

NÄR UNGA UPPLEVER SEXUELLT VÅLD

Handbok för föräldrar och vårdnadshavare

INNEHÅLL

Vad är sexuellt våld?

s. 3

Varför måste en upplevelse av sexuellt våld bearbetas?

s. 4

Vilka symtom uppvisar den unga?

s. 4–5

Hur stöder du ditt barn?

s. 6–7

Rättsprocessen och rättegången

s. 8

Hur tar du hand om dig själv?

s. 9–10

Vad är sexuellt våld?

Sexuellt våld kan vara allt från beröring till våldtäkt och personer av alla kön kan utsättas för det. Sexuellt våld kan innebära att offret blir utsatt för öknamn, trakasserier eller sex och sexuella handlingar som inte är förenliga med åldersnivån.

En ung person eller ett barn identifierar inte nödvändigtvis sin upplevelse som en sexuell kränkning, sexuellt utnyttjande eller sexuellt våld. Sexuellt våld kan bestå av påtryckningar, våldsamt tvång eller lockande till exempel med mutor i form av pengar och saker. Förövaren kan vara en familjemedlem, en släkting, en bekant eller en helt okänd person.

Förövaren kan steg för steg ta sig in i den ungas liv så att hen får den ungas förtroende. Då sker utnyttjandet utan att den unga förstår det i stunden. Detta kan ske via kontakter som uppstått på nätet. På nätet kan sexualbrott vara meddelanden med sexuella undertoner eller bilder som förmedlas via en webbkamera. En del av brotten som börjat på nätet leder till fysiskt våld.

Varför måste en upplevelse av sexuellt våld bearbetas?

Vår sexualitet är ett område känsligt för kränkningar. En obearbetad upplevelse av sexuellt våld kan orsaka långvarig skada och försämra livskvaliteten. Den ungas sociala umgänge och nära relationer, såsom sällskaps- och parförhållanden, kan försvåras eftersom den ungas fysiska och psykiska gränser har överskridits och förtroendet för människor har förstörts. Om en upplevelse av sexuellt våld inte bearbetas kan den förhindra utvecklingen till ett balanserat vuxenliv.

Vilka symtom uppvisar den unga?

Den unga kan reagera på våldsupplevelsen på många sätt. Symtomen kan vara depression, tillbakadragande från kompiskretsen samt känslor av utanförskap och ensamhet. Sexuellt våld ger upphov till skuld och skam eftersom de egna gränserna och intimiteten har överskridits. Den unga kan försöka bedöva sina känslor med alkohol eller droger eller genom att förneka händelsen. Känslorna kan också komma till uttryck som gråt och ilska i oväntade situationer.

Den unga kan också rikta likgiltighet och hat mot sin egen kropp och därför försumma och skada den (självskärning, självsvält, hygien). På grund av rädslor och panikreaktioner kan den unga ha svårt att somna och att sova. Den unga kan vara rädd för graviditet eller könssjukdomar efter våldsupplevelsen. Även skolgången kan bli lidande eftersom upplevelsen av våld påverkar koncentrationsförmågan, energin, minnet och inläringen.

Oftast är det svårt att tala om upplevelsen av sexuellt våld med föräldrarna eller vårdnadshavarna. Den unga skyddar sina föräldrar från att lida och må dåligt och känner skuld över det som hänt. Detta kan visa sig som ökad duktighet och nedvärderande av händelsen.

Den traumatiska krisens faser

Direkt efter våldssituationen kan den unga i allmänhet inte hantera sin upplevelse. Händelsen kan återvända till minnet flera dagar senare.

I reaktionsfasen (1 dag–2 veckor) återkommer händelsen ofrivilligt till den unga. Den unga kan uppvisa symtom som irritation och sömnsvårigheter. Det är vanligt med fysiska reaktioner, såsom överaktivitet eller trötthet, samt undvikande.

I bearbetningsfasen börjar den unga att bearbeta det som hänt och behöver då extra mycket hjälp med att strukturera upplevelsen.

I integrationsfasen börjar den unga vänja sig vid tanken att hen har utsatts för våld. Samtidigt väcks tanken på möjligheten att leva med erfarenheten.

Hur stöder du ditt barn?

Föräldrarnas accepterande inställning till den unga är ett viktigt stöd. Den ungas liv är inte förstört i och med upplevelsen av sexuellt våld, och med tillräckligt stöd kan den unga ta sig igenom sin upplevelse och ha goda relationer till andra människor.

Förälderns uppgift är att se till att vardagslivet fungerar. Det är viktigt att sörja för den ungas grundläggande behov, som att sova, äta, motionera tillräckligt och hålla sig till dagsrytmen, liksom att se till att den unga går i skolan eller studerar enligt sin ork.

Genom att hålla fast vid vardagsrutinerna stärks känslan av trygghet, som rubbas av våldsupplevelser.

Det är inte alltid lätt att bedöma hur en ung person som utsatts för sexuellt våld mår psykiskt. Bedömning och hjälp av en läkare samt eventuell medicinering kan vara av största vikt för vissa unga.

Föräldern ska låta den unga bestämma avståndet till sina föräldrar. Den unga kan verka frånvarande och då är det viktigt att föra den unga till nuet genom att prata och göra saker i vardagen.

Den unga vill inte nödvändigtvis bli berörd och kramad när föräldern har ett eget behov av att berätta om sin omsorg. Detta kan göra att föräldern känner sig oduglig och sårad.

Föräldern bör vara uppmärksam på om den unga vill prata om sin upplevelse. Även om det är viktigt att prata bör föräldern respektera den ungas behov av att inte prata.

Det är bra att berätta för den unga att föräldrarna finns där om hen så önskar. Trots den ungas avvisande attityd är det viktigt att få höra att de vuxna stöder honom eller henne.

Hur lång tid det tar att bearbeta en våldsupplevelse varierar från person till person. Någon kan behöva långvarig terapi, medan kortvarigare stöd räcker för en annan. Det viktigaste är att den unga går igenom sin upplevelse med en trygg yrkesutbildad person.

Trots svåra upplevelser är det bra att uppmuntra och hänvisa den unga till aktiviteter, vänskapsrelationer och fritidssysselsättningar enligt hans eller hennes ålder samt betona att livet går vidare.

Rättsprocessen och rättegången

Den unga 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.

Polisen och rättsväsendet samt uträttandet av ärenden hos dem kan kännas skrämmande för den unga. Det är dock viktigt att fallet förs till polisen för utredning.

Brottsutredningen kan kräva åtgärder som känns jobbiga för den unga, till exempel laboratorieprover, prover från intimområdena och fotografering, men de är viktiga för utredningen. Polisen förhör den unga och kan också filma förhören.

Efter att ha utsatts för sexuellt våld behöver den unga, vare sig hen är minderårig eller inte, även vårdnadshavarnas stöd i sina ärenden. Det är bra att inkludera den unga i rättsprocessen så att hen kan uppleva sig som en aktör som försvarar sig själv och sina rättigheter. I bästa fall bidrar denna erfarenhet till att den unga återhämtar sig.

Hur tar du hand om dig själv?

Ett bra vardagligt föräldraskap räcker, man behöver inte ta ansvar för bearbetningen av upplevelsen. Bäst stöder du den unga genom att acceptera honom eller henne. För att kunna stöda den unga är det viktigt att också du själv söker och får hjälp.

När en familjemedlem upplevt våld uppstår en kris som berör hela familjen. Prata med en person som du har förtroende för, helst en yrkesperson. Hälsovårdscentralen samt städernas och kommunernas social- och krisjourer hänvisar dig till hjälp.

Även olika organisationer och aktörer erbjuder samtalshjälp och kamratstöd (Tukinainen, kristelefonen för föreningen Psykisk Hälsa Finland, Mannerheims Barnskyddsförbunds telefon för barn och unga, Befolkningsförbundet, Brottsofferjouren, familjerådgivningarna, Flickornas och Pojkarnas Hus, NuoRiku).

Tro på vad den unga säger till dig. Var medveten om dina känsloreaktioner och håll dig lugn även om du är arg eller ledsen och inte vet hur du ska agera.

Förälderns och vårdnadshavarens känslor varierar ofta från skuld till skam och misstro, och föräldraskapet och tilltron till den egna förmågan som förälder kan vackla.

Sexuellt våld som barn och unga upplever kan också kränka förälderns egen sexualitet och medföra utmaningar i parförhållandet.

Det kräver eftertanke att berätta för bekanta och släktingar att den unga utsatts för våld. Den unga och hans eller hennes vilja ska respekteras om man tänker dela med sig av händelsen till andra. Å andra sidan kan hemlighållandet också kännas belastande, eftersom det då kan finnas känslor av utanförskap och isolering inom familjen.

Flickornas och pojkarnas Hus erbjuder gratis

individuell stöd

kamratstödsgrupper som leds av yrkesutbildade personer

individuell 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

Handbokens författare:

Aune Karhumäki & Kristiina Hannila