

ATT BEMÖTA OCH HJÄLPA UNGA SOM UTSATTS FÖR SEXUELLT VÅLD

Handbok för dem som arbetar med unga

INNEHÅLL

Inledning s. 3

Vad är sexuellt våld? s. 5

Termer förknippade med sexuellt våld s. 6

Kön och sexuellt våld s. 8

Ungas rätt till sexualitet s. 9

Följder och skadeverkningar av sexuellt våld s. 11

Symtom orsakade av sexuellt våld s. 12

Krisens faser hos den unga s. 13

Förutsättningar för ett gott bemötande s. 14

Interaktion som hjälper den som utsatts för sexuellt våld s. 17

Vad hjälper den unga? s. 17

Vårdnadshavaren som stöd för den unga s. 19

Våga hjälpa s. 21

Inledning

De senaste åren har det talats mycket om sexuellt våld mot unga. Sexuellt våld orsakar stora kostnader och negativa konsekvenser för samhället. Sexuella våldsfenomen sker numera i stor utsträckning även via bilder och videor i sociala medier.

Synen på kön och sexualitet har breddats. Unga bör uppmärksammas på att inget kön och ingen sexuell läggning fungerar som skydd mot sexuella kränkningar och att alla berörs av lidandet som dessa kränkningar orsakar. Termerna för sexuellt våld varierar och hur de används beror på personens utbildning och yrke. Samtidigt som kunskapen om och förståelsen för sexuellt våld och dess följder ökar, borde olika tjänster kunna erbjuda mer hjälp till dem som utsatts för sexuellt våld. Obearbetade upplevelser och långvariga behandlingar av sexuellt våld orsakar såväl stora ekonomiska kostnader för samhället som stort mänskligt lidande för offren och deras närmaste krets.

Samtal om sexualitet och självbestämmanderätten är interaktiv känslöfostran, som borde påbörjas redan inom småbarnspedagogiken. Diskussioner om sexuella gränser och kunskaper om sexuellt våld är å sin sida våldsförebyggande och borde ingå i sexualundervisningen för barn och unga. Några centrala samtalsämnen är hur man ger unga en sund självkänsla och ökar deras empati liksom frågor om självkännet och den sexuella självbestämmanderätten och ansvar.

Det är viktigt att sexuellt våld identifieras och att dess olika former och symtom upptäcks. Det är de vuxnas uppgift att identifiera sexuellt våld, föra ämnet på tal, se till att de unga får tillräckligt med stöd och vidta åtgärder för att hjälpa den unga – i synnerhet en uppgift för yrkesutbildade personer som arbetar med unga.

Ömsesidigt och jämlikt umgänge mellan unga och sexuella handlingar som sker med de inblandades samtycke tillhör de ungas sexuella rättighet. De unga får själva fatta beslut om personliga omständigheter och sexualitetsfrågor som rör denna rättighet, men ska erbjudas samtal med vuxna, rätt information och stöd i en respektfull atmosfär. Den som utsatts för sexuellt våld kan drabbas av olika slags allvarliga symtom eller traumatiseras allvarligt. Att fråga om och

ingripa i sexuellt våld är fortfarande inte självklart i verksamheter där yrkespersoner arbetar med unga. De ungas symtom registreras och man reagerar på dem, men uppenbarligen frågar man sällan om det finns sexuellt våld i bakgrunden.

Unga behöver inte alltid långvarig terapi för att bearbeta upplevelser av sexuellt våld om de får tillräcklig hjälp och tillräckligt stöd i rätt tid. Det är vanligt att unga berättar om sexuellt våld och får möjlighet att bearbeta det först en lång tid efter att det inträffat och då kan även symtomen ha blivit långvariga. Då är det nödvändigt med långvarigt stabiliserande stöd och eventuell psykoterapi.

Det är viktigt att arbetstagare som möter unga har kunskaper om fenomen som rör sexuellt våld. Den här handboken grundar sig på flera års praktisk erfarenhet av hjälparbete med unga som utsatts för sexuellt våld samt kunskaper och utbildning i ämnet. Följderna och lidandet av sexuellt våld påverkar också livet för det unga offrets vårdnadshavare, närstående och vänner.

1 Vad är sexuellt våld?

Sexuellt våld är en människorättsfråga och ett brott mot de mänskliga rättigheterna. Eftersom sexualiteten är en viktig och central del av människans kärna och egna person, påverkar sexuellt våld och kränkningar av sexualiteten på ett mycket helhetsbetonat sätt upplevelsen av mänskligheten, självuppfattningen och känslan av att vara värdefull.

Sexuellt våld är också könsrelaterat. Det innebär att offren globalt sett oftast är kvinnor och flickor. Det våld som pojkar och ickebinära personer upplever som en kränkning av sexualiteten är förknippat med särskilda omständigheter och utmaningar både när det gäller att identifiera våldet och föra det på tal.

Sexualiteten är en känslig och sårbar kärna av människan som påverkas av psykiskt, fysiskt, socialt och ekonomiskt våld. De olika formerna av sexuellt våld och sexuella handlingar på olika nivåer är traumatiserande, förtryckande och leder till allvarliga skador. De orsakar stora direkta och indirekta kostnader för samhället. De samhälleliga följderna av och kostnaderna för våld som kränker sexualiteten kumulerar i en ökad användning av hälso- och sjukvårdstjänster, psykiska störningar och problem, missbruk och ekonomiska förluster för både individen och samhället.

Sexuellt våld kan vara av varierande slag och ske på många olika nivåer. Det kan ta sig uttryck i kommentarer och blickar eller innehålla sexuellt laddade meddelanden. Det kan vara beröring eller tvingande till beröring, avklädning, samlag eller lockande till sexuella handlingar. Som gärning och våldsbrott innehåller det inte alltid fysiskt våld. Barn och unga förstår inte nödvändigtvis själva att det är fråga om ett utnyttjande eller ett brott som riktas mot dem. Det är svårt att identifiera gärningen i synnerhet om den har skett i ett tidigt skede, om den har pågått länge eller om förövaren finns i den närmaste kretsen.

Enligt en undersökning av Institutet för hälsa och välfärd har var tredje yrkesstuderande i Finland utsatts för sexuellt våld eller sexuella trakasserier (THL, 2015). Upplevelser av sexuellt våld som inte bearbetas leder ofta till andra problem som orsakar marginalisering. Det blir ett generationsöverskridande problem till exempel på grund av anknytningssvårigheter på flera nivåer.

Sexuellt våld är en av de mest sårande våldsförmen och dess följder kan visa sig i vardagen som olika typer av missbruksproblem, beteendeproblem, psykiska problem och relationsproblem eller svåra traumasymtom.

I enkätundersökningen Hälsa i skolan som genomförs av Institutet för hälsa och välfärd upptäcktes att det är vanligt att unga har utsatts för olika former av sexuellt våld (THL, 2011–2016). Enligt polisens statistik har antalet anmälda sexualbrott ökat särskilt bland 15–17-åringar (Polisen 03/2017). Barn och unga befinner sig potentiellt i en särskilt sårbar ställning särskilt när de utsätts för sexuellt våld. De ungas naturliga vilja att testa sina gränser, deras okunskap om hur saker förhåller sig och om sina rättigheter samt deras brist på livserfarenhet ökar risken för att bli sexuellt kränkt.

De ungas ökade ensamhet och kontaktsökande till exempel på internet främjar sexualbrott som sker via sociala medier. Å andra sidan erbjuder internet också allt fler hjälptjänster och kontakter. Sexuellt våld och trakasserier som börjat via internet och sociala medier har ökat, liksom spridningen av intima bilder och redigeringen av visuellt material i skadligt och exploaterande syfte. De skadliga och traumatiserande följderna av olika medier är oftast desamma som vid sexuella handlingar som skett genom fysisk kontakt. Strafflagen definierar olika sexuella handlingar som brott, som också är starkt förknippade med offrets ålder.

Sexualbrottet bestäms alltså av offrets erfarenhet och olika paragrafer i strafflagen.

- Sexuellt våld skadar offrets uppfattning om sig själv och sitt värde
- Människorättsfråga
- Riktas mer mot flickor och kvinnor
- Sexuellt våld mot pojkar och ickebinära personer förblir ofta oidentifierat
- Kön och sexuell läggning skyddar inte mot sexuellt våld
- Sexuellt våld kan vara kommentarer, blickar, beröring och tvång till det, påtryckningar, fysiskt tvång och våld, intrång i olika kroppsdelar såsom mun, vagina eller analöppning
- I sociala medier består sexuellt våld av spridning av bilder och kommunikation

1.2 Termer förknippade med sexuellt våld

Sexuellt våld kan beskrivas med olika ord och definitioner. Förenklat är det att utöva makt genom att kränka den sexuella integriteten och självbestämmanderätten. Orden som beskriver sexuellt våld kan ha nyansskillnader, de kan utgå från personens arbetsuppgifter och de kan användas med olika betydelser i olika situationer. Sexuellt våld är det övergripande begreppet. Under det kan man lägga till sexuellt utnyttjande, incest, våldtäkt, exponering för sexuellt material, sexuell umgänge som inte motsvarar den ungas åldersnivå, nedsättande öknamn, sexuellt utnyttjande av barn, sexuell misshandel, tvång till sexuella handlingar, tvång till sex, sex mot vederlag, dvs. köp av sex från en minderårig med pengar, alkohol eller saker. En mindre känd term är en emotionell incest där barnet eller den unga utsätts för en sexualiserad atmosfär eller för att lyssna på den egna föräldrarnas sexuella förehavanden. Sexuellt våld omfattar i stor utsträckning företeelser och gärningar som skadar barn och unga och deras psykofysiska utveckling.

Våld i ungas parrelationer är en ny term och den omfattar samma fenomen som övrigt våld i nära relationer, men förknippas i synnerhet med våld i ungas relationer. Företeelsen har än så länge inte diskuterats eller undersökts särskilt mycket. Våldet i samband med ungas parrelationer är varierande och umgänget och partnerskapet mellan unga kan vara förknippat med tvång, kontroll eller påtryckningar. På grund av att den unga har för lite egen erfarenhet eller är rädd uppfattar hen inte ständiga krav på samvaro, hot om självmord, påtryckningar till sex och utpressning med att förhållandet avslutas som våld. En intensiv samvaro i början av umgänget kan också kännas bra och rätt. De första anknytnings- och parrelationerna är viktiga erfarenheter i den ungas senare liv. En ångestfylld relation med påtryckningar kan ge upphov till svårigheter och rädsla samt föreställningar om den egna personen som försvårar senare relationer. Våld i ungas parrelationer kan vara förknippat med ogiltigförklarande, sexistiska krav, nedsättande kommentarer och stämplande som oduglig. En ung person som tidigare varit aktiv, sällskaplig och socialt fungerande kan bli inåtvänd och undvikande, vilket andra kan missta som att parrelationen är nära och trygg. Det kan vara fråga om isolering från och kontroll över relationerna till andra människor i samband med våld i den ungas parrelation. Om den unga visar tecken på eller berättar att hen har ångest är det bra att undersöka rutinerna i parrelationen såsom kontakten med partnern, om den unga har fortsatt med sina fritidsaktiviteter och behållit sina vänskapsrelationer och om den unga är öppen med parförhållandet gentemot sina vårdnadshavare eller andra vuxna.

- Sexuellt våld är olika former av maktutövning som leder till att offrets sexuella självbestämmanderätt kränks.
- Olika termer beroende på talarens position. De mest övergripande är sexuellt våld och våld som kränker sexualiteten.
- Alla sexuella gärningar uppfyller inte brottsrekvisiten, men kan kränka den unga så att händelsen bör bearbetas.

1.3 Kön och sexuellt våld

Även om sexuellt våld till stor del är könsrelaterat och föremålet för det traditionellt och globalt är flickor och kvinnor, utsätts även pojkar och män samt ickebinära personer för sexuellt våld och dess olika former. Inget kön skyddar alltså mot sexuellt våld. Beröring, våldtäkt, tvång och påtryckningar till sexuella handlingar är möjliga våldsformer för alla

kön. Det sexuella våldet mot pojkar är fortfarande tabuarterat och svårt att lyfta fram. Det är inte lika lätt att fråga pojkar och män om företeelser och erfarenheter relaterade till sexuellt våld. För flickor kan man däremot tänka sig att det finns naturliga tillfällen att ta upp våldsfrågor. Situationer som gör det lättare att ställa frågor till flickor och kvinnor är till exempel i samband med gynekologbesök då man diskuterar preventivmedel, menstruation och andra saker.

Begränsade och förvrängda föreställningar och beteende- och könsroller är seglivade i samhällets strukturer. Det tar tid innan attityderna förändras med kunskap och erfarenheter. Homosexualitet, homostämpling, myter och rädslor i anslutning till homosexualitet är exempel på sådant som hindrar oss att tala om sexuellt våld och utnyttjande av pojkar och män. Känslor som är centrala i samband med sexuellt våld, såsom skam och skuld, kan för pojkar vara särskilt starka av tidigare nämnda orsaker.

Synen på kön har förändrats. Indelningen i två kön och det tilldelade könet räcker inte till för att täcka mångfalden och individens könsuppfattning. Rätten att definiera eller låta bli att definiera könet är ett alternativ och ett val. Upplevelsen av könet är subjektiv och grundar sig inte längre enbart på människans fysiska, biologiska, kulturella eller sociala egenskaper. Identitetskriser, korrigeringsprocesser och osäkerheten om den egna könsidentiteten och sexuella identiteten som beror på att könet inte är definierat, kan göra det svårare att sätta egna gränser och göra personen mer utsatt för sexuellt våld. Det är bra att vara medveten om detta när man arbetar med ungdomar och unga vuxna och tar upp de egna gränserna till diskussion.

När man bemöter en person som utsatts för sexuellt våld ska man fokusera på mänsklighet, humanitet och känslomässigt berättigande samt på att inte placera in personen i olika fack och inte göra några värderingar. Alla människor har liknande upplevelser och lidandet är inte könsbundet. Det upplevda våldet kan dock påverka utformningen av den sexuella identiteten så att den tidigare sexuella läggningen hamnar i bakgrunden och till exempel sexuella relationer med personer av samma kön stärks. En relation med en person av samma kön kan kännas tryggare.

- Kriser som rör den sexuella identiteten och könsidentiteten kan leda till okontrollerade experiment och våld
- Sexuellt våld är inte könsbundet
- Sexuellt våld är förknippat med könsrelaterade uppfattningar och föreställningar som påverkar identifieringen av våldet och sökandet av hjälp
- Följderna och lidandet av sexuellt våld är lika för alla

1.4 Ungas rätt till sexualitet

Unga har rätt till egna sexuella relationer. De får fundera över den sexuella identiteten, prova på parrelationer och förverkliga sexualiteten med personer i samma ålder. Skyddsåldersgränsen är 16 år och med den vill man skydda barn och unga från för tidiga erfarenheter av sex som inte är förenliga med deras åldersnivå. Med skyddsåldersgränsen vill man dock inte och kan inte förhindra att unga umgås sinsemellan och förverkligar sin sexualitet. Man måste ingripa i sexuellt våld bland unga även om förövare under 15 år inte är straffrättsligt ansvariga. Barnskyddet är då skyldigt att följa upp och stödja både offrets och förövarens situation så att båda får hjälp.

Ungas sexuella rättigheter grundar sig på de mänskliga rättigheterna. De sexuella rättigheterna har utarbetats av olika organisationer och aktörer som stöder och främjar sexuell hälsa (bilaga World Health Organization, Pan American Health Organization, International Planned Parenthood, World Association of Exology, THL, Befolkningsförbundet m.fl.).

En del unga som utsatts för sexuellt våld kanske tror att de inte kan eller har rätt att njuta av sin sexualitet efter att ha upplevt sexuellt våld. Det är viktigt att arbetstagaren ser till att den ungas rätt till och vilja att uppleva och förverkliga sin sexualitet inte försvinner på grund av våldet. Det är rätt att uppmuntra den unga till trygga, goda relationer och skapa en positiv bild av sexualiteten. Den unga måste få hjälp att sätta upp nya gränser när den sexuella självbestämmanderätten har kränkts.

- Unga har sexuella rättigheter.
- Unga måste få stöd och hjälp för att sätta nya gränser.
- Man måste tala positivt om sexualitet.

- Sexualiteten är en resurs som unga inte bör mista på grund av våld.
- Den vuxna ska uppmuntra och förhålla sig positiv till trygga relationer till andra människor och till sexuella relationer.

2 Följder och skadeverkningar av sexuellt våld

Följderna av sexuellt våld är många. I stora drag kan de indelas i psykiska, sociala, ekonomiska och samhälleliga konsekvenser.

Sexuellt våld är ofta traumatiserande och har många och olika slags följder som orsakar andra skador. Eftersom följderna av sexuellt våld och utnyttjande är psykofysiska, vet man att oidentifierat och obearbetat sexuellt våld som ger symtom orsakar mycket överlappande användning av social- och hälsovårdstjänster. Det är också svårt att mäta alla ekonomiska konsekvenser av sexuellt våld. De ekonomiska kostnaderna får dock inte avgöra varför man ska ingripa i sexuellt våld och hjälpa offret. Offret själv liksom samhället orsakas direkta och indirekta ekonomiska kostnader.

Barns och ungas upplevelser av sexuellt våld som inte bearbetas eller behandlas orsakar stort mänskligt lidande och försvårar anknytnings- och parrelationer samt socialt umgänge. Många traumarelaterade symtom försvårar koncentrationen och försämrar förmågan att tillägna sig saker i skolan och studierna. Många vardagliga saker som kräver normal funktionsförmåga kan lämnas ogjorda eller outrättade – ofta påstås orsaken vara depression och trötthet. Psykosociala problem och missbruksproblem samt svåra psykiska sjukdomar kan ha att göra med upplevt sexuellt våld som inte bearbetats. Att bli sexuellt utnyttjad som barn eller ung kan vara en orsak till svårigheter och utmaningar i par-, sex- och anknytningsrelationer. Som vuxen och ofta ända in i ålderdomen gör sig obearbetade händelser påminna under andra kriser och utmaningar i livet, ofta också i vardagen i förhållande till andra människor. Våldsupplevelser orsakar aggressioner, störningar i känslolivets stabilitet och interaktionsproblem och den utsatta personen har i regel ett besvärligt förhållande till sig själv.

- Psykiska, sociala, ekonomiska och samhälleliga konsekvenser.
- Offrets och de närståendes lidande är psykiskt, socialt, fysiskt och ekonomiskt.
- Sexuellt våld orsakar överlappande användning av social- och hälsovårdstjänster och därmed kostnader.
- Obearbetade upplevelser av sexuellt våld överförs till nästa generation och visar sig till exempel som svårigheter med anknytning och mänskliga relationer, svårigheter att fungera som förälder, missbruksproblem och psykiska problem.

3. Symtom orsakade av sexuellt våld

Allt slags våld och förtryck skadar människans uppfattning om sig själv. Det formar också sexualiteten och påverkar förmågan att uttrycka sin sexualitet och förverkliga den som en resurs. Olika sexuella problem med symtom som smärta, ovilja eller oförmåga att njuta beror i allmänhet på uppfattningar om den egna kroppen, utseendet och de egna färdigheterna och självuppfattningen. Hos unga personer är kroppen inte anatomiskt färdig och med samlag som inletts för tidigt ökar också risken för senare sexuella problem.

Den unga kan uppleva skuld och konflikt med den egna kroppens reaktioner vid sexuellt våld. Det är viktigt att berätta för den unga att kroppens fysiska reaktion (erektion och lubrikation) inte bara skyddar utan också ingår i kroppens normala reaktioner. Den signalerar dock inte om samtycke och förmåga eller vilja att ha samlag och kontakt.

Det sexuella våldets skadlighet och de känslor och beteendemönster som följer av dess psykiska mekanismer utgör ofta ett hinder för att identifiera och erkänna ett sexualbrott och polisanmäla det. Den unga förmår inte alltid att uppfatta sin upplevelse som sexuellt våld. Ett förhållande mellan en minderårig person som rejält underskrider skyddsåldersgränsen och en äldre, redan myndig partner, är alltid ett brott. Olika yttre och inre skyddsfaktorer påverkar hur man klarar av svåra upplevelser. Särskilt utsatta är de barn och unga vars tidiga grundläggande omvårdnad har varit bristfällig och som har flera erfarenheter av våld.

Även om vi är individer med egna reaktioner är upplevelser av sexuellt våld förknippade med företeelser och likheter som det är bra att fråga och tala om när man arbetar med unga. Den unga kan reagera på våldsupplevelsen på många sätt. Symtomen kan vara depression, tillbakadragande från kompiskretsen samt känslor av utanförskap och ensamhet. Att vara överdrivet aktiv och trötta ut sig själv är också ett sätt att fly från de tankar och känslor som upplevelsen för med sig. Den unga kan försöka bedöva sina känslor med alkohol eller droger eller genom att förneka händelsen. Hatkänslor kan komma till uttryck som gråt, ilska och aggressivitet i oväntade situationer. Den unga kan också rikta likgiltighet och hat mot sin egen kropp och därför försumma och skada den. Den unga kan skada sig själv genom att skära sig, låta bli att äta och försumma hygien. På grund av rädslor och panikreaktioner kan den unga ha svårt att somna och att sova. Den unga kan efter en våldsupplevelse vara orealistiskt rädd för graviditet eller könssjukdomar trots att hen undersökts flera gånger för att säkerställa situationen. Skolgången kan bli lidande eftersom de traumasymtom som våldsupplevelsen orsakar påverkar koncentrationsförmågan, energin, minnet och inläringen. Unga uppvisar olika symtom när de utsatts för sexuellt våld. Dock kan vissa typiska och så kallade signalsymtom kopplas samman med sexuellt våld. Den unga kan reagera med symtomen som listas nedan även på andra utmaningar i livet, och ett symtom i sig är inte ett tecken på att personen blivit utsatt för sexuella övergrepp.

- flashbacks
- dissociation
- depersonalisering
- problem med skolgången
- förändringar i energinivån
- olika fysiska smärtor
- svårigheter i samband med sömn
- självskärning
- användning av alkohol eller droger
- depression
- ätstörningar
- sexuell gränslöshet/risktagning
- asexualitet
- könssjukdomar/rädsla för dem
- isolering
- svårigheter med relationer till andra människor

- koncentrationssvårigheter

3.1 Krisens fasor hos den unga

Upplivelsen av sexuellt våld orsakar en kris som delas in i olika fasor. I chockfasen förstår den unga inte genast vad som hänt och kan inte hantera det. Händelsen kan kännas överklig och den unga har en känsla av att den inte alls har inträffat. Den kanske återvänder till minnet först senare. I reaktionsfasen är det vanligt med olika symtom såsom sömnsvårigheter, fysiska reaktioner och variation i energinivån från trötthet till överaktivitet. Undvikande av det som hänt, starka känslor, depression och ångest är förknippade med denna fas. I bearbetningsfasen börjar händelserna och upplevelserna kännas verkliga och förståelsen för det upplevda sexuella våldet ökar. I bearbetningsfasen behöver den unga mycket stöd och hjälp. Senare börjar den unga internalisera, dvs. ta till sig, det sexuella våldet som hen utsatts för och kan med hjälp av tillräcklig bearbetning och stöd leva med det som hänt.

- Chockfas, reaktionsfas, bearbetningsfas och internalisering.
- Hur länge faserna varar varierar individuellt.
- Stöd och hjälp är viktigt i alla fasor.

4 Förutsättningar för ett gott bemötande

Sexuellt våld har länge varit ett underbehandlat och nedtystat ämne till och med bland unga som går i terapi. Även om allvaret i det sexuella våldet identifieras kan samtalet vara förknippat med överdriven försiktighet och osäkerhet kring vad man kan fråga och om man kan hjälpa till. Detta kan förhindra att omständigheter som rör sexuellt våld kommer fram.

När en vuxen träffar en ung person som utsatts för sexuellt våld har bemötandet och orden alltid stor betydelse för våldsoffret. Hur den unga blir hörd och bemött och hur informationen om våldet tas emot påverkar den senare psykiska behandlingen. Genom tanklöshet och ogenomtänkta ordval kan vi oavsiktligt skapa tvivel hos den unga om rätten att få hjälp med sin upplevelse eller ointetgöra den som redan kämpar med skuld- och skamkänslor. Den unga är ofta en mycket noggrann observatör och kommer väl ihåg den verbala och icke-verbala kommunikationen med personen som arbetar med den unga.

En arbetstagare som själv har haft möjlighet att granska och reflektera över sexualitet och frågor om sexuellt våld är förmögen att ge den unga ett gott bemötande och god hjälp för att börja bearbeta det som hänt. Den som arbetar med unga ska kunna ge saklig, korrekt information och ha förståelse för ämnet. Arbetstagarens mod och beredskap att föra saken på tal ger den unga klienten möjlighet att berätta om sina upplevelser. Oftast är det fördelaktigt för arbetstagaren att skaffa sig en yrkesutbildning i sexualitet för att inte de egna erfarenheterna eller attityderna ska förmedlas i sådana särskilt komplicerade frågor som till exempel sexuellt våld utgör.

Vid mötet uttrycker arbetstagaren sina kunskaper, färdigheter och känslorreaktioner för klienten. Man kan låta den unga berätta om sina upplevelser även om det inte finns möjlighet till en egentlig långvarig behandling. Man kan berätta för den unga att hen får lov att prata om sina upplevelser och att hen har rätt till särskilt stöd. Detta kan man

göra om man söker mer hjälp eller kontakt med annan vård och andra stödfunktioner. Det viktigaste är att den unga inte upplever sig som ett övergivet och hopplöst fall, utan att man försöker hjälpa hen på bästa möjliga sätt.

En stor del av färdigheterna i bemötande har att göra med arbetstagarens förmåga och beredskap att ta emot information om något som är ytterst skadligt och dåligt. Arbetstagaren måste bedöma sin egen relation till sexualitet och reflektera över relaterade frågor. Den egna relationen till våld och våldsfenomen, egna obearbetade upplevelser och de närståendes upplevelser av våld samt den egna uppväxten påverkar hur vi förhåller oss till sexuellt våld. Det är viktigt att arbetstagaren behåller sin empati och sensitivitet samt inte belastar offret med sin egen känslöbörda. Personer som utsatts för sexuellt våld är känsliga för andras reaktioner och ord.

Det är viktigt att man identifierar och bearbetar sina egna upplevelser och förstår konsekvenserna av våld på flera nivåer. Det är bra om den som hjälper offret förstår sexuellt våld på ett personligt, yrkesmässigt, socialt och samhälleligt plan.

De som arbetar med barn och unga har en lagstadgad skyldighet att anmäla sexuellt våld mot personer under 18 år. Skyldigheten omfattar anmälan både till polisen och till barnskyddet. Barnskyddsanmälan ska också göras när man är orolig för barnet och den unga eller dennes sexuella beteende. Man bör dock diskutera konstruktivt med den unga om hens egna önskemål om sex och vad hen själv önskar i sitt parförhållande.

Under diskussionen uppstår det tillfällen och ämnen som man kan ta avstamp i för att prata om eller ställa frågor om sexuellt våld. Om en arbetstagare eller vuxen undviker att lyssna och tror eller upplever sig vara oförmögen att hjälpa till i frågor som rör sexuellt våld, kan den ungas första försök att berätta om våldet även bli de sista, vilket leder till att den unga inte får hjälp. Unga är ofta skarpsynta och känner när det är ett lämpligt tillfälle att berätta och om arbetstagaren är en mottaglig lyssnare. De unga bjuder in till samtalsämnen som man kan ta upp för att prata om upplevelser av sexuella övergrepp eller sexuellt våld. Upplevelser av sexuellt våld kan många gånger vara en bakomliggande orsak till de fysiska symtom som man söker vård och hjälp för. Samtal om användningen av alkohol och droger är oftast ett ypperligt tillfälle att ta upp frågor och erfarenheter som gäller sexuellt våld. Alla färdigheter i bemötande kan förbättras genom övning. En arbetstagare som möter unga i sitt arbete ska ha kunskaper om sexuellt våld, dess konsekvenser och interaktiva metoder för att kunna bemöta och på riktigt hjälpa unga som utsatts för sexuellt våld. Det är viktigt att ge den unga tillåtelse och rätt att tala och berätta om upplevelsen av sexuellt våld. Ofta hemlighåller den unga det som hänt och undviker att berätta om och bearbeta det, vilket gör att hela behandlingsprocessen drar ut på tiden.

Av arbetstagaren förutsätter våldsarbetet skarpsynthet och lyhördhet, mycket empati, gränser och bearbetning av sexualfrågor på ett personligt, yrkesmässigt och samhälleligt plan.

Arbetstagarens blinda fläck är ofta egna inskränkta uppfattningar och obearbetade attityder om kön, sexuellt våld och relaterade fenomen. Den arbetstagare som vågar ifrågasätta sina attityder, föreställningar och förhållningssätt till våld ur olika perspektiv är lämpad för att arbeta med personer som utsatts för våld. Det är viktigt att arbetstagaren skaffar sig tillräckliga kunskaper om sexuellt våld som fenomen och dess konsekvenser, så att hen kan hjälpa klienten med psykoedukativa metoder och skydda sig själv mot sekundär traumatisering.

De flesta unga blir lättade när man ställer frågor till dem. Åtminstone inledningsvis är det lättare att börja berätta när man får frågor om sexuellt våld. Frågorna måste vara ändamålsenliga och hjälpa den unga att komma igång. Det är bra att förtydliga att man inte frågar av ren nyfikenhet, utan för att kunna hjälpa till. Man kan förklara för den unga att frågorna kan leda till jobbiga känslor, men att känslorna är normala vid en obehaglig och traumatisk upplevelse. Det är inte farligt att tala om och uppleva känslorna och känslorna hjälper den unga att gå vidare. Den unga vill och kan inte alltid diskutera frågorna, men den vuxna kan säga några tröstande ord som hjälper den unga framåt. Ett budskap som

skapar stor lättnad är att våld aldrig är offrets fel och att skuld och skam är vanliga och jobbiga känslor i samband med sexuellt våld. Det är bra att ställa öppna frågor till den unga, till exempel:

- * Vad hände dig?
- * Vem gjorde dig illa?
- * Är personen en närstående eller bekant till dig?
- * Var hände det?
- * Vet någon om det?
- * Vilken hjälp har du fått?

Psykoedukation innebär att man förklarar företeelser, ord och känslor samt begrepp med anknytning till sexuellt våld för den unga. Målet är att berätta allmänt om hur den ungas egen upplevelse stämmer överens med det man vet om sexuellt våld och dess följder. Den unga stärks i sin uppfattning om att de egna känslorna, förnimmelserna och symtomen är normala och relevanta i samband med det onormala och svåra som hen har varit med om. Korrekt information är viktig för att till exempel de myndighetsärenden som gäller våldet ska vara begripliga. Det är bra att betona för den unga att myndigheterna och de hjälpande parterna inte är ute efter att plåga den unga, även om de ställer frågor som väcker jobbiga känslor hos den unga. Det kan hända att den unga hanterar sin egen aggression genom att rikta sina känslor mot arbetstagaren och vara fientlig inställd mot dem som erbjuder hjälp. Det viktigaste är att den unga får komma till tals och bli hörd och sedd. Det är också viktigt att den unga får information om de egna symtomen och om sexuellt trauma, så att hen kan förstå sig själv, sitt mående och sina känslor. Det går att hantera följderna, förutse känslorna och förebygga ytterligare skador. Man bör prata om de vanligaste reaktionerna på sexuellt våld hos unga. Dessa är risk för missbruk, återtraumatisering och självskadebeteende. Man kan berätta sanningen för den unga. Om den unga tar emot tillräckligt med stöd och bearbetar sin upplevelse av sexuellt våld kan de svåra följderna minskas på ett kunskapsmässigt och emotionellt plan (till exempel självdestruktivt beteende).

- Identifiera symtomen tillsammans med den unga.
- Berätta fakta, identifiera symptom och normalisera.
- Uppmärksamma den ungas situation och berätta om de risker som symtomen kan medföra.
- Låt den unga prata, fråga och berätta om det som hänt.
- Glöm inte att just du ger hjälp i rätt tid.
- Ett starkt socialt stöd är nödvändigt och underlättar.
- Utred eventuellt behov av fortsatt vård.

4.1 Interaktion som hjälper den som utsatts för sexuellt våld

Empati och förmågan att sätta sig in i en annan persons situation är viktiga verktyg i hjälparbetet. Den som möter klienter som utsatts för våld ska ha reflekterat över sina egna attityder och sin egen relation till våld. Arbetstagaren behöver inte vara terapeut för att kunna ta emot information om att en ung person utsatts för sexuellt våld.

Med enkla medel kan man hjälpa den unga, låta hen prata och därmed ge den unga lindring.

- * Underskatta inte dina insatser som lyssnare och hjälpare.
- * Var ärlig.
- * Ta vid behov reda på vilken hjälp som finns att få och hänvisa den unga vidare.
- * Var empatisk, men ömka inte.
- * Tro på klienten. Tvivla och ifrågasätt inte.
- * Bekräfta rätten att söka hjälp.
- * Lyssna, förklara inte.
- * Var lugn. Rastlöshet och oberäknlighet skapar otrygghet.
- * Skapa trygghet och en lugn miljö genom att vara förutsägbar.
- * Visa omsorg och kontrollera maten, sömnen och de närstående.
- * Minska stressen och lugna den oroliga.
- * Håll fast vid gränser.
- * Uppmuntra och inge hopp.

4.2 Vad hjälper den unga?

Den unga förväntar sig inte att du ska vara allvetande. Hen förväntar sig ett mänskligt, ärligt och direkt bemötande. Du kan ge information och bekräfta den ungas rätt till hjälp och att hen kommer att klara sig. Den unga svarar på frågor men behöver oftast också själv svar och information. Det kan hända att vi förväntar oss att de unga vet mer än de gör. Det är bra att högt konstatera att unga inte heller bör ha kunskaper om och vara experter på våldsupplevelser, att man får känna sig osäker och att man har rätt att få stöd av vuxna i en svår situation. Genom ditt arbete kan du bidra till att den unga återfår sin trygghetskänsla och att tillståndet stabiliseras. Ett aktivt lyssnande innebär att man är närvarande och visar empati. Man kan ställa frågor till den unga och återkomma till sådant som redan nämnts i preciseringsyfte för att förvissa sig om den ungas upplevelse.

- * Information om de egna symtomen
- * Psykoedukation
- * Information om lag och rättigheter
- * Identifiera och hitta de egna resurserna
- * Information om våld och dess följder
- * Sätt ord på och rättfärdiga känslor
- * Stöd i rättsprocessen
- * Bevisning vid behov
- * Utred saker tillsammans och hänvisa till olika aktörer för hjälp
- * Fråga
- * Uppmuntra, var närvarande och lyssna

Att det egna barnet eller den egna ungdomen har utsatts för sexuellt våld väcker många känslor hos föräldrarna. De är samma känslor som den som fallit offer för sexualbrott upplever. De flesta vårdnadshavare står helt utan psykosocialt stöd och rådgivning när barnet eller den unga har utsatts för sexuellt våld. Beskedet om att barnet eller den unga har blivit utsatt kan komma via ett telefonsamtal från polisen eller socialarbetaren. Chocken, känslorna och intrycken varierar från oro till skuld och total kollaps. För många vårdnadshavare ställs livet på ända, särskilt om ens partner är förövaren.

Genom att öka vårdnadshavarnas kunskap om och förståelse för sexuellt våld och hur det påverkar den ungas vardag, kan man minska de skador som våldet orsakar i familjerna och främja den ungas återhämtning. Kunskap och stöd ökar föräldrarnas förmåga att förstå sina barn och unga samtidigt som det underlättar lidandet som följer av sexualbrott för föräldern och offret själv.

Även om föräldrarna vill att den unga ska berätta om sina upplevelser och känslor för dem kan det vara mycket svårt för den unga. Den unga försöker skydda sina föräldrar från jobbiga känslor och lidande. Det är ännu svårare att se en vuxen närstående lida och uppleva smärta än att själv uppleva den. Vid incestvåld känner den unga skuld över den oro som föräldern utsätts för, lojalitet mot förövaren och ett inbillat ansvar för att familjen splittras. Om bara du och den unga är närvarande, fråga om relationen till vårdnadshavarna och föräldrarna, berätta för den unga att även vårdnadshavarna kan få stödtjänster och att den unga inte ansvarar för föräldrarnas känslor. Många unga blir lättade av att höra att vårdnadshavaren kan få samtalshjälp, så att den unga slipper ta ansvar för föräldrarnas känsloreglering och oroa sig för hur föräldern mår. Det är bra att informera vårdnadshavarna om detta och uppmuntra dem att kontakta stödtjänster såsom företagshälsovården, krishjälp eller hälsovårdscentralens läkare.

Det är viktigt att fråga barnens och de ungas vårdnadshavare om deras känslor, erbjuda dem samtalshjälp eller råda dem att tala med någon annan. Stödet som vårdnadshavaren får påverkar hur man förhåller sig till det unga våldsoffret i hemmet och i den närmaste kretsen. Det är dock alltid vårdnadshavarna som ansvarar för att vardagen fungerar och för att följa upp hur den unga mår och ge hen helhetsinriktat stöd. Ett bra sätt att hantera en händelse som har rubbat tryggheten är att se till att vardagsrutinerna fortsätter och att man sköter kost och sömn. Det är bra att påminna den ungas förälder om att den unga behöver eget utrymme.

- Vårdnadshavarnas mående och ork hjälper det unga offret. Se till att vårdnadshavarna får hjälp.
- Berätta för vårdnadshavaren att den unga behöver utrymme, professionell hjälp och en plats för samtal.
- Berätta för vårdnadshavaren att den unga kan dra sig undan. Vårdnadshavarens försök att trösta kan plåga den unga och föräldern kan känna sig avvisad.
- Berätta om risken att den unga reagerar med alkohol eller droger, självdestruktivitet, humörsvängningar och humörstörningar.
- Berätta för vårdnadshavaren att det är viktigt och tillräckligt för den unga att föräldern är tillgänglig. Uppmuntra föräldern att säga det högt till sitt barn.
- Ge den ungas föräldrar psykoedukativ information om hur vanligt sexuellt våld är, om dess symtom och följderna av obearbetat våld.

- Skuldbelägg inte, skuld känslorna finns redan där.
- Hjälpl vårdnadshavaren att tro på att hen tar sig igenom situationen. Inge hopp.
- Håll kontakten med vårdnadshavarna om det är möjligt. Betona att det är tillåtet att söka hjälp åt sig själv.

6 Våga hjälpa

Det kan kännas svårt och utmanande för arbetstagaren att behandla frågor om sexuellt våld och ta emot information om den ungas våldsupplevelse. Det behövs inte alltid långvarig terapi och en specialarbetare för att den unga ska känna att hen blir hjälpt. En stor och särskilt betydelsefull hjälp kan ges av arbetstagaren som tar emot information om upplevelsen av sexuellt våld och hen kan hjälpa genom att lyssna på den unga och hänvisa den unga vidare till terapihjälpl. Man kanske underskattar sin egen insats och sin förmåga att hjälpa den som utsatts för sexuellt våld, men bör ändå våga hjälpa till.

Den unga blir hjälpt av att man lyssnar aktivt och intensivt utan att bedöma. När den unga berättar om sin upplevelse strukturerar hen också sin situation för sig själv. Man kan också upprepa vad den unga berättar och på så sätt säkerställa att hen har blivit förstådd. Man behöver inte vara rädd för att den unga ska bli förkrossad. Bara det att man ställer frågor och diskuterar samt bekräftar att den unga har rätt att få hjälp brukar vara en lättnad för den unga.

Man bör uppmärksamma de andra sakerna i den ungas liv, såsom familj, skola, fritidsintressen och vänner. Om arbetstagaren är överdrivet positiv och hurtig kan det kännas olustigt och konstlat för den unga, men man bör påpeka att det finns goda saker i livet och hopp om ett bättre mående. Man måste påminna den unga om att hen är mer än bara ett offer för sexuellt våld eller misshandel. Livet är inte förstört, men en obearbetad upplevelse kan medföra problem i vardagen för den unga och försämra livskvaliteten. Det är möjligt att ta sig igenom upplevelsen och den ungas rätt att bli hjälpt och bemött ska betonas.

För många unga har känslan av att bli hjälpt uppstått när man har berättat om upplevelsen för första gången och blivit väl bemött och hörd i det ögonblicket. Att man lyssnar på och är intresserad av den ungas angelägenheter förmedlas via interaktion. Avbryt inte när den unga pratar om sina angelägenheter, leta inte efter inkonsekvenser, ta inte över samtalet och kräv inga förklaringar. Var noggrann och håll dig inom de yrkesmässiga gränserna, såsom avtalade mötestider, eftersom de skapar trygghet. Det är inte förnuftigt och stöder inte den unga att dra ut på diskussionen om det upplevda sexuella våldet och de jobbiga känslorna. Det är bra att begränsa diskussionen till en timme och sedan få den unga att återgå till nuet. Man bör förvissa sig om att den unga kan ta sig tryggt från besöket, hur den ungas planer för resten av dagen samt hemkomsten ser ut och att närstående/vänner är närvarande och tillgängliga för den unga. Berätta i förväg när det finns behov av att kontakta myndigheterna. Försök också hålla den unga uppdaterad om straff- och rättsprocesserna samt om ärenden som gäller den unga. Det är viktigt att den unga deltar i utträttandet av sina ärenden efter sin förmåga och sitt tillstånd.

Alla unga har rätt att

- känna alla känslor
- uttrycka sina åsikter även om andra tycker annorlunda

- uttrycka sina känslor, rätt att älska
- besluta om en graviditet
- få stöd av närstående
- få sexuell frihet, uttrycka sin sexuella läggning utan att kränka andra
- få sexuell självbestämmanderätt
- ha integritet och få trygghet
- känna sig unik, egen
- göra egna val beträffande integritet och konfidentialitet
- inte veta vad hen ska göra
- lita på sina känslor
- vara i ett parförhållande
- uppleva jämlikhet och frihet, tolerans
- få tillgång till forskningsbaserad, relevant information om sexualitet
- uppleva och känna tillfredsställelse
- uppleva sig själv som välmående och nöjd med sin kropp och sitt sinne

- få undervisning, kunskap och tjänster som gäller sexuell hälsa, så att de kan göra motiverade val beträffande sin sexualitet.

Källa: IPPF:s (International Planned Parenthood) deklARATION om sexuella rättigheter.

Flickornas Hus

Tavastvägen 13 a, 4 vån.

00530 Helsingfors www.tyttojentalo.fi

Pojkarnas Hus

Tavastvägen 13 a, 3 vån.

00530 Helsingfors www.poikientalo.fi