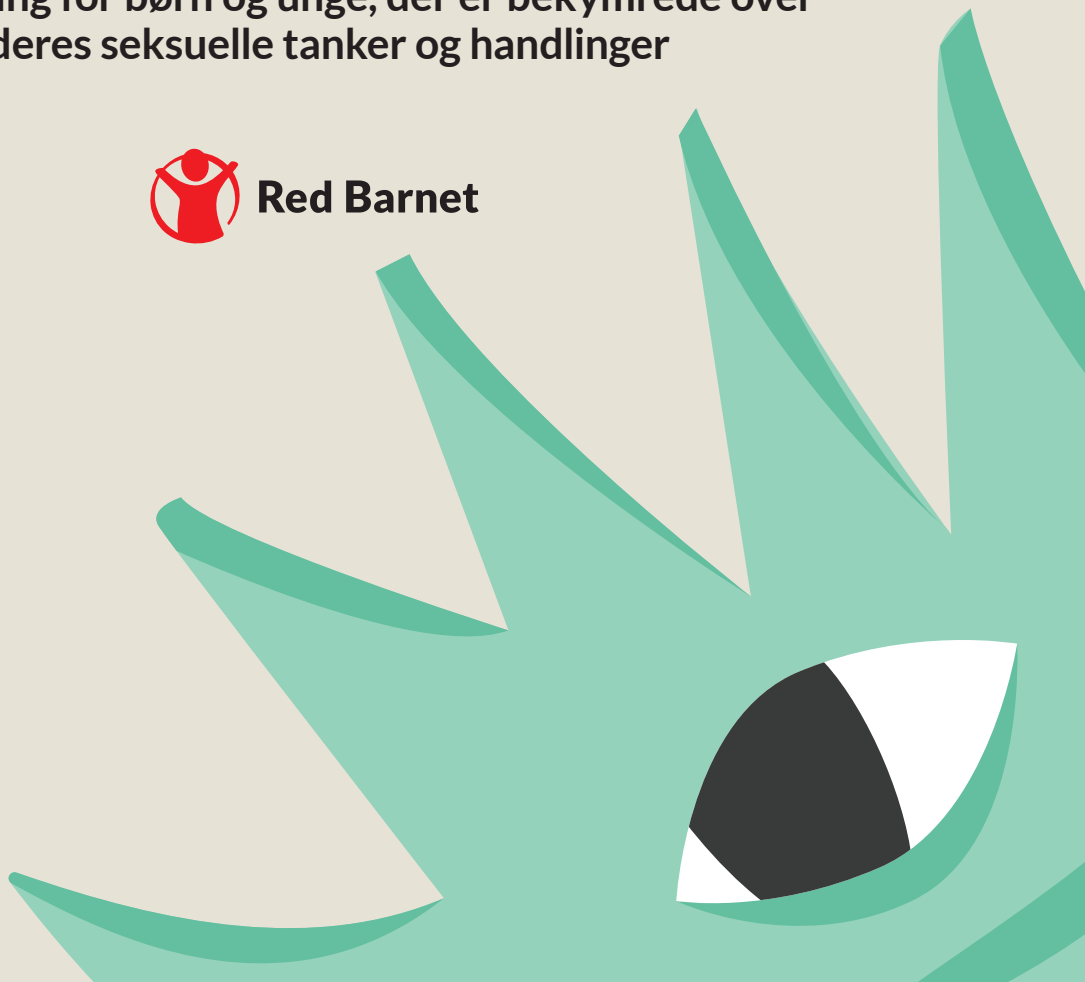
Et år med **TalMedOs**

Rådgivning for børn og unge, der er bekymrede over
deres seksuelle tanker og handlinger



Red Barnet

Januar 2026



Det er nu et år siden, at rådgivningen TalMedOs åbnede telefon, chat og mail for børn og unge med bekymrende seksuelle tanker og adfærd.

Det er en målgruppe, der i udgangspunktet har svært ved at række ud efter hjælp, og derfor var det også uvist for Red Barnet, hvor mange der ville kontakte rådgivningen, da den åbnede i februar 2025.

I de første 11 måneder har rådgiverne haft 172 rådgivningssamtaler med og om børn og unge. For flere af brugerne var det første gang, de fandt et sted, hvor de kunne dele deres tanker og oplevelser anonymt og samtidig få specialiseret hjælp til at komme videre.

Baggrunden for, at Red Barnet etablerede TalMedOs er, at forebyggelse er afgørende for at beskytte børn og unge mod seksuelle overgreb.

Rådgivningens dobbeltsigte

TalMedOs er et afgørende nybrud og en nødvendig og tiltrængt hjælp til en særlig gruppe af børn og unge, som er ekstremt svære at få i tale. De lider ofte under skam, ensomhed, stigmatisering og en manglende tro på fremtiden. Deres mistrivsel øger samtidig risikoen for, at de ender med at begå seksuelle overgreb mod børn.

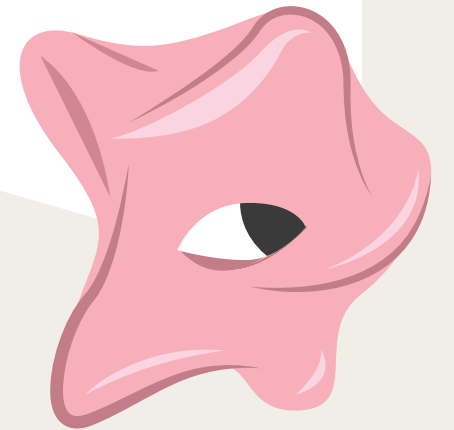
Rådgivningsarbejdet i TalMedOs har derfor altid et dobbeltsigte: Konkret hjælp til unge, som for eksempel har seksuelle tanker om børn, og forebyggelse af potentielle overgreb mod andre børn.

Fem indsigter fra det første år med TalMedOs

Med udgangspunkt i samtalerne med børn, unge og deres pårørende i rådgivningens første år, samler der sig en række tendenser, som er essentielle for det videre arbejde med målgruppen og med forebyggelsen af overgreb mod børn. Tendenserne er her samlet i fem indsigter, som denne analyse går i dybden med. Det er også dem, der danner fundament for de anbefalinger, som bliver oplistet til slut i årsrapporten.

De fem indsigter

1. Børn og unge rækker selv ud efter hjælp – særligt drenge
2. Brugere af TalMedOs har det ofte meget svært
3. Mange børn og unge er bekymrede over deres brug af porno
4. Drenge og unge mænd, der ser overgrebsmateriale med børn, er skamfulde og bekymrede, men kan hjælpes
5. Børn og unge med autisme og ADHD er en særlig brugergruppe



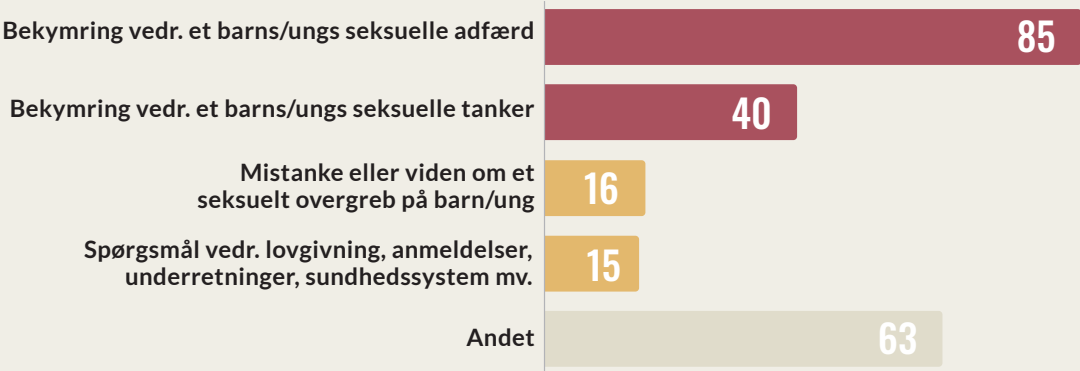
Hvad henvender børn og unge sig om, når de kontakter TalMedOs?

Ud af de 172 samtaler, TalMedOs har haft i 2025, har de fleste været om bekymrende seksuelle tanker og adfærd, hvilket også var målet med rådgivningen. Red Barnet definerer seksuelle tanker og adfærd som bekymrende, når de er med til at belaste barnet eller den unges trivsel og dagligdag, og når de udgør en risiko for andre. Brug af ekstrem porno eller ulovligt seksuelt overgrebsmateriale med børn vurderes eksempelvis som bekymrende, uanset om barnet eller den unge selv trives eller ej.

Rådgivningen har desuden fået henvendelser fra eller om børn og unge, som har været udsat for seksuelle overgreb. Der har været spørgsmål om underretninger, lovgivning og behandlingsmuligheder. Børn og unge, som er bekymrede og føler sig skamfulde på baggrund af normal seksuel udvikling og adfærd, har også brugt rådgivningen. En stor del af de henvendelser har drejet sig om ikke-bekymrende brug af porno eller onani. (Kategorien Andet i figur 1.)

Figur 1

Henvendelsesårsager i TalMedOs, mulighed for flere årsager per samtale (n=172)



Kilde: TalMedOs 2025. Note: Der har i alt været 110 samtaler om bekymrende seksuelle tanker og bekymrende seksuel adfærd, heraf har 15 samtaler handlet om både tanker og adfærd.

110 samtaler om bekymrende seksuelle tanker og adfærd

Børn og unges bekymringer har dækket over meget forskelligt og ofte flere ting på samme tid. Brug af porno og seksuelt overgrebsmateriale (nøgenbilleder og -videoer af børn) går ofte igen i rådgivningen. I gennemgangen af disse samtaler viser der sig en række mønstre. De bliver udfoldet under indsigte tre og fire.

Figur 2

Hvilke bekymrende seksuelle tanker eller adfærd har samtalen handlet om, muligheder for flere per samtale (n=110)



Kilde: TalMedOs 2025.

Bekymring om seksuel tiltrækning til børn

En del samtaler har handlet om, at brugeren har seksuelle tanker om børn. For nogle børn og unge er det påtrængende, tvangsprægede tanker, for eksempel om at være pædofil. Disse unge er ikke i udgangspunktet seksuelt tiltrukket af børn, men de lider af tvivl og nervøsitet for, om de faktisk er det. I de tilfælde henviser TalMedOs for eksempel til behandling for tvangstanke. Andre oplever tanker eller fantasier om mindre børn, som de er bevidste om ophidser dem seksuelt. Uagtet om tankerne har tvangspræg eller ophidser den unge seksuelt, viser den kvalitative analyse, at det er lidelsesfuldt at have dem.

TalMedOs bliver også kontaktet om andre seksuelle tanker eller former for adfærd hos børn og unge, der falder uden for de kategorier, der registreres i rådgivningen. Ofte drejer det sig om spørgsmål om specifikke fetisher, altså seksuel ophidselse ved mere usædvanlige objekter eller situationer.

TalMedOs tilpasser sig den enkelte

Netop fordi der kan ligge så meget forskelligt bag brugernes bekymrende seksuelle tanker eller adfærd, er rådgiverne i TalMedOs altid opmærksomme på at tilpasse sig den enkelte barn eller den enkelte unge: Hvor længe har de haft det sådan? I hvilke situationer opstår tankerne og adfærden? Hvordan er trivslen i det hele taget? På den måde kan rådgivningen tilpasse sig behovet hos den enkelte bruger.

Datagrundlag og metode

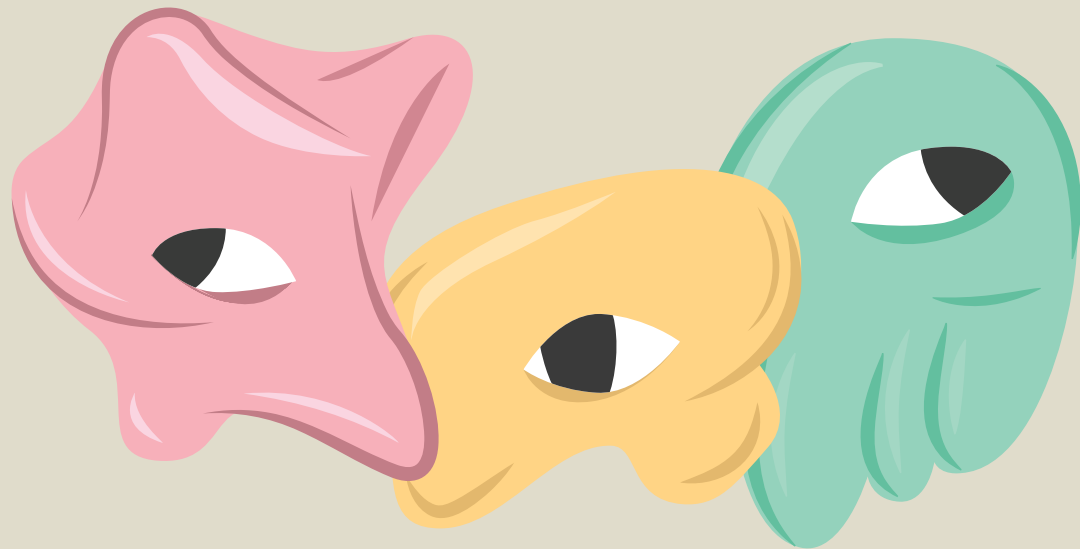
De fem indsigter fra TalMedOs er dels baseret på en kvantitativ analyse af data fra de 172 rådgivningssamtaler, der har været i 2025. Dels på en kvalitativ analyse af 87 rådgivningssamtaler der har omhandlet bekymrende seksuelle tanker og/eller adfærd hos et barn eller en ung.

Den kvalitative analyse er gennemført i november 2025, altså inden årets udgang, men er baseret på et stort udsnit af årets samtaler. I den kvalitative analyse er der taget udgangspunkt i de interne beskrivelser, som rådgiverne altid udarbejder efter en samtale, og i anonymiserede chats og e-mails, når de har været til rådighed.

Eksempler fra rådgivningen

I gennemgangen af de fem indsigter indgår en række eksempler fra rådgivningen for at illustrere de forskellige typer af henvendelser, rådgivningen har fået. For at beskytte anonymiteten på brugerne af TalMedOs er eksemplerne ikke specifikke, enkeltstående henvendelser. De bygger på flere henvendelser om de samme tematikker, situationer og bekymringer.

5 indsigter fra TalMedOs i 2025



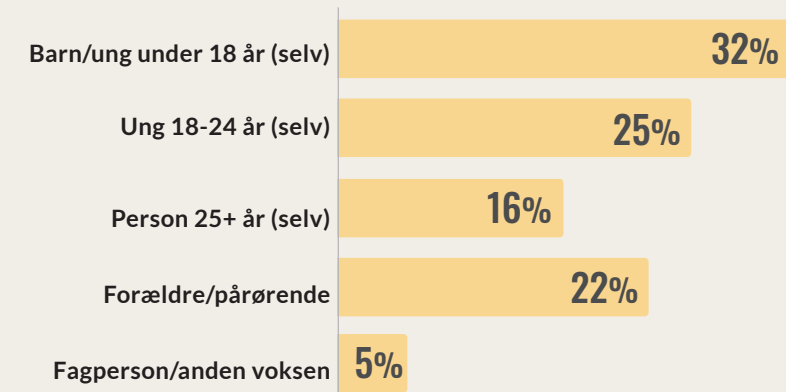
Børn og unge rækker selv ud efter hjælp – særligt drenge

For mange børn og unge er samtalen med rådgiveren i TalMedOs første gang, de fortæller nogen om deres tanker. Rådgivningstilbuddet har altså betydet, at flere børn og unge med seksuelt bekymrende tanker og/eller adfærd har fået et sted, hvor de kan tale med nogen om deres bekymringer og få hjælp til at komme videre.

Ud af de 110 rådgivningssamtaler, TalMedOs har haft om bekymrende seksuelle tanker og adfærd, er det oftest barnet eller den unge selv, der har taget kontakt (57 procent). 24 af samtalerne (22 procent) var med forældre eller andre pårørende om bekymrende seksuelle tanker eller adfærd hos egne eller andres børn. Rådgivningen er også blevet brugt af voksne, der aldersmæssigt er uden for målgruppen, men som alligevel har fundet TalMedOs relevant og har set rådgivningen som en vej til hjælp.

Figur 3

Hvem har taget kontakt til TalMedOs i samtaler om bekymrende seksuelle tanker og/eller adfærd (n=110)



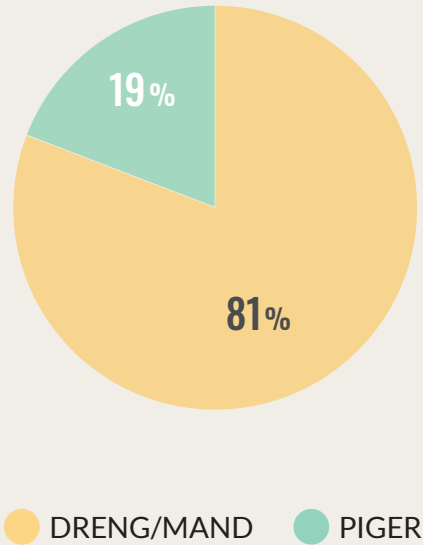
Kilde: TalMedOs 2025.

Der er flest drenge og mænd, der kontakter TalMedOs

Det er oftest drenge og unge mænd, der kontakter rådgivningen med deres seksuelt bekymrende tanker og adfærd (81 procent). Knap hver femte samtale er med piger og unge kvinder, der har brug for at tale med nogen om deres seksualitet og forbrug af porno (19 procent).

Figur 4

Barnets/den unges køn i samtaler om bekymrende seksuelle tanker og adfærd (n=109)



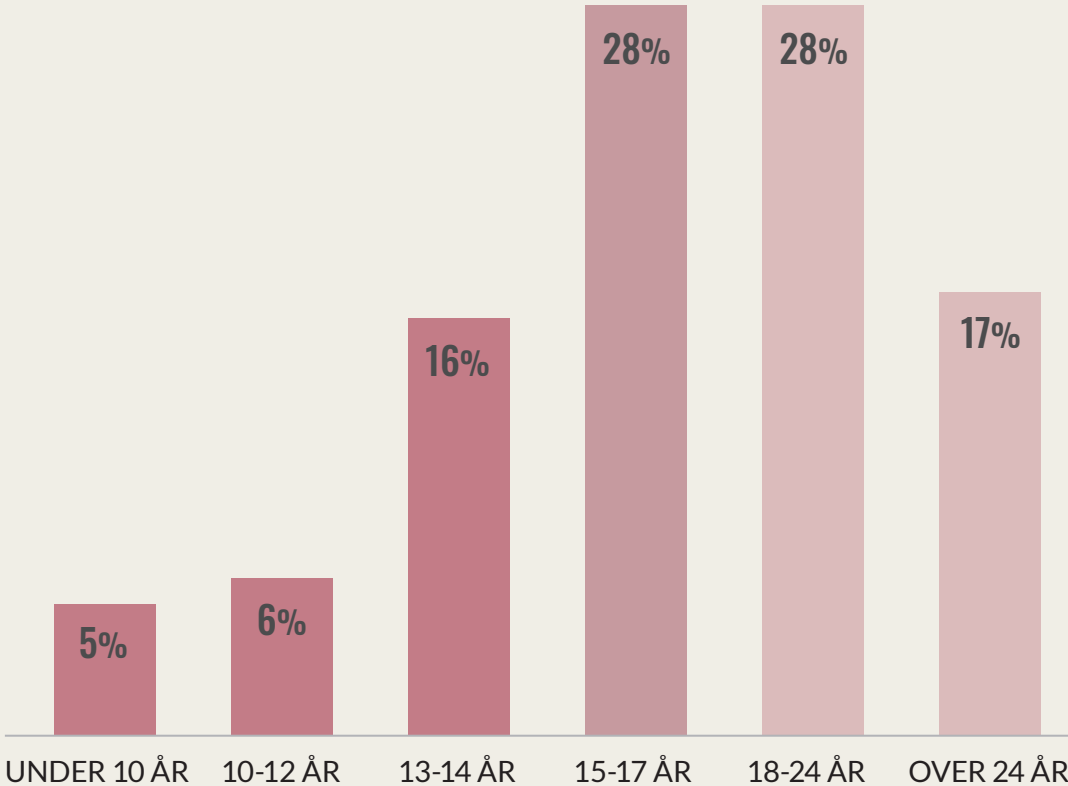
Kilde: TalMedOs 2025. Note: Der er en enkelt samtale, hvor kønnet på den, som samtalen drejede sig om, ikke kendes/ikke passer ind i ovenstående kategorier. Denne samtale er udeladt i opgørelsen.

Aldersfordeling i henvendelserne

Over halvdelen af samtalerne i TalMedOs har været med eller om børn og unge under 18 år (55 procent). Hver fjerde samtale har været med eller om et barn under 15 år.

Figur 5

Barnets/den unges alder i samtaler om bekymrende seksuelle tanker og adfærd (n=107)



Kilde: TalMedOs 2025. Note: Der er tre samtaler, hvor alder på barnet eller den unge, som samtalen drejede sig om, ikke kendes. Disse samtaler er udeladt i opgørelsen.

Dreng på 17 år kontakter TalMedOs

Han siger, at han har seksuelle tanker om mindreårige. Han oplever at blive seksuelt opstemt af at tænke på sex med 8-10-årige børn. Han har haft tankerne i et par år, og han ved ikke, hvor de kommer fra. Drengen er opgivende og frygter, at han ikke kan leve med tankerne. Han har prøvet at have sex med piger på sin egen alder, men det siger ham ikke noget. Han vil gerne have hjælp til at komme af med tankerne.

Baseret på samtaler i rådgivningen



Brugerne af TalMedOs har det ofte meget svært

Det er fælles for de børn og unge, der henvender sig til TalMedOs om deres bekymrende tanker eller adfærd, at de har det svært generelt. Deres hverdag er tyngt af tvivl, mindreværd og udpræget skam. En skam, de ikke kan slippe af med, og som påvirker deres trivsel. Det går tydeligt igen både i de henvendelser, der kommer fra børn og unge selv, og når pårørende rækker ud efter hjælp.

Flere beskriver, at de har det så skidt med sig selv, at de har svært ved at overskue livet. Enkelte beskriver tanker om selvmord eller selvskade. Mistrivslen er også fremtrædende blandt børn og unge, der alene er tyngt af deres tanker og ikke har udvist en bekymrende seksuel adfærd. De beskriver, at de går alene med tankerne, fordi de oplever dem som forbudte og forkerte.

Dreng på 15 år kontakter TalMedOs

Han siger, at han har onaneret på et yngre familiemedlems værelse. Familiemedlemmet var der ikke imens. Han ved ikke, hvorfor han gjorde det, og han kan ikke lade være med at tænke på det. Han ved godt, at det er forkert, og han har dårlig samvittighed. Han er bange for, at hans familie kan have opdaget det, og også om han kunne komme til at gøre det igen. Han føler sig meget alene. Han vil gerne høre rådgiverens bud på, hvorfor han kan have gjort det, og hvad han skal stille op nu.

Baseret på samtaler i rådgivningen

Når pårørende rækker ud til rådgivningen, er det nogle gange fordi, et barn eller en ung er brudt sammen og har indviet dem i deres tanker og/eller adfærd. Det kan også skyldes, at barnet eller den unge har udvist så udbredt mistrivsel, at de har følt sig nødsaget til at forsøge at finde ud af, hvad der lå bag.

Porno dulmer og skaber midlertidig ro

En del børn og unge beskriver, at deres bekymrende seksuelle tanker eller adfærd er opstået i forbindelse med, at de har oplevet andre svære ting i deres liv. Det kan være skoleskift eller arbejdsløshed, som har gjort, at de har følt sig ensomme. Eller det kan være sygdom i familien, som har givet dem en følelse af magtesløshed. Den seksuelt bekymrende adfærd bliver en metode til at dulme svære følelser. Det gælder særligt for de børn og unge, som søger hjælp for overdrevet pornobrug eller brug af seksuelt overgrebsmateriale med børn. At se porno udløser dopamin i hjernens ”belønningssystem”, hvilket giver en behagelig fornemmelse af ro i kroppen og får én til at glemme svære følelser for en stund. En ro, der dog for mange hurtigt bliver afløst af endnu mere skam og nedtrykthed.

Anonymitet er en forudsætning for at søge hjælp

I gennemgangen af de 172 samtaler er det blevet tydeligt, at brugernes anonymitet er afgørende for, at de kontakter rådgivningen.

For det første er det vigtigt for, at de overhovedet vil dele tanker og bekymringer. For det andet er der bekymring for, hvilke konsekvenser det kan have, at der i registre eller journaler findes oplysninger om, at de har modtaget hjælp eller behandling for deres seksuelle adfærd eller tanker.

En anden mere implicit indikation på ønsket om anonymitet er brugernes valg af kaldenavn. På chat og mail kan brugeren selv vælge et kaldenavn. Flere vælger navne, der indikerer et ønske om diskretion eller anonymitet. Det kan være navne i stil med ”Anonym”, ”Diskret” eller ”Ukendt”. Mange vælger blot ét enkelt bogstav som kaldenavn, hvilket også tolkes som et ønske om ikke at oplyse sit rigtige navn.

Anonymitet har været en hjørnesten i udviklingen af rådgivningen. Det er et vigtigt budskab på rådgivningens hjemmeside og i annoncer for rådgivningen. TalMedOs formoder derfor, at de fleste brugere på forhånd ved, at rådgivningen er anonym og måske ligefrem har valgt rådgivningen på denne baggrund, uden at det nødvendigvis bliver italesat i samtalerne.

Nogle børn og unge har brug for flere samtaler

Netop fordi de børn og unge, der henvender sig, har det svært, kan de have brug for mere end en enkelt samtale over telefon, chat eller mail. TalMedOs har i 2025 haft 11 rådgivninger, hvor de har været i kontakt med den samme ad flere omgange eller med pårørende.

Anonymiteten bevares i den slags forløb ved, at der tildelles et sagsnummer. Barnet eller den unge kan bruge sagsnummeret, hvis der er brug for en samtale mere, eller hvis de har behov for at trække sig i en samtale og vende tilbage senere.

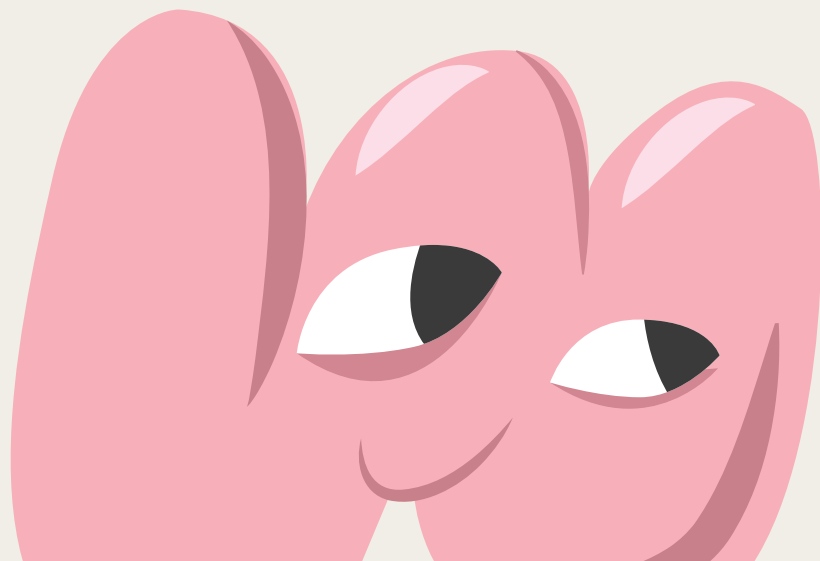
Rådgivningen kan kun identificere forløb, når barnet eller den unge selv har gjort opmærksom på, at de har kontaktet rådgivningen før. Der kan altså være flere, der har gjort brug af TalMedOs flere gange, end der er konkret kendskab til.

Behandlingsmuligheder – og barriererne for at bruge dem

Når TalMedOs rådgiver de børn og unge, der har det sværest, anbefaler de dem at søge udredning og behandling eller at få hjælp fra en voksen til det. Der er dog en række barrierer, der kan spænde ben for, at det faktisk sker.

Rådgiverne taler ofte med brugerne om Fønix, det offentlige udrednings- og behandlings-tilbud for børn og unge under 18 år med bekymrende eller skadelig seksuel adfærd. Fønix-enhederne ligger rundt i hele landet i tilknytning til de regionale børnehuse. Et forløb i Fønix kræver imidlertid, at barnets kommune er involveret i sagen og vil henvise (og betale for) barnet eller den unge. Derfor kan rådgiverne ikke garantere, at barnet eller den unge kan få hjælp der. For unge over 18 år findes der behandling på sexologiske hospitalsenheder, men den kan ikke fås anonymt, hvilket gør nogle unge skeptiske over for at modtage behandling i det regi. TalMedOs henviser også til private psykologer med specialisering i feltet, men her kan de unges økonomi udgøre en barriere.

Der er altså en gruppe af børn og unge i rådgivningen, som pga. ovenstående vilkår risikerer ikke at få den behandling, de har brug for.



Mange børn og unge er bekymrede for deres brug af porno

Ud af de 110 samtaler om bekymrende seksuelle tanker eller adfærd, handlede 41 af dem om barnets eller den unges brug af porno. Ofte kontakter de TalMedOs, fordi de er bekymrede eller kede af deres brug af porno.

Sammen med barnet eller den unge undersøger TalMedOs-rådgiveren, hvor meget porno de ser, hvilken funktion porno har i deres liv, og hvordan det påvirker dem. Kriterierne for et bekymrende brug er, når det er så omfattende, at det går ud over barnet eller den unges trivsel og dagligdag. Eller når de bruger porno til at dulme svære følelser relateret til særligt belastende livssituationer. At se ekstremt eller ulovligt materiale vil altid være bekymrende. Hos de børn og unge hvis brug af lovlig porno er bekymrende, går det igen, at de blev eksponeret for porno i en tidlig alder. Nogle fortæller, at de begyndte at se porno som 11-årige, enkelte endnu yngre. At forbruget er eskaleret i forbindelse med svære livsomvæltninger, og at de oplever at have nem adgang til selv ekstremt og voldeligt materiale som sex med dyr, voldtægt og incestuøse forhold. Desuden har 10 af de 41 samtaler om porno også handlet om brug af overgrebsmateriale med børn, hvilket udfoldes i indsigt 4.

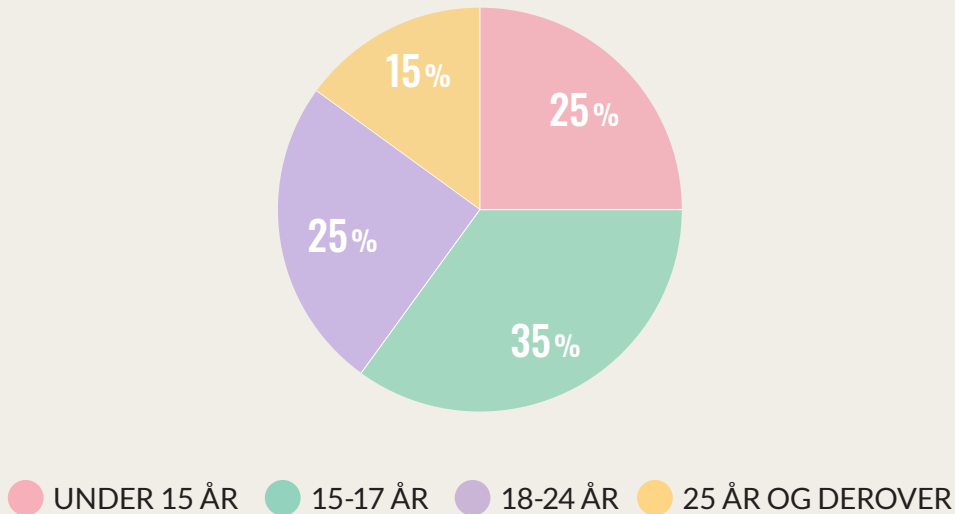
Børnene, der henvender sig om porno, er relativt unge

De samtaler i TalMedOs, der handlede om bekymrende pornobrug, var hovedsageligt med børn og unge, der selv har kontaktet rådgivningen (78 procent). Hver fjerde samtale var med eller om et barn under 15 år og altså børn og unge, der endnu er i begyndelsen af deres pubertet. TalMedOs ser, at helt unge børn oplever at have et problematisk forhold til porno. De yngste, rådgiverne har talt med, har været imellem 11 og 13 år. Flere af de unge, som er over 15 år, når de kontakter TalMedOs, fortæller samtidig, at de begyndte at se porno meget tidligt.

Fire ud af fem samtaler om porno var med eller om drenge eller unge mænd.

Figur 6

Barnets/den unges alder i samtaler om bekymrende pornoforbrug (n=40)



Kilde: TalMedOs 2025. Note: Der er en samtale, hvor alderen på barnet eller den unge, som samtalen drejede sig om, ikke kendes. Denne samtale er udeladt i opgørelsen.

Porno bliver brugt til at regulere følelser, men kan hurtigt gribe om sig

Der viser sig en række mønstre i den kvalitative analyse af samtalerne med børn og unge om deres bekymrende brug af porno. Mange af dem oplever at være blevet afhængige af at se porno, og de beskriver selv, at de har mistet kontrollen. De kan ikke længere styre deres brug, og ofte spørger de helt konkret om hjælp til at stoppe med at se porno. Flere beskriver, at de dagligt eller mange gange om ugen ser porno, og at de bruger porno til at slappe af og finde ro. Nogle beskriver, hvordan deres grænser gradvist er blevet rykket – både i forhold til mængden og typen af porno. De er bekymrede over, at deres præferencer har ændret sig, så de nu foretrækker ekstremt indhold, og at almindelig porno ikke længere føles tilstrækkeligt.

Et andet fællestræk er, at flere beskriver, hvordan deres brug af porno er eskaleret, fordi de på grund af livsbegivenheder har følt sig ekstra pressede, stressede eller ensomme. De har til en start oplevet at finde ro i brugen af porno, men i takt med at de har mistet kontrollen, beskriver de, at brugen af porno er med til at forstærke deres følelse af nedtrykthed og ensomhed, og at det går ud over deres dagligdag.

Et tredje opmærksomhedspunkt er, at flere af de unge også har et generelt højt mobil- og skærmforbrug. Flere børn og unge fortæller, at de på alment kendte sociale medier såsom X, TikTok og Snapchat har opsøgt eller er faldet over de ekstreme former for porno, som de er begyndt at se. Enkelte beskriver, at de igennem disse medier er stødt på seksuelt overgrebsmateriale med børn og på den måde har fået øjnene op for det. Nogle børn og unge har set et meget bredt udsnit af pornogenrer og er blevet forvirrede over, hvad de egentlig finder seksuelt ophidsende.

Pige 14 år kontakter TalMedOs

Hun siger, at hun føler sig afhængig af at se porno. Hun oplever, at pornoen hjælper hende med at slappe af og glemme alle de andre svære ting, hun kæmper med. Hun ser nogle gange meget voldsom porno, og når hun gør det, får hun det dårligt med sig selv. Pigen ved ikke hvordan, men hun vil gerne stoppe med at se porno.

Baseret på samtaler i rådgivningen

Hjælp til at få kontrol over egen brug af porno

Når børn og unge kontakter TalMedOs for at få hjælp til at stoppe deres brug af porno, møder rådgiverne dem med anerkendelse af, at de har søgt hjælp og med at give dem en tro på, at de kan få kontrollen igen. Igennem samtalen hjælper de barnet eller den unge til at få blik for, hvornår de oplever at kunne styre deres pornobrug, og hvornår de synes, det er svært. Med udgangspunkt i barnets eller den unges konkrete situation hjælper rådgiverne dem til at lave en plan med realistiske mål for, hvordan de kan nedsætte deres brug. Ligeledes hjælper rådgiveren barnet eller den unge med at forstå betydningen af at passe på sig selv og få ordentlig søvn, kost og motion, og at eksempelvis motion kan være en distractionshandling, hvis lysten til at se porno bliver for stor.

Rådgiverne giver også ofte råd om skærmbrug sammen med de funktioner og blokeringsmuligheder, man kan bruge for at begrænse sin adgang til specifikke platforme.

Drenge og unge mænd, der ser overgrebsmateriale med børn, er skamfulde og bekymrede, men kan hjælpes

TalMedOs har haft 25 rådgivningssamtaler med eller om drenge og unge mænd, som har set eller ser overgrebsmateriale med børn. Det er billeder eller videoer, hvor personer under 18 år er nøgne eller indgår i seksuelle situationer.

De unge, der ser overgrebsmateriale, kontakter TalMedOs, fordi det er blevet for tung en byrde at bære alene. De unge er som regel skamfulde og holder adfærden hemmelig for andre. Nogle har svært ved at forstå, hvordan de er endt der, og de føler sig fremmedgjorte af deres egen adfærd og spørger rådgiveren: Er jeg et monster? Er jeg pædofil? Er jeg ulækker? I forlængelse heraf har nogen brug for at tale om, hvad adfærden siger om dem, og om ikke mindst deres bekymring for, hvordan de vil kunne opfattes af andre.

Når det er pårørende til unge, som ser eller har set overgrebsmateriale, der kontakter os, fylder sorg, bekymring og vrede hos den pårørende. Den pårørende vil typisk have brug for råd om, hvordan de støtter den unge i ikke at se materialet, men også en samtale om, hvordan de og familien er påvirket følelsesmæssigt.

Overgrebsmateriale er ulovligt

Det er ulovligt at se, søge efter og besidde overgrebsmateriale med børn. Undtagelsen i straffeloven er, hvis to personer mellem 15 og 17 år med samtykke deler nøgenbilleder og -videoer med hinanden (kaldet kærestereglen). I TalMedOs vurderes det som brug af overgrebsmateriale, hvis en person ser eller søger efter materiale med præ- eller startpubertære børn, og der er minimum tre til fire års aldersforskel på dem selv og børnene i materialet.



Når TalMedOs bliver kontaktet af et barn eller en ung, der ser overgrebsmateriale, oplyser rådgiveren altid om lovgivningen på området og hjælper barnet eller den unge med konkrete redskaber til at stoppe med at se materialet.

Ung mand på 20 år kontakter TalMedOs

Han siger, at han er begyndt at modtage links til overgrebsmateriale på det sociale medie X. I starten blev han meget forskrækket over at se materialet og lukkede det ned. Men nu er han begyndt at gemme linkene, og han besøger disse sites oftere og oftere. Han fortæller, at det ophidser ham at se materialet, og han tror, det er fordi, det er forbudt. Han vil gerne have hjælp til at undgå at se materialet. Han føler sig meget ængstelig for tiden. Han er bange for at blive opdaget og spørger, om han risikerer at komme i fængsel.

Baseret på samtaler i rådgivningen

Et højt forbrug af porno er ofte startskuddet til, at unge ser overgrebsmateriale med børn

For en betydelig del af de primært unge, der har set på overgrebsmateriale, er det begyndt med et højt forbrug af lovlig porno. De mærker efterhånden en dalende tilfredsstillelse ved at se porno og oplever en form for tilvænning. For at opnå et nyt kick begynder de at søge efter overgrebsmateriale med børn.

Spændingen ligger i at søge efter noget ekstremt. Ofte ligger der ikke en reel seksuel tiltrækning til børn bag deres søgning. Nogle af dem ser samtidig også andet ekstremt indhold, for eksempel fysisk voldeligt indhold. TalMedOs vurderer, at disse unge får spænding ud af at opsøge voldsomt materiale, og at det kan være tilfældigt, hvad den unge ender med at se på.

Risikoen er imidlertid, at brugen af materialet kan påvirke den unges seksualitet, og at en seksuel tiltrækning til børn gradvist kan udvikles.

En mindre gruppe børn og unge er tilfældigt stødt på overgrebsmateriale på åbne sociale medier som X, TikTok og Snapchat, og de er nu bange for, om de vil blive opdaget og straffet. De vil gerne tale om deres bekymring for konsekvenserne.

Nogle er seksuelt tiltrukket af børn, andre er afhængige af adrenalinkicket

TalMedOs har haft samtaler med unge, der har opsøgt overgrebsmateriale, fordi de oplever sig seksuelt tiltrukket af børn. For dem er spændingen ved at opsøge materialet drevet af en seksuel ophidselse af præpubertære kroppe. Det at se noget ulovligt eller ekstremt kan også for dem opleves som yderligere pirrende. Men en større del kontakter TalMedOs, fordi de oplever sig afhængige af det adrenalinkick, de får ved at se overgrebsmateriale. Trods egne forsøg på at stoppe er det ikke lykkedes for dem. De unge ved godt, at de har set ulovligt materiale, og at det er forkert at se.

Det at se overgrebsmateriale kan være en måde at distrahere sig selv fra svære følelser. Samtalerne med denne gruppe minder om samtalerne med de unge med problematisk brug af porno: En del unge bruger materialet til at distrahere sig fra nedtrykthed, tristhed, kedsomhed eller reelle depressive tilstande. At se materialet giver et kick, som får dem til at glemme de svære følelser. De har oplevelsen af at "falde i" og ønsker derfor konkrete redskaber til at stoppe med at se materialet. Enkelte har spurgt om hvilke behandlingsmuligheder, der findes i Danmark.

Redskaber til at stoppe med at se overgrebsmateriale

Når TalMedOs kommer i kontakt med et barn eller en ung, der ser overgrebsmateriale, begynder rådgivningen ofte med at identificere deres triggers: Hvad plejer at udløse lysten til at søge efter materialet? Hvornår på dagen er det typisk? Hvilken sindstilstand plejer de at være i, når lysten opstår? Og sammen med den unge taler rådgiverne om, hvilke af de

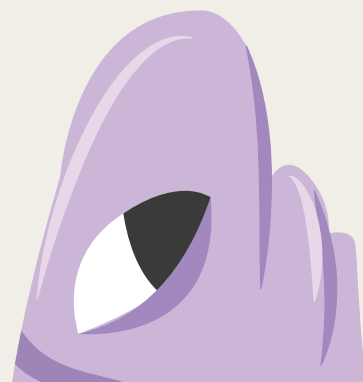
forskellige triggers de meningsfuldt vil kunne fjerne eller forsøge at undgå for at nedsætte lysten. Også her taler rådgiverne med den unge om at blokere egen adgang til diverse fora, så de ikke bliver fristet. De spørger de unge om, hvad de kan gøre for at distrahere sig selv, og hvilke lovlige seksuelle handlinger de vil kunne sætte i stedet for.

Rådgiverne undersøger desuden, hvilken funktion det har at se overgrebsmateriale for den unge, og kigger på hvilke behov adfærden er udtryk for. Meget ofte taler rådgiverne med den unge om deres trivsel og om sammenhængen med, at de ser overgrebsmateriale.

TalMedOs hører fra enkelte, at de er lykkedes med at se mindre overgrebsmateriale

Rådgiverne taler som regel kun med børnene, de unge eller deres pårørende én gang, og derfor ved de sjældent, om det er lykkedes at hjælpe dem til at få stoppet eller reduceret brugen af overgrebsmateriale. Der er dog få af dem, som ser overgrebsmateriale (eller deres pårørende), som er vendt tilbage til rådgivningen for endnu en samtale. De har fortalt, at de er lykkedes med at reducere brugen af overgrebsmateriale. De vil ofte gerne tale om, hvordan de har det nu eller have støtte til at fastholde udviklingen.

På den måde er det blevet tydeligt for TalMedOs, at rådgivningen virker. Det er en konstant målsætning for rådgivningen at indhente viden fra brugerne om rådgivningens effekt for kontinuerligt at kunne styrke forebyggelsen af seksuelle overgreb mod børn.



Børn og unge med autisme og ADHD er en særlig brugergruppe

I løbet af TalMedOs' første år har rådgivningen vist sig relevant for en specifik gruppe af brugere, nemlig børn og unge med autisme og ADHD. TalMedOs spørger ikke systematisk ind til eventuelle diagnoser, men den kvalitative analyse viser, at børn og unge med autisme og ADHD er en særlig målgruppe, og at de og de voksne omkring dem har nogle særlige rådgivningsbehov. Rådgiverne er særligt optaget af børnene eller de unges funktionsniveau, og på hvilke måder de er sårbare i forhold til at udvikle bestemte typer af seksuel adfærd.

Samtaler om og med børn og unge med autisme og ADHD

17 af de samtaler, der indgår i den kvalitative analyse, er om eller med børn og unge, som er diagnosticeret med autisme eller ADHD eller begge dele. TalMedOs har derudover haft et mindre antal samtaler, hvor der ikke direkte er blevet refereret til en autisme- eller ADHD-diagnose, men hvor der i barnet eller den unges beskrivelse er karakteristika knyttet til disse diagnoser. I de tilfælde har rådgiveren været særligt opmærksom på netop det i rådgivningen.

Oftest er det voksne omkring barnet eller den unge, der kontakter TalMedOs, men rådgivningen oplever også at blive kontaktet direkte af børn og unge med diagnoserne. Henvendelserne handler blandt andet om seksuelle tanker om børn, brug af overgrebsmateriale og bekymrende adfærd på nettet.

Rådgiverne ser særligt hos børn og unge med autisme, at deres seksuelle adfærd er blevet rigid. For eksempel at de har en stor interesse for meget specifikke former for grænseoverskridende porno, som er det eneste, de tænder på. De har ofte svært ved at finde alternativer på egen hånd.

Hjælp til pårørende

Når de pårørende til børn og unge med autisme eller ADHD kontakter rådgivningen, er det ofte med konkrete spørgsmål om deres barns seksuelle udvikling og betydningen af deres diagnose i denne sammenhæng. De giver udtryk for at være uforberedte på denne del af deres barns udvikling, og de ved ikke, hvem de ellers skal kontakte. Det bliver taget godt imod, at de bliver mødt af professionelle rådgivere, der både har diagnoseindsigt og viden om seksualitet. Det bliver også værdsat, at rådgiverne kan fortælle om behandlingsmuligheder.

Et andet behov, der går igen blandt de pårørende til børn eller unge med ADHD og autisme, er behovet for at have et sted, hvor de kan tale med nogen om noget, der opleves som meget tabubelagt. De pårørende oplever at stå på sidelinjen og være vidne til, at deres børn mistrives, og samtidig ved de ikke, hvad de skal gøre. De oplever ikke, at de kan søge hjælp, hvor de ellers plejer at få den.

Rådgivningsfaglige betragtninger om målgruppen

Når rådgiverne taler med pårørende til eller børn og unge med ADHD og autisme, er de meget opmærksomme på, hvornår en bestemt adfærd kan have med almindelig pubertets- og seksualitetsudvikling at gøre, og hvornår adfærden kan hænge sammen med de udfordringer, som deres diagnose er udtryk for.

Rådgiverne har erfaret, at en del af børnene eller de unge med autisme har brug for meget specifikke forslag eller anvisninger til, hvad de kan eller bør gøre. De får ikke nødvendigvis selv idéer til nye handlemuligheder. Hvis de har svært ved at mentalisere, er det at sætte sig i andre menneskers sted – for eksempel de børn og unge, som de udsætter for en krænkelse – ikke nødvendigvis det, som får dem til at stoppe med en bestemt adfærd. Er barnet eller den unge meget konkret tænkende, er rådgiverne optaget af at justere sprogbrug og undgå metaforer for at undgå misforståelser.

Med børn og unge, som oplyser, at de har ADHD, er rådgiverne optaget af, hvordan deres diagnose kommer til udtryk i deres hverdag. Rådgiverne ser nogle gange, at denne gruppe er særligt spændingssøgende. Rådgiverne forklarer, hvordan det at være meget impulsstyret og have brug for spænding kan gøre, at man er i større risiko for at udvikle bekymrende seksuel adfærd. For eksempel at få et stort forbrug af porno eller af ekstreme former for porno.

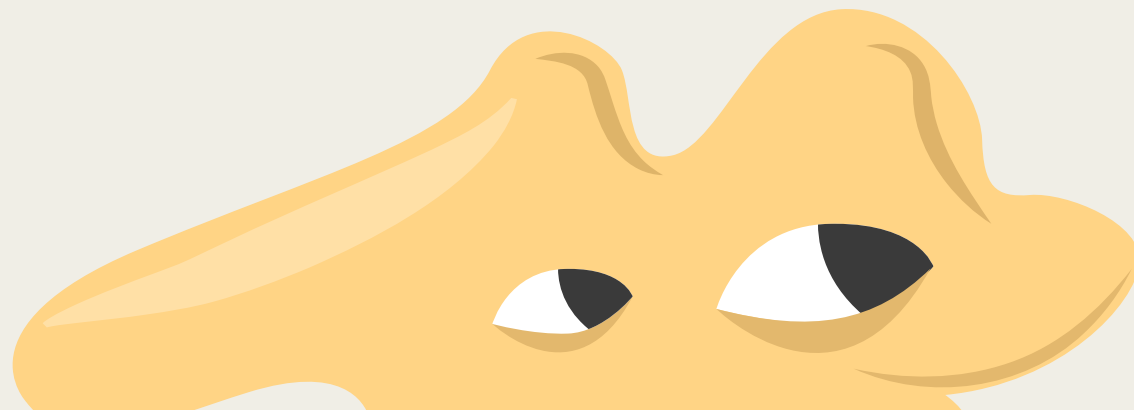
I samtalerne er rådgiverne desuden optaget af, om barnet eller den unge får særlig støtte eller behandling (og om de har behov for det) og undersøger derfor altid dette med barnet eller den unge og de pårørende. Selv om nogle går i behandling eller i specialtilbud, er det ikke en selvfølge, at de får eller har fået særlig seksualvejledning. Den kvalitative analyse viser, at det er sjældent, at de taler med jævnaldrende om køn, krop og seksualitet, og nogle forældre giver udtryk for, at bedre seksualvejledning vil kunne have nedsat risikoen for, at deres barn udviklede den bekymrende seksuelle adfærd.

Mor ringer om søn på 18 år

For nylig har forældrene opdaget, at han igen har sendt billeder af sin egen penis, såkaldte dickpics til, børn over en spilplatform. Mor oplyser, at sønnen har autisme og ADHD. De har fortalt ham, at han ikke skal sende nøgenbilleder til nogen, men det virker ikke til at stoppe ham. Sønnen virker umiddelbart ligeglad med konsekvenserne. Han går meget op i gaming og bruger meget tid foran en skærm. Forældrene søger råd om, hvordan de kan få ham til at stoppe.

Baseret på samtaler i rådgivningen

Red Barnet anbefaler



Med udgangspunkt i de fem indsigter, der netop er blevet gennemgået, har Red Barnet en række anbefalinger til, hvordan vi som samfund kan styrke det videre arbejde med at forebygge og forhindre overgreb mod børn.

TalMedOs bør gøres til et permanent tilbud finansieret af statslige midler

Vi er som samfund for dårlige til at forebygge og opspore seksuelle overgreb mod børn. Det fremgår blandt andet af det udfordringsbillede, som *Det strategiske netværk om vold og seksuelle overgreb udgav i 2025*¹. Hvis vi kan forebygge flere seksuelle overgreb på børn, vil det skåne børnene og deres familier for en masse lidelse, der ofte trækker spor langt ind i voksenlivet. For vi ved, at det at have været udsat for seksuelle overgreb fører til øget risiko for en lang række belastninger, herunder psykisk sygdom, alkohol- og stofmisbrug, fysisk sygdom og manglende tilknytning til arbejdsmarkedet. Også samfundsøkonomisk er der meget at spare ved at tænke i forebyggelse.

Det strategiske netværk om vold og seksuelle overgreb peger yderligere på, at et underprioriteret fokusområde netop er indsatser rettet mod udøvere eller potentielle udøvere af seksuelle overgreb. I Danmark er sikkerhedsnettet på området fortsat fyldt med store huller, særligt i den tidlige forebyggende indsats til børn og unge. For børn og unge står desværre selv for et ud af tre af de registrerede seksuelle overgreb mod andre børn og unge.

Resultaterne fra det første år med TalMedOs taler deres tydelige sprog. Børn og unge med bekymrende seksuelle tanker og adfærd har behov for et sted, hvor de kan søge hjælp anonymt. Og gennem rådgivningen bidrager TalMedOs samtidig til at forebygge overgreb. Det er en samfundsopgave at beskytte børn og unge mod overgreb, og derfor mener Red Barnet, at TalMedOs fortsat bør finansieres af permanente statslige midler. Den nuværende finansiering er midlertidig og rækker kun til udgangen af 2026².

¹www.sbst.dk/Media/638725219548859254/Udfordringsbilledet%20vedr%C3%B8rende%20vold%20og%20seksuelle%20overgreb%20mod%20b%C3%B8rn.pdf

²TalMedOs er finansieret af midler fra senfølgeudmøntningen som en del af SSA-reserven for 2024-2027

Online rådgivningsforløb til unge, som er i risiko for at begå seksuelle overgreb på børn eller ser på seksuelt overgrebsmateriale

Med en øget finansiering vil vi i TalMedOs kunne tilbyde manualbaserede online rådgivningsforløb til udvalgte brugere i et omfang af cirka 25 forløb årligt. At forløbene er manualbaserede betyder, at de følger en fast struktur med et antal sessioner, der hver har et bestemt tema. Manualen udvikles på baggrund af erfaringer med virksomme rådgivningsmetoder til målgruppen og giver derfor et bedre grundlag for brugerens bedring. Vi er blandt andet inspireret af et tilsvarende tilbud i rådgivningen Shore i England, som arbejder med samme målgruppe som TalMedOs. De har haft stor succes med deres online rådgivningsforløb, som engelsk politi for eksempel henviser unge til. Der er et stort potentiale for at udvide paletten af hjælpemuligheder i den tidlige opsporing af unge, der er i risiko for at blive seksualkriminelle.

Efter et år med TalMedOs står det klart, at unge med seksuelle tanker om børn, eller unge der har set overgrebsmateriale, kontakter os, fordi de frygter konsekvenserne ved at tale om deres udfordringer andre steder. Der er mange barrierer for at søge hjælp, og hele emnet er behæftet med en høj grad af skam og stigmatisering. Manglende mulighed for anonymitet i de etablerede behandlingstilbud er en barriere for at opsøge hjælp for nogle af de unge, vi er i kontakt med. Deres tanker og adfærd er ofte meget lidelsesfulde for dem, og derfor er det vores indtryk, at de ville have gavn af at indgå i et formaliseret, længerevarende rådgivningsforløb. Et forløb vil give mulighed for at komme i dybden med brugerens problemstilling og give TalMedOs et bedre grundlag for at øge de unges trivsel og samtidig skabe bedre forudsætninger for forebyggelsen af seksuelle overgreb.

Ret til udredning og behandling til børn med seksuelt bekymrende adfærd

Red Barnet anbefaler at sidestille børn med seksuelt bekymrende tanker og adfærd med børn, der har været udsat for vold og overgreb, så denne gruppe af børn også får ret til udredning og behandling.

Det kan ske ved, at målgruppen omfattes af lovgivning tilsvarende Barnets Lov §§124-126, som omfatter kommunernes forpligtelse til at drive og benytte Børnehusene – blot erstattet

med Fønix-enhederne. Indsatsen i forhold til børn og unge med seksuelt bekymrende adfærd har en vigtig forebyggende effekt. En rettidig og specialiseret indsats vil kunne forebygge, at denne gruppe af børn og unge (igen) begår overgreb på andre børn, og at de udvikler sig til voksne, der begår overgreb på børn.

Mere effektiv fjernelse af overgrebsmateriale med børn fra nettet

Nettet bugner af overgrebsmateriale med børn. Materialet deles igen og igen, og der går for lang tid fra materialet identificeres, til det er fjernet. Desuden giver kunstig intelligens nu mulighed for med lynets hast at generere overgrebsmateriale.

Vi står foran et meget omfattende problem, som kræver løsninger. Red Barnet anbefaler udbredelse af mere effektive teknologiske værktøjer til at opspore og fjerne overgrebsmateriale, hvilket er nødvendigt for at komme problemet til livs. Der skal tilføres ressourcer til politiet og anonyme hotlines rundt om i verden, ligesom internationale fora som INHOPE, International Sammenslutning af Hotlines, skal styrkes.

Bedre regulering af pornografi for børn og unge

Vi er nødt til at gøre op med den omfattende ufrivillige eksponering for pornografisk indhold. Porno er gennemgående emne for mange samtaler i TalMedOs. En væsentlig del af brugerne var meget unge, da de stødte på porno første gang, og mange fortæller om det som en ubehagelig og uønsket oplevelse.

Det er både forkert og urimeligt, at børn og unge så nemt og så ofte støder på porno online. Der bør indføres en egentlig alderskontrol i forhold til pornohjemmesider. Desuden bør man arbejde med adfærdsdesign, der både forebygger uønskede møder med pornografisk materiale, for eksempel gennem filtre, blokeringer, advarsler og automatisk sløring af eksplicit indhold. Samtidig skal vi skabe en åben dialog blandt børn og unge om, at det ikke er acceptabelt – og i nogle tilfælde direkte ulovligt – at dele seksuelt indhold uden samtykke, også selv om det “bare er for sjov”.

Seksualvejledning til unge med autisme og ADHD

Red Barnet anbefaler, at der udarbejdes retningslinjer for at unge, med autisme, ADHD og udviklingshandicap skal tilbydes målrettet seksualvejledning.

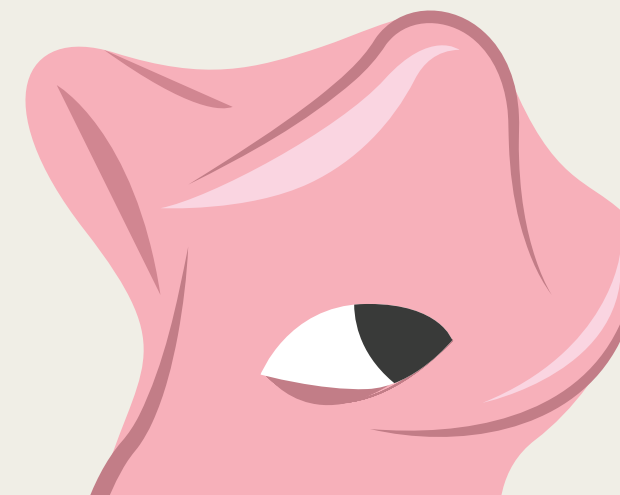
I TalMedOs er vi blevet opmærksomme på, at denne målgruppe kan være særligt disponerede for at udvikle bekymrende seksuel adfærd, og at de har et behov for særlig støtte. Derfor er denne gruppe af børn og unge desværre i særlig risiko for at komme til at kriminalisere sig selv og skade andre.

Desværre får mange af dem ikke tilstrækkelig seksualvejledning. Det kan have grænseoverskridelser og overgreb som konsekvens. Som samfund skylder vi dem seksualvejledning af høj kvalitet, så de kan få hjælp til at forstå egen krop og egne samt andres grænser.

Indfør anonym behandling for voksne med seksuel tiltrækning til børn

At gøre behandlingen anonym vil gøre den langt mere attraktiv for personer, der ikke har begået kriminalitet, og kan de facto forebygge seksuelle overgreb mod børn.

I Danmark er der gode behandlingsmuligheder for voksne med seksuel tiltrækning til børn i det psykiatriske system. For få år siden blev muligheden for behandling uden henvisning fra egen læge indført, hvilket er rigtigt positivt. Desværre kan man ikke i det psykiatriske system være anonym, som man for eksempel kan i tilsvarende behandlingstilbud i udlandet og på alkoholområdet i Danmark, og det betyder, at en del af målgruppen ikke opsøger behandling. Det er et problem, da forskningen peget på, at et dårligt mentalt helbred kan være en risikofaktor i forhold til at begå seksuelle overgreb. Desuden ved vi, at de fleste først modtager behandling i det psykiatriske system, når de allerede har begået overgreb mod børn.



TalMedOs fortsætter arbejdet i 2026

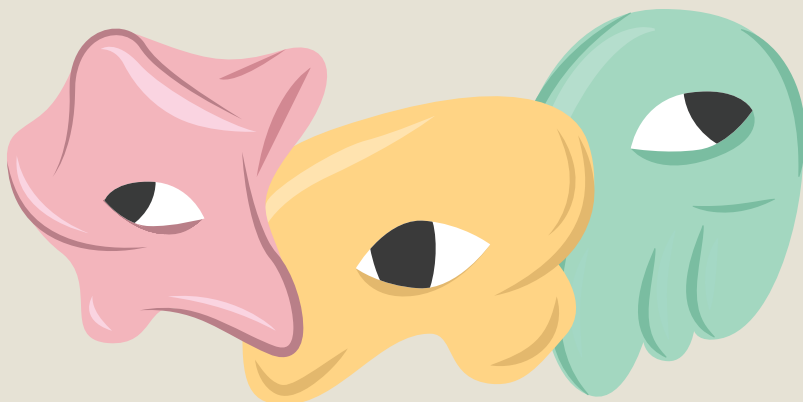


Årsrapporten for TalMedOs for kalenderåret 2025 giver et indblik i det første år med TalMedOs. Her står det tydeligt frem, at rådgivningen har været en ny og tiltrængt, konkret hjælp til en gruppe af børn og unge, som ikke tidligere havde noget sted at henvende sig. Men arbejdet er endnu først lige begyndt.

Red Barnets ambition er, at TalMedOs i 2026 får talt med endnu flere børn og unge med bekymrende seksuelle tanker og adfærd, så de ikke skal gå med vægten af deres byrder alene. For det er her, det bliver farligt og kan udvikle sig til reelle overgreb mod børn og unge. Ved fortsat at hjælpe og vejlede børn og unge til at finde en anden vej i deres liv end den, der potentielt skader både dem selv og andre, kan TalMedOs langsomt og sikkert forebygge og nedsætte antallet af overgreb mod børn.

Det kræver imidlertid, at finansieringen af TalMedOs styrkes og forlænges, så rådgivningen kan fortsætte sit arbejde efter udgangen af 2026. Det er Red Barnets store håb, at vi som samfund fastholder og styrker vores hjælp til de børn og unge, der lever med stigmata, ensomhed og mistrivsel som følge af deres egne seksuelle tanker eller adfærd, ligesom vi bør styrke hjælpen til de børn og unge, der bliver udsat for vold og overgreb.

Forebyggelse af seksuelle overgreb mod børn kræver ofte et langt og sejt træk, og rådgivningen kan ikke stå alene. Den skal bakkes op af en lang række andre vigtige tiltag for at lykkes, som Red Barnet påpeger i anbefalingerne i denne årsrapport.



talmedos.redbarnet.dk