

NÄR DU HAR UTSATTS FÖR SEXUELLT VÅLD

Handbok för unga

INNEHÅLL

Vad är sexuellt våld?

s. 3–4

Varför är det bra att prata om sina upplevelser av sexuellt våld med någon?

s. 4–5

Vad är en traumatisk kris?

s. 5–6

Hur kan upplevelser av sexuellt våld påverka ditt liv?

s. 6–7

Rättsprocessen och rättegången – varför är det viktigt att anmäla det som hänt?

s. 8–9

Hur tar du hand om dig själv?

s. 9

Vad är sexuellt våld?

Sexuellt våld kan vara allt från beröring till våldtäkt och alla kan utsättas för det oavsett kön eller sexuell läggning. Sexuellt våld kan innebära att offret blir utsatt för öknamn, trakasserier eller sex och sexuella handlingar som inte är förenliga med åldersnivån. Det kan bestå av påtryckningar eller våldsamt tvång. Det kan också ske på nätet. Sexuellt våld innefattar inte nödvändigtvis fysisk misshandel och samlag och behöver inte lämna synliga tecken på kroppen.

Sexuellt våld kan beskrivas med olika ord och definitioner: sexuellt utnyttjande, sexuell misshandel, våldtäkt, incest (sexuellt utnyttjande inom familjen), exponering för sexuellt material såsom porr eller kommentarer med sexuella undertoner. Det kan innebära att offret tvingas till sex eller sexuella handlingar. Eller så kan det vara att förövaren lockar med pengar och saker eller försöker köpa sex. Att bara locka en minderårig till sex uppfyller brottsrekvisiten. Förövaren kan vara en familjemedlem, en släkting, en närstående, en bekant eller en helt okänd person. Förövaren kan vara av samma kön eller annat kön.

I Finland fastställer lagstiftningen vad som avses med sexuellt våld. För vissa kan beröring eller sexuella antydningar upplevas som en kränkning som måste bearbetas. Skyddsåldersgränsen är avsedd att skydda barn och unga från sexuella upplevelser och handlingar som de inte är psykiskt eller fysiskt redo för. Skyddsåldersgränsen är 16 år.

Man kan också bli utsatt för sexuella övergrepp eller tvingas till sex när man umgås med barn och unga i sin egen ålder. Det är alltid fel att tvinga eller övertala någon till sexuella handlingar eller handlingar med sexuella undertoner.

Varför är det bra att prata om sina upplevelser av sexuellt våld med någon?

Sexuellt våld är ofta en svår och traumatisk upplevelse som försämrar känslan av trygghet. En obearbetad upplevelse av sexuellt våld kan skada dig för en lång tid framöver. Därför är det bra att bearbeta händelsen med en trygg yrkesutbildad vuxen. Det kan kännas svårt att tala om upplevelsen. Det är dock viktigt att du bearbetar händelsen och får professionell hjälp.

När man blir utsatt för sexuellt våld eller när någon överskrider de egna intima gränserna väcks många obehagliga känslor. Mycket vanliga känslor är skuld, skam, rädsla och hat, särskilt när man tänker på det som hänt. Om du har utsatts för sexuellt våld, misshandel eller trakasserier är du inte skyldig eller ansvarig för gärningen. Livet är inte förstört, men din livskvalitet kan försämrans om du inte bearbetar dina upplevelser. Genom att ta emot rätt slags hjälp kan du hjälpa dig själv och ta dig igenom upplevelsen.

Vad är en traumatisk kris?

Upplevelsen av sexuellt våld är förknippad med olika faser. De beskrivs med begreppet traumatisk kris.

Krisens faser

- Chockfasen: Du förstår inte nödvändigtvis genast vad som har hänt och kan inte hantera det du varit med om. Händelsen kan kännas överklig. Du kanske undrar om den ens har inträffat. Minnesbilder från händelsen kanske dyker upp först flera dagar senare eller ibland efter flera år.
- Reaktionsfasen: Du kan uppleva olika symtom och några av de vanligaste är
- sömnsvårigheter och irritation
- fysiska reaktioner, såsom övertrötthet eller överaktivitet
- undvikande av händelsen och tillbakadragande
- ångest
- depression
- starka känslor, som gråt och raseriutbrott.
- Bearbetningsfasen: Du börjar bearbeta och förstå vad som har hänt. I den här fasen behöver du mycket stöd av vuxna och professionell hjälp. Du kan söka hjälp på olika ställen, till exempel Flickornas hus och Pojkarnas hus. Hälso- och sjukvårdspersonalen, skolhälsovården och barnskyddet finns också där för dig.
- Integrationsfasen (internalisering): Du börjar vänja dig vid tanken på att du har utsatts för sexuellt våld. Samtidigt väcks tanken om möjligheten att leva med händelsen och upplevelsen.

Det är individuellt hur länge varje fas varar.

Var inte ensam med dina upplevelser! Du klarar dig bara du får tillräcklig hjälp. Trots att det kan kännas svårt att ta emot hjälp är det ändå nödvändigt.

Om det redan har gått en lång tid sedan händelsen, har du ändå rätt att söka hjälp. Upplevelsen kan börja störa ditt liv först efter flera år. Då är det mycket viktigt att du söker hjälp eller stöd. Det är vanligt att man tigger om sexuellt våld som man utsatts för som barn och att minnesbilder från händelserna blir tydligare senare i livet.

Hur kan upplevelser av sexuellt våld påverka ditt liv?

Nedstämdhet och depression är vanligt bland personer som utsatts för sexuella övergrepp. Dina gränser har överskridits och det har inträffat händelser som du inte har kunnat påverka. Det är normalt att känna dessa känslor. Du kan känna ilska, ångest och sorg. Du har blivit felaktigt behandlad. Det är naturligt att känna så här. Du kan överrumplas av rädslor, panikreaktioner och gråt, men de har att göra med upplevelsen av sexuellt våld. Känslorna och reaktionerna känns påfrestande och avskyvärda, men i takt med att du bearbetar händelsen kommer de att lätta.

Även din kropp kan reagera på det sexuella våldet du utsatts för. Du kan känna orimlig trötthet och fysisk värk och smärta. Risken för graviditet och könssjukdomar kan göra dig rädd. Kontakten med myndigheter och osäkerheten kring rättsliga frågor orsakar ofta ångest. Du kan ha svårt att koncentrera dig i skolan och i vardagen. Du kan känna dig frånvarande. På grund av reaktioner relaterade till traumat kan våldsupplevelsen påverka koncentrationsförmågan, energin, minnet och inläringen.

Dina vänners sällskap kan kännas främmande och du vill helst dra dig undan. Du kanske upplever utanförskap och ensamhet. De andra vet inte hur du känner. För din egen skull och för att du ska ta dig igenom upplevelsen är det bra om du håller kontakten med dina vänner och fortsätter med dina vanliga fritidsaktiviteter i så stor utsträckning som möjligt.

Den som blir utsatt för sexuella övergrepp och får sina gränser överskridna känner ofta skam och skuld och lägger skulden på sig själv. Du kan känna dig värdelös, smutsig eller trasig, till och med för konstig eller sjuk för att kunna söka hjälp. Det är också vanligt att man anklagar sig själv för att ha blivit upphetsad eller inte kunnat försvara sig själv. Kom ihåg att du kan få hjälp. Om du känner att du inte står ut längre bör du uppsöka en läkare.

Rättsprocessen och rättegången – varför det är viktigt att anmäla det som hänt?

Det är polisens uppgift att undersöka om ett brott har begåtts. När en minderårig är delaktig har en vuxen myndig person alltid ansvar för det inträffade. Du har rätt till en stödperson i alla skeden av rättsprocessen. Personer under 18 år har rätt till hjälp av såväl myndigheter, professionella som barnskyddet. Advokattjänster är alltid avgiftsfria vid sexualbrott och man får själv välja advokat.

Även om det kan kännas skrämmande att vara i kontakt med polisen och rättsväsendet är det ändå viktigt att ärendet förs till polisen för utredning. Polisen hjälper dig. Utredningen kan kräva åtgärder som känns jobbiga, men som är viktiga för undersökningen, till exempel laboratorieprover, prover från intimitetsråden och fotografering. Polisen kan också filma förhören.

Ju tidigare du söker dig till polisen efter händelsen, desto bättre är det för bevisföringen. Man kan alltid anmäla händelser även flera år senare, särskilt när det är fråga om sexuella övergrepp under barndomen.

Många unga upplever sexuellt våld, men anmäler inte detta. Genom att göra en anmälan kan du söka rättvisa i det som hänt. Ju fler anmälningar som görs, desto enklare är det att minska sexualbrotten och förbättra tillgången till hjälp.

Hur tar du hand om dig själv?

Genom att följa dina vanliga vardagsrutiner kan du få tillbaka din känsla av trygghet. Håll fast vid följande saker:

- skola, studier och arbete
- måltider, sömn och motion
- fritidsaktiviteter
- vänner och närstående.

Det är viktigt att du kan prata med någon, får professionell hjälp och bearbetar upplevelsen på ett sätt som passar dig. Låt de vuxna hjälpa dig.

Lämplig självhjälp för dig kan vara till exempel motion, konst, skrivande, musik och allt som du själv njuter av. Du har rätt att vara glad och ägna dig åt sådant som gör dig gott!

Kom ihåg att du är viktig och värdefull

Sexuellt våld är förknippat med skam och skuld, även om det som har hänt inte är offrets fel. Det kan kännas lättare att förneka det som hänt och undvika att tänka på saken. Det är ett sätt att skydda sig själv från att må dåligt.

Likgiltighet och hat kan riktas mot den egna personen och leda till att man försummar eller skadar sin kropp eller missbrukar alkohol eller droger. Sådant självskadebeteende är alltid alarmerande. Det måste du få hjälp med. För att få hjälp bör du berätta vad som har hänt dig.

Ofta är det svårt att tala om upplevelsen av sexuellt våld med föräldrarna eller vårdnadshavarna. Därför är det också viktigt att du söker hjälp. Sexuellt våld är aldrig offrets eget fel. Även om upplevelsen ofta skapar en önskan om att försumma sig själv, är det viktigt att komma ihåg att det hjälper att ta emot hjälp, att du kommer att ta dig igenom situationen och att livet kan bli bättre.

Flickornas och Pojkarnas Hus erbjuder gratis

- individuellt stöd
- kamratstödsgrupper som leds av yrkesutbildade personer
- individuellt stöd och gruppstöd för vårdnadshavare
- konsultation och stöd i frågor om sexuellt våld.

Flickornas Hus, arbetet med sexuellt våld,

tfn 050 3211 345

Pojkarnas Hus, arbetet med sexuellt våld, tfn 040 779 9582