

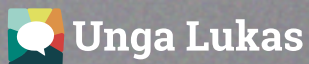
Elefanten i sovrummet

Ungas upplevelser av stöd och behov av stöd
i samband med sexuella övergrepp

En intervjustudie från Treskabinoll i samverkan
med Förbundet S:t Lukas och Unga Lukas



TRENO
SKA BLI **NOLL**



CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY H.R. GUDEN BORN OF BRIDGES

Rapportförfattare:

Åsa Maj Jonzon är psykolog med engagemang för ungas psykiska hälsa. Hon är också verksam som journalist och musiker, med ett intresse för psykologi och mänskliga relationer. Under åren 2017-2021 utvecklade hon Förbundet S:t Lukas förebyggande verksamhet Unga Lukas, i samarbete med bland annat Treskabinoll.

Treskabinoll, Förbundet S:t Lukas och Unga Lukas
med finansiellt stöd av World Childhood Foundation

Design: Komini Media AB, 2022

Stort tack till er som delat era berättelser.

Innehåll

<i>Förord</i>	7
<i>Om organisationerna</i>	8
<i>Inledning</i>	10
<i>Om studien</i>	12
<i>Resultat</i>	20

Del A: Upplevda problem och hinder för stöd 23

1. Övergiven av distanserade vuxna som undviker att prata om övergrepp	24
1.1 <i>En omgivning som undviker det som hänt</i>	24
1.2 <i>En omgivning som förminskar upplevelsen</i>	27
1.3 <i>Professionella som inte ser eller fångar upp signaler</i>	28
1.4 <i>Professionella som inte åtgärdar grundproblemen</i>	28
1.5 <i>Professionella som avvisar och sviker</i>	36
2. Att själv behöva ta ansvar	39
3. Tankar och känslor som hindrar stöd	42

Del B: Upplevda behov och önskemål om stöd 47

1. Någon som finns där när man behöver, på ens egna villkor	48
1.1 <i>Betydelsen av bekräftelse</i>	48
1.2 <i>Tillgänglighet, engagemang och tid</i>	50
1.3 <i>Lyhördhet för och samverkan med individen</i>	53
1.4 <i>Oberoende och förtroende</i>	56
1.5 <i>Professionell kompetens och expertis</i>	57
2. Ett meningsskapande sammanhang	59
3. Öppenhet och kunskap i samhället	62

Del C: Reflektioner och slutsatser

64

<i>Berättelser om missade chanser</i>	66
<i>Berättelser om en tystnadskultur som lägger ansvaret på barnen</i>	68
<i>Barns rättigheter måste tillgodoses</i>	69
<i>Barns rätt till trygghet i hemmet</i>	69
<i>Barns rätt till vård och rehabilitering</i>	70
<i>Barns rätt till delaktighet och inflytande</i>	71
<i>Vuxna som finns tillgängliga för barns och ungas behov</i>	72
<i>Konkreta ingångar till varaktigt stöd</i>	73
<i>Ett traumamedvetet samhälle</i>	75

<i>Slutsatser i korthet</i>	78
<i>Sammanfattning av barn och ungas behov</i>	82
<i>Slutord</i>	85
<i>Referenser</i>	86



Förord

Vi vill börja med att rikta ett stort tack till er modiga unga som delat era berättelser. Era röster är livsviktiga för att se till att kommande generationer får den trygghet de har rätt till. Trots att vuxenvärlden misslyckades med att stå upp för era rättigheter så är ni, med era vittnesmål, med och banar vägen för ett samhälle som inte blundar för ungas utsatthet. Vi hoppas att studien kan bidra till en ökad förståelse för vilka brister som fortfarande finns i samhället när det gäller att upptäcka och ge rätt stöd efter utsatthet för sexuella övergrepp.

Rapporten förmedlar att ungdomar efterfrågar långsiktighet och trygghet i sina kontakter med vuxna professionella. Trots att det finns många positiva exempel på detta, är de fortfarande alltför få. Vi måste bli bättre på att lyssna på barn och unga tillhandahålla god professionell psykoterapeutisk behandling och traumabehandling efter sexuella övergrepp. Barn ska inte behöva ta ansvar för sin vård. Det är ett ansvar som åligger oss vuxna.

Barnkonventionen slår fast att barn har rätt till att skyddas från alla former av våld och erhålla rätten till insatser vid behov. Denna rapport visar alltför tydligt att det finns mycket kvar att göra innan Sverige lever upp till detta. Många viktiga förslag lyfts fram i rapporten till förbättringar som krävs för att det ska ske en förändring. En central fråga är att ha modet att lyssna på barnen och ge rätt stöd tidigt till alla barn som utsätts för våld och övergrepp. Dags att prata om elefanten i sovrummet.

Paula Guillet de Monthoux

Generalsekreterare
World Childhood Foundation



Anne Marie Brodén

Ordförande Stiftelsen Allmänna Barnhuset
Styrelseledamot Treskabinoll



Malin Dahlberg Markstedt

Generalsekreterare
Förbundet S:t Lukas



*“Alla barn har rätt till
en trygg barndom -
en barndom fri från
sexuella övergrepp”*

- Elaine Eksvärd, grundare av Treskabinoll

Treskabinoll är en ideell förening som verkar för ett samhälle där alla barn har den trygga barndom de har rätt till, en barndom fri från sexuellt våld och övergrepp. Verksamheten vägleds av barnkonventionens bestämmelser och principen om barnets bästa. Vi bedriver informationsverksamhet, utbildning, opinions- och påverkansarbete och skapar integritetsfrämjande och brottsförebyggande insatser på platser där barn finns. Vi har idag tre programområden som vi arbetar med: förskolan, idrotten och grundskolan. Inom ramen för dessa tar vi kontinuerligt fram evidensbaserade riktlinjer, metoder och material anpassade till de specifika arenornas särskilda behov och förutsättningar. Föreningens långsiktiga mål är att överallt där barn finns, ska information och kunskap om barns rättigheter och kroppsliga integritet finnas.

"You might think of childhood and adolescence as the shortest part of a person's life, but it is on the contrary the longest, since everything you experience during childhood and adolescence you will carry with you for the rest of your life."

- Alice Miller

S:t Lukas är en idéburen organisation och Sveriges största enskilda aktör inom psykoterapi med mottagningar och föreningsverksamhet i hela Sverige. S:t Lukas är religiöst och politiskt obundet. Vår drivkraft är vetskapen om varje människas inre kraft och samtalets stora betydelse för läkning och utveckling. Helhetssyn på människan och det existentiella perspektivet genomsyrar vårt arbete.

Unga Lukas är Förbundet S:t Lukas initiativ för ungas rätt till psykisk hälsa. Unga Lukas drivkraft är att stödja och stärka unga människor att må bra när livet händer. Hos oss är samtalet i existentiella frågor i fokus. Vi strävar efter att medvetandegöra unga om sina egna förmågor att skapa sin inre hållbarhet. Hjärtat i Unga Lukas verksamhet är den anonyma chatten för unga, som är öppen på kvällstid från måndag till torsdag året om. Chatten är en utveckling av den stödverksamhet som S:t Lukas bedrev genom brevväxling redan år 1939. Unga Lukas bidrar till social hållbarhet över tid, genom att lyfta ungas egen röst samt att finnas för unga genom anonyma chattsamtal, vilket underlättar ungas möjlighet till psykisk hälsa och ett meningsfullt liv.

Inledning

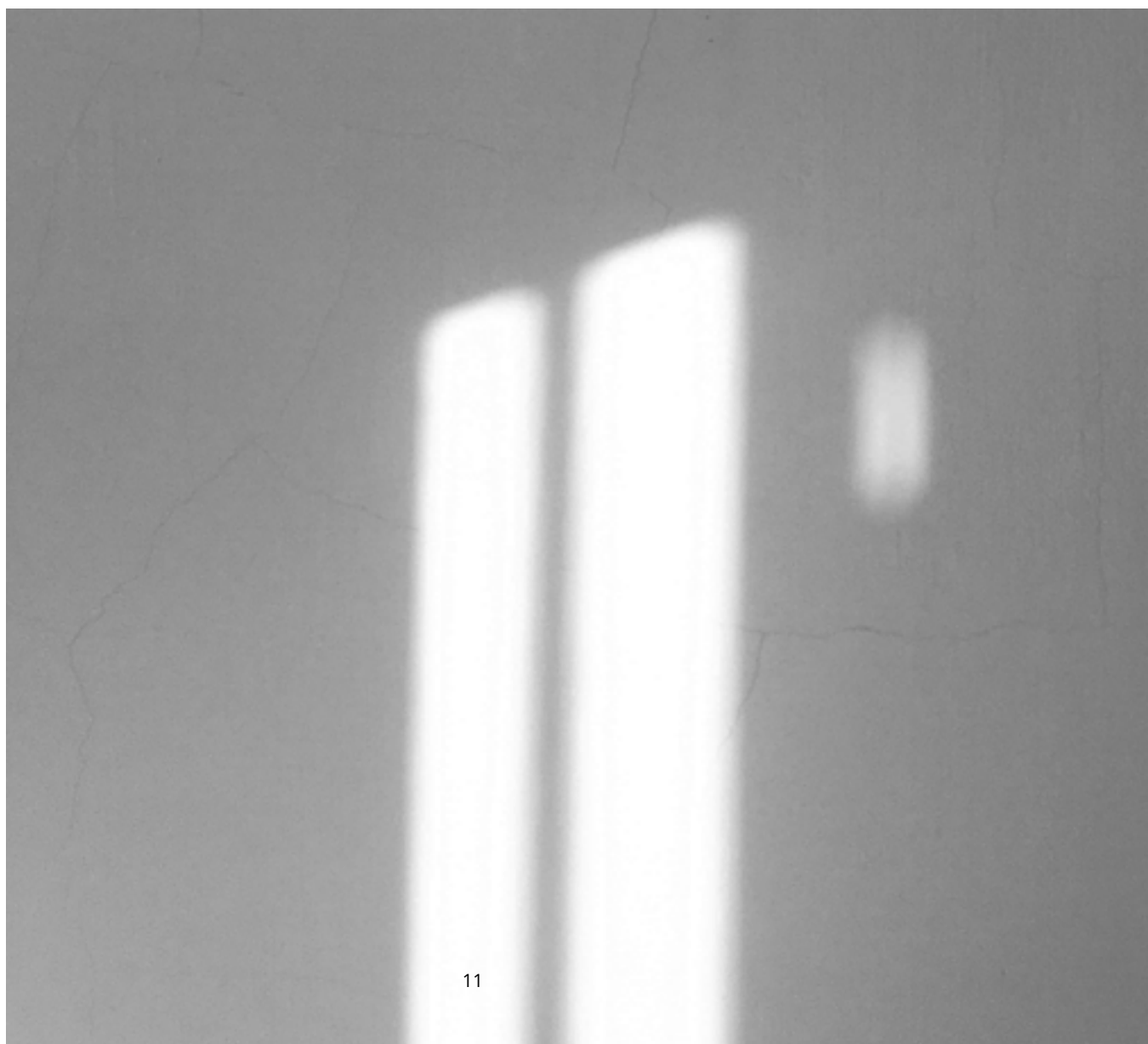
Sexuella övergrepp mot barn är ett brott mot mänskliga rättigheter och barnkonventionen med allvarliga konsekvenser för hälsan som följd. Till exempel ökar risken för självmord, posttraumatiskt stressyndrom, missbruk och ätstörningar. Enligt statistik från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU, 2011) blir 1 av 10 flickor och 1 av 20 pojkar i Sverige utsatta för sexuella övergrepp innan de fyllt 18 år. I en studie från Stiftelsen Allmänna Barnhuset (2021) framkommer det att det rör sig om närmare 1 av 4 barn som utsatts för sexuella övergrepp i Sverige. Enligt Brottsförebyggande rådet (Brå, 2020) finns det ett stort mörkertal, där de beräknar att färre än 10 procent av fall av sexuellt våld och övergrepp mot barn polisanmäls. Av de fall som polisanmäls är det enbart ca 2 procent som leder till en fällande dom. Att få barn vågar berätta om övergrepp de varit utsatta för är tydligt. Genom denna studie vill vi ge en röst till några av de som utsatts för att ta reda på vad de hade behövt för att våga berätta och vilket bemötande de hade önskat när de väl gjorde det.

Syftet med rapporten är att synliggöra ungas egna upplevelser och behov av stöd efter utsatthet av sexuellt våld i barndomen. Inom ramen för studien har tio djupintervjuer genomförts med ungdomar i åldersgruppen 16–25 år som varit utsatta för sexuellt våld i barndomen.

Det tydligaste tema som framkom i intervjuerna var upplevelsen av att ha blivit övergiven av vuxna. Ungdomarna beskriver kontakten med föräldrar och professionella inom socialtjänst, polis, vård och skola som ytlig, distanserad och undvikande. Vuxenvärlden beskrivs som att den inte vill eller klarar av att lyssna på ens upplevelser av att ha varit utsatt för sexuella övergrepp. Ett annat tema som genomsyrar alla ungdomarnas berättelser är behovet av samtal med någon som är pålitlig och engagerad, som ser, hör, lyssnar och bekräftar. Tydligt framträdande är behovet av en kompetent vuxen som kan ta emot ens berättelse, respektera ens känslor och behov, och som har förmågan att anpassa sitt stöd.

Samhället behöver bli bättre på att upptäcka och möta barn och ungdomar som har varit utsatta för övergrepp. Vuxna som möter barn och unga i vård, skola och socialtjänst behöver ha rätt kunskap och förutsättningar för att identifiera symptom på trauma och mod att lyssna när barn berättar. I den här rapporten får vi möjlighet att lyssna på de som blivit utsatta, som själva är experter på vad de hade behövt, för att bli bättre på att upptäcka och bemöta barn som utsätts för övergrepp.

Studien har genomförts av Föreningen Treskabinoll i samverkan med Förbundet S:t Lukas och Unga Lukas, med finansiellt stöd av stiftelsen World Childhood Foundation.



Om studien

Syfte och frågeställningar

Studien är en del av det större projekt som syftar till att utveckla stöd till unga som utsatts för sexuella övergrepp. Målgruppen är unga i åldrarna 15-25 år som har varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen. Studiens syfte är att synliggöra ungas egen upplevelse och behov av stöd. Den lyfter det unga själva vill förmedla, både då det gäller egna erfarenheter och vad man skulle önska. Följande frågeställningar har varit vägledande i arbetet:

- * Hur beskriver målgruppen sin upplevelse av stöd och att söka stöd (även frånvaro av stöd) efter sexuellt övergrepp?
- * Hur beskriver målgruppen behov och önskemål om stöd före, under och efter sexuellt övergrepp?
- * Hur beskriver målgruppen vad i omgivningen som påverkar om man söker professionellt stöd eller inte?

Definitioner

Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp definieras i studien som “alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som någon får någon annan att göra, mot den utsatta personens vilja”. (Folkhälsomyndigheten, 2022). I kommunikationen mot de unga har det betonats att övergreppen kan vara både fysiska och digitala och att man kanske inte direkt förstår att det är ett övergrepp man har varit med om, men kanske inser det i efterhand.

Stöd

Stöd handlar i detta fall om alla typer av stöd och stödjande faktorer som ungdomarna själva har upplevt eller tänker på. Det de tycker är betydelsefullt att lyfta, eller som de indirekt pratar om. Stöd kan exempelvis vara professionellt stöd och vård, ideellt stöd och stöd från närstående.

Ungdomar

I studien kallas de som intervjuas “de unga” eller “ungdomarna”. Benämningen utgår från den definition som används internationellt och inom svensk ungdomspolitik, där unga definieras som upp till 25 år (FN, Ungdomsstyrelsen). Vi har valt att skriva unga eller ungdomar, då de allra flesta deltagarna är under 25 och ett par har fyllt 25. I andra internationella och svenska sammanhang används begreppet ungdom även för högre åldrar.



Deltagare

10 ungdomar har intervjuats i projektet, nio som identifierar sig som kvinna och en som identifierar sig som man. Intervjuerna ägde rum i april och maj 2022. Deltagarna var mellan 16 och 25 år gamla och kom från åtta olika regioner i olika delar av Sverige; Skåne län, Västra Götalands län, Jönköpings län, Stockholms län, Uppsala län, Gävleborgs län och Västerbottens län. Medelåldern var 21,5 år och två deltagare var under 18 år gamla.

Alla ungdomar har varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen. Förövarna kommer från olika sammanhang och har haft olika typ av relation till barnet då övergreppen ägde rum. Det handlar om föräldrar, föräldrars partners, syskon, äldre släktingar, bekanta till familjen, lärare, personer i olika sociala sammanhang och personer man träffat via nätet.

De allra flesta av ungdomarna har blivit utsatta flera gånger, antingen via upprepade övergrepp av samma person eller av olika personer, i olika sammanhang.

Om studien

Intervjuer

Deltagarna rekryterades genom en inbjudan som skickades ut i sociala medier, och till organisationer som arbetar med att förebygga sexuella övergrepp. (Text bifogas förslagsvis i bild i layout, inlägget med hjärtat). Deltagarna bjöds in att anmäla intresse via mejl, och hade sedan kontakt med intervjuaren via mejl och telefon. Ingen förutom intervjuaren hade tillgång till vare sig mejl eller kontaktuppgifter. Alla som anmälde intresse för projektet intervjuades, med undantag för en person som inte återkom efter flera försök att återkoppla.

Två samtal bokades med varje intervjuperson. Först ett förberedande samtal, där ungdomarna fick information om hur intervjun skulle gå till och hur materialet skulle användas. De blev samtidigt lovade anonymitet. Det fanns vid detta första tillfälle möjlighet att ställa frågor om projektet, om man inte redan ställt dem via mejl. Samtalen innebar en möjlighet för intervjuare och intervjuperson att börja lära känna varandra och dryfta specifika funderingar. Samtalen lade också grunden för en trygg intervjusituation. Alla som deltog i det första samtalet valde att gå vidare och göra intervjun.

Det andra samtalet var själva intervjun, som också inleddes med en genomgång av förutsättningarna, med påminnelse om anonymitet, sekretess och rätten att avbryta. Fokus för intervjun förtydligades också ytterligare en gång. Intervjun ägde i samråd med varje person rum via Zoom, för att ge en möjlighet till kontakt i samtalet men samtidigt skapa viss integritet. Det var också ett val utifrån praktiska förutsättningar, för att ge alla möjlighet att delta vid den tid som passade dem.

Själva intervjun spelades in via Zoom och den som ville hade möjlighet att stänga av sin bild, vid behov. Alla de intervjuade valde dock att låta kameran vara på under intervjun. Deltagarna fick ge sitt muntliga samtycke till medverkan, vid inspelningens start. Intervjuerna var i genomsnitt ca 1 timma och 45 minuter långa. Samtalet sträckte sig över ungdomarnas hela historia, från den yngre barndomen till idag, och det avslutades när ungdomen kände att man hade fått berätta det man tyckte var viktigt att få med i intervjun. Ungdomarna erbjöds pauser, vid behov, och avstämning skedde mellan intervjuare och intervjuperson kring hur intervjun kändes. Intervjuaren påminde också om rätten att avbryta vid behov.

Intervjun var en semistrukturerad intervju med öppna och övergripande frågor på temat stöd. (Se bilaga intervjuguide). Öppna frågor som anknyter tydligt till temat ger intervjupersonen möjlighet att svara utifrån det man själv anser är viktigt och det man själv vill prata om. Intervjuaren kan sedan följa upp deltagarens egna svar och undersöka viktiga aspekter och nyanser i dem närmare, genom följdfrågor och summerande frågor. På så sätt blir intervjun deltagarens egen berättelse, samtidigt som man håller sig inom temat och intervjuens frågeställningar. Under samtalen med ungdomarna i detta projekt har intervjuaren hållit fokus på att fånga deltagarens egen upplevelse och uppfattning i det som berättas, då syftet har varit just att förmedla ungas egen upplevelse av att söka stöd, att få stöd och önskemål om stöd.

Analys

Intervjuerna lagrades i Zooms plattform och transkriberades översiktligt av transkriberingsprogrammet Trint. Därefter laddades varje intervju ned till lokal disk och arbetet fortsatte på lokal server. Intervjuaren gick igenom varje intervju noggrant och transkriberade intervjun i detalj.

Efter transkriberingen kodades materialet enligt metoden Tematisk analys, enligt Braun & Clarke (2006). Tematisk analys innebär att man går igenom hela intervjumaterialet i olika steg för att successivt ta fram övergripande teman som besvarar frågeställningarna i studien. I ett första steg väljer man ut en stor mängd olika citat från varje intervju som hänger samman med undersökningens tema och frågeställningar. I nästa steg placerar man de olika citaten i kategorier med andra citat som har en liknande innebörd. Därefter sorterar man och analyserar materialet i flera omgångar tills man har funnit teman, och subteman under varje tema som hör ihop med varandra, som på ett meningsfullt sätt anknyter till intervjuernas syfte.

De större tematiska områden och övergripande teman som har genererats i studien är sådant som återfinns i alla eller majoriteten av de intervjuades berättelser. De olika subteman som utgör varje huvudtema bygger på information som återfinns i flera av intervjuerna. Studiens subteman ger en allmän bild av vad flera upplever, samtidigt som de ger nyanser och ökad förståelse för olika erfarenheter och tankar. Citat har ibland ändrats något för att göra dem mer begripliga i sammanhanget, men citatens innebörd och personlighet är alltid bevarad. Det finns ingen personlig kod eller fingerade namn i anslutning till citaten, för att ingen enskild berättelse ska kunna identifieras.

Den kvalitativa analysen visar vad de personer som har intervjuats har för upplevelser och vad de vill förmedla, samt dess innebörd. Studien kan inte svara på hur hela målgruppen upplever situationen, men studien kan ge viktiga ingångar till fortsatt arbete med målgruppen unga som utsatts för sexuella övergrepp.

Etiska överväganden

Etiska diskussioner har varit en central del av projektet, inte minst då personer under 18 bjöds in till medverkan. Det mest grundläggande initialt var att säkerställa att ingen medverkande skulle behöva prata om sådant som man inte ville prata om, eller som skulle kunna innebära en risk för återtraumatisering. Upplägget med semistrukturerad intervju, med övergripande och öppna frågor där intervjuaren följer ungdomens egna svar, gav en möjlighet för varje ungdom att själv känna efter vad man själv ville delge. Ungdomarna fick också information vid upprepade tillfällen om att intervjun var helt på deras villkor och helt utifrån det de ville dela med sig av. De fick också ge sitt uttryckliga samtycke till intervju och inspelning.

De övergripande frågorna fokuserade på stöd och stödbehov, inte på övergreppen i sig. Uppläggets kärna har varit att inte gå in på själva övergreppen, att inte fråga om det och inte heller fråga vidare utan snarare styra tillbaka mot temat stöd, om någon självmant skulle komma in på själva händelserna. Under intervjuerna har detta fungerat väl, berättelserna har handlat om upplevelser kring stöd och stödbehov. Intervjuaren har också upprepat intervjuens ämnesområde, för att hålla fokus. Under intervjuerna har intervjuaren hållit dialog kring upplevelsen av själva intervjun och vid behov erbjudit pauser och möjlighet att avsluta. Intervjupersonerna har också vid flera tillfällen fått information om att en intervju innebär samverkan och att man när som helst kan välja att avbryta sin medverkan i projektet.

Innan intervjuerna inleddes diskuterades frågan om ifall det skulle komma fram information om pågående övergrepp eller ej polisanmälda brott i intervjuerna. Projektets policy har varit att säkra ungdomarnas fullständiga anonymitet. Det innebär att projektet har följt Treskabinolls policy att inte gå vidare med eller anmäla sådant man eventuellt skulle få reda på, utan ungdomens samtycke. Makten har helt legat hos ungdomen själv, genom hela processen. Ingen ungdom har enligt intervjuerna varit utsatt för pågående brott. Däremot har intervjuaren erbjudit stöd kring att polisanmäla oanmälda händelser. Ungdomarna har fått information om att sexuella övergrepp mot barn inte har någon preskriptionstid.

Alla ungdomar har också i anslutning till intervjun erbjudits en samtalskontakt med en ansvarig på en ideell organisation, där de har haft möjlighet att både få mer information och stöd med sådant som eventuell anmälan och stöd kring möjligheter att prata om sina upplevelser. De har samtidigt fått tydlig information om skillnaden mellan ett stödjande samtal och en djupintervju, för att tydliggöra de olika samtalens funktion i projektet.

Då det gäller hanteringen av intervjumaterial och personuppgifter har ungdomarna fått utförlig och upprepad information. Information om anonymitet, sekretess och personuppgiftshantering har givits vid både via mejl, i det initiala telefonsamtalet och inför själva intervjun. Processen har beskrivits i detalj och det har funnits möjlighet att ställa frågor. En dialog kring intervjuens förutsättningar har hållits, utifrån varje enskild ungdoms funderingar och behov. Intervjuaren har vid flera tillfällen betonat att ingen annan har tillgång till kontaktuppgifter och att materialet har hanterats lokalt på intervjuarens dator, helt utan identifikationsmarkörer som namn, ort eller liknande. De har också fått information om att allt material raderas efter projekttidens slut. Möjligheten för de medverkande att känna trygghet och kontroll över sin berättelse har varit vägledande genom kontakten.

Resultat

Resultatet presenteras i två delar, utifrån analysen. Resultatet beskriver återkommande innebörd i de intervjuade ungdomarnas upplevelser av att få och inte få stöd, och behov då det gäller stöd.

Studien har resulterat i två övergripande tematiska områden, som beskrivs nedan.

A) Upplevda problem och hinder för stöd

Detta tematiska område tecknar en bild av den problematiska situation med bristande stöd som ungdomarna har levt i. Den beskriver till stor del hinder mot att söka och få stöd. Det tematiska områdets har ett huvudtema som är det tydligast framträdande i intervjuerna. Detta huvudtema har också ett antal subteman (1-5) som bygger studiens huvudsakliga teman och ger nyanser och innebörd. Området har även två kompletterande teman, som handlar om upplevda problem.

Huvudtema

1. Övergiven av distanserade vuxna som undviker att prata om övergrepp

Subteman

- 1.1 En omgivning som undviker det som hänt*
- 1.2 En omgivning som förminskar upplevelsen*
- 1.3 Professionella som inte ser eller fångar upp signaler*
- 1.4 Professionella som inte åtgärdar grundproblemen*
- 1.5 Professionella som avvisar och sviker*

Kompletterande teman

- 2. Att själv behöva ta ansvar*
- 3. Tankar och känslor som hindrar stöd*

B) Upplevda behov och önskemål om stöd

Detta tematiska område visar behoven ungdomarna förmedlar. Detta utifrån de goda stödjande erfarenheter ungdomarna har, samt uttryckta behov och önskemål. Det tematiska områdets har ett huvudtema som är det tydligast framträdande i intervjuerna, och det har i sin tur fem subteman som preciserar huvudtemat. Området har också två kompletterande teman.

Huvudtema

1. Någon som finns där när man behöver, på ens egna villkor.

Subteman

- 1.1 Betydelsen av bekräftelse*
- 1.2 Tillgänglighet, engagemang och tid*
- 1.3 Lyhördhet för och samverkan med individen*
- 1.4 Oberoende och förtroende*
- 1.5 Professionell kompetens och expertis*

Kompletterande teman

- 2. Ett meningsskapande sammanhang*
- 3. Öppenhet och kunskap i samhället*

DEL A

Upplevda problem och hinder för stöd

1. Övergiven av distanserade vuxna som undviker att prata om övergrepp

Det tydligaste temat i intervjuerna är att man upplever sig har blivit övergiven av vuxna. Det gäller inte bara förövare utan också omgivningens bemötande i samband med det trauma som övergrepp innebär. Ungdomarna beskriver ofta föräldrar och professionella inom socialtjänst, polis, vård och skola som ytliga, distanserade, undvikande och som att de brister i lyhördhet. Den vuxenvärld barnen och ungdomarna är beroende av beskrivs som att den inte vill eller klarar av att se att man har varit utsatt för sexuella övergrepp. Även då vuxenvärlden specifikt är informerad om missförhållanden i hemmet eller att man blivit utsatt för sexuellt våld, upplever ungdomarna att man inte har tagit tag i frågan ordentligt. Behandling har ofta uteblivit eller kommit långt senare. Konsekvenserna har blivit ökade psykiska symtom och fler övergrepp.

1.1. “Han är som elefanten i sovrummet” - En omgivning som undviker det som hänt

De intervjuade beskriver en tystnadskultur i samhället, och i familjen. En tystnadskultur där sexuella övergrepp är tabu, och där man smyger runt frågan och inte pratar om den. Barn och unga som varit utsatta för sexuella övergrepp inom ramen för familjen eller släkten tvingas ibland leva med förövare och träffa personer som har utsatt dem. Samtidigt förväntas de ofta låtsas som om ingenting har hänt.

“Där vi hade duschen så fanns det ett fönster, och då stod ju han där och tittade. Min mamma satte upp en sådan här film som man kan sätta på glas. Hon har gjort sådana saker i stället. Vi har inte pratat om det. Han är som elefanten i sovrummet eller vardagsrummet, eller vad man säger.”

Barnen och ungdomarna tvingas anpassa sig till tystnadskulturen, då de är beroende av familjen och den närmaste omgivningen. Tystnadskulturen hindrar barnen från att berätta vad som har hänt och hindrar dem från att berätta och söka stöd.

“Man skuldbelägger sig själv när man är barn. Det är ju liksom, det är ju så det funkar. Jag bara undrar hur många barn det är som sitter på soc och ljuger ihop historier för att de vet hur det kommer att sluta. Dessutom på de där jävla mötena så skulle ju morsan sitta med.”

“Jag kan se när jag berättar till exempel för min mamma...Och hon vet att det är fel och hon vill veta vem det är och varför, och hon blir väldigt ledsen och upprörd. Men hon gör ju ingenting. Därför att det är en familjevän. Därför att det är någon i hennes närhet. Kanske för att hon har kontakt med den personens föräldrar och de kanske har varit vänner i 40 år. Och det har gjort att jag inte heller har gjort något. Jag har inte, helt ärligt, anmält ett enda övergrepp som hänt mig.”

Föräldrars egna känslomässiga behov står ofta i förgrunden. Det obehag man själv känner, de egna reaktionerna inför situationen, går före förmågan att ta in barnets eller ungdomens upplevelse och behov. Barnet tvingas bära både sina egna känslor och de vuxnas.

“Alla andra i min omgivning på mammas sida har liksom burit upp honom till skyarna för att han liksom är en bra person och han gör liksom bra saker och så vidare. Och jag vet ju att han har ju även också då förstört mitt liv. Så för mig är det liksom att jag behöver liksom ljuga och så vidare. Och det blir liksom jobbigt för mig.”

“Jag förstår ju att mamma säkert var väldigt arg och så för att hon var orolig. Men alla de här, liksom de starka reaktionerna och att så här hon var så ledsen och arg liksom. Och jag var ju bara...Eh. Men jag kommer ihåg förhören. Jag blev så arg. När det alltid stod näsdukar. Jag behövde inga näsdukar liksom, men det behövde mamma. Ja, det var liksom mycket jag som fick trösta dem.”

“Mina föräldrar kände att de var för förkrossade för att kunna prata om det. Och de vill ju låtsas som att inget hade hänt, för det var så traumatiserande för dem. Men därmed glömmar de ju då också bort att. Det här har hänt mig.”

Sammantaget faller ansvaret för det emotionella familjeklimatet på barnen och ungdomarna. De kan behöva ta hand om den skuld som föräldrar kan känna inför att övergrepp har kunnat ske.

"Mamma var väl mer så här "Ah jag är den dåliga mamman som inte såg någonting", och så blev det mer att jag behövde säga nej, nej, det är du inte alls. Du är inte alls en dålig mamma. Det var säkert svårt för dig att se. Jag bara önskar att någon hade upptäckt det här tidigare..."

"En sak som jag tyckte var väldigt svår var att läraren som utsatte mig hade varit en viktig person för mig liksom. De var liksom bara så arga och det var ingen som ville lyssna på det bra liksom. Det var ingen som frågade om det heller. För jag hade ju börjat prata med honom av en anledning liksom. Det var ju för att de inte fanns där."

1.2. "Pappa säger ju att det inte är så farligt" - En omgivning som förminskar upplevelsen

Föräldrar och andra i omgivningen diskvalificerar och förminskar barnen och ungdomarnas upplevelse, genom sitt agerande. De intervjuade beskriver hur de upplever sig inte bli tagna på allvar i det de berättar, flera nämner att man kallas överkänslig, och att det i sig bidrar till att man förminskar sig själv och stänger av sina egna känslor. Barnen och ungdomarna som upplever detta internaliserar ofta tystnadskulturen och förminskandet av det som har hänt, och börjar betrakta sig själva och sina känslor som fel.

"Jag och en familjemedlem blev båda utsatta. Och min pappa sa alltid när jag var liten och mådde dåligt över det: Tänk på henne. Hon hade det värre. Det är inte så farligt. Så jag tänkte jamen det kanske är så. Varför överreagerar jag? Låtsas jag som att jag har varit med om något hemskt, men inte har det? Uppenbarligen har jag ju inte det, för min pappa säger ju att det inte är så farligt."

"Jag ringde polisen när jag var tretton. Och jag förstår att det var länge sedan då, som det hade hänt, och att det är svårt. Men frågan jag fick var "amen hur många fingrar var det?". Och jag säger jag vet inte. Och han säger "amen var det bara två fingrar, eller?" Nej vi kan inte göra någonting. Det är inte våldtäkt." Och då kände jag att det spelar ingen roll vad som händer mig. Det spelar ingen roll hur utnyttjad jag är, det kommer ändå inte att hända någonting. Så jag vet att om jag blir våldtagen är det bara att leva med det."

Det finns ett antal exempel på hur barn och unga inte blir trodda av sina föräldrar eller närmaste omgivning, och anklagas för att ljuga om att de har blivit utsatta. Den tydligaste orsak som beskrivs är att omgivningens egna behov helt enkelt inte tillåter att det har hänt. Barnen och ungdomarna, som redan är utsatta och i ett känsligt läge, påverkas mycket starkt av detta.

"Min mamma trodde faktiskt inte på mig. Hon var den som inte trodde på mig i början. Och det har väl också gjort ganska mycket att hon liksom sa, nej men det har inte hänt. Du ljugar. För säger man det till ett barn där det har hänt något hemskt, då kommer kanske barnet liksom trycka bort sina känslor och liksom vara ganska försiktig med vad man säger när nåt sånt här har hänt. Det kan sätta ganska mycket spår i hur barnet utvecklas."

1.3. “De kollar på så ytliga aspekter och missar så otroligt mycket”

- Professionella som inte ser eller fångar upp signaler

“Det här självklara. Det känns som att det är det de ser. De kollar på sådana ytliga aspekter. Så de missar så otroligt mycket.”

Den bild som förmedlas genomgående är att vuxna inte ser eller vill se vad som händer under ytan. De unga kopplar det till det undvikande förhållningssätt de upplever i samhället. Att vuxna inte riktigt vill befatta sig med ämnet och att det är händelser man inte föreställer sig ska ske framför ens egna ögon. Och det leder till att vuxna och unga inte kommunicerar på samma plan, att många av de unga känner sig missförstådda. De unga kanske söker hjälp för något problem man har eller signalerar att något inte står rätt till, eftersom man mår allmänt dåligt. Men man upplever att bemötandet är grundare än man skulle önska och att det inte öppnas upp för frågor om hur man har det i livet. Som de vuxna antingen inte tror att det finns någonting mer, inte har tid, inte är tillräckligt närvarande eller inte vågar se att det kan förekomma övergrepp.

“De hade ju ganska många anmälningar på att det var väldigt dåligt hemma, både från liksom skolan och så där. Så att jag tycker också att de borde ha gjort ett annat ansvar i att faktiskt ta upp mig mer, när de redan hade haft anmälningar på att det var någonting som var fel. Så de borde ändå ha tagit mer ansvar i att. Kanske att jag hade behövt någon form av annan hjälp, från BUP tex.”

“Jag kommer ihåg också att jag några gånger i nian, att jag liksom skrev dåligt på proven med flit liksom, för att jag bara såhär önskade liksom att...ja jag vet inte....att jag skulle liksom på något sätt göra att de uppmärksammade mig eller bekräftade att jag förstår att det är dåligt nu, hur mår du kan jag gör något för dig eller nåt sånt. Men då sa de typ att “Nej, men vi stryker det här provet för vi vet att du ändå är så duktig”.

“Jag har haft kuratorskontakt och BUP och inser att det är många gånger under min barndomstid och i olika rundor för jag har haft depression i perioder och sådana saker. Det jag hade behövt är att någon hade stannat upp och frågat...Om jag till exempel går dit för att prata om att jag har för mycket studier. Komprimera inte samtalet till bara studier. Fråga vad som pågår liksom. För mig är det en självklarhet, men jag fick aldrig frågan någonsin.”

Ungdomarnas berättelser förmedlar en bild av vuxenvärlden som relativt avstängd, eller att man inte tar signaler om stödbehov på tillräckligt allvar. Det finns exempel på hur en till synes uppenbar signal från ett litet barn inte följs upp och inte leder till någonting. Detta trots att man som anställd i förskolan är skyldig att orosanmäla om man misstänker att ett barn kan fara illa.

“Vi hade samling och så skulle man berätta vilka konsekvenser man får när man kanske gör någonting fel eller har sönder någonting hemma. Och då berättade jag vad som brukade hända då. Att det var ganska hårda bestraffningar. Att man blev dragen i håret, i armen. Och liksom lite slagen. Och sedan efter den samlingen sa lärarna att de ville prata med mig. Och då helt plötsligt sa de att om det här händer igen måste du komma till oss och säga till. Och då blev det ju mer att jag tänkte att det jag sa hade blivit fel. För det var ju ingen annan som fick gå till fröknarna. Så det blev ju att jag inte sa nåt sedan, även om det fortsatte att hända.”

Ungdomarna berättar också om upplevelsen att de vuxna har en förutfattad mening, en egen bild av vad det är som händer, eller en mall som de går efter - snarare än att lyssna på barnet eller ungdomen de har framför sig. Detta är också en anledning till att de sexuella övergreppen inte kommer upp till ytan och att man inte erbjuds behandling. I följande fall känner psykologen till att övergrepp har ägt rum.

“Jag är ju ingen psykolog, men jag tror att JAG skulle ha reagerat på det att ok, det kanske var traumatiskt eller jobbigt. Det här kanske är något vi ska prata om om hon mår dåligt, liksom. Men att man gick vidare från det kändes ju liksom som att nej ok det kanske inte var så viktigt. Det jag fick var att, nej min vardagsstress är nog en mer bidragande faktor till depression än det jag varit med om. Trots att jag då hävdade ändå att jag inte var särskilt stressad. Hon liksom attribuerade min depression till en slags stress som kanske inte riktigt jag kände fanns.”

"De hade ju behövt ta bort den här graderingen av olika sorters våld. Det märker man liksom väldigt tydligt, du behöver inte uttryckligen säga att du tycker att fysiskt våld är värre än psykiskt. Nu blev det ju att jag kände att jag typ överreagerade på det psykiska våldet och tyckte att jag var konstig som tyckte det var värre än alla andra verkade tycka. Och så slutade ju mina föräldrar slå mig omkring den tiden också. Men det psykiska fortsatte ju. Och då kände ju jag att det typ var okej om man ska säga för att om de ju hade slutat med det som soc tyckte var värst."

Konsekvenserna av att vuxna professionella helt missuppfattar bilden som barnet eller ungdomen försöker förmedla kan bli förödande.

"Jag kommer ihåg att jag hintade liksom jättemycket. Typ jag sa såhär om nyårsfesten att jag var väldigt full och jag ville inte. Och jag var så himla besviken att de inte förstod. Och sen när jag har läst mina journaler från ungdomsmottagningen i efterhand så står det att jag hade mens och att jag var där för att jag trodde att jag var gravid. Det står "har inte haft några sexuella kontakter eller partners". Och jag kommer ihåg att det var precis efter det som det här hände att jag sålde sex."

1.4. "Jag tror inte du ska prata om det, det var så länge sedan"

Professionella som inte åtgärdar grundproblemen

Upplevelsen som genomgående beskrivs är att professionella inte bemöter grundproblemet - även om de vet vad man har varit med om. Det är ofta oklart för ungdomarna varför man inte pratar om övergreppen och det finns i många fall en förväntan om att man nu ska få hjälp, eftersom de vuxna vet om att man har varit utsatt.

"Jag hade kontakt med dem ett halvår ungefär, under perioden då jag mådde som sämst. Jag kommer ihåg att vi pratade lite såhär om relationen till mina föräldrar, inget speciellt riktigt. Och att jag tyckte det var lite konstigt, för jag hade ju förberett mig på att de skulle ta det här som hade hänt, liksom. De visste ju att det var därför jag var där. Så jag kommer ihåg den där känslan av att "Nej de frågade inte något idag heller". Och att det var en blandning mellan lättnad, men också en väldig besvikelse. För det kändes verkligen som att ingen vågade fråga."

"När jag sökte så vet jag att hon frågade då psykologen "Jaha vad har du för sjukdomar i familjen, vad har du varit med om, har du varit med om några sexuella övergrepp eller någonting sånt?" Jag kommer inte ihåg konkreta formuleringar men det var liksom det som var kontentan i frågan och så sa jag JA. Men så gick det bara vidare till nästa fråga, och så var det aldrig någonting vi tog upp."

Det kan också vara så att man själv uttryckligen ber att få tala om det mer, men inte får det.

"Då hade jag kontakt med Studenthälsan, och då var det faktiskt så att jag berättade lite om det här. Och jag sa att jag tror att det fortfarande, att det hänger kvar, i och med att jag inte har pratat om det. Och det här med att jag hade ätstörningar och ont och så. Men då sa de att nämen jag tror inte att du ska prata om det, det var så länge sedan. Och det var dubbelt liksom, för jag hade blivit starkare i min övertygelse att nämen jag tror att jag behöver hjälp, men samtidigt så blev jag ju besviken så klart."

De intervjuade lyfter också ett flertal exempel på hur vården ger medicinering istället för psykologisk behandling, och hur det hindrar att man får de samtal, de verktyg och den traumabehandling man hoppas på.

“Jag har alltid. Med psykologer. Med läkare. Med vuxenpsykiatrin. Har varit jävligt tydlig med att jag kommer inte att ta emot ett enda jävla piller som kommer. Som gör att jag tror att jag mår bra. För att jag käkar jag de här jävla pillren om 20 år så kommer jag ha samma problem om 20 år, om inte jag tar tag i det verkliga problemet.”

“De är otroligt snabba på att bara skriva ut medicin, så jag har inte haft särskilt många möten med psykologer. Sist så fick jag inte prata med någon psykolog alls, utan bara en läkare som skrev ut olika slags antidepressiva en efter en, men jag sa att de kanske inte riktigt var rätt för mig. Men det är väldigt mycket fokus på mår du dåligt så medicinerar vi dig och sen är det bra.”

“När jag kom till akuten sa de ligg i det här rummet, ta lite tabletter och sen när du är stabil så åker vi hem. Jag hade önskat att det fanns någon att prata med. Mer än att bara träffa en läkare en gång om dagen, liksom.”

Något som framförs är att fokus inte ligger på de vuxna som bär ansvaret, och deras problem. Det förekommer också i flera fall att socialtjänst eller anställda inom vården vet om att det finns problem i hemmet, och att det förekommer våld, men att föräldrarna tackar nej till stöd eller nekar barnet behandling.

“Det är han. Det är ju han som ska stå i fokus när det kommer till att flytta på sig, få medicinsk hjälp och allt det där. Fatta hur mycket det hade kunnat hjälpa mig om de bara hade, liksom, “Du, han har ingenting med er att göra. Han har bränt varenda jävla bro. Och han ska bort. Hade jag kunnat få vara med min mamma ifred efter att det hänt så tror jag att det hade underlättat mycket mer än att jag bara sitter och kämpar och googlar mig fram till hur PTSD fungerar.”

“De ville ju jättegärna att jag och pappa kanske skulle sitta i någon familjeterapi eller så där, men vi hade ju liksom inte problem på det sättet att vi bråkade. Jag har knappt aldrig bråkat med min pappa eller haft konflikter och sådär, och det var ju liksom inte min grej att lösa hans alkoholproblem.”

Ungdomarna påtalar också att tiden som går utan behandling gör att bearbetning blir svårare och i vissa fall upplevs nästan omöjligt.

“Det är svårare att prata med psykologen nu. Då när jag pratade med polisen, då hade det precis hänt. Och då var jag så förbannad och ledsen och besviken och jag ville bara sätta dit de jävla idioterna.. Idag så har PTSD-bollen bara rullat och jag har självskadat och jag har haft sex med män. Jag amen liksom har utsatt mig själv väldigt mycket.”

“Jag tänker att det nästan är för sent för att jag har ju aldrig pratat om det. Jag har försökt ta upp det med min psykolog, men, det blir som en spärr. Det går liksom inte att prata om. Jag tror man måste ta det rätt snabbt och inte vänta extremt många år.”



1.5. Jag tror inte att du behöver mer kontakt just nu” - Professionella som avvisar och sviker

Någonting som de unga också förmedlar är en upplevelse av att vuxna är distanserade och avvisande. Det är berättelser om att bli runtslussad i vården, behöva byta behandlare, långa väntetider, att professionella säger att de inte kan hjälpa och skickar vidare. Detta kan resultera i en situation där man känner sig utelämnad och ensam med sina problem.

“När man har varit på 15 olika avdelningar, träffat hundra läkare och man inte har ett enda nummer till någon av dem, och sen så står man där och mår jättedåligt. Vart ska jag ringa någonstans? Ska jag ringa till sjukhusets växel, eller vart ringer jag? Jag har ingen aning.”

Unga beskriver också en upplevelse av att ärenden avslutas snabbt hos polis och socialtjänst.

“Om ett barn på 12 år själv ber om en stödfamilj så är nog något fel. Generellt, lyssnar inte soc på vad barnen säger, utan är ganska snabba på att stänga ner allting och avsluta det.”

Att inte få samtal när man behöver prata är återkommande. En person berättar om hur hen den kväll då hen blivit våldtagen söker upp den psykiatriska akutmottagningen men blir avvisad på grund av resursbrist. En upplevelse som flera berättar om är att det finns en maxgräns för samtal, och att man efter det upplever att man inte är välkommen, oavsett om man själv tycker att man mår bra eller inte. De unga berättar också om att de förlorar behandlare, eftersom de slutar eller plötsligt inte finns kvar längre.

“Jag kommer ihåg att hon sa så här, ja det här är min sista gång - jag ska sluta nu. Men jag tycker att du mår ganska bra, och jag tror inte att du behöver mer kontakt just nu. Så den bara bröts liksom.”

“Det var hon som jag hade absolut längst under alla år, och hon har var ju toppen. Skitbra verkligen...Och jag hade gärna velat fortsätta gå till henne, men helt plötsligt slutade jag bara få tider och det kom inte någon kallelse i brevlådan på nästa tid.” Och då ringde jag och de sa “Nej, hon har ju slutat”. Jag tror inte att jag gick till BUP mer. Jag slutade gå till psykolog helt. Och sedan så återupptog jag liksom hela min destruktiva livsstil.”

En annan typ av plötslig förändring som intervjuade berättar om är när man förstår att en vuxen man har valt att anförtro sig till har fört informationen vidare till andra. Det kan röra sig om att man pratar med föräldrar trots att ungdomen har blivit lovad förtroende, men framför allt handlar det om polisanmälningar och orosanmälan till socialnämnden. Problemet de unga lyfter är att man bara ställs inför faktum och inte har fått någon chans till information eller delaktighet, samtidigt som det handlar om något mycket privat som man har hållit länge inom sig. Man har ofta trott att man har varit trygg med att ingenting skulle föras vidare, så man blir chockad och upplever sig övergiven och sviken.

“Jag var ju så pass gammal, jag var ju 16, så de hade kunnat kommunicera med mig. De fick ju höra en så otroligt liten del. Kuratorn kände mig inte och läraren visste en bråkdel av allt. Jag hade velat att de hade pratat med mig och frågat mig mer, inte bara rycka upp en utan en vuxen vid sin sida.”

“Jag kommer ihåg att jag kände mig väldigt sviken av kuratorn, både för det här att hon gick bakom min rygg och pratade med mina föräldrar. Och sedan det här med att ingen lyssnade, att jag inte ville anmäla. Men framför allt att hon som alla andra bara släppte mig liksom.”

Det finns också en annan dimension i det som ungdomarna upplever som ett svek. Även om man kan förstå bevekelsegrunden för orosanmälan så upplever man sig överkörd och sviken, eftersom kommunikationen inte finns där. Det kan också påminna om de svek man tidigare har fått utstå från vuxenvärlden.

“Det kanske var att min lärare och jag hade så pass bra kontakt. Jag vet inte. Hon kanske bara kändes som en mamma. Det kanske var det. Att hennes personlighetsdrag kanske påminde mig om min mamma, omedvetet. Men även den svek mig.”

2. Att själv behöva ta ansvar

- “Jag skrev en överlevnadsplan”

När omgivningen överger barnen och ungdomarna behöver de vara självförsörjande. I princip alla de intervjuade söker efter eget stöd och information om sexuella övergrepp. De flesta beskriver att de inte har fått information av någon vuxen om hur man kan få kunskap och stödande kontakter. Ungdomarna skaffar sig successivt ökad förståelse för vad som händer dem, och försöker få hjälp på egen hand.

“När det har blivit som tuffast har jag sökt på nätet som man själv kan göra och läst jättemycket om det och så vidare. Men. Jag har väl känt, ju äldre jag blev, desto mer liksom förstod jag att det kanske är någonting som behöver bearbetas.”

“Jag har alltid, liksom, när man sitter typ på en vårdcentral om man ser typ de här. ”Är du utsatt för våld i hemmet” och kvinnojourer och sånt där, så har jag alltid tagit en sån lapp och alltid läst. För att det står oftast någonting psykologiskt i det. Så att om man ska se på hela den här stödgrejen. Så har jag ju fått söka mig till den typen av stödet. Och det har ju varit tack vare organisationerna, det har inte varit tack vare sjukvården.”

Ungdomarna söker på nätet, läser böcker och annan information. Ideella organisationer nämns som en viktig informationskälla. Självbiografier och vloggar beskrivs som särskilt betydelsefulla, för att få både information och identifikation. I grunden handlar det mycket om att förstå vad det är som hänt, och att försöka förstå hur man kan hantera sina symtom. Det handlar också om att försöka få behandling. Flera unga beskriver hur man jobbar för att få kontakt med vårdavdelningar och behandlare, en beskriver hur hen byter vårdcentral flera gånger för att få fortsätta gå i samtal. Majoriteten av de som behöver driva på för sin egen sak ser till att man till slut får den psykoterapi eller traumabehandling man behöver.

“Det började bli värre för jag fick så mycket panikångest typ. Och jag bara kände alltmer att jag måste liksom ta tag i det här på nåt sätt. Jag stod ju på antidepressiva samtidigt, men det var ju ingen som följde upp det, så då gjorde jag en sån här egenanmälan till psykiatrin. Kanske för att jag börjat på universitetet och visste lite hur det funkar i vården. Det var så jag fick kontakt - äntligen - med psykiatrin, jag fick verkligen stå på mig jättemycket. Och så fick jag i alla fall en läkarkontakt och en psykoterapeut. Och det var egentligen då som jag började få hjälp, på riktigt liksom.”

I princip alla intervjuade beskriver hur de har tagit stort ansvar redan i yngre ålder. De beskriver att de alltid uppfattats som mogna eller haft ansvar på olika sätt, oavsett familjekontext. Ansvarskänslan bidrar också till att de tar på sig skulden för de övergrepp de varit utsatta för, eller konsekvenserna av dem. Barnen har inte bara tagit ansvar för det emotionella klimatet i familjen utan vissa har också rent praktiskt hjälpt till eller tagit hand om föräldrar. Efter övergreppen fortsätter de att vara i hög grad agera i vuxen skepnad. Vissa blir sin egen stödperson:



"Under sommaren så tänkte jag att det här funkar liksom inte. Jag kommer gå under eller dö om jag fortsätter som jag gör nu. Och ingen annan kommer att rädda mig. Så JAG måste rädda mig liksom.

Så jag skrev en överlevnadsplan, liksom, som var såhär lite olika punkter:

- *Inga fester*
- *Inga killar*
- *Ingen alkohol*
- *Fokus på skolan*

Och lite så. Det var de viktigaste punkterna. O att så här, håll dig till schemat. Och sen så skrev jag typ ett överlevnadskontrakt:

Leva till och med 21 utan att överväga döden. Även om jag inte vill leva just nu och att det känns som att det aldrig kommer bli bättre. Så vet jag att det kan bli det. Som med sorg typ, det har jag läst. Men det kan ta tid. Därför har jag nu bestämt att jag ska ge det fem år innan jag får tänka på att dö igen. Då har jag gett det tid. Men tills dess ska jag försöka hitta tillbaka till livet. Det ingår också i kontraktet. När kontraktet gått ut får jag utvärdera och göra en bedömning av läget och om livet fortfarande skulle kännas som det känns nu, gör jag en ny plan. Men det tar vi då."

Och sedan så har jag skrivit liksom min signatur längst ner."

3. Tankar och känslor som hindrar stöd

- “Jag tänkte ju att jag hade kunnat stoppa det”

De unga lever inte bara med svåra minnen av övergrepp. De bär också på svåra tankar och känslor som man oftast inte får hjälp att hantera, och som utgör ett hinder mot att söka stöd. Det som kommer fram i intervjuerna handlar om känslor av skuld, skam och rädsla.

“Jag kände att jag var äcklig, att det var något fel på mig. För jag tänkte ju att jag hade kunnat stoppa det. Men å andra sidan var jag ju jätteliten och när man är sex år kan man ju inte göra motstånd.”

“Jag tänkte att allt var farligt. Jag var rädd hela tiden och det gjorde att jag inte kunde skilja på verklighet och dröm. Och i och med att ingen pratade om det - så var det som ”Men vad är fel på mig?”. För jag minns ju inte det här som hade hänt förrän jag var tretton. Så varför händer det här mig? Varför är jag så galen?”

“Jag vill gärna underdriva den här händelsen, men min terapeut har ju fått mig att förstå att det var typ en gruppvåldtäkt som jag var med om....Men samtidigt är jag såhär...Jag lämnade mig själv ensam med fyra personer då får jag skylla mig själv.”

“Jag kan liksom få känslan av...skamkänslan. Den känslan, jag vet inte om jag någonsin kommer att bli fri från den. Jag har ju fortfarande inte än i dag berättat fullt ut vad som har hänt för någon. Så jag tror att den känslan kommer att leva kvar väldigt väldigt länge om inte liksom för alltid. Det är nog väldigt viktigt att man försöker få bukt på den känslan ganska tidigt.”

Att inte veta om övergreppen är fel

Ett grundläggande problem är att de intervjuade bär på upplevelsen av att inte riktigt ha vetat att övergreppen är en felaktig handling. Majoriteten beskriver att de inte förstått, eller varit osäkra på, vad som hände.

"Dels för att det var incest. Dels för att jag har vuxit upp i den här tystnadskulturen. Och också att man kände sig smutsig. Det var ju jag som...Var det jag som ville, liksom det här? Och då var jag väl lite rädd att nu kommer alla veta att jag medvetet har gått in i en sexuell relation med en i min familj, och det vill jag inte att folk ska veta. Det är ju äckligt, tänkte jag."

"Jag kan fortfarande idag känna nej men det var nog inte ett övergrepp... eller...Jag har nog inte blivit utsatt. För jag har inte några blåmärken. Det var inte en främling som attackerade mig från ett buskage sent på natten. Jag var hemma hos den personen sent på natten och drack alkohol. Och jag hade liksom inte några fysiska skador efteråt, liksom. Så då var det väl inte så farligt."

Det handlar om starka inre upplevelser som gör att man avhåller sig från att berätta vad som händer, oavsett om det handlar om psykiskt och fysiskt våld som föregår övergrepp, eller sexuella övergrepp som pågår eller har ägt rum. Problemet som beskrivs är att omgivningens bemötande snarare förstärker upplevelsen av skuld och skam, genom sitt bemötande.

"Om jag hade vetat att det var fel hade kanske underlättat att flytta till fosterfamilj. Just att få veta det är inget fel med att flytta. Att jag inte ska ha någon skuld."

"Om jag hade fått höra att det var fel tror jag att det hade lett till att jag kunnat säga stopp. Att jag kunnat rapportera tidigare till mina föräldrar att det här har hänt mig. Och att jag kunnat be om hjälp i mycket tidigare ålder, inte när jag är 22. Från första erfarenheten tills man är 22. Det är liksom nästan 15 år. Det är lång tid."

"Jag ser en röd tråd genom allt, att om någon hade förklarat inte ditt fel och inte dina konsekvenser hade jag förhållit mig på ett annat sätt till stöd"

Rädsla för konsekvenser

Ungdomarna beskriver en genomgående rädsla för konsekvenser, om man berättar vad man har varit med om. En typ av rädsla är rädslan att inte bli trodd på om man berättar, vilket hänger samman med dåliga erfarenheter av omgivningens bemötande.

“Jag är typ rädd att hon ska säga samma sak som många läkare har sagt innan, att var det bara det. Jamen då är det ju ingenting. Så att jag har ju varit typ rädd att få den reaktionen.”

“Att bli retad för att man har blivit utsatt är ju liksom... Det fick mig att då börja känna igen att det var mitt fel...eller att jag kände mig äcklig. För att jag blev retad för det.”

“När barn kommer till vuxna och inte blir trodda så är det som att de blir våldtagna. Om och om igen. Och traumat bara fortsätter. Traumat är exakt lika stort när man berättar någonting och ingen tror eller lyssnar på en. Man är redan så utsatt och så kränkt, och när man berättar och ingen tror på en så blir man lika kränkt som när en person drar av en kläderna. Det är samma nakenhet av skam.”

Det finns också en stark rädsla att förstöra familjerelationer, både för andra och sig själv.

“Jag hade ju ganska jobbigt när jag var liten och han var en av de som verkligen visade att han brydde sig. Och då ville jag inte förlora honom, eller så kommer jag ihåg att jag tänkte då i alla fall. Jag tror det handlar mycket om det.”

“Jag försökte säga det till min farmor en gång. Men jag fick liksom inte ur mig det. Det gick inte. Det kändes som att jag skulle förstöra deras relation och att allt skulle vara mitt fel. Men jag kommer liksom ihåg att jag var redo att säga det, men jag vågade inte.”

Något som beskrivs av majoriteten är en rädsla för anmälningar, och de konsekvenser det innebär, antingen i form av att behöva bära svåra känslor av skuld och skam eller att drabbas av föräldrarnas repressalier. Vissa beskriver det som en ny traumatisk upplevelse att behöva genomgå det som händer efter polisanmälan eller anmälan till socialnämnden.

“Det är som när soc kommer hem till oss, de förstår inte vad besöken gör. De märker ju inte att våra föräldrar står och lyssnar bakom väggen. Samtidigt så vill jag inte säga något för då kan de ta mig därifrån och då vet jag inte om pappa lever...Och om jag säger något så kommer mitt liv drastiskt att förändras och jag är inte redo. Det som händer sen när de går därifrån...Det är hemskt. Och barnen lämnas i det. Man tror på vuxna. Man tror på vuxna när de säger att det är ok.”

“Jag hade ju aldrig pratat om vad som hade hänt, och sen på de här polisförhören så skulle jag plötsligt liksom berätta allt - i detalj. Jag hade inget språk, och inget sätt att uttrycka mig. Och jag skämdes jättemycket. Och jag kände sådan enorm skuld för att jag hade anmält honom. Så sen när det lades ner i brist på bevis så var det kanske mest skönt. Både för att jag inte ville ha nån rättsprocess från början och så kunde jag glömma det liksom. Men det var efter rättsprocessen, för att de drog upp allt igen, det var först efter rättsprocessen som det blev väldigt dåligt, liksom.”

DEL B

Upplevda behov och önskemål om stöd

1. Någon som finns där när man behöver, på ens egna villkor

Det tema som genomsyrar alla ungdomarnas berättelser är behovet av någon som finns där, när man behöver. Någon som ser och hör, någon som lyssnar och bekräftar. Någon som kan hantera det som sägs, och som stannar kvar. Någon som respekterar de känslor och behov man har, och kan anpassa stödet efter det. Någon som kommunicerar kring det som händer, så att man kan känna tillit och trygghet. Intervjuerna vittnar om en förhoppning om en sådan kontakt, och de som har erfarenheten av att ha mött en person som de upplever som stödjande på riktigt beskriver genomgående att det har varit mycket betydelsefullt.

1.1. “Jag ser att du har det jobbigt”

- Betydelsen av bekräftelse

“Bara att någon såg att jag hade det jobbigt bekräftade mig i det liksom. Typ om de skulle ha sagt att jag ser att du har det jobbigt och du ska veta att jag finns här om du behöver prata. Eller något sådant. Jag tror att det skulle ha varit det jag behövde. Jag var liksom för ensam i det och de här jobbiga känslorna.”

Behovet av bekräftelse är centralt i berättelserna. Enligt intervjuerna är det det allra viktigaste, då man möter någon som varit utsatt för övergrepp. Att bekräfta och förklara att övergrepp är någonting som är fel, att skulden ligger hos förövaren och att man som barn eller ungdom inte bär ansvaret. Man säger därmed emot de föreställningar som annars riskerar att befästa skuld och skam. Då ungdomarna ofta är ifrågasatta och kritiserade i sin familjekontext, av den närmaste omgivningen, skolkamrater eller myndighetspersoner blir det också viktigt för dem att få bekräftat att man har en anledning att må dåligt, och att man inte är fel.

“Ett bra stöd är att inte ifrågasätta. Och att få en att känna att det verkligen inte är ens fel, och att man inte är äcklig eller konstig för att man har varit med om något. Det är många som tror det, eller känner så.”

“Det hade varit skönt om polisen ändå kunde bekräfta...Vi kan tyvärr inte sätta de här människorna i fängelset. Men din upplevelse är bekräftad, eller hade situationen sett annorlunda ut så hade... Alltså så att de typ bekräftar att det här är straffbart, att jag inte är helt galen som ringer dem.”

PTSD (Posttraumatiskt stressyndrom) sticker ut som en diagnos som flera har uppskattat att få, även om vissa har varit mer tveksamma till andra diagnoser. Man beskriver att den ger en förklaring till de symtom man har och visar kopplingen till det man har varit med om. Det kan också betyda mycket med en officiell bekräftelse av att man utsatts för ett trauma, och att symptomen man lider av är relaterade till övergreppen.

“Det var bra med dissosiationsbiten PTSD-diagnosen. Att det är en försvarsmekanism. Då förstår jag ju varför jag inte känner saker på det sättet som man kanske borde göra.”

“Det var ju en skön bekräftelse, för då känner man ju inte att man mår dåligt över ingenting. Och speciellt när min mamma säger att det som har hänt inte var någonting liksom. Då får man ju en bekräftelse på att det visst var det.”

I och med att ungdomarna som har intervjuats är i hög grad självförsörjande så kan det också vara viktigt att få höra att man faktiskt är värd att få det stöd man behöver. Efter många år av ansvar och tystnadskultur, där självständigheten ibland är ett familjeideal, kan professionellas bekräftelse vara verkligt betydelsefull.

“Det är så skönt att få det sagt till sig, gång på gång. De kan säga: jamen jag är helt övertygad om att du klarar dig liksom. Men det är inte samma sak som att behöva någon. Och det är skönt att få det bekräftat att jag visst behöver och förtjänar hjälp, trots att jag klarar mig bra.”

1.2. “Jag finns här för dig oavsett vad det är” - Tillgänglighet, engagemang och tid

“Jag hade behövt någon som var villig att sitta och lyssna på mig. Och lägga ned lite tid på att vinna mitt förtroende.”

Någon som öppnar upp för samtal

I anslutning till den så viktiga bekräftelsen är det också viktigt att öppna upp för att lyssna och samtala, att erbjuda en möjlighet till kontakt, och att finnas där. Ungdomarna förmedlar vikten av att visa att man finns tillgänglig när barnet eller ungdomen själv vill. Flera beskriver att faktumet att en vuxen öppnar upp för samtal gör att man själv avlastas från ansvar.

“Om hon inte hade frågat hade jag behövt ta upp det helt själv. I stället för att svara på hennes fråga med ett försenat svar typ. Och sedan var det ju skönt att veta att hon typ ändå misstänkte lite, så att det inte skulle komma från ingenstans för henne, typ. Och om hon frågar så betyder det ju också att hon är beredd att ta hand om svaret.”

Någon som visar personligt engagemang

Ungdomarnas beskrivning av vuxenvärlden handlar i hög grad om att vuxna är frånvarande och att de edistanserar sig. Därför uppskattas också de vuxna som visar ett verkligt professionellt och personligt engagemang. Personer som lägger ned sin tid eller bryr sig särskilt är få i intervjuerna, men de som gör detta beskrivs som mycket betydelsefulla.

“Det var en kvinna på ungdomspsykiatri som jag älskade. Hon var fantastisk för just det här jobbet. Hon var villig att lägga ned all sin tid på mig. Hon var villig att ge mig hennes privata nummer. Och det hade hon ju verkligen inte behövt. Hon visade att jag finns här för dig oavsett vad det är.”

Någon som ger tid och utrymme

Någonting som genomsyrar intervjuerna är också behovet av tid. Oavsett om det handlar om att sätta sig ned och lyssna, göra en utredning eller ge en behandling. Många berättar om hur svårt det är att öppna sig, att prata om det man har varit med om och att komma i kontakt med känslor. Sådant som kräver tid. Att någon ger tid innebär i sig en tillit till den läkande processen. Det innebär ett bygge av en förtroendefull relation, en acceptans och en bekräftelse av den man är och de utmaningar man har.

“Det går inte att beskriva, alltså han. Han såg mig. Jag kunde säga vad fan som helst där inne och han... Det fanns inget dömande. Vi kunde sitta tysta i 45 minuter...För han ställde ingen fråga. Vi kunde gå över tiden. Det sket han fullständigt i.”

“Det tog ett år innan jag faktiskt började prata ordentligt och kunde känna saker. Även om det tog lång tid så kändes det inte som hon blev trött på mig. Det var väl det som jag kände var viktigt. Att det var inte jobbigt att jag satt där och inte sa något.”

Mycket tid och utrymme kan vara en förutsättning för att över huvud taget kunna behandla. Och det är tydligt i de professionella kontakter som beskrivs som avgörande att det har krävts och krävs både engagemang och tid för att kunna nå till de djupare problem som övergreppen har skapat.

“Just nu, efter åtta månader, så jobbar vi fortfarande på att jag ska kunna klara av att återberätta allting i typ så mycket detalj som jag måste. Jag berättar väldigt mycket innan och efter, men sen typ det hon kallar brännpunkterna i psykologtermer hoppar jag över helt. Så vi är fortfarande där i behandlingen.”

“Allt det här bygger på tålamod över tid. Det tar tid att berätta sådana här saker. Därför att man har liksom levt med det hela sitt liv.”

Någon som finns kvar

Det är också genomgående i intervjuerna att det stöd man vill ha ska finnas kvar över tid, att det ska finnas där när man behöver och finnas kvar. I och med att ungdomarna har en övergivenhet med sig som erfarenhet så blir det extra viktigt att stödet finns där, och att en stödkontakt inte lämnar när det blir tufft eller man stöter på motstånd.

“Jag var konstant jätterädd att hon skulle lämna mig. Varje gång något avbokades för att hon var sjuk eller något så var jag helt övertygad om att hon aldrig skulle komma tillbaka. Hon blev verkligen en jätteviktig person som jag litade på och där jag kände att det var på väg åt rätt håll. För typ ett år sedan så berättade jag för första gången att jag hade sålt sex. Och till slut vågade jag säga att det händer just nu. Och det var jätteskönt att berätta och att hon stannade kvar.”

“Det som har varit bra också är att vi har en överenskommelse om att jag kan komma dit när jag vill sitta där, så typ i stället för att alltså om jag känner sug för att träffa någon så kan jag gå dit och sätta mig och så kan jag ta lite te och en frukt och bara sitta där och plugga eller så, och det har ändå varit jätteviktigt. Speciellt nu när jag liksom är på väg ut - att ha det alternativet och veta att jag är alltid välkommen dit.”

Bra stöd som de unga berättar om handlar också ofta om att det finns en sammanhållen kontakt över tid, att man följs upp och att någon känner ett ansvar. En mer sammanhängande och personlig stödkontakt kan vara mycket viktig.

“Jag vet ju typ att vissa organisationer har så att man kan få nåt slags kontaktpersoner eller så där typ. Det är som chatt eller såhär mejl men det är liksom samma person, men det hade jag inte upptäckt när jag var yngre. Då kommer man ju liksom längre, och då kan ju den personen hjälpa en bättre också. Det ökande förtroendet gör ju att man kan vara mer ärlig och mer mottaglig för de råd man får också.”

“Jag tror att om jag hade haft samtal med henne varje vecka eller varannan vecka eller vad det nu är, under en längre period. Alltså att hon hade varit kvar i mitt liv längre än tre månader. Då tror jag inte att jag hade mått så pass dåligt att jag typ sökte mig till destruktiva ställen.”

“Jag tror egentligen inte att det var något så direkt som hade kunnat stoppa mig från de här sexuella kontakterna, för det går ju att träffa folk när man är i skolan eller gör en aktivitet. Bara det här allmänna stödet. Om jag hade haft någon som fanns där. Då tror jag att det hade brutits, det här destruktiva.”

1.3. “När en vuxen gör något på mina villkor ger det integritet” - Lyhördhet för och samverkan med individen

Det ungdomarna betonar genomgående är lyhördhet för den man är. Att man inte vill bli överkörd eller ignorerad utan lyssnad på, som unik individ. Man önskar både att vuxna ser de mer subtila signaler man skickar och att de ställer uttryckliga frågor. Detta är kärnan i att förstå och se de problem man har, som motvikt mot den undvikande och distanserade vuxenvärld som till stora delar beskrivs. De önskemål och goda exempel som lyfts i intervjuerna beskriver genomgående detta.

“Jag tror att han såg det. Att han plockade upp det. Jag tror att han förstod att jag inte berättade allt. Jag tror att han också såg till att verkligen fråga. Han var väldigt smart, vissa frågor och verkligen stannar upp också och frågar personen.”

”Jag skulle nog ha velat ha, alltså dels bara att “Fy fan att det här hände dig, det där är inte alls ditt fel. Du gjorde ingenting fel. Det ligger helt på den personen som inte var ett barn.” Och sen tror jag också ...”Vill du anmäla? Vad vill du göra av det här? Eller vill du bara berätta?” Att man frågar mer liksom varför är det du berättar det här för mig? Och sen någon typ av. Ja, men kanske “Vill du prata med någon?”

Någonting som betonas är betydelsen av individanpassning i det professionella mötet. Flera ungdomar ger konkreta exempel på hur professionella kontakter har anpassat och utformat behandling och bemötande efter ens personliga behov och därigenom varit lyhörda för de utmaningar man har.

“Jag hade jättesvårt att säga det muntligt, så hon föreslog att jag kunde få skriva ned. Och så skrev jag allting på en lapp och så läste hon den nästa gång vi sågs. Och på så sätt fick hon reda på vad som hände och föreslog att vi skulle skicka en remiss till BUP.”

“Senare i mitt liv, när jag gick hos psykolog, då pratade jag inte heller på ett helt år. Men då gjorde hon så att hon drog paralleller genom att läsa saker. Och sedan såg vi om det väcktes några känslor. Och gjorde det det blev det lättare att prata.”

“Vi hade en jättebra lärare och hon slutade typ en vecka efter att det hade hänt. Men när hon var kvar så var hon jättestöttande och verkligen såhär; om du inte mår bra, du behöver inte vara här, du kan åka hem och vila. Hon förstod mig och kunde acceptera att jag liksom inte kunde göra mitt bästa i skolan just då.”

En central del av lyhördheten som efterfrågas är att inte pressa i fel läge. Att veta när man ska ligga på och inte. I grunden handlar det mycket om att man vill ha stöd på sina egna villkor och vill ha förståelse för att vuxna inte kan styra hur man känner, och att det är en känslig situation.

“De frågade om de fick komma in. En kvinnlig polis frågade vad som hade hänt och hon liksom pushade inte på, liksom såhär du måste berätta vad som har hänt, utan hon tog det väldigt lugnt och alltså väldigt respektfullt. Och hon pratade även om andra saker och liksom inte att prata om själva händelsen, utan försökte få mig att lugna ner mig och inte liksom var ledsen och så vidare. De var väldigt, väldigt lugna och väldigt, väldigt bra i att liksom hantera det. ”

“Respektera barnets känslor. Respektera barnets rätt att prata om det om den vill. Pressa inte barnet. Alltså, ibland gör det så mycket mer att bara visa att, när du väl är redo så finns jag här. Jag finns alltid här. Jag försvinner inte. Det här är inte sista gången du pratar med mig”.

Ytterst handlar det om samverkan med barnet eller ungdomen, för att stödprocessen som helhet ska bli så gynnsam som möjligt. Goda exempel på samverkan mellan ungdom och professionell beskrivs, och professionella som tydligt visar detta. Det visar också på vikten av respekt och tillit.

“Jag stretade emot ganska mycket, jag var inte drivande i att jag skulle få traumabehandlingen. För att för mig kändes det bara som att hon skulle försvinna då, att hon skulle bytas ut. Men när vi sedan var överens om att hon skulle stanna kvar och sen kanske successivt sluta, efter vad jag vill. Då kändes det helt ok.”

“Hennes tanke var att skicka remiss till BUP för att få hjälp med det som hade hänt med pappa och även ätstörningen. Men jag bad henne ta bort det med min pappa för att min föräldrar skulle ju behöva läsa remissen. Och då respekterade hon det och så kom vi överens om att jag kunde berätta för BUP sedan när jag kände mig redo för det. Och jag berättade det sedan för BUP också.”

“Kvinnan i ungdomspsykiatrin, hon var väldigt tydlig med att jag är här för din skull och du berättar vad du vill för mig och jag hjälper dig. Allt, så gott jag kan. Om du har några synpunkter på vad jag skulle kunna göra bättre så säg det, för den här vården är för dig. Och det hjälpte verkligen. Ett samarbete. På mina villkor. Och när en vuxen verkligen gör något för en, men på mina villkor, då ger det mig integritet. Hon var fantastisk.”

1.4. “Den som du kan ventilera till utan någon slags konsekvens” - Oberoende och förtroende

Att en stödperson är oberoende av den kontext man kommer från beskrivs som viktigt, och att man kan prata i förtroende. Det är lättare att prata helt ocensurerat med en utomstående, av flera skäl. Ett par av ungdomarna nämner svårigheten att prata med föräldrar och anhöriga om just sexuella erfarenheter, och att det kan vara svårt att prata med föräldrar och anhöriga om sådant man skäms för. En oberoende stödperson som man kan prata med i förtroende gör att man kan visa sig själv mer, och komma framåt.

“Det är ingen som står i din närhet och flåsar dig i nacken och typ kommer du ihåg det vi pratade om för två tre dagar sedan. Det är skönt att kunna få ha distans till att nu har jag berättat det här, i trygga händer. Och kan jag liksom ha kul den här vardagen med mina vänner. Och sedan kan jag följa upp det här nästa vecka.”

“Det viktigaste är att personen är utifrån. Den känner ingen som du känner. Den har ingenting med ditt liv att göra överhuvudtaget. Berättar du för din mamma då är hon en del av ditt liv, som du träffar varje dag. Hon kanske berättar för din syster. Man kan inte berätta för sin kompis för den kompisens känner den som känner den. Den här personen är helt utan utanför ditt liv. Och det är den liksom den enda som du kan ventilera till utan någon slags konsekvens.”

Det ungdomarna lyfter är också att en oberoende person kan stötta då föräldrar eller andra i den nära omgivningen säger emot ens upplevelse av sexuellt våld och missförhållanden.

“Känslorna av att det inte är ok hemma är väldigt kortvariga och kommer väldigt sällan. Så när någon liksom riktig person som ändå är delaktig i ens liv tar ens parti, och framför mamma och pappa också, då blir det liksom en ganska stark bekräftelse på vad man redan känner.”

“Jag tror, kanske om jag hade haft någon på en såhär stömlinje... och bara, ok, mina vänner säger att det kanske bara är sex, men jag känner ändå att det här som hände kändes inte bra....Har de rätt eller hur ska tänka? Jag tror att hade möjligheten funnits, så kanske att jag hade ifrågasatt det.”

Att den oberoende personen inte för vidare informationen som man har delat i förtroende är helt centralt för viljan att öppna sig. Det upplevs som en grundförutsättning för att man ska känna sig trygg att börja prata om det som vuxna annars skulle kunna reagera starkt på eller gå vidare med.

“Jag har hört av mig till BRIS sedan jag var tio, genom alla mina problem och så, och det har ju liksom varit jättevärdefullt. Jag hade ju liksom ingen riktig person jag kunde gå till. Jag kunde säga mer då det var anonymt för då behövde jag inte oroa mig för att de skulle typ anmäla eller amen dra igång massor med soc och polis. Och då kunde jag säga vad jag ville. Och sedan att jag inte kände dem och de inte kände mig. Det betyder ju också att de inte känner någon jag känner och att de inte känner mamma och pappa.”

Med en anonym kontakt som inte för vidare information kan man också träna på den otrygga verkligheten:

“Ju mer man säger, ju mer ärlig man är, desto bättre råd eller stöd kan ju den personen ge. Och det leder ju till att det finns en större chans att man vågar berätta det man har berättat för den personen IRL. Under tiden jag hade kontakt med soc så kunde jag ofta pröva mina idéer och mina uttalanden med BRIS och se vad jag fick för respons. Och om det då blev som jag ville då kände jag mer att jag vågade göra det på riktigt.”

1.5. “Han visste hur han skulle bemöta en person med PTSD” - Professionell kompetens och expertis

Ungdomarna beskriver hur värdefullt det har varit att förstå mer av sina symtom och varför de mår som de gör. De beskriver hur vissa professionella har kunnat förklara och ge insikter som har bidragit till bekräftelse, normalisering och ökad förmåga att hantera det man har varit med om. Kompetens beskrivs som viktigt.

“Han visste vad han pratade om. Han visste hur han skulle bemöta en person med PTSD. En person som har ångest. Och det vet de inte i skolan. Den här psykoterapin har räddat mig.”

“Jag hade typ hört talas om att det ofta var så att man fick ätstörningar när man vill ha kontroll och att man har upplevt något slags kontrollförlust. Men jag gjorde inte den kopplingen att det jag hade varit med om hade varit kontrollförlust. Det var socialsekreteraren som gjorde den kopplingen.”

Kompetensen hos de professionella som bidrar med insikter och de som erbjuder mer djupgående behandling beskrivs i positiva ordalag, både då det gäller psykologi i allmänhet och då det gäller bemötande och förmåga att vara tydlig, samverka, läsa av och skapa relation. Återkommande i beskrivningarna är också att den vuxna tar ansvar för relationen och är tydlig i kommunikationen. De ungdomar som har fått psykoterapi eller traumabehandling beskriver upplevelsen som att den har varit viktig eller livsavgörande. Att själv komma till insikt och få en ökad medvetenhet beskrivs som centralt i processen.

“De har hjälpt mig att förstå att det grundades i att mina föräldrar inte var närvarande och därför känner jag allt mindre behov av männen.”

“Det viktigaste är att själv få insikt om saker och ting, annars går det ju inte. Och att jag har fått det har bidragit till att jag kan leva på ett bättre sätt idag. Att jag kan gå vidare i livet, att jag kan få ro i att vara i ett förhållande och må bra, till exempel. Att det inte är ok att mina kontakter är skadliga liksom. Det är inte ok att bli behandlad på ett visst sätt.”

Förutom kompetens inom samtal, relationsskapande och psykologi så beskrivs särskild expertis även inom områden som rör sexuella övergrepp, socialt arbete och rättssystemet som särskilt värdefullt. Det handlar bland annat om att få möjlighet att förstå sin situation på ett djupare plan, undanröja rädslor, få svar på sådant som inte andra har kunskap inom eller hjälp med specifika insatser. Expertisen kan även bidra till att man känner sig sedd och förstådd i en situation som många kanske inte förstår.

“Jag har fått så bra stöd nu på sistone. Men kanske framför allt att det har känts skönt att jag vet att de har hört det förut liksom. Det märks att de har specialkompetens och förstår de här drivkrafterna och vet liksom hur det funkar med männen och kontakterna, och ställer liksom bra frågor och så.”

2. Ett meningsskapande sammanhang - “Det är som att jag har haft en frisk del”

“Det har varit väldigt avgörande för att jag har klarat mig igenom det här att jag har haft ett sammanhang vid sidan av. Där jag har kunnat känna mig viktig och haft en roll liksom. Det är som att jag har haft en frisk del som jag kan klamra mig fast vid liksom.”

Ett annat sammanhang - en motvikt och en positiv identitet

I intervjuerna syns också önskan om och betydelsen av ett positivt och konstruktivt sammanhang, som motvikt mot det trasiga och destruktiva. En plats där man kan tänka på och vara i någonting annat. Exempel handlar om vänner som är eller har varit betydelsefulla, där man kan prata och få bekräftelse och stöd på olika sätt. Det kan också handla om studiesammanhang och att man får stöd till en konstruktiv identitet och en framtid. Att ha ett annat sammanhang nämns också som ett sätt att skyddas mot eller komma bort från den destruktiva kontext där förövare finns.

“Det tog ett tag liksom och sedan när jag var helt ute ur den där kontexten, och då var jag så här: Hur fan kan man skämta om att någon har blivit våldtagen? Och sedan började jag tänka mer på vad som hade hänt liksom. För det kändes som att när man var i den gamla kontexten, att man blev nästan hjärntvättad”.

Likasinnade - förebilder och att själv bli förebild

Flera nämner också längtan efter ett sammanhang med likasinnade, med personer som har liknande upplevelser. Någon har haft en kamrat som gått igenom liknande saker, eller haft kontakt med personer som har varit med om övergrepp. Andra säger att det är det man har sökt eller önskat. Sammanhanget och de likasinnade kan också finnas på nätet, i form av förebilder som varit med om sexuella övergrepp. Förebilder som kan ge bekräftelse, en känsla av att man inte är ensam om sina upplevelser, och hopp.

“Genom att läsa Elaines bok så förstod jag att det jag var med om var fel. Jag kände igen mig i det hon sa, det som liksom kommer med övergrepp, känslor, panikattacker, fobier. Och sedan att hennes övergrepp liknade mina. Och när jag tänker på henne så tänker jag att det där inte är ok, så varför ska jag vara till för att någon ska göra så mot mig? Och jag fick en sådan otrolig motivation att prata om min historia för att andra ska kunna prata om sina.”

Just att själv bli förebild och öppet berätta om det man har varit med om nämns som särskilt betydelsefullt. Ett par av de intervjuade berättar om hur de på senare år har föreläst för andra, blivit stödkontakt åt någon annan och hur de pratar mer öppet med personer de träffar när man kommer in på ämnet. Att själv berätta för andra beskrivs som betydelsefullt bland annat för att man processar det man har varit med om och tränar på att prata om det. Samtidigt skapar man en typ av mening av det svåra man har varit med om, genom att vara betydelsefull för andra.

“I och med att jag känner flera som har varit med om liknande situationer så känner jag att det är ett perspektiv som är värt att lyfta och värt att prata om. För jag känner väl annars att ska man ha gått igenom något så här skitjobbigt så är det väl bra att det kan komma någonting kanske bra av det, eller vad man ska säga.”

“Då var det en av mina närmsta kompisar som skrev till mig och berättade att hon också hade blivit utsatt sexuellt. Och att hon vågade berätta för att jag berättade. Och det har även fler sagt till mig. Och det känns väldigt liksom.....Att man får någon annan att berätta, det är verkligen stort.”

“Jag vill ju jobba med sexuella övergrepp mot barn. Och jag tror att det är en del av liksom bearbetningsprocessen att liksom vara en del av det och försöka göra liksom ett bättre samhälle. Jag vet att det är ganska många som har blivit utsatta och kanske så här och väljer att gå med i organisationer och sådär. Och jag tror att det är en del av att bearbeta och vara en del av den gemenskapen.”

Att ha någonting annat kan också vara viktigt, då övergreppen och dess konsekvenser har tagit ett så stort utrymme och även blivit en del av ens identitet. Alla de intervjuade har levt med övergreppen under många år, och det har upptagit en stor del av deras mentala och emotionella utrymme.

En person beskriver de tankar och känslor som har kommit upp till ytan nu då hen har fått psykoterapeutiskt stöd och ett team som har lyckats skapa det förtroende och den stabilitet som krävs för att våga ta sig an de svårare existentiella frågorna.

“Medan mina kompisar kan prata om barn eller om bröllop eller såhär du vet framtidsgrejer liksom, så har jag liksom aldrig sett någon framtid riktigt. Allt det här har ju tagit så mycket plats. Och när det försvinner så blir det som ett stort tomrum och jag vet inte riktigt längre vad jag själv gillar, och vad jag vill fylla det med. För det har varit så himla lång tid som det inte funnits något annat. De senaste 7-8 åren så har jag bara ägnat mig åt att försöka liksom...överleva.”

3. Öppenhet och kunskap i samhället

- “Att folk pratar om det gör ju att andra också vågar berätta”

“Att folk pratar om det gör ju att andra också vågar berätta. Jag tror att det bara måste pratas mer. Det är så pass vanligt, vilket många inte tror. När man väl kollar runt så är det verkligen många som har blivit utsatta.”

Önskan om ett samhälle där man pratar mer om sexuella övergrepp är tydlig i intervjuerna. Budskapet är att tystnadskulturen och det tabu man upplever kring frågorna måste brytas, att fler behöver förstå hur vanligt det är och att berättelser behöver synliggöras. I princip alla nämner också behovet av kunskap i samhället. Det handlar i huvudsak om information, stöd och utbildning till föräldrar och ökad kompetens hos professionella. Ungdomarna nämner också ett behov av ökad kompetens inom socialtjänsten, att man behöver kunna förstå och bemöta barn som har varit med om övergrepp.

“De behöver nog vara lite mer varma, för det är ett väldigt, väldigt, väldigt jobbigt ämne. Och när ett barn skäms och tycker det är jättejobbigt. De behöver nog vara mer liksom tillmötesgående liksom gå ner på barnens nivå och inte va så himla uppe i att vara liksom en...jag vet inte om de är utbildade för att ta hand om sånt här. Men är de inte det så borde de utbilda sig.”

Skolan - en viktig arena för barns integritet

En arena som återkommer i intervjuerna är skolan. De intervjuade efterfrågar genomgripande satsningar på att lära barn om integritet inom ramen för skolsystemet. Flera betonar vikten av att börja prata om frågorna i tid.

“Jag fick ju aldrig lära mig i skolan om att det inte var ok, när jag var liten, vilket jag verkligen hade behövt. Att man pratar om det och att man lär sig om det redan när man går på förskolan. Att man lär barnen att det inte är ok. Om man inte har fått den informationen är det ganska svårt att veta.”

“Jag tror att man måste prata om det mycket tidigare, i en yngre ålder. Snacka om sex och vad som är bra och vad som är orealistiskt sex. Barn börjar ju kolla på porr tidigt, särskilt unga killar. Och när man är så ung

är det man är med om så formativt. Och det kommer ju att bli mer extrema grejer över tid, liksom”.

Generellt betonas också vikten av att fokusera på relationer, identitet och värderingar, då man pratar om sexualitet i skolan. Sexualkunskapen beskrivs som bristfällig och upptagen med biologi och praktiska förutsättningar. De risker som man tycker att man har fått information om handlar om graviditet och könssjukdomar, inte om övergrepp eller att gå över sina emotionella och fysiska gränser. Ungdomarna efterfrågar lärare som inte är rädda för ämnet och mer djupsinniga samtal om de problem som finns i samtiden.

”Jag tror att man behöver prata om riktiga saker. Även om man har sånt här, nu ska vi prata alla tjejer i klassen och vi ska gå på bio för att öka sammanhållningen. Man hade ju kunnat prata om riktiga saker som kanske är relevanta för unga kvinnor, som unga kvinnor kan vara med om.”

Skolan – önskan om satsning på kompetens

”Det är ganska många som faktiskt har det dåligt hemma som kanske inte pratar om det. För de vill inte prata om det för det är skämmigt, jag har aldrig fått höra någonting om det i skolan. Det är kanske ganska bra att man faktiskt tar upp det ganska snabbt att jamen har man det dåligt så kan man gå och prata med oss. Så att man ändå känner att man har stöd från skolan utan att behöva ta upp det, liksom.”

I linje med intervjuernas huvudtema så påtalar också flera att man behöver erbjuda kontakt och öppna för vidare samtal och individuellt stöd i anslutning till undervisningen. Och för att kunna erbjuda det behövs kompetent personal och tillräckliga resurser för att ge unga samtal. I enlighet med önskan om professionell kompetens inom psykologi och trauma så framförs också tankar om en satsning på skolpersonal i att kunna förstå när unga kan ha varit utsatta för övergrepp. Någon påpekar att man måste ha tillräckligt med psykologer inom skolhälsovården. Andra trycker på att de som arbetar i skolan måste ha mer psykologisk kunskap, ha förmåga att förstå barn och deras föräldrar, och våga prata om destruktiva relationer och övergrepp.

”Vi måste våga ta upp det här i skolor och ha lärare som känner att de kan prata om det här. Och kan de inte det, då ska de inte vara i skolan. Det är viktigt att man faktiskt har en rak dialog vid ett anställningsförfarande, med alla som jobbar i skolan. Att man helt enkelt är bekväm med de här svåra frågorna.”

DEL C

Reflektioner och slutsatser

Berättelser om missade chanser

Ungdomarnas berättelser är berättelser om missade chanser. Ungdomarna berättar att de har varit i kontakt med socialtjänst, vård, eller skolhälsovård antingen före, under eller strax efter att övergreppen har ägt rum. I princip alla har varit utsatta för våld i familjen eller varit emotionellt och socialt utsatta redan innan övergreppen, men majoriteten har inte upplevt att man fått den hjälp man har behövt. Alla intervjuade har visat symtom som ångest, sömnsvårigheter, rastlöshet, självskadebeteende eller depressivitet, vilket kan vara symtom på trauma. Professionella i skola, vård och socialtjänst har dock inte kopplat detta till traumatiska erfarenheter.

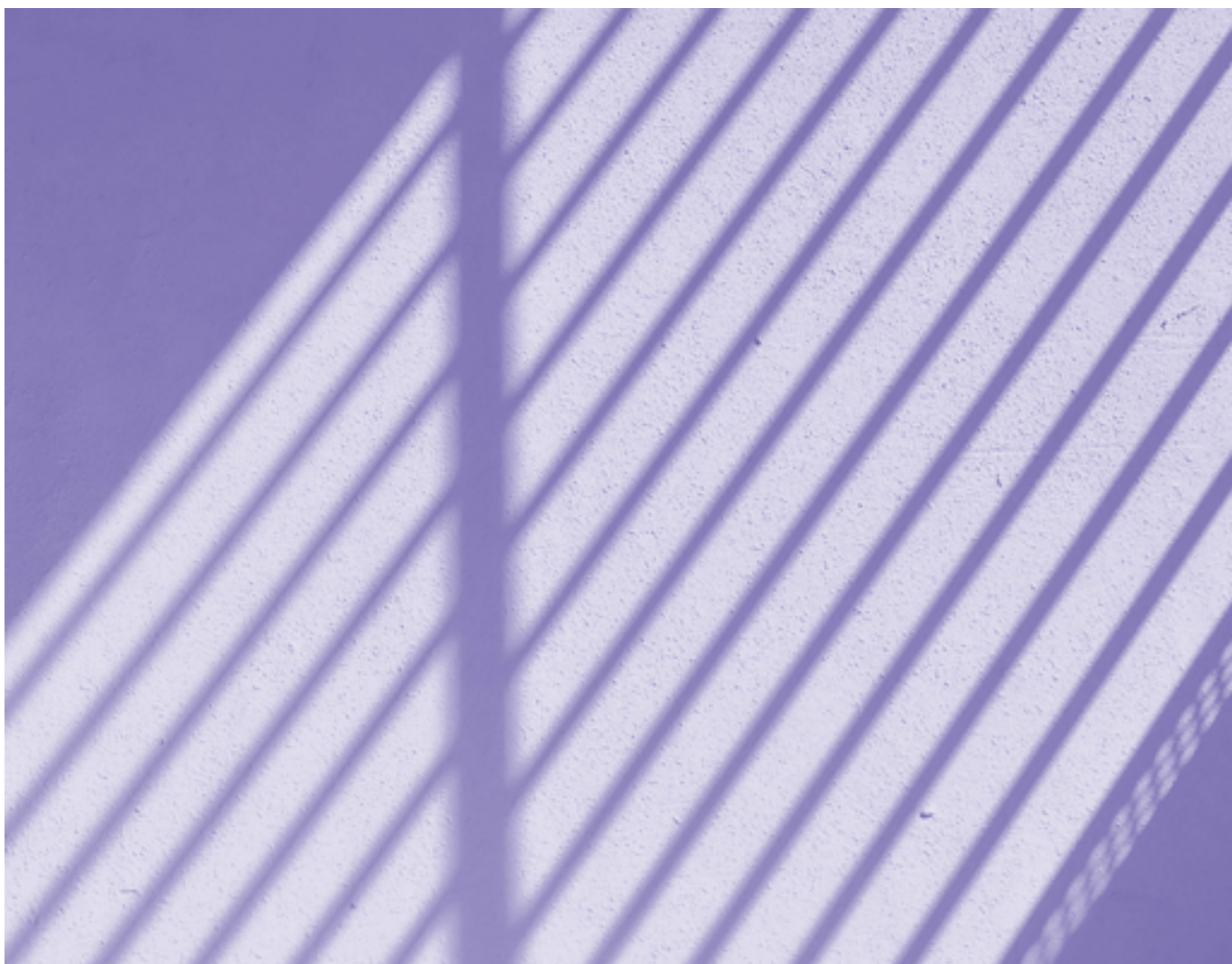
Ungdomarna beskriver en omgivning som inte ser eller vill se att man har varit utsatt för sexuella övergrepp. Oftast beskrivs en vuxenvärld som inte har förmågan att lyssna eller se signaler. En vuxenvärld som inte förstår. Att professionella inte ser att man är utsatt, eller kopplar vanliga psykiska symtom till sexuellt trauma beskrivs även i andra sammanhang (OSKE, 2022; SKR, 2020). Forskning visar också att hinder mot att få stöd och vård efter övergrepp kan vara att professionella både är omedvetna om förekomsten av sexuella övergrepp och även att vårdpersonal har emotionella svårigheter att hantera det (Rajan et al, 2021).

Att vuxna i socialtjänst, skola och vård inte fångar upp unga är ett påtagligt hinder då det gäller möjligheten att få tillgång till stöd. Att ungdomarna inte upplever insatserna som vare sig lyhörda eller tillräckliga bidrar ytterligare till problematiken. De intervjuade ungdomarnas erfarenheter liknar dessvärre erfarenheter som andra ungdomar har beskrivit. I en nationell kartläggning som publicerats nyligen är bara hälften av de ungdomar som utsatts för sexuella övergrepp nöjda med kontakten med BUP. Bara en femtedel är nöjda med kontakten med socialtjänsten, och nästan hälften är uttryckligen missnöjda med socialtjänstens insatser (Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2022).

Ett stort problem, utifrån de intervjuade ungdomarnas berättelser, är professionella som inte tar tag i det som rör själva övergreppet när de känner till det sexuella våldet. Detta riskerar inte bara att leda till att stöd och behandling uteblir, ofta med nya symtom och ökad utsatthet som följd. Ungdomarna berättar även om hur den uppgivenhet de känner utifrån bemötandet riskerar att förvärra de psykiska symtomen, och även kan leda till destruktiva sexuella kontakter och nya övergrepp. Och ju fler traumatiska erfarenheter och ju fler förövare,

desto större risk för att den emotionella bördan blir så stor att den leder till suicidalitet (Rajan et al, 2021).

Ungdomarna påtalar vikten av att ge stöd och vård i tid, vikten av att bli lyssnad på på djupet, men det är just där det brister. Ungdomarnas berättelser beskriver hur vuxna inte förstår hur deras bemötande påverkar situationen och hur vuxna ofta inte tar barnen och ungdomarnas perspektiv, vilket leder till både ökade risker och felaktiga insatser. De som slutligen har fått en behandling för de sexuella övergreppen och det trauma de innebär har oftast varit myndiga, och därför också haft större insikt och möjlighet att påverka sin egen situation. Genomgående beskriver de intervjuade hur omgivningen och vuxenvärlden ofta inte förstår vidden av vad det innebär för ett barn att utsättas för sexuella övergrepp.



Berättelser om en tystnadskultur som lägger ansvaret på barnen

Den tystnadskultur och det undvikande som ungdomarna beskriver i samhället och vuxenvärlden tvingar dem att själva anpassa sig, sina känslor och sitt agerande efter omgivningens ovilja att ta i övergreppen. Det handlar också om att man upplever att samhället, den närmaste familjen och professionella förminskar övergreppen både direkt och indirekt. Ungdomarna internaliserar tystnadskulturen och den skam det innebär, och håller det hela inom sig.

Ungdomarnas upplevelser ligger i linje med forskning som beskriver hinder på flera nivåer, då det gäller förmågan att berätta om sexuella övergrepp som man har blivit utsatt för i barndomen. En studie, där ett större antal personer intervjuas, beskriver hinder på samhällsnivå, i relation till andra och inom individen. Studien beskriver bland annat hinder i form av tabu i samhället, tystnadskultur och rädsla för konsekvenser i familjen och internaliserad skuld och skam (Collin-Vezina, 2015).

Att vara utsatt för sexuella övergrepp kan innebära mycket skam i sig, men då man också upplever att ingen talar om att övergreppet är fel riskerar man att ta på sig ansvaret, vilket i sin tur riskerar att förstärka de negativa känslorna. Det är barn som varit utsatta för försummelse och övergrepp i familjen kan också ha en internaliserad skuld som gör att de tolkar andra vuxnas beteende som skuldbeläggande. Forskning om barn som utsatts för sexuella övergrepp visar att skuld och skam är starkt bidragande orsaker till att man inte berättar, och ett betydande antal barn berättar inte om övergreppet för någon annan förrän i vuxen ålder. Skam är ett påtagligt hinder mot att få hjälp, då den hindrar både berättande och utvecklingen av nära och tillitsfulla relationer (MacGinley, Breckenridge & Mowll 2019).

De intervjuade beskriver också den rädsla det innebär att berätta, utifrån hur omgivningen förväntas ta emot det. Rädslan handlar om att inte bli trodd, eller att det man beskriver ska förminskas, vilket riskerar att leda till mer skam och skuld. Den mest intensiva rädsla som beskrivs handlar om att förlora relationer och sammanhang som man har varit beroende av hela sitt liv. Man vet ingenting annat, och de som berättar om detta påtalar ofta också att de inte har något vuxenstöd i processer där övergreppen avslöjas. Bland de negativa erfarenheter av att berätta som även har dokumenterats i forskning finns erfarenheter av inte bli trodd, att förstöra relationer i familjen, att situationen förvärras och att berättandeprocessen i sig upplevs som traumatisk (Colin-Vezina, 2015).

Trots svåra känslor fortsätter många av ungdomarna att enträget söka den information och det stöd de behöver, då symtomen och situationen blir allt svårare att hantera på egen hand. De flesta som intervjuats har ingen stödjande vuxen som bär svåra känslor och situationer åt dem. Ungdomarna lämnas ensamma, på grund av vuxenvärldens oförmåga att se och ta ansvar.

Barns rättigheter måste tillgodoses

Ungdomarnas berättelser vittnar om det stora behovet av ett intensifierat arbete för barns rätt. Ungdomarna har inte bara en egen upplevelse av att bli övergivna och försummade, de pekar samtidigt med smärtsam tydlighet på det helt grundläggande strukturella problemet att det svenska samhället inte lever upp till sin egen lagstiftning.

Enligt barnkonventionen, som sedan 1 januari 2020 är en del av svensk lag, har alla barn rätt till liv, utveckling och hälsa (artikel 6) och skydd från alla former av våld och sexuella övergrepp (artikel 19 och 34). Intervjuerna i denna studie visar att mycket arbete återstår för att säkerställa barns rättigheter. Det barn och unga beskriver visar att Sverige inte tillgodoser något av Barnkonventionens mest centrala områden, som alla barns rätt till skydd, rätten att ta del av samhällets resurser och rätten till delaktighet.

Barns rätt till trygghet i hemmet

En majoritet av intervjuerna innehåller berättelser om bristande stöd från socialtjänsten. Det handlar om brister i förmågan att lyssna och upptäcka missförhållanden och sexuellt våld, men också förmågan att få en förändring till stånd då man vet om att det finns allvarliga problem. Ungdomarna beskriver både direkt och indirekt en konflikt mellan barnens behov och föräldrarnas rättigheter. En konflikt som på senare tid har fått tilltagande uppmärksamhet i Sverige och bland annat resulterat i att regeringen har tillsatt en utredning för barns rätt att utkräva sina rättigheter (Socialdepartementet, 2022).

Den starka föräldrarätten är ett problem i både förebyggande arbete och i arbetet med unga som utsatts för sexuella övergrepp, vilket syns i intervjuerna. Flera barn som har intervjuats vittnar om hur föräldrar direkt och indirekt tvingar barn att ljuga om hemförhållanden. Man berättar hur föräldrar uttryckligen tackat nej till stöd från socialtjänsten då det är uppenbart att våld förekommer. Det finns också vittnesmål om att föräldrar har tackat nej till vård på BUP och att man inte sökt vård för allvarliga symtom efter övergrepp på grund av tystnadskultur, obehag inför situationen, och för att skydda andra medlemmar i familjen.

Majoriteten av de sexuella övergrepp som begås mot barn sker inom familjen (Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2022). Därför blir barnens rättigheter i relation till föräldrarna en central fråga i arbetet för att skydda barn från sexuella övergrepp. Socialtjänsten har det yttersta ansvaret för att barn får stöd och behandling. Detta måste tillgodoses oavsett vad barnets vårdnadshavare tycker. Barn behöver ses som individuella rättighetsbärare, snarare än som att de tillhör föräldrarna.

Barns rätt till vård och rehabilitering

Barn har också rätt till hälso-och sjukvård och rehabilitering (artikel 24) men enligt intervjuerna brister vården ofta i både bemötande och innehåll. Rätten till vård och rehabilitering måste innebära att alla har rätt att få hjälp att bearbeta även svåra traumatiska händelser som sexuella övergrepp. Ungdomarnas beskrivning är bilden av en sjukvård som snarare undviker de sexuella övergreppen och fokuserar på symtom och medicinering. Även i andra studier beskrivs brister i bemötande och att vården inte fångar sexuellt våld som bakomliggande faktor (SKR, 2020) samt att den är organiserad utifrån symtom och behandlingsmetoder snarare än orsaker (Rajan et al, 2021). Studier som rör svenska ungdomar visar också att unga som utsatts för sexuella övergrepp medicineras med exempelvis ångestdämpande, antidepressiva och antipsykotiska läkemedel i högre utsträckning än genomsnittliga patienter i samma ålder (Rajan et al, 2019).

Ungdomarna vittnar om behovet av och önskan om samtalsstöd och psykologisk behandling. De berättar om hur bristen på detta försvårar viktiga återhämningsprocesser samtidigt som bemötandet från omgivningen förvärrar symtomen. Detta är någonting som behöver tas på stort allvar, då emotionell trygghet och en stödjande relation är centralt för återhämtning då man har upplevt svek och övergivenhet. FN riktar också kritik mot Sverige för att fokus i för hög grad ligger på medicinering och diagnosticering och för lite på psykologiska och psykosociala insatser (Barnombudsmannen, 2020).

Barns rätt till delaktighet och inflytande

Barns rätt till delaktighet och inflytande är centralt i barnkonventionen (artikel 12). Ungdomarnas egen önskan om information och delaktighet är framträdande i intervjuerna, både då det gäller socialtjänst, skola och vård. Ungdomarna uttrycker en upplevelse av stark stress och frustration då detta inte efterlevs och efterfrågar det inflytande och den information de har rätt till. Rättigheter som finns inskrivna även i de svenska hälso-och sjukvårdslagarna (HSL, PL) och socialtjänstlagen (kapitel 11, 10 §). Ungas delaktighet är inte bara självklar utifrån ett lagligt perspektiv, det är också avgörande för att insatserna ska bli gynnsamma.

Barn och ungdomar vill bli hjälpta, man vill att vuxna bryr sig och ser att man har det svårt. Men man vill inte plötsligt ställas inför faktum att någon har rivit upp det skydd för sig själv som man mödosamt byggt upp, eller ställas inför hotet att förlora sitt sammanhang och sina anknytningspersoner. Barn måste vara delaktiga och ha inflytande i det som rör dem. Vuxna måste också förstå att det är viktigt att förvalta barnets förtroende och skapa en god process tillsammans med barnet eller ungdomen, anpassat till hens behov och förmåga. I denna samverkan och respekt finns en nyckel till att se barnens behov, i skarpt läge.

Det är också viktigt att se det komplexa i en situation där familjemedlemmar är inblandade i övergrepp, och att en sådan situation behöver hanteras med mer eftertanke och lugn än det som har beskrivs i vissa av intervjuerna. Att barn behöver tid på sig att förbereda sig på vad som kan hända i samband med en anmälan har också konstaterats av andra organisationer (BRIS och Sveriges Stadsmissioner, 2020). Barnets problematik hänger samman med svåra relationer till anknytningspersoner, och barnets behov är också djupt psykologiska och emotionella. Därför är det absolut nödvändigt med förtroendefullt och tryggt vuxenstöd genom en sådan process, och att myndigheter inte utsätter barn för processer som blir övermäktiga eller skamfyllda. Även andra rapporter påtalar att socialtjänsten behöver bli mer barnorienterade i beslutsprocessen (Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2020).

Vuxna måste genomgående kommunicera med barnen och ungdomarna kring det som händer, och göra överenskommelser. Vuxna måste ta ansvaret för kommunikationen, lyssna in hur barnet påverkas. Vuxna behöver också förklara när man behöver agera av olika skäl, men samtidigt göra allt för att barnets rätt till delaktighet och inflytande ska infrias.

Vuxna som finns tillgängliga för barns och ungas behov

Det tydligaste behov som ungdomarna beskriver är pålitliga, engagerade och kompetenta vuxenrelationer som finns där när man behöver, och som är respektfulla och lyhörda. Att man känner sig sedd och förstådd i sina behov, utifrån den man är.

Varje barn behöver en vuxen att prata med, som visar att man finns tillgänglig oavsett vad ungdomen vill prata om. Samhället måste se till att varje barn och ungdom som inte har det i sin egen kontext har tillgång till en sådan relation, oavsett om det är via socialtjänst, vård, skola, ideellt, eller något annat sammanhang. Självklart behöver barn och unga nära anknytningsrelationer, men i brist på närstående vuxna som kan motsvara barnets behov så faller ansvaret på samhället. Oavsett familjekontext så måste samhället se till att varje barn har tillgång till det stöd man behöver, av någon som kan hantera kraften i ångest och djup nedstämdhet när inte föräldrar kan det. Det viktiga är att barn och unga inte lämnas övergivna och utsatta. Någon måste finnas när det blir som tuffast att leva, när man befinner sig i ångest och ensamhet och riskerar att gå fel.

Samhället måste skapa resurser för att kunna ge ordentligt med tid och närvaro till varje barn och ungdom som vill ha samtal. Ungdomarna beskriver genomgående behovet av tid och att få möjlighet att utveckla och stanna i förtroendefulla relationer, både för att klara av att ta emot hjälp och för att kunna läka efter sexuellt övergrepp. Förtroendefulla relationer är centralt för att barn ska berätta om sexuell utsatthet (Brennan & McElvaney, 2020). Emotionell trygghet och stabilitet är också helt grundläggande för någon som har utsatts för trauma (Bath, 2019).

Om samhället inte lyckas organisera att en speciell person stannar tillräckligt länge för att kunna stötta ett barn eller en ungdom tills en svår process är över, eller tills traumat av sexuella övergrepp har släppt sitt mest påtagliga grepp, så vittnar också ungdomarnas berättelser om att ett välfungerande team av flera professionella och goda samarbeten mellan vuxna kan hjälpa över tid. Bara att vuxna visar den sanna viljan att ta ansvar, det verkliga engagemanget, lyhördheten och kommunikationen, kan vara avgörande. Samhället måste visa i ord och handling att man inte sviker.

Konkreta ingångar till varaktigt stöd

I intervjuerna beskrivs olika delar i en process, efter att man varit utsatt för sexuellt övergrepp. Ett initialt bemötande, där det allra viktigaste är att någon vuxen vill lyssna, bekräfta och förklara att övergreppet är någonting som är fel, att skulden ligger hos förövaren och att man som barn eller ungdom inte bär ansvaret. Här är det också viktigt att vuxna öppnar upp för förtroendefulla samtal, att man erbjuder möjligheten att berätta. Att man visar att man ser och att man är beredd ta emot det barnet eller ungdomen bär på. Att ställa frågan och tala om att man inte bär skuld för övergreppen beskrivs som en nyckelfaktor för att barn ska berätta att man varit med om sexuella övergrepp (Brennan & McElvaney, 2020).

Ungdomarna förmedlar samtidigt ett behov av djup kompetens och professionell behandling. De ungdomar som har fått möjlighet att börja i psykoterapi eller traumabehandling beskriver behandlingen som mycket viktig eller avgörande. Erfarenheten behöver bearbetas och integreras, för att barnet eller ungdomen ska kunna gå vidare, och behandling kan vara helt nödvändigt för att detta ska kunna ske. Dock kan stödjande samtal göra mycket, under tiden man väntar på behandling. Forskning och erfarenhet visar också att engagerade och betydelsefulla vuxna kan hjälpa traumatiserade barn att återhämta sig (Bath, 2019).

Den första typen av stöd kan erbjudas av den som har tillräcklig sammantagen kompetens, har kunskap om psykologi och trauma och kan hantera situationen. Denna typ av stöd motsvarar de samtal till BRIS som en av ungdomarna beskrev eller stöd från skolkuratorer som har beskrivits som positivt. Den som ska ge stödet kan komma från ett ideellt eller professionellt sammanhang. Det viktiga är att den som ska ge stöd har kunskap om kopplingen mellan psykiska symtom och trauma och är väl rustad att prata om svåra känslor och sexuella övergrepp. Denna typ av stöd behöver finnas tillgängligt för alla unga som behöver, när man behöver. Inte minst i de stunder då det är som svårast. Psykoterapi kan ges i alla lägen där behandlaren bedömer att det är lämpligt.

Traumabehandling kräver däremot att omständigheterna runt barnet eller ungdomen är trygga, och det gör att man kan behöva vänta med den delen tills barnet eller ungdomen inte längre lever i en dysfunktionell kontext.

Det är därför centralt att förstå vikten av samtal där man bekräftar den drabbades upplevelse och öppnar en dörr till att prata. Den typen av stöd kan vara avgörande för hur situationen utvecklar sig och hur barnet eller ungdomen upplever sig själv och det som har hänt. Att minska rädsla, skam och skuld är att hindra att dessa svåra känslor förvärrar situationen och försvårar senare delar i återhämtningsprocessen. Skam är inte bara någonting som påtagligt hindrar stöd, skam förknippas också med förvärrade psykiska symtom och destruktiva sexuella relationer (MacGinley, Breckenridge & Mowll 2019). Det viktiga är att lyssna till varje persons individuella situation, och att minska de känslor som försvårar stöd och återhämtning för just den individen.

Konkreta stödvägar behöver utformas, inom ramen för de verksamheter där barn och unga finns, som exempelvis skolan med sitt hälsofrämjande och förebyggande uppdrag. Skolan är betydelsefull då det gäller barns och ungas psykiska hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2022) och FN uppmanar Sverige att bygga ut skolhälsovården då det är en viktig arena för psykologiska och psykosociala insatser (Barnombudsmannen, 2020). De unga pekar också på skolan som en lämplig arena för öppenhet och erbjudande om samtal.

Det är dock viktigt att det behov av förtroende som de intervjuade talar om kan uppfyllas, för att de ska våga öppna sig om sina problem. Ungdomarna beskriver ett behov av att kunna berätta om sin situation på sina egna villkor, och det är tydligt i intervjuerna att det behövs anonyma ingångar till stöd där barn kan få hjälp utan vårdnadshavares medverkan, och där de äger sin egen berättelse. Forskning har visat att en faktor som bidrar till att barn vågar prata är vetskapen om att den andra personen inte kommer att sprida informationen vidare (McElvaney, Greene, & Hogan, 2012). Barn som utsatts för våld och fått psykologisk behandling betonar också betydelsen av relationen, tillsammans med förtroende och tystnadsplikt (Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2020).

Ideella sektorn i samverkan med skola, vård och socialtjänst kan innebära möjligheter, då ideella organisationer generellt har möjlighet att erbjuda fullständig anonymitet, vilket gör att de unga kan våga öppna sig fullt ut och ta emot stöd, innan man tar situationen vidare. I ett första stödjande skede kan också rädsla för exempelvis anmälningar och repressalier upptäckas och hanteras, vilket kan vara mycket viktigt för den fortsatta processen.

Ett initialt samtalsstöd kan också behöva fungera samordnande, så att stöd finns när man väl går vidare. Det viktiga är att det finns en tillgänglighet och en kompetens att ta hand om vad ett samtal än kan innehålla, och att det är möjligt att stanna kvar och följa barnet eller ungdomen genom den process som sedan

följer, från eventuell anmälan till behandling och andra insatser. Så att barnet eller ungdomen vare sig lämnas utan hjälp, eller känner sig sviken och övergiven.

Ett traumamedvetet samhälle

För att behoven i ungdomarnas berättelser ska kunna mötas krävs förmåga att se, förstå och möta trauma. Trauma kan beskrivas som en psykiskt påfrestande händelse som ligger bortom en människas tidigare erfarenhet och förmåga att hantera. Trauma kan handla om allt från en enstaka händelse som påverkat någon starkt, till återkommande utsatthet, försummelse, våld och övergrepp. Det är också därför det blir så viktigt att lyssna på den som har drabbats.

Trauma är en genomgripande och existentiellt omskakande upplevelse och det väcker också människans mest djupgående behov. Därför måste samhället och de som ska möta traumatiserade barn och unga förstå dessa behov och hur de kan mötas. Det måste finnas en respekt för dem, och för att en traumatiserad ung person är i stort behov av emotionell trygghet och sårbar för ny utsatthet. Medvetenheten om att trauma är kopplat till vanligt förekommande psykiska symtom måste öka, överallt. En mer systematisk satsning på traumamedvetenhet kommer också att kunna innebära ett viktigt kunskapsstöd för exempelvis personal inom skolan, där man ofta möter elever som mår psykiskt dåligt.

Läroplanen för sexualundervisning i Sverige är sedan 2022 mer inriktad mot samtycke, relationer och värderingar, och forskning visar att undervisning om sex och sexualitet också kan förebygga sexuella övergrepp (Skolverket, 2021). Det de unga som intervjuats beskriver är även behov av mer djuplodande samtal, och ett mer öppet samtal om svåra frågor som relationer och övergrepp, i allmänhet. Man beskriver en önskan om att vuxna inte ska vara rädda för frågan. Det kan exempelvis vara värdefullt att ta upp sexuella övergrepp, värderingar och relationer inom ramen för andra ämnen, som svenska och samhällskunskap.

Satsningen på traumamedvetenhet måste ske i hela samhället, även då det gäller unga. Det behov av konstruktiva sociala sammanhang som beskrivs, inklusive sammanhang där man har möjlighet att berätta öppet om sin egen erfarenhet och hjälpa andra, är också viktigt att beakta. Inte minst då behovet av att inte uppleva sig som ett offer är viktigt för personer som har upplevt övergrepp som barn (Collin-Vezina, 2015). Trauma uppkommer i relation till andra, samtidigt som trauma läker i trygga stödjande relationer med andra (MacGinley, Breckenridge & Mowll 2019). Även barn i förskolan måste få lära sig om integritet och relationer. Integritet står inskrivet i förskolans läroplan sedan 2019, och arbetet med att ge alla förskolebarn dessa kunskaper är livsavgörande.

Satsningar på traumamedvetenhet finns redan idag. Mer genomgripande satsningar behövs, och satsningar på medvetenhet om trauma som rör sexuella övergrepp. Och det måste finnas resurser för att implementera dem i de ordinarie strukturerna i olika verksamheter som möter barn och även i exempelvis föräldrautbildningar. Det handlar om att se trauma är ett grundläggande förhållningssätt, inte en tillfällig insats. Det är också viktigt att öka medvetenheten om att unga som blivit utsatta för sexuella övergrepp vill att man öppnar för samtal, och att det finns ett värde i det, även om svaret inte kommer direkt. Det kan finnas behov av konkreta hjälpmedel för att förebygga, upptäcka och bearbeta sexuellt trauma i vård, socialtjänst och skola. Det kan exempelvis handla om att man ställer frågor regelmässigt.

Kompetens inom psykologi, sexuella övergrepp och trauma är viktigt, men kompetens handlar inte bara om kunskap, utan minst lika mycket om förmåga att förstå en annan människa, och specifikt barn och unga. Det handlar om det som med psykologiska termer kallas mentalisering, eller att kunna leva sig in i en annan människas upplevelse samtidigt som man är medveten om sin egen. Mentalisering är motsatsen till det undvikande och distanserade beteende som ungdomarna berättar om i intervjuerna. Att förstå den unika individen och se hens rädslor och tillgångar, och att samtidigt vara medveten om sin egen del i samspelet, är en nyckel till att upptäcka och att tillsammans kunna bearbeta sexuellt trauma.

Det handlar också om att den vuxne som man anförtror sig åt måste vara trygg att ta emot, och kunna ta hand om det man får veta både praktiskt och känslomässigt. Kunna vara lugn själv, så som de unga beskriver positiva kontakter i kontrast till det som inte känns bra. Ska ett barn kunna hantera svåra situationer så krävs det att omgivningen kan det, och kan lära barnet. Det kan finnas behov av både utbildning och handledning till professionella, då det gäller bemötande, och lyssnande. Handledning kring de egna känslorna och utbildning i känsloreglering och samtalsteknik kan vara nog så viktigt i anslutning till att man öppnar för den typen av frågor, inte minst eftersom de unga signalerar så tydligt hur viktigt det är med lugna vuxna som känner sig trygga med ämnet och samtalet.

Traumamedvetenhet, inklusive medvetenhet om hur vuxenvärldens bemötande påverkar barn och unga, är ett motmedel mot det negativa vuxenbemötande ungdomar beskriver. Och med tanke på hur trauma i olika skepnader påverkar ungas framtida hälsa och kopplingen till suicid (SKR, 2020) så bör traumainformerade insatser och bred traumamedvetenhet vara en självklarhet i det svenska samhället. Om samhället lyssnar på det ungdomarna vill förmedla så bör det vara möjligt att förebygga djupt mänskligt lidande och stora framtida samhällskostnader.

Enligt den senaste statistiken ökar suicid bland personer i åldrarna 15-29 i Sverige. År 2020 avled 124 personer i enbart den åldersgruppen och suicid står för en tredjedel av alla dödsfall bland unga. Antalet unga 15-29 som tar sitt liv har i genomsnitt ökat med 1 procent per år de senaste tjugo åren (NASP, 22; Folkhälsomyndigheten, 2021). En medvetenhet om trauma och förekomsten av trauma och sexuella övergrepp är en absolut förutsättning för den så kallade nollvisionen då det gäller suicid.

Menar man allvar med att ingen ska ta sitt liv i Sverige då måste man redan idag börja att lyssna på varje barn och ungdom och klara av att se verkligheten - att många faktiskt utsätts för sexuella övergrepp och att många troligen lämnas med svåra symtom, tilltagande ensamhet och uppgivenhet. Samhället måste lyssna på barnen och ungdomarnas önskan om stöd och behandling. Och förstå att det kan vara skillnaden mellan att inte orka leva och att leva ett liv i hälsa och utveckling, det alla barn och unga har rätt till.

“Jag gick till min psykoterapeut i ett år. Dagen jag kom ut därifrån var den bästa i mitt liv. Gud vad jag grät den dagen alltså. Det var så jökla gött, samtidigt som jag skulle sakna honom. När man väl har hittat sin tillit så bryts den ned igen. Men han hade gett mig så otroligt mycket, så jag gick ut därifrån som att, jag klarar det här.”

Slutsatser i korthet

- * Samhället måste bli bättre på att upptäcka och möta barn och ungdomar som har varit utsatta för övergrepp. Vuxna som möter barn och unga i vård, skola och socialtjänst behöver förstå hur trauma kan ta sig uttryck och man behöver vara noggrann med att undersöka eventuell förekomst av sexuella övergrepp då det finns uppgifter om dysfunktionell familjemiljö.
- * När ett sexuellt övergrepp kommer till professionellas kännedom måste detta tas om hand omgående. Man behöver lyssna på den drabbade och i samråd lägga upp en plan för stöd och behandling över tid. Samhället behöver förstå att en ung person som lämnas utan samtal om övergreppen utsätts för risken att bli utnyttjad igen, och risken att psykiska symtom förvärras.

Berättelser om en tystnadskultur som lägger ansvaret på barnen

- * Barn och unga som utsatts för sexuella övergrepp upplever ofta skam, som har internaliserats genom övergreppet och omgivningens bemötande. Skam är ett tydligt hinder i stödprocessen, då det både hindrar berättande i sig och samtidigt försvårar tillitsfulla och nära relationer. Unga som utsatts för övergrepp måste få stöd att bemöta skuld och skam och vuxna behöver förstå att barn som varit utsatta i familjen även kan ha en internaliserad skuld som bidrar till att de tolkar andra vuxnas beteende som skuldbeläggande.
- * Det måste finnas stöd att samtala om de rädslor som barn och unga som utsatts för övergrepp lever med, och som hindrar stöd. Rädslorna måste tas på allvar då barn förstår att avslöjande innebär en risk för svåra processer och ny utsatthet. Barnen måste få stöd att hantera de processer som ett avslöjande av sexuella övergrepp kan innebära.

Barns rättigheter måste tillgodoses

- * Barns och ungas lagliga rätt måste efterlevas och hinder för att arbeta enligt lagarnas föreskrifter måste undanröjas. Fortsatt fokus på en stärkt barnrätt i relation till föräldrarätten är nödvändigt om sexuella övergrepp ska kunna förebyggas och stoppas.
- * Barn och ungas delaktighet är en förutsättning för att kunna ge gott stöd och rätt stöd efter sexuella övergrepp. Att barn och unga ses som likvärdiga ger ett annat utbyte av information och därmed korrekta insatser. Det leder också till att barn och unga med en upplevelse av svek inte överges igen.

Vuxna som finns tillgängliga för barn och ungas behov

- * Resurser måste finnas för att kunna ge varje barn och ungdom som känner behov av att prata om sin livssituation möjlighet att göra det. Förtroendefulla relationer förebygger att övergrepp kan ske och ger en möjlighet för unga att öppna sig om någonting har hänt. Varje barn måste ha tillgång till en vuxen som är lyhörd och klarar av att ta hand om det hen vill berätta.

Ingångar till varaktigt stöd

- * Unga måste ha tillgång till kompetent stöd som finns tillgängligt i de sammanhang där de vistas. Det måste finnas samtalsstöd för den som är utsatt och ensam, efter övergrepp och i svåra känslomässiga situationer. Stödet måste finnas när man behöver, och det behöver respektera ungas behov av förtroende, trygghet, delaktighet samt möjlighet att bli stöttad utifrån sin unika situation.
- * Unga måste ha tillgång till professionell psykoterapeutisk behandling och traumabehandling efter sexuellt övergrepp. Vården måste anpassa utbudet av traumabehandling efter förekomsten av trauma, och kunna ge traumabehandling så snart det är möjligt efter övergrepp.
- * Unga som utsatts för sexuella övergrepp måste få gott om tid vid samtal, så att förtroende kan skapas och övergrepp kan upptäckas och bearbetas. Det är avgörande att kunna känna trygghet i att få stöd över tid, då sexuella övergrepp är ett djupt ingrepp i en människas existens.

Ett traumamedvetet samhälle

- * Samhället behöver en genomgripande satsning på traumamedvetenhet, som inkluderar både vårdnadshavare och professionella i verksamheter som möter barn. Insatser för ökad förmåga att upptäcka och bemöta trauma måste intensifieras för vårdpersonal, socialsekreterare och andra som i yrket möter barn och unga.
- * Alla unga måste få skolundervisning om sexuella övergrepp och dess konsekvenser, med anslutande tillgänglighet till individuella samtal. Sexualundervisningen och den övriga undervisningen behöver fokusera ännu mer på relationer, identitet, värderingar och att bygga trygga sammanhang. Alla barn i förskolan måste få lära sig om integritet.
- * Samhället måste inse att nollvisionen kring suicid kräver insatser för att förebygga, möta och behandla sexuella övergrepp. En genomgripande satsning på att förebygga och ge stöd och vård vid sexuellt trauma är en grundläggande satsning på folkhälsan.

Sammanfattning av barns och ungas behov

Unga behöver lyhörda och tillitsfulla samtal och professionell behandling, på sina villkor

- * Barn och unga måste alltid ha tillgång till stödsamtal när man har behov av att prata.
- * Barn och unga måste få möjlighet att prata på djupet, med en lyhörd och närvarande vuxen som har kompetens att förstå traumasymtom.
- * Barn och unga behöver kunna prata i trygghet med en utomstående om hur man har det, och veta att informationen inte förs vidare.
- * Barn och unga måste få tid att bygga förtroende och tillit i samtal, och samtalen måste anpassas till den enskilda individens behov.
- * Vuxna behöver öppna för samtal om sexuella övergrepp och ha tillit till att barn och unga kommer att börja prata om vad som händer när de känner förtroende, trygghet och är redo att exponeras i sin smärta.
- * Barn och unga måste erbjudas psykologisk behandling då de söker vård för symtom som kan hänga samman med trauma.
- * Barn och unga behöver få stöd att minska upplevelser av skuld och skam, då detta hindrar förtroende och i sig är en risk för att både utsättas och för förvärrade symtom och övergrepp.
- * Barn och unga behöver professionell behandling för svåra känslor och minnen, så snart som möjligt efter att man varit utsatt för sexuella övergrepp.

Unga behöver ett sammanhang där man kan prata om frågorna, få dela erfarenheter och få kunskap

Det behövs en genomgripande satsning på att höja medvetenheten och kunskapen om sexuella övergrepp i hela samhället, och vuxna måste våga prata om ämnet.

Professionella som möter barn och unga behöver ha kunskaper inom trauma och sexuella övergrepp för att kunna förebygga och stoppa övergrepp och hindra att barn och unga utvecklar allvarligare psykiska symtom.

Barn och unga i förskola och skola måste få undervisning om relationer, värderingar och sexuella övergrepp och det måste finnas en öppenhet kring frågorna och tillgång till uppföljande samtal.

Unga som utsätts för sexuella övergrepp behöver meningsfulla och konstruktiva sammanhang och en möjlighet att möta andra som har varit med om sexuella övergrepp.



Slutord

Rapporten visar att bristerna i det bemötande och stöd som unga som utsatts för sexuella övergrepp får är genomgående. Ungdomarna beskriver en tystnadskultur som förstärker känslan av skam och skuld som övergreppet i sig gett upphov till. De upplever att professionella inom alla områden, lärare, kuratorer, vårdpersonal och socialsekreterare liksom andra vuxna i ens närhet inte välkomnar samtal om sexuella övergrepp.

När ett barn blir utsatt måste vi som samhälle bli bättre på att stå upp för den utsatte och erbjuda den vård och stöd som barnet har rätt till. Att bekräfta och förklara att övergrepp är någonting som är fel, att skulden ligger hos förövaren och att man som barn eller ungdom inte bär ansvaret. Vi behöver hitta nya vägar för att skapa fungerande vård för utsatta av sexuella övergrepp. Det måste finnas tillgång till traumabehandling och långvarig samtalskontakt. Vuxna behöver bygga förtroende för att unga ska våga söka stöd och för att samtal om svåra saker ska bli möjligt.

Det behövs en genomgripande satsning på att höja medvetenheten och kunskapen om sexuella övergrepp i hela samhället. Professionella som möter barn och unga behöver ha kunskaper inom trauma och sexuella övergrepp för att kunna förebygga och stoppa övergrepp och hindra att barn och unga utvecklar allvarigare psykiska symtom. Vi måste börja lyssna på varje barn och ungdom och klara av att se verkligheten - att många faktiskt utsätts för sexuella övergrepp och att många lämnas med svåra symtom, tilltagande ensamhet och uppgivenhet. Samhället måste lyssna på barnen och ungdomarnas önskan om stöd och behandling, och förstå att det kan vara skillnaden mellan att inte orka leva och att leva ett liv i hälsa och utveckling, vilket alla barn och unga har rätt till.

Vi tar med oss de erfarenheter och insikter som vi har fått från detta projekt genom att presentera våra resultat, diskutera och inspirera till förändringar inom vård, skola och socialtjänst.

Vi är tacksamma för att du tog dig tid att läsa!

Referenser

Forskning

Brennan, E. & McEvaney, R. (2020). What Helps Children Tell? A Qualitative Meta-Analysis of Child Sexual Abuse Disclosure. *Child Abuse Review* Vol. 29: 97–113.

Collin-Vézina, D., De La Sablonnière-Griffin, M., Palmer, A. M. & Milne, L. (2015). A preliminary mapping of individual, relational, and social factors that impede disclosure of childhood sexual abuse. *Child Abuse & Neglect* (43): 123-134.

MacGinley, M., Breckenridge, J., & Mowll, J. (2019). A scoping review of adult survivors' experiences of shame following sexual abuse in childhood. *Health & Social Care in the Community*, 27(5), 1135-1146.

Rajan G., Ljunggren G., Wändell P., Wahlström L., Svedin CG., Carlsson AC. (2020). Health care consumption among adolescent girls prior to diagnoses of sexual abuse, a case-control study in the Stockholm Region. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 29 oktober (10):1363-1369.

Rajan G., Wahlström L., Philips B., Wändell P., Wachtler C., Svedin C-G. & Carlsson, A.C. (2021). Delayed healthcare access among victims of sexual abuse, understood through internal and external gatekeeping mechanisms. *Nordic Journal of Psychiatry*, publicerad online 11 jan 2021.

Rapporter

BRIS och Sveriges Stadsmissioner (2020). Min tur att berätta. Barns röster om att leva med våld.

https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/rapport-bris_stadsmissionen.-2020_min-tur-att-beratta.pdf. Hämtad 20220630.

Ombudsmannen mot sexuell och kommersiell exploatering av barn (2022). Alla tittade men ingen såg. En granskande rapport om tillgången till skydd, stöd och rättvisa för barn som utsätts för kommersiell sexuell exploatering. <https://child10.org/wp-content/uploads/2022/06/OKSE-Rapport-A5-webb-1.pdf>. Hämtad 20220630.

Skolverket (2021). Sex- och samlevnadsundervisning i grund- och gymnasieskolorna. <https://www.skolverket.se/download/18.5a061df817791f8257bce6/1614339183617/pdf7810.pdf>. Hämtad 20220630.

Sveriges Kommuner och Regioner (2020). Vården vid sexuellt våld. <https://skr.se/skr/tjanster/rapporterochskrifter/publikationer/vardenvidsexuelltvald.65783.html>. Hämtad 20220630.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset (2020). Prata om våldet. Om våldets konsekvenser, avslöjandeprocessen och effekterna av behandling ur barnets perspektiv. <https://www.allmannabarnh.cdn.triggerfish.cloud/uploads/2020/05/Prata-om-valdet-webb.pdf> Hämtad 20220630.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset (2022). Det gäller en av fyra. Fakta om barn, sexuella övergrepp och sexuell exploatering i Sverige 2020-2021. https://www.allmannabarnh.cdn.triggerfish.cloud/uploads/2022/06/Rapport_Det_Galler_en_av_fyra_POPULARVERSION_2022_webb.pdf. Hämtad 20220630.

Övrigt

UNICEF (1989). FN:s konvention om barnets rättigheter. <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#hela-texten>. Hämtad 20220630.

Barnombudsmannen (2020). Rapport till FN:s barnrättskommitté inför dess sjätte och sjunde rapportering. <https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument/barnkonventionen/fns-barnrattskommitte/2020/rapport-till-fns-kommitte-infor-dess-sjatte-och-sjunde-rapportering.pdf> Hämtad 20220630.

Bath, H. & Seita, J. (2019). De tre pelarna i traumamedveten omsorg. Lund: Studentlitteratur.

FN (2022). Definition of youth. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>. Hämtad 20220630.

Folkhälsomyndigheten (2022). Sexuella trakasserier och övergrepp. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/fordjupning-for-din-forening/sexuella-trakasserier-och-overgrepp/>. Hämtad 20220630.

Folkhälsomyndigheten (2021). Suicidtalets utveckling över tid. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/statistik-om-suicid/utvecklingen-over-tid/>. Hämtad 20220630.

Folkhälsomyndigheten (2022). Skolans betydelse för psykiska problem bland barn. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/skola-och-psykisk-halsa/>. Hämtad 20220630.

<https://www.mucf.se/sites/default/files/2013/04/ungdom-och-ungdomspolitik.pdf>

Nationellt centrum för Suicidforskning och prevention (2022). Själv mord i Sverige. <https://ki.se/nasp/sjalmord-i-sverige>. Hämtad 20220630.

Socialdepartementet (2022). Kommittédirektiv: Barns möjligheter att klagat och utkräva sina rättigheter enligt barnkonventionen. Beslut vid regeringssammanträde den 28 april 2022. <https://www.regeringen.se/499436/contentassets/e968ab113e704361912327bb0fb593ab/dir-2022-35.pdf>. Hämtad 20220630.



TRENOLL
SKA BLI

 **Unga Lukas**

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FINANSED BY THE GREEN ROOM OF BRUSSELS