



“Jag önskar att jag vågat prata med någon”

Om att få stöd och hjälp ur ett sexuellt självskadebeteende

Stockholms Tjejjour 2016
www.stockholm.tjejjouren.se
08 644 40 45

Författare: Malin Jenstav och Malin Meissner
Illustrationer: Maja Hedvall

**En handbok i bemötande av tjejer som
har sex som självskadebeteende**

INLEDNING	6
Vem är denna skrift till för?	8
Tack	9
Begrepp	10
Så här gjorde vi studien	12
1. HUR OCH VARFÖR?	14
<i>Hur</i>	14
Att skadas sexuellt, fysiskt och psykiskt av utomstående	16
Att skadas sexuellt, fysiskt och psykiskt av sin pojkvän	17
Att skadas över nätet	18
Att skada sig själv	20
<i>Varför</i>	21
En konsekvens av sexuella övergrepp	23
En konsekvens av att utsättas av sin pojkvän	24
En konsekvens av att bära på självhat	25
En konsekvens av eskalerande självskadebeteenden	27
<i>En fallstudie om hur och varför</i>	28
<i>Reflektion</i>	29
2. ATT BERÄTTA OCH BEMÖTAS	31
<i>Hinder</i>	32
Stor kunskapslucka om sex som självskadebeteende	34
Kränkande första bemötande	35
Höga trösklar för att söka stöd och hjälp	36
Utbredd tystnad om sex som självskadebeteende	36
Otillräckliga samtal om sex och sexuella övergrepp	37
Bristfällig information om vad som kommer att hända	34
<i>Bemötande</i>	38
Vad bemötande framkallar för känslor	39
Vem en väljer att berätta för	41

Åtgärder	43
Prata sex och sexuella övergrepp i skolan	43
Lyssna på den som söker stöd och hjälp	44
Ta emot berättelsen och stanna kvar	45
Ställ frågan flera gånger	46
Visa förståelse och ge bekräftelse	46
Var tydlig med vad som händer med berättelsen	46
En fallstudie om att berätta och bemötas	47
Reflektion	48
3. DINA JURIDISKA RÄTTIGHETER	49
4. STOCKHOLMS TJEJJOUR REKOMMENDERAR	50
<i>Nina Rung - utredare, Barnahuseten i Stockholm</i>	51
<i>Åsa Kastbom - läkare, BUP Elefanten Linköping</i>	58
<i>Poa Samuelsson - psykolog och psykoterapeut, BUP:s traumaenhet Stockholm</i>	65
<i>Josefin Grände - terapeut, Stockholm</i>	72
<i>Maj-Britt Franzen - kurator, Järva ungdomsmottagning i Rinkeby-Kista</i>	82
<i>Petra Malmström och Annika Emricsson - socionomer, Mikamottagningen i Göteborg</i>	90
<i>Miki Nagata - terapeut, Mikamottagningen i Stockholm</i>	98
5. VAD HAR VI LÄRT OSS AV TJEJERNAS BERÄTTELSE? VÅRA REFLEKTIONER	107
6. LITTERATUR OCH KÄLLFÖRTECKNING	110
<i>Litteratur</i>	110
<i>Elektroniska källor</i>	111

TRIGGERVARNING!

Vi vill passa på att triggervarna för den här skriften. Den innehåller både citat, berättelser och beskrivningar som kan trigga igång jobbiga känslor och minnen. Skriften vänder sig till alla som är intresserade av att veta mer om sex som självskadebeteende. Om du har dessa erfarenheter kan det vara bra om du inte är ensam när du läser utan gör det tillsammans med någon, eller någonstans där du kan få stöd om det känns jobbigt under tiden eller efteråt. Detta är bara förslag, du vet så klart bäst själv vad som fungerar för dig. Var rädd om dig.



INLEDNING

Stockholms tjejjour är en feministisk ideell organisation som är politiskt och religiöst obunden. Vi är en stödorganisation som vänder sig till alla som definierar sig som tjej. Två kvällar i veckan har vi en jour där vi pratar och chattar med tjejer som behöver någon som lyssnar. Samtalen kan handla om allt från ensamhet till att utsättas för våld av sin partner. De senaste åren har vi kommit i kontakt med flera tjejer som utvecklat ett sexuellt självskadebeteende, ofta som konsekvens av att ha utsatts för övergrepp, sexuella kränkningar, grooming eller människohandel. De här tjejerna utsätts kontinuerligt för stor fara och för allvarliga brott. Ofta är de helt utelämnade till sig själva. För en del handlar det om att dagligen balansera på en skör tråd mellan liv eller död.

Mot denna bakgrund är det alarmerande att det fortfarande finns så lite kunskap om den här typen av sexuell utsatthet bland tjejer. Få studier beskriver vad sexuellt självskadebeteende är eller vad tjejerna behöver för stöd och hjälp. Många vittnar också om hur samhället brister i sitt ansvar. Vi har ringat in några av de kunskapsluckor som måste fyllas, baserat på vad tjejer har berättat i vår jourverksamhet samt utifrån våra egna erfarenheter efter att ha arbetat med sex som självskadebeteende under två års

tid. Vad tjejerna menar med ett sexuellt självskadebeteende och vad de själva anser att de behöver för stöd och hjälp är ett par exempel där kunskapen brister. I den här skriften delar tjejerna, experterna, med sig av viktiga erfarenheter och synpunkter som kan bidra till att en del av dess kunskapsluckor fylls.

Samtidigt som det är viktigt att uppmärksamma att det finns allvarliga brister i samhällets stöd och skydd för tjejer med ett sexuellt självskadebeteende som vi som tjejjour inte kan acceptera, så är det lika viktigt att lyfta att vi också är i kontakt med tjejer som blivit varmt bemötta och fått stöd som hjälpt dem att må bra. Ett professionellt bemötande kan alltså vara direkt avgörande för en tjej med sexuellt självskadebeteende! För oss är det därför viktigt att uppmärksamma att det finns verksamheter och aktörer med kunskap och förståelse för just dig som har eller har haft ett sexuellt självskadebeteende. De är i dagsläget alldeles för få, men de finns. Och de vill, precis som vi, stötta och hjälpa dig.

Det här är den andra skriften som Stockholms tjejjour utarbetat om sex som självskadebeteende och som, precis som den tidigare STOPP! Se mig, hör mig tro mig en handbok i bemötande av tjejer som har sex som självskadebeteende, baseras på den enkätundersökning om skadligt sex som vi utförde mellan 2014 och 2016.¹ Till grund för denna andra skrift ligger vad som kom att bli över 90 svar från tjejer som identifierar att de har eller har haft sex som självskadebeteende. Deras svar utgör en ovärderlig källa till kunskap som vi vill förvalta och dela med oss av.

I skriftens första avsnitt kan en ta del av hur tjejerna själva beskriver sina erfarenheter av att ha ett sexuellt självskadebeteende, till exempel hur sexuellt skadliga situationer kan se ut och vem eller vilka som står för den sexuella skadan. I det andra avsnittet kan en läsa om hinder för att berätta om det sexuella självskadebeteendet och vad utomstående kan göra för att riva de hinder som kan försvåra för tjejerna att öppna upp. Avsnittet belyser bemötande och lyfter tjejernas förslag på åtgärder för att stötta den här målgruppen bättre.

¹ Går att ladda ner digitalt på Stockholmstjejjour.nu eller att beställa genom att maila till kontakt@stockholmstjejjour.nu

I ett försök att ta bort de hinder som finns för att söka stöd och hjälp och i att göra klivet något mindre har vi ett sista avsnitt riktat till främst dig som har eller har haft sex som självskadebeteende. Där presenteras några personer som arbetar i de verksamheter som Stockholms tjejjour har stort förtroende för, som har bra kunskap om och arbetar med unga eller vuxna med sex som självskadebeteende. Förhoppningsvis kan det här avsnittet få dig fundera på eller ta klivet att prata med någon, berätta, söka stöd och hjälp. Vi tror att det här avsnittet även kan ge andra, som yrkesverksamma och närstående mycket kunskap, förståelse och möjligheter att hjälpa och stötta.

Under varje avsnitt kan en även ta del av fallstudier. Fallstudierna är inspirerade av vår enkätundersökning men fiktiva.

Avslutningsvis delar vi med oss av våra reflektioner efter att ha arbetat fokuserat med sex som självskadebeteende under två år.

Den här skriften är utformad så att den går att läsa oberoende av den tidigare skriften och kan läsas som en fördjupad introduktion till sex som självskadebeteende.

Vem är denna skrift till för?

I denna skrift lyfts tjejernas röster och deras berättelser ramar in fenomenet sex som självskadebeteende ytterligare. Tjejernas berättelser ger yrkesverksamma såväl som närstående förslag på åtgärder och tips på vad för typ av stöd, bemötande och hjälp en vill ha.

Men den här skriften vänder sig inte enbart till dig som möter, träffar, arbetar, känner eller älskar någon som har eller har haft sex som självskadebeteende. Den vänder sig i lika stor del till tjejerna själva, till dig som har eller har haft sex som självskadebeteende. Här kan en förhoppningsvis fördjupa sin egen förståelse för

¹ Går att ladda ner digitalt på Stockholmstjejjour.nu eller att beställa genom att maila till kontakt@stockholmstjejjour.nu.

den utsatthet som en kanske befinner eller har befunnit sig i genom att ta del av andras berättelser och läsa om hur en skulle tas emot om en sökte stöd och hjälp ur situationen.

Tack!

Till de tjejer och de kvinnor som besvarat vår enkätundersökning, som mejlat, ringt och träffat och pratat med oss i deras strävan efter att må bättre. Vi är otroligt tacksamma för det förtroendet som vi har fått av er tjejer och kvinnor som vi varit och är i kontakt med. I skriften delar vi bara de berättelser vi fått tillåtelse att dela, anonymt så klart. Dessa berättelser har gett oss en inblick i varje tjejs personliga historia och vi bär dem med oss.

Till de eldsjälur och viktiga aktörer som tagit er tid att intervjuas för den här skriften:

Josefin Grände terapeut, Stockholm

MajBritt Franzen kurator, Järva ungdomsmottagning i RinkebyKista

Miki Nagata terapeut, Mikamottagningen i Stockholm

Nina Rung utredare, Barnahusetenheten i Stockholm

Poa Samuelsson leg. psykolog och psykoterapeut, BUP:s traumaenhet i Stockholm

Petra Malmström och Annika Emricsson socionomer, Mikamottagningen i

Göteborg Åsa Kastbom Läkare, BUP Elefanten i Linköping

Ni gör ett helt fantastiskt jobb!

Till Claes Carlström för tålmodig och ihärdig korrekturläsning.

Till Ebba Carlén för proffsig och snygg layout.

Till Maja Hedvall för ditt engagemang för vårt projekt och för att du bidragit med de fantastiska illustrationer som läsaren kan ta del av genomgående i skriften.

Till Linda Jonsson, vår mentor och energiboost! Tack Linda, för att även du står på tjejernas sida och för att du fortsätter att arbeta intensivt för att beforska och belysa sexuellt våld i olika former.

Till jurist Matilda Scherlin på advokatbyrån Klint för givande samtal och för ditt engagemang för målgruppen.

Till myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor MUCF som finansierat detta viktiga projekt under hittills två år.

Begrepp

Sex som självskadebeteende och sexuellt självskadebeteende

I den här skriften använder vi begreppen sex som självskadebeteende och sexuellt självskadebeteendesynonymt. Begreppet sex som självskadebeteende är inte på något sätt oproblematiskt men samtidigt finns det positiva aspekter med det. Till exempel upplever vi att begreppet blir alltmer vedertaget, att sex som självskadebeteende är något som fler och fler börjar känna till. Vidare så har flera tjejer vi varit i kontakt med lyft vikten av ett samlingsnamn, för att kunna samla information, ge möjlighet till igenkänning hos andra, samt minska skam och skuldkänslor. Tjejerna har förklarat att det hjälper en i ens egen strävan efter att förstå den utsatthet som en upprepat befinner sig i och detta kan i förlängningen underlätta för dem att söka stöd och hjälp. I de här sammanhangen har tjejerna använt sig av begreppet sex som självskadebeteende. Att använda sig av detta begrepp kan därför vara ett sätt att normalisera och skapa förståelse för den utsatthet som ett sexuellt självskadebeteende innebär. Ytterst har vi valt begreppen sex som självskadebeteende och sexuellt självskadebeteende för att anamma tjejernas egna språk och för att på så sätt visa respekt för tjejernas upplevelser, berättelser och verklighet.

Ett sexuellt självskadebeteende innebär: Att upprepande och återkommande känna tunga känslor som skam, skuld, ångest, äckel och självhat. Och att dessa känslor bekräftas och/eller tillfälligt lindras genom att upprepande och återkommande utsättas för sexuella och fysiska övergrepp, förnedring och kränkningar eller genom att upprepande och återkommande söka sig till andra sexuella situationer

som en inte mår bra av men som inte nödvändigtvis, men ofta, innefattar att en utomstående står för den fysiska och/eller psykiska skadan.

Vi vill dock lyfta några problematiska aspekter av att använda begreppet sex som självskadebeteende, och som är viktiga att tänka på. För det första är våra erfarenheter att detta inte handlar om sex, i en frivillig och positiv bemärkelse, utan om sexualiserat våld. De situationer som tjejerna har beskrivit för oss handlar om att utsättas för olika grader av kränkande och förnedrande sexuella brott, ofta med våldsinslag. Att använda begreppet sex som självskadebeteende kan därför ge en missvisande bild av vad som egentligen sker inom den här kontexten och vi vill därför understryka att detta inte handlar om sex utan om sexuellt våld.

För det andra kan begreppet kritiseras för att det inte är tillräckligt inkluderande. Sex som självskadebeteende är starkt förknippat med situationer som innebär att tjejen skadas av någon utomstående. Men det finns flera sätt att skadas sexuellt på och alla situationer förutsätter inte en eller flera förövare, även om de flesta gör det. Vi har tagit del av berättelser där ingen fysisk kontakt sker, där självskadebeteendet är fokuserat till nätet, men också av berättelser där en själv skadar sig eftersom en tidigare utsatts sexuellt. Det finns alltså inte ett sätt att skadas genom sex, utan snarare en mycket bred variation i hur de sexuellt skadliga situationerna kan se ut i kombination med att dessa situationer inte alltid, men ofta, innefattar utomstående som står för skadan. Att använda begreppet sexuellt självskadebeteende har inte dessa problematiska aspekter, men är samtidigt inte lika vedertaget, varför vi har valt att använda oss av båda begreppen.

Förövare

I texten använder vi begreppet förövare om de som utsätter tjejerna för skada på olika sätt. Även om få tjejer själva använder det begreppet så beskriver de att de utsätts för övergrepp. Många har även uttryckt ett behov av att skuld och skam lyfts från en

själv. Ingen har rätt att utsätta en människa för sexuellt våld eller kränkningar, varför vi tycker att det viktigt att använda begreppet förövare för de som tar sig den rätten.

Så här gjorde vi studien

Studien är en webbenkät där tjejer tillfrågades om sina erfarenheter av att ha sex som en inte mår bra av. Frågeformuläret innehöll fem frågor:

1. Har du flera gånger sökt dig till sexuella situationer som du vet att du inte kommer må bra av?
2. Minns du hur det började?
3. Om du har berättat för någon, vad har du fått för stöd och bemötande?
4. Vad hade du velat ha för stöd och bemötande?
5. Hur länge har du självskadat med sex? Gör du det fortfarande?

Utöver ställdes frågorna: "Om du vill berätta hur gammal du och hur länge du har skadat dig genom sex, skriv det gärna här" och: "Får vi använda dina svar i informationssyfte?"

Enkäten lades ut på Stockholms tjejjours hemsida i april 2014. I slutet av januari 2016 hade det kommit in 94 svar som inkluderades i vår studie. Fem svar exkluderades eftersom de antingen beskrivit en annan typ av problematik eller svarat "nej" på första frågan.

61 av de som svarat har angett sin ålder. Dessa tjejer var i genomsnitt 21,9 år när de svarade på enkäten, varav den yngsta var 12 när hon svarade och den äldsta var 52. Den som var yngst när hon började med sex som självskadebeteende var 7 år och den äldsta 20 år.

Några få har inte godkänt att vi använder deras svar i informationssyfte, varför dessa inte citeras. De har dock i samma utsträckning som övriga svar bidragit till vår kunskap och förståelse som vi presenterar i denna skrift.

Efter varje avsnitt och sist i skriften finns reflektioner från Malin Jenstav (MJ) och Malin Meissner (MM) utifrån arbetet med studien och tidigare erfarenheter från Stockholms tjejjour beträffande sexuellt våld.

Tjejernas svar har sammanställts och analyserats av MJ och MM. Vid sex tillfällen har även Linda Jonsson (LJ) deltagit i en diskussion kring analysen. Skriften är författad av MJ och MM och LJ har bidragit med övergripande kommentarer kring hur resultaten kan presenteras och de färdiga texterna.

Utöver webbenkäten med tjejer gjordes sju intervjuer av MJ och MM med professionella om deras erfarenheter av att arbeta med unga som har ett sexuellt självskadebeteende. Intervjuerna rörde frågor om vilket stöd de kan erbjuda, vad en tjej som möter dem kan förvänta sig och vad som händer efter att en berättat. Intervjuerna spelades in, transkriberades och sammanställdes av MJ och MM. Intervjupersonerna har fått godkänna sina texter innan dessa publicerats.

Malin Jenstav är människorättsvetare och arbetar som stödverksamhetsansvarig och projektledare på Stockholms tjejjour.

Malin Meissner är kulturanalytiker och arbetar som utbildningsansvarig och projektledare på Stockholms tjejjour.

Linda Jonsson är socionom och postdoktor vid Barnafriid kunskapscenter, Linköpings Universitet.

HUR OCH VARFÖR?

Våra erfarenheter, samt den forskning som finns inom området, visar att även om den grupp som har ett sexuellt självskadebeteende är heterogen så finns en stor gemensam nämnare, nämligen att en majoritet av de personer som skadas genom sex är tjejer.²

Det är inte en viss typ av personer som utvecklar sexuella självskadebeteenden utan detta grundar sig snarare i en viss typ av erfarenheter och det sexuella självskadebeteendet är en konsekvens av dessa. Bakom ligger ofta erfarenheter som är svåra, tunga, traumatiska och som innebär att en bär på en svår problematik som gör det svårare att handskas med tunga känslor på grund av det en har varit med om.

- Bland svenska ungdomar (18 år gamla) har ungefär 2,2 % skadats genom sex.³
- En större andel av gruppen tjejer (3,3 %) svarade att de skadar sig med sex än andelen hos gruppen killar (0,8 %), men den största andelen fanns hos den grupp som identifierade sig som varken tjej eller kille (9,4 %).⁴
- Deltagarna som svarat att de skadats genom sex visar sig må betydligt sämre än andra unga. Detta gäller specifikt de tjejer som svarat, som enligt studien även har sämre relation till sina föräldrar, lägre självkänsla och en generell psykisk ohälsa.⁵
- 84,9% av de kvinnliga deltagare som skadats genom sex uppger att de har utsatts för sexuella övergrepp tidigare under sin uppväxt.

Hur?

I berättelserna som Stockholms tjejjour tagit och tar del av blir det tydligt att det finns en mängd olika sätt att skadas genom sex, och att detta sker inom och via olika arenor. Det blir även tydligt att det sexuella självskadebeteendet innebär något destruktivt och skadligt för tjejen ifråga. Majoriteten av de situationer som vi får beskrivna för oss innebär att tjejer upprepat utsätts för hot, våld och förtryck av sexuell karaktär. I enkätundersökningen beskriver tjejer hur de killar eller män som tjejerna träffar får ”göra som de vill”, även om det gör ont, medför

² Carl Göran Svedin (red.), Gisela Pribe, Maria Wadsby, Linda Jonsson och Cecilia Fredlund, *Unga sex och Internet: i en föränderlig värld*, elektronisk resurs, 2015, s. 59
³ Svedin et al., 2015, s. 59 // ⁴ Ibid // ⁵ Ibid, s. 61

allvarliga skador och innebär stora risker för tjejen. En del tjejer beskriver direkt livshotande eller farliga situationer, andra att de “förnedrar sig” genom sex.

Tjejerna beskriver även att de skadas sexuellt på ett våldsamt sätt genom

- att ha kontakt med män som vill utnyttja ens kropp på olika sätt, som i

förlängningen utsätter en för sexuellt våld

- att träffa män som vill ha våldsamt sex

- att återkomma till samma kille/killar/man/män som tidigare har skadat tjejen

allvarligt.

Nedan listar vi flera exempel på hur de tjejer som besvarat enkätundersökningen beskriver att de skadas genom sex. Vi fördjupar oss därefter i de sexuella

situationer som sex som självskadebeteende kan innebära och som är

återkommande i många berättelser. Utgångspunkten är att vara i och gå med på

sexuella situationer som en egentligen inte vill vara en del av. Att skadas genom

sex kan enligt tjejerna innebära följande:

- att skadas sexuellt, fysiskt och psykiskt av utomstående
- att skadas sexuellt, fysiskt och psykiskt av sin pojkvän
- att skadas över nätet
- att skada sig själv.

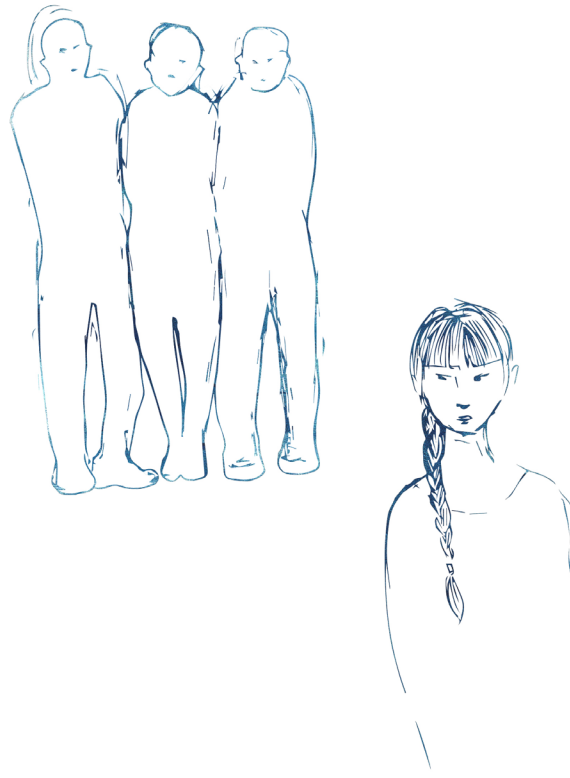
• Förövarna är till övervägande del killar och män. Väldigt få har blivit utsatta av tjejer eller kvinnor.⁶

• 97 % av de tjejer som skadas genom sex har träffat män eller killar.⁷

• 71 % av tjejerna har fysiskt misshandlats av en vuxen man inom kontexten av ett sexuellt självskadebeteende.⁸

• Förövarna kan, enligt Stockholm tjejjours enkätundersökning om skadligt sex, vara äldre, yngre eller jämnåriga samt utsätta tjejen ensam eller i grupp eller inom ramen för en parrelation; enstaka eller flera gånger; enbart på nätet eller både på nätet och i verkliga livet.

⁶ Ibid., s. 59 // ⁷ Ibid // ⁸ Åsa Landberg, Carl Göran Svedin, Goseal Priebe, Marie Wadsby, Linda Jonsson och Cecilia Fredlund, *Det gäller en av fem: fakta om barn, sexuella övergrepp och sexuell exploatering i Sverige 2014*, Stiftelsen Allmänna Barnhuset, Stockholm, 2015, s.14



Att skadas sexuellt, fysiskt och psykiskt av utomstående

Flera tjejer berättar alltså att de hamnar i farliga och hotfulla situationer på grund av det sexuella självskadebeteendet, där olika, tidigare okända killar eller män, står för skadan:

Jag träffar ofta killar jag träffat på nätet, ligger med folk jag egentligen inte alls är attraherad av, och känner mig som en smutsig hora efteråt. Ett antal gånger har jag hamnat i farliga, hotfulla situationer pga det. Jag njuter inte av sex. Jag tycker verkligen inte om det. Det är inte skönt, utan jag stänger bara av och låter mig i princip bli använd. Sex är aldrig till för mig, alltid för mannen.

En och samma tjej kan skadas genom sex på en rad olika sätt. För den här tjejen innebär att skadas genom sex att ligga med män som hon finner oattraktiva, att vara till för andra, att stänga av och att låta sig användas.

Det förekommer också i ett par berättelser att tjejer under vissa tillfällen varit osäkra på om de där och då skulle överleva det våld och de övergrepp de utsätts för.

Att skadas sexuellt, fysiskt och psykiskt av sin pojkvän

För många tjejer är den person som står för den sexuella skadan ens pojkvän:

När jag var 18 träffade jag en kille som jag blev tillsammans med. Jag upplevde det verkligen som att han räddade mig från allt jobbigt. Efter några månader började han ha sex med mig på natten när jag sov. Han blev alltmer svartsjuk och kontrollerande samtidigt som övergreppen blev värre och hände alltför ofta. Min pojkvän blev tillslut ett nytt sätt för mig att skada mig på. Det hände också att hans kompisar hade sex med mig. Till exempel efter fester, så stannade hans killkompisar kvar hemma hos oss och hade sex med mig. Jag var tillsammans med honom i fem år, sedan lyckades jag ta mig därifrån med hjälp av en kompis och kvinnojouren.

För tjejen som citeras ovan finns det ett sexuellt självskadebeteende innan hon går in i den relation som hon beskriver. Tjejen berättar att hon, när hon går in i relationen, har tankar om att hon ska räddas från en annan relation där hon utsätts för misshandel, från sex som självskadebeteende och från ett dåligt mående. Men pojkvännen kommer inte att utgöra hennes räddning utan tvärtom. Hon beskriver hur pojkvännen istället blir ett nytt sätt för henne att skadas på. Relationen kommer efter en tid att innebära att hennes pojkvän utsätter henne för sexuella och även andra typer övergrepp under fem års tid. Pojkvännen har till en början sex med tjejen när hon sover, det vill säga han våldtar henne. Han fortsätter därefter att utsätta henne för sexuella övergrepp som ständigt eskalerar. Både han och hans vänner utsätter tjejen ifråga för sexuellt våld som slutar med att tjejen flyr därifrån.

Tjejerna lyfter flera sätt som de skadas sexuellt av sin pojkvän på. Till exempel genom

- att ha sex mot sin vilja
- att ha sex med sin pojkvän för att en inte kan eller vågar säga nej
- att ha sex som gör ont med sin pojkvän.

Att skadas över nätet

För flera tjejer så börjar det sexuella självskadebeteendet på nätet:

Ja, jag har både sålt mig och utsatt mig för riskfyllda situationer. Jag började med webcamshower som ett självskadebeteende. Jag vill få bekräftat att jag är hemsk och äcklig som jag tänker att jag är, och sökte mig till sidor där de ville att jag skulle skada och förnedra mig själv.

Tjejen beskriver att hennes första erfarenhet av att skadas genom sex är att utföra webcamshower. Hennes sexuella självskadebeteende tycks vara kopplat till nätet till stor del. Men det går inte att utläsa ur hennes svar om de riskfyllda situationer hon nämner, eller det faktum att hon har sex mot ersättning, är koncentrerat till nätet eller till den fysiska verkligheten.

För denna tjej fyller nätet en annan funktion inom ramen för hennes sexuella självskadebeteende:

Efter att jag tog mig ifrån honom [pojkvän som misshandlat och begått sexuella övergrepp mot tjejen under fem års tid] så har det varit en kamp att sluta självskada. Jag skadar mig fortfarande genom att chatta med killar som gillar våldsamt sex. Det blir en ångestlindring för mig att läsa deras äckliga beskrivningar av vad de ska göra med dig. Ibland träffar jag dem. Många är farliga och jag har blivit skadad flera gånger.

Tjejen ifråga utsätts för fysisk och psykisk misshandel samt sexuella övergrepp under en femårig relation. Förövaren är hennes pojkvän, då en kille i 20årsåldern. Efter att tjejen tar sig ifrån förövaren, beskriver hon det som en kamp att ta sig ur det sexuella självskadebeteendet. Hon beskriver att de förövare hon chattar med och ibland träffar gillar våldsamt sex. I sin kamp att sluta skadas genom sex försöker tjejen att koncentrera det sexuella självskadebeteendet till nätet, detta genom att chatta med killar så att hon kan läsa "deras äckliga beskrivningar av vad de vill göra med mig".

Tjejens sexuella självskadebeteende över nätet skulle kunna vara en strategi för att tjejen ska kunna fortsätta få en ångestlindring på ett säkrare sätt eller i en strävan att sluta helt. Tjejer med ett sexuellt självskadebeteende berättar att det finns många triggers och de beskriver hur det inte går att kontrollera. Ofta innebär detta att det sexuella självskadebeteendet eskalerar. Att läsa “äckliga beskrivningar” på nätet skulle därför i förlängningen kunna trigga igång ett sexuellt självskadebeteende även utanför nätet om ett sådant har funnits tidigare. Men det kan vara ett försök från tjejens sida att ta hand om och skydda sig själv. Och det är därmed ett viktigt steg för henne att ta.

Vi har även tagit del av berättelser där ingen fysisk kontakt sker, utan där självskadebeteendet enbart sker över nätet. Tjejer berättar om hur de visar upp sig nakna i webbcam inför män och om hur de lägger upp sexualiserade bilder på sig som syftar till att få kränkande och sexuella kommentarer. Flera tjejer som beskriver att de säljer sig eller skadar och förnedrar sig själva över nätet beskriver att de gör det “på beställning”. Några tjejer beskriver att de inom ramen för det sexuella självskadebeteendet pressas till att lägga ut bilder på sig själva på nätet eller att skicka dem direkt till förövare. Andra beskriver att de känner ett tvång att göra detsamma.

Ytterligare exempel på hur tjejerna beskriver att internet är en central del i deras sexuella självskadebeteende är genom

- att chatta med män som skriver sexuellt kränkande och förnedrande till en
- att utsättas för press och hot om att visa sig naken i webbcam
- att återupprepa tidigare sexuella övergrepp på nätet genom att läsa “sexchattar” där män beskriver på ett äckligt sätt vad de ska göra med en.

Att skada sig själv

De berättelser vi tagit del av visar även att ett sexuellt självskadebeteende kan innebära att en skadar sig själv, utan någon utomstående förövare. En tjej beskriver det så här:

[...] jag har inte skadat mig genom att ha sex med en person. Utan själv skadat mig med föremål i underlivet... Det började efter att jag blev utsatt för en våldtäkt. Jag var arg för att han våldtog mig anal... Anklagade mig själv för att jag trodde att om jag hjälpt till så att han fick av mig trosorna hade vi haft sex och han hade inte våldtagit mig... Så jag började skada mig själv istället genom att använda föremål och var ganska våldsamt... eftersom jag ville skada mig.

Tjejen berättar att hon skadar sig våldsamt med föremål i underlivet och att detta bottnar i att hon har blivit våldtagen. Erfarenheter från Stockholms tjejjours stödverksamhet visar också att den sexuella skadan som en själv står för ofta kan vara förknippad med ett tidigare sexuellt övergrepp. I de berättelser vi tagit del av beskriver tjejer att de skadar sig själva genom att till exempel onanera tvångsmässigt, skära sig i underlivet eller på andra sätt åsamka sitt kön, eller andra känsliga delar, skada. En del tjejer skadar sig själva, andra både enskilt och parallellt med att de skadas av förövare.



Utöver ovanstående nämnda sätt att skadas så visar tjejernas berättelser att sex som självskadebeteende även kan innebära att en skadas genom

- att ha sex för att förnedra sig själv
- att sälja sex
- att ha sex med män fast en är lesbisk
- att ha sex med många personer.

Dessa är exempel som inte återkommer regelbundet i enkätundersökningen, men som mycket väl kan göra det utanför denna undersökning. Det finns alltså betydligt flera sätt att skadas genom sex än vi kan täcka inom ramen för denna skrift. Hur de sexuellt skadliga situationerna ser ut för varje individuell tjej är något som kan ta olika uttryck, varieras och kombineras.

Varför?

Att utsättas för skadligt sex i ett försök att hantera outhärdliga känslor är inte är någonting som “bara händer” eller “bara blir”. Utan varje enskild tjej som besvarat frågan om hon minns hur detta började för henne kan redogöra för olika händelser, trauman eller erfarenheter som en slags start på och förklaring till det sexuella självskadebeteendet. En tjej berättar:

Det började nog som ett av många sätt att hantera stark ångest och att straffa sig själv, men också pga skadad självkänsla och tron om att inte vara värd något. Samtidigt var det ett sätt att fylla en tomhet med känslor, även om de känslorna var negativa så var det ändå ett sätt att känna något alls.

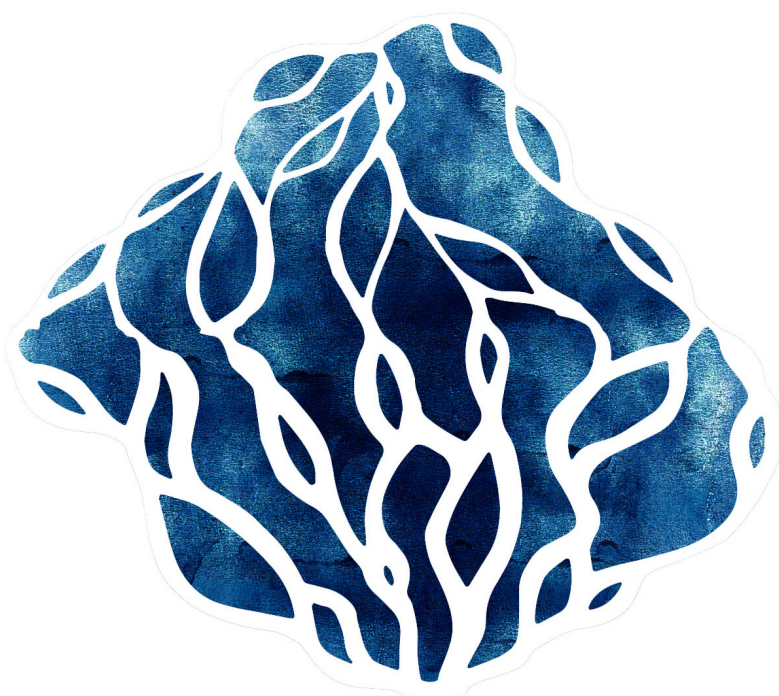
Att skadas genom sex fyller ofta flera olika funktioner hos en och samma tjej. Tjejen som citeras ovan känner å ena sidan starka obehagliga känslor som ångest, å andra sidan en tomhet. De känslor som tjejen beskriver skulle kunna tolkas som ytterligheter av ett känslspektrum som är mycket svåra att hantera för alla människor. Att vara avstängd, att inte känna något alls, är mycket obehagligt. För

de flesta av oss obehagligare än att känna outhärdliga känslor. För tjejen fyller det sexuella självskadebeteendet härmed flera funktioner: att dämpa ångesten, att hantera självhat och att fylla tomheten hon känner med känslor. Hon beskriver att även om det sexuella självskadebeteendet innebär att hon fyller det här tomrummet med “negativa känslor” så känner hon därigenom i alla fall *någonting*.

Bakom de starka ångest eller tomhetskänslorna, att vara “avstängd”, känna “självhat” och “äckel” som många tjejer beskriver och som är återkommande i många utav svaren, ligger ofta ett eller flera sexuella övergrepp. En tjej berättar:

Allting började med en våldtäkt när jag var liten inom familjen. Det höll på i några år och när jag blev äldre så började jag få sex som självskadebeteende. Men mest oralt. Och även misshandel. Är det min uppväxt bestått av och även från utomstående och det slutade efter att jag fyllt 16 år.

- Unga som skadats genom sex är betydligt mer utsatta än andra unga.⁹
- Tjejer som skadat sig genom sex har varit med om sexuella övergrepp (83 %) och fler har erfarenheter av att ha sex mot ersättning (9 %).¹⁰



⁹ Landberg et al., 2015, s. 14
¹⁰ Svedin et al., 2015, s. 63

En konsekvens av sexuella övergrepp

Vi har tagit del av flera beskrivningar om hur tjejers första sexuella upplevelse innebär att bli utsatt för sexuella övergrepp eller att få sina sexuella gränser överskridna på andra sätt. Samt hur de som en konsekvens av detta utvecklar sex som självskadebeteende. En tjej förklarar detta väldigt tydligt:

Första gången jag hade sex accepterade inte killen jag låg med ett nej vilket blev ett startskott på att min sexualitet inte spelade någon roll.

Att ha haft sex mot sin vilja är något som går igen i flera av tjejernas förklaringsmodeller till att de börjar skada sig genom sex. En annan tjej skriver:

Jag skrev med en kille på msn som jag träffade, sen när vi sågs så hade vi sex fast jag inte ville det. Efter det så fortsatte jag att chatta med killar och träffas så att de kunde ha sex med mig.

Här, precis som i flera andra berättelser, beskrivs sexuella övergrepp, även om tjejen inte använder begreppet "våldtäkt". Tjejen beskriver att hon har sex mot sin vilja, att personen ifråga har sex med henne fast hon inte vill. Detta är ett vanligt förekommande sätt som Stockholms tjejjour får höra om våldtäkter på.

En annan tjej förklarar att den våldtäkt hon utsätts för när hon är yngre, som ligger till grund för hennes sexuella självskadebeteende, känns som ett personligt misslyckande. Hon skuldbelägger sig själv efter våldtäkten och har svårt att sätta ord på det som hänt. Hon har också svårt att förlikas med att hon i den situationen var ett offer. Idag, flera år senare, tar hon händelsen och makten tillbaka genom att kalla det för vad det var: en våldtäkt. Men detta förekommer efter år av tystnad och efter sex som självskadebeteende som hennes "lösning".

En annan tjej berättar hur den våldtäkt hon utsattes för förklarar att hon utvecklat ett sexuellt självskadebeteende:

Jag blev våldtagen och tänkte att "jag är redan smutsig, så låt dom få vad dom vill ha då".

Att bli utsatt för en våldtäkt, eller en sexuellt gränsöverskridande upplevelse av annat slag, är enligt enkätundersökningen den vanligaste förekommande anledningen till att tjejer utvecklar sex som självskadebeteende.

En konsekvens av att utsättas av sin pojkvän

En gemensam nämnare för många tjejer som besvarat enkäten är att de skadas sexuellt eller på andra sätt inom en relation och därmed utvecklar ett sexuellt självskadebeteende under relationens gång. Relationen, eller snarare pojkvännen ifråga, både skapar och upprätthåller det sexuella självskadebeteendet. En tjej berättar:

Träffade mitt ex när jag var 15 år. Efter ett halvår efter att vi blev ett par så visade han sitt rätta jag och då började han vara sexuellt aggressiv. Men trots att jag mådde dåligt av hur våldsamt han var och alla hot och förnedrande saker han gjorde så stannade jag kvar. Visste vad som väntade men genomled det så gott jag kunde för att få erfara de fina stunderna. Jag trodde att det var det som krävdes för att bli älskad.

Många tjejer beskriver hur deras gränser överskrids på olika sätt inom ramen för ett förhållande, hur detta kulminerar och hur ett sexuellt självskadebeteende härav "föds" eller sätts igång på nytt. Tjejerna beskriver att självskadebeteendet upprätthålls antingen genom att de måste stanna i relationen där pojkvännen skadar dem på olika sätt eller att det fortsätter genom nya sexuella relationer eller vad som kan uppfattas som kärleksrelationer. En tjej förklarar just hur det sexuella självskadebeteendet tar fart och fortsätter för henne på det sättet:

Det började när jag var tillsammans med min första pojkvän, jag var 14 år och han behandlade mig som skit. Efter det har det fortsatt genom alla relationer.

För en annan tjej utvecklas hennes sexuella självskadebeteende under en relation där den äldre pojkvännen är "psykiskt elak" och sex ett kvitto på att hon duger:

Mitt första förhållande var jag 14 han 18. Han var psykiskt elak och som mest när man är mest naken och sårbar. Sex var ett sätt att få bekräftelse på att jag dig till något. De slutade i ett övergrepp några år senare.

En del tjejer beskriver att de har sex mot sin vilja, att det gör ont men att pojkvännen på olika sätt kräver sex av dem. Orsaker till att en inte känner att en kan säga nej varierar från att tjejen inte vill göra sin pojkvän arg till att hon inte vill göra honom besviken, eller att det till en början är ett sätt att få närhet på även om tjejen inte ville ha närhet genom just sex. En tjej förklarar hur detta för henne hänger ihop med att hon skadas genom sex:

Ofta har jag gjort det för att jag vill känna mig mer älskad, fylla ett tomrum liksom. Ibland är det ett sätt att få killen på bättre humör. Ibland har jag varit sugen, men sedan när det kommit till kritan tappat all lust. Då har jag inte sagt nej, då jag tänkt "det är redan försent, han skulle bara bli arg på mig"

En konsekvens av att bära på självhat

Många tjejer ser en tydlig koppling mellan det sexuella självskadandet och det självhat de bär på. Att skadas genom sex blir ett sätt att utöva men också hantera sin mycket negativa syn på sig själv:

Jag var 14 år och var tillsammans med mina andra pojkvän. Jag hade haft sex tidigare men under ett mycket tryggare förhållanden. I det andra förhållandet så var han mycket manipulativ och tjatig. Det började med att jag ogärna hade sex med honom, men vi hade sex ändå. Det tärde mycket på mitt självförtroende/självkänsla och efter några gånger så började jag tycka om känslan efteråt. Jag tänkte saker som att "det här förtjänar du" och kände en lustig typ av lättnadskänsla efter. Det vilade egentligen ett starkt självförakt i mig och det utnyttjade han.

Tjejen beskriver hur hennes självkänsla och självförtroende bryts ned genom att hennes pojkvän har sex med henne fast hon inte vill. Det skapar tankar hos henne själv om att det här är den behandling hon förtjänar. Det skapar även en känsla av lättnad efteråt. På så sätt blir det faktum att hennes pojkvän begår sexuella övergrepp en ventil för hennes självhat.



Flera tjejer förklarar alltså att det sexuella självskadebeteendet till stor del handlar om att en bär på ett starkt självhat. Att skadas genom sex är ett sätt att hantera det självhatet på, för stunden. Men för att kunna hantera ett självhat på det här sättet så måste det finnas någon utomstående som är villig att utnyttja självhatet. Tjejen ovan beskriver hur hennes pojkvän utnyttjar hennes starka självförakt. Tyvärr är det inte en unik berättelse utan en av flera som Stockholms tjejjour tagit del av. Vad självhatet i sin tur bottnar i har naturligtvis olika orsaker. Men för flera av tjejerna som besvarat enkätundersökningen så har detta självhat till en början sin grund i att deras pojkvän eller någon annan, ofta närstående, utsatt dem för fysisk, psykisk och sexuell misshandel.

En konsekvens av eskalerande självskadebeteenden

Flera tjejer beskriver i enkätundersökningen hur det sexuella självskadebeteendet har ersatt ett annat:

När jag var 13 år började jag ta kontakt med män som ville utnyttja min kropp, ett år senare lät jag för första gången en av dem göra det, jag tyckte inte att jag klarade av att skada mig tillräckligt mycket själv. Den första var 20 år äldre än mig, den andra 30 år äldre.

Tjejen beskriver att hon som 13åring har kontakt med män som senare kommer utnyttja henne sexuellt. Hon förklarar för oss att hon börjar träffa männen hon har kontakt med för att hon inte kan skada sig själv "tillräckligt mycket". Det sexuella självskadebeteendet handlar för flera tjejer om nya försök till att hantera outhärdliga känslor. Tjejerna kan också skada sig på flera olika sätt. För en del börjar de, i sitt försök att sluta skada sig själva, utveckla ett annat sätt och ofta blir detta just ett sexuellt självskadebeteende. Men inte sällan har tjejen flera självskadebeteenden parallellt. En annan tjej förklarar:

Att ha tillfälliga sexuella "förbindelser" är i princip det enda som kan hålla mig från att skära mig. Jag antar att ett självskadebeteende ersätter ett annat. [...] Jag lägger också ut nakenbilder på nätet etc, kanske för att bekräfta bilden av mig själv som smutsig eller nåt, vad vet jag..

Tjejen beskriver vilka olika funktioner som det sexuella självskadebeteendet fyller för henne: att stänga av, att hålla sig från att skada sig på andra sätt och att bekräfta sin självbild av att vara smutsig. Hon gissar att det tidigare självskadebeteendet, att skära sig, ersatts av ett annat, det sexuella självskadebeteendet.

Att ha ett självskadebeteende, oavsett vilket, innebär ofta att skadandet stegvis ökar. Ett sexuellt självskadebeteende är därför ibland ett resultat av en eskalering av ett annat självskadebeteende.

En fallstudie om hur och varför

Nedan illustreras en sammansatt berättelse om en tjej som beskriver sitt sexuella självskadebeteende. Berättelsen är fiktiv men influerad av samtal med och berättelser från tjejer som har erfarenheter av sex som självskadebeteende.

Under hela min uppväxt utsattes jag för incest, övergrepp och andra sexuella kränkningar. Till en början skar jag mig, ibland slutade jag att äta och när inget av det längre "hjälpste" så började jag att skada mig med sex. Jag hittade män som gillade att skada tjejer under sex på nätet och efter ett tag började flera av dem hitta mig. På olika chattar beskrev de vad de skulle göra med mig när vi sågs. Jag gick till träffarna per automatik. De var väldigt våldsamma med mig. Jag bara låg där. Vid tre olika tillfällen minns jag att jag tänkte att jag inte kommer komma levande ur det. Därefter trodde jag att jag skulle kunna sluta. Men det kunde jag inte. Fast jag hatar det och inte vill så skadas jag både över nätet och fysiskt. Oftast varje dag. Jag måste fortsätta för jag är äcklig och värdelös. Och för att slippa ångesten för en stund. Jag är 25 nu. Jag började självskada med sex när jag var 14.

Reflektion

Efter att ha tagit del av många berättelser visar det sig att den som står för skadan i flera av tjejernas liv är deras pojkvän. För flera tjejer så är det därför pojkvännen ifråga som möjliggör att den onda cirkel som sex som självskadebeteende kan innebära upprepas. Detta eftersom pojkvännens agerande och handlande ofta både är orsaken till att tjejen börjar känna outhärdliga känslor som till exempel självhat och till att känslorna av självhat upprätthålls genom de sexuella övergrepp som pojkvännen utsätter henne för. Stockholms tjejjour anser att detta gör pojkvännen ifråga till förövare. Detta hänger ihop med att vi inte betraktar det som sker inom kontexten av sex som självskadebeteende som sex utan som sexuella övergrepp. Det sexuella självskadebeteende som flera tjejer beskriver ovan skulle inte kunna vara sig starta eller fortsätta om det inte fanns en eller flera personer som står för skadan. Ett sexuellt självskadebeteende är ur den synvinkeln något som många gånger skapas av förövare och ofta även upprätthålls av förövare.

De tjejer som berättar för Stockholms tjejjour att de skadar sig själva sexuellt, förklarar att den skadan de åsamkar sig själva hänger ihop med att de tidigare utsatts för sexuella övergrepp. På så sätt visar vår erfarenheter inom ramen för detta projekt att det på sätt och vis förekommer en förövare inom kontexten av sex som självskadebeteende, även om han inte är fysiskt närvarande när tjejen ifråga skadar sig själv.¹¹

När en inte utsätts i den fysiska verkligheten så kan ett sexuellt självskadebeteende ändå innebära att det finns en eller flera förövare med i bilden som på ett eller annat sätt utsätter och skadar en. Internet fungerar bland annat som en plattform i kontaktsökande syfte för att hitta nya eller flera förövare. Internet kan även vara en plattform som leder till att en söks upp av och inte kan värja sig från ytterligare förövare. Många tjejer berättar om deras sexuella utsatthet på nätet som en språngbräda in i det sexuella självskadebeteendet i verkligheten men också som ett verktyg för att kunna fortsätta.

¹¹ Detta betyder inte att alla som har ett självskadebeteende som innebär att en skadar sitt kön till exempel, gör det för att hen har utsatts för sexuella övergrepp. Utan att de tjejer som är i kontakt med Stockholms tjejjour om sex som självskadebeteende berättar att deras sexuella självskadebeteende innebär att de skadar känsliga delar som sitt kön eller anus och att det bottnar i att de utsatts för sexuella övergrepp.

Erfarenheter från att ha arbetat fokuserat med sex som självskadebeteende samt från Stockholms tjejjours stödverksamhet visar att det är sällan som tjejer som utsätts för sexuella övergrepp kallar detta för "våldtäkt". En central del i detta tror Stockholms tjejjour har att göra med att sexuellt våld är så nedtystat i vårt samhälle. Det begränsade samtal som finns om sexuellt våld lägger fortfarande mycket fokus och skuld på den tjej som utsätts. Detta försvårar för tjejerna att öppna upp för ett samtal om sex, som redan innan kan kännas väldigt privat och intimt att tala om. Vi befärar att detta skulle kunna vara en bidragande orsak till att tjejer är tysta om de sexuella övergrepp, det våld och det förtryck som de utsätts för både inom och utanför ramen av ett sexuellt självskadebeteende.

ATT BERÄTTA OCH BEMÖTAS

På Stockholms tjejjour möter vi många tjejer och unga kvinnor som känner att de inte litar på att någon kommer att se deras verklighet och lyssna på vad de har att säga. Samtidigt ställer sig många frågande till varför så få tjejer som utsätts för sexuellt våld berättar om det och vill uppmana fler att anmäla. Vi menar att svaret ligger hos omgivningen, de som ska utgöra skyddsnätet, och inte hos tjejerna som utsätts.

I enkätundersökningen är det flera tjejer som beskriver en oro inför att berätta vad de utsätts eller har utsatts för:

Har inte berättat för någon alls, jag tror inte någon skulle ta det på allvar.

Tjejen väljer alltså att inte berätta eftersom hon inte känner att hon kan lita på att någon skulle ge henne ett bra bemötande. Men vad behövs av samhället för att våga berätta? En annan tjej beskriver några viktiga aspekter:

Av samhället i övrigt så handlar det om att bli trodd och sedd oavsett bakgrund. Åtminstone tagen på allvar och inte få kastat efter sej "uppmärksamhetssökande".

Tjejers och unga kvinnors känslor och beteende förminskas ofta och det kan spela en viktig roll i vilket bemötande en är van vid och förväntar sig. Det som tjejen beskriver ovan är att omgivningen reagerar på hennes beteende. Men istället för att hjälpa henne ses hennes beteende som dramatiskt och inte som något att ta på allvar, som om att ge henne uppmärksamhet snarare skulle uppmuntra hennes beteende. Det är tvärtom otroligt viktigt att inte ignorera när någon verkar må dåligt eftersom det ofta finns en orsak. En annan tjej berättar:

Det började nog som ett av många sätt att hantera stark ångest och att straffa sig själv, men också pga skadad självkänsla och tron om att inte vara värd något. Samtidigt var det ett sätt att fylla en tomhet med känslor, även om de känslorna var negativa så var det ändå ett sätt att känna något alls.

När en tar del av en berättelse som denna finns en risk att fastna i att tjejen har ångest, att hon straffar sig själv, att hon har skadad självkänsla och inte känner att hon är värd något. Att bara se dessa delar är att se en trasig tjej med ett obegripligt beteende. Det en missar då är hennes förklaring till varför hon gör detta, trots att hon väldigt tydligt beskriver vilken funktion det sexuella självskadebeteendet fyller. Vissa berättar att de får rådet att sluta, andra att de bemöts med oförståelse eller ifrågasättande.

Hinder för att kunna berätta

Vi får ibland frågor om vilka signaler en kan leta efter, i en strävan efter att lära sig mer om hur en kan se på en tjej att hon har ett sexuellt självskadebeteende. Detta är självklart något som grundar sig i en välvilja och en förhoppning om att lära sig mer och kunna upptäcka om någon har ett sexuellt självskadebeteende. Det finns dock problem med detta. För det första går det inte att peka på något som alla har gemensamt och det syns inte utanpå att en har sex som självskadebeteende. Risken kan bli att när en letar efter vissa specifika signaler kan en missa andra. För det andra finns det många som medvetet inte signalerar alls, eller som inte vet hur de ska göra det. Tjejer som har sex som självskadebeteende är en väldigt tyst grupp.¹³ Ofta för att en bär på känslor av skuld och skam. Det är alltså ganska mycket begärt att försöka påkalla uppmärksamhet till ett sexuellt självskadebeteende, som en känner så mycket ångest och skuld för. Att vi inte listar signaler som tjejer med ett sexuellt självskadebeteende har betyder dock inte att de aldrig finns, men de kan se väldigt olika ut. Vi vill därför uppmana till att vara lyhörd för varje enskild individ istället för att leta efter vissa specifika signaler.

I Men fråga mig bara, en vägledning för vuxna som jobbar med barn och unga, b eskrivs att ungdomar som blivit sexuellt exploaterade sällan berättar för vuxna innan de fått frågan. Många unga kvinnor som besvarat vår enkät vittnar om att detta är något som skulle ha hjälpt dem att som yngre berätta, och kanske tidigare få hjälp.



Att man som vuxen frågar och pratar med barn är helt avgörande för att de som är utsatta ska få hjälp. Sexuellt exploaterade barn och unga berättar nämligen sällan självmant vad de har varit med om. Det kan bero på att den som blivit utsatt:

- känner skuld och skam för det som hänt.
- inte upplever utsattheten som ett problem.
- känner omsorg om personen som har gjort honom eller henne illa.
- är rädd för att anhöriga ska bli ledsna och oroliga.
- kan vara traumatiserad och bara minnas delar av det som har hänt.
- är hotad av förövaren och tror inte att det finns något skydd att få.
- tror att han eller hon är ensam i världen om att uppleva detta.
- tror inte att något kommer bli bättre genom att berätta.
- är rädd för att bli omhändertagen av socialtjänsten.¹⁴

I den här skriften ges i första hand utrymme för tjejernas egna berättelser och erfarenheter, istället för att prata om hur den som har ett sexuellt självskadebeteende kan signalera detta. Om vi snarare försöker lyssna och lära

oss av berättelserna kan vi få syn på vilka brister som finns och vilka signaler omgivningen misslyckas med att skicka ut till dessa tjejer. Nedan beskriver vi några av de hinder som vi kunnat utläsa ur tjejernas berättelser.

Stor kunskapslucka om sexuellt självskadebeteende

Sex som självskadebeteende är fortfarande okänt för många. Tjejerna ser själva detta som ett stort problem. Många professionella kan mycket väl ha träffat ungdomar som skadas genom sex, men de kanske inte alltid har förstått det. Kunskapen börjar dock höjas och många fler känner till sex som självskadebeteende idag och vet vart en kan vända sig. Men det kan vara bra att känna till att kunskapsluckan fortfarande är stor, så om en får ett bristfälligt bemötande beror det inte på en själv utan på den som tar emot berättelsen.

Jag var så ung och jag förstod inte hur fel det hade varit förens ca tre år senare. Då blev jag först arg på honom, men såg det också som ett självskadebeteende. Fick egentligen inget stöd eller bemötande eftersom att jag själv knappt förstod vad det var som hände. Jag hade flera vänner som skar sig, det visste jag var ett självskadebeteende men att jag själv hade ett förstod jag inte förens ganska långt efter.

Konsekvensen av att det inte finns ett öppet samtal om denna problematik kan bli att en tjej som har sex som självskadebeteende inte förstår sig på det själv. Har hon aldrig hört talas om fenomenet är det svårt att förstå att andra har liknande erfarenheter som hon själv.

Kränkande första bemötande

Ett bra första bemötande beskriver många av tjejerna i enkätundersökningen som otroligt viktigt. Det kan många gånger vara avgörande för att någonsin våga berätta igen, och just därför är det ett stort svek att inte ta emot tjejernas berättelser på ett respektfullt sätt. En tjej beskriver när hon väl tog mod till sig och berättade:

En gång sa jag något och fick äcklade reaktioner vilket gjort att jag varit tyst om det.

På frågan vad hon hade velat ha för bemötande skriver hon:

Vad som helst utom det jag fick, i princip

Tjejen beskriver alltså detta som det sämsta möjliga bemötandet hon kan få och att det leder till att hon inte vågar försöka berätta igen. När hon svarade i enkäten skadades hon fortfarande genom sex.

En annan tjej beskriver hur hon försöker berätta flera gånger, att hon anmäler till polisen men inte blir trodd, vilket hon också skriver är raka motsatsen till vad hon behöver. Ytterligare en tjej berättar att det är smärtsamt att berätta eftersom ingen vill ta i det, utan väljer att förneka och blunda för det hon berättar.

Höga trösklar för att söka stöd och hjälp

Det är vanligt att tjejer som hör av sig till Stockholms tjejjours stödchatt aldrig har berättat för någon att de varit eller är utsatta för övergrepp. Även i enkätundersökningen skriver flera tjejer att de inte har berättat för någon och vissa tror inte att de någonsin kommer att våga göra det. Detta säger oss att samhället, som ska utgöra ett skyddsnät och finnas där, måste blir bättre på att bemöta en där en är. Idag är trösklarna för att söka stöd och hjälp för höga. I stödchatten och enkätundersökningen däremot, får vi trots allt ta del av berättelser från tjejer som inte tror att de skulle våga dela dessa erfarenheter med någon. Det finns alltså en vilja och ett behov att berätta, även om det kan kännas smärtsamt och jobbigt. Att genom anonymitet eller på annat sätt få känna kontroll över sin egen situation och vad konsekvenserna ska bli kan bidra till en ökad trygghet. Men omgivningen misslyckas med att skapa tryggheten och förtroendet som krävs för att våga berätta.

Tjejerna beskriver att de sexuella övergreppen lindrar en ångest och det kan vara skrämmande att tänka sig hur det skulle vara om tillgången till ångestlindringen försvann, det vill säga om någon satte stopp för övergreppen. Samtidigt är ett

ingripande från någon i ens omgivning vad många beskriver att de skulle behöva. Hade trösklarna varit lägre, alltså om yrkesverksamma hade kunnat möta tjejerna där de är, skulle troligtvis fler våga berätta.

Utbredd tystnad om sexuellt självskadebeteende

Många tjejer upplever en stor tystnad kring sexuellt självskadebeteende, oavsett om de berättat eller inte. Det är lätt att lägga över ansvaret på tjejerna att söka stöd, men flera av tjejerna menar tvärtom att samhället har ansvaret att bryta tystnaden och därmed underlätta för dem att berätta:

Jag hade gärna sett att samhället inte bara tystade ned det [...]. Jag hade önskat att jag kunde prata om det öppet även idag och att det inte hade möts ned tystnad.

Det finns en stor efterfrågan att få höra om, och diskutera, normer kring sex och vad som är sexuella övergrepp.¹⁴ Hos ungdomar finns ett behov av att vuxna ska vara förebilder och visa att det inte behöver vara skamligt och tabubelagt. Men det är få vuxna som visar vägen och agerar föredömen. Istället är samhället generellt tyst kring sexuella övergrepp, och ibland dömande och oförstående. Det gör det svårare för både unga och vuxna att berätta när de utsätts för övergrepp.

Otillräckliga samtal om sex och sexuella övergrepp

I enkätundersökningen har vi tagit del av flera berättelser där tjejerna beskriver att de inte har vetat så mycket om hur sex ska vara och kännas. Det förebyggande arbetet har misslyckats när så många inte känner till sina sexuella rättigheter eller att känslorna som kan uppstå efter ett övergrepp kan bero på att ens rättigheter har kränkts:

Då ville jag inte att någon skulle lägga sig i, jag tyckte ju det var ett ganska normalt förhållande. [...]. Nu idag önskar jag att det funnits mer information i grundskolan om sex och när sex är skadligt.

Det är flera tjejer som uttrycker att de hade velat ha tidig information och möjligheten att prata om sex och sexuella övergrepp. Många av de tjejer som svarat

¹⁴ Allmänna barnhuset, "Våga prata" i *Dags att prata om sexuella övergrepp mot barn*, <http://www.dagsattprataom.se/vaga-prata/> (hämtad 2016-04-14).

i enkäten berättar att deras sexuella självskadebeteende börjar efter ett övergrepp, men för att söka stöd eller anmäla efter att ha varit utsatt måste en veta skillnaden mellan sex och övergrepp. Att inte få hjälp att bearbeta det som en utsatts för innebär i princip att lämnas ensam med att hantera känslorna som övergreppet kan orsaka.

Bristfällig information om vad som kommer att hända

Olika verksamheter har olika sätt att hantera att den som söker stöd hos dem har utsatts för brott eller på något sätt råkat illa ut. För tjejerna är detta inte alltid lätt att ha kunskap om så många är osäkra på vad de kan förvänta sig för bemötande och vad som händer sen. En tjej beskriver att hon undviker att berätta just därför:

Men det är ju också mycket för att jag inte vet vilket bemötande jag skulle få som jag låtit bli att berätta om det för min psykolog och andra jag träffat inom BUP, de vet om mitt självskadebeteende men inte att jag skadat mig även genom sex. Jag har funderat på att berätta om det för min psykolog [...] men är rädd, jag skäms.

På Stockholms tjejjour får vi ofta frågor om vad som kan hända med det en berättar. Det är en vanlig oro. Verksamheter som möter målgruppen behöver fundera kring hur de kan arbeta för att minska den oron för den som funderar på om en ska söka stöd eller inte.



Det finns naturligtvis fler hinder som samhället behöver jobba på, men den stora kunskapsluckan, erfarenheterna av kränkande bemötande, de höga trösklarna, den

utbredda tystnaden, de otillräckliga samtalen om sex och sexuella övergrepp samt den bristfälliga informationen om vad som kommer att hända med det en berättar är, enligt de tjejer som svarat i enkätundersökningen, några av de största anledningarna att inte söka stöd och hjälp.

Bemötandet spelar en viktig roll

Med utgångspunkt i de hinder som finns beskrivna ovan är det lätt att förstå att tjejerna är försiktiga med vem de berättar för. Många väljer med omsorg en person, ofta en vän som de litar på:

Jag valde noga de jag pratade med om det och har därför fått ett bra bemötande när jag väl pratat om det.

Denna tjej beskriver att hon hittat en strategi som funkat för henne, där hon noga väljer ut personer som signalerat något som ingett förtroende. Tjejen ifråga verkar ha kommit i kontakt med flera personer som signalerat att de finns där, som hon känner förtroende för, vilket gjort att hon vågar berätta för flera. En annan tjej beskriver något som liknar ett nätverk med personer som stöttar henne:

Ja, både folk som står mig nära och olika vårdkontakter. Pratad och reflekterat om det hela, jobbat mycket med hur och varför, vad jag ska tänka på och hur jag ska agera för att undvika sådana situationer. Jag är väldigt nöjd med bemötandet jag fått. Det har varit viktigt att jag inte blivit skuldbelagd för mina handlingar, det har vart mycket förstående och vi har valt att jobba mycket framåt istället för att fokusera på det som har vart. Det har funkat bra för mig. Att inte älta, att acceptera.

Tjejen beskriver att hon, i samråd med andra, hittat ett sätt som fungerar bra för just henne att ta sig vidare. Alla har dock olika behov, sätt att bearbeta och ta sig ur situationen. Det som denna tjej beskriver som "att älta" är viktigt för vissa att få göra för att gå vidare och att "acceptera" är inte ett alternativ för alla. Utifrån tjejernas egna berättelser finns det alltså inte ett rätt sätt att jobba kring detta, utan det kan vara olika för olika personer.

Vad bemötandet framkallar för känslor

Många tjejer beskriver i enkätundersökningen att de söker efter avlastning i det jobbiga. En del reaktioner gör dock att resultatet snarare blir det motsatta. En tjej beskriver hur det var för henne:

Mina föräldrar har skrikit och blivit arga för att jag ljugit om var jag har varit etc, och när skolan blev orolig så blev mamma bara argare. jag är jätteledsen att de blev så arga, egentligen var de ju oroliga men de kunde inte visa det och JAG BLEV SÅ SKRÄMD av dem! Jag bara fortsatte självskada med sex i flera år.

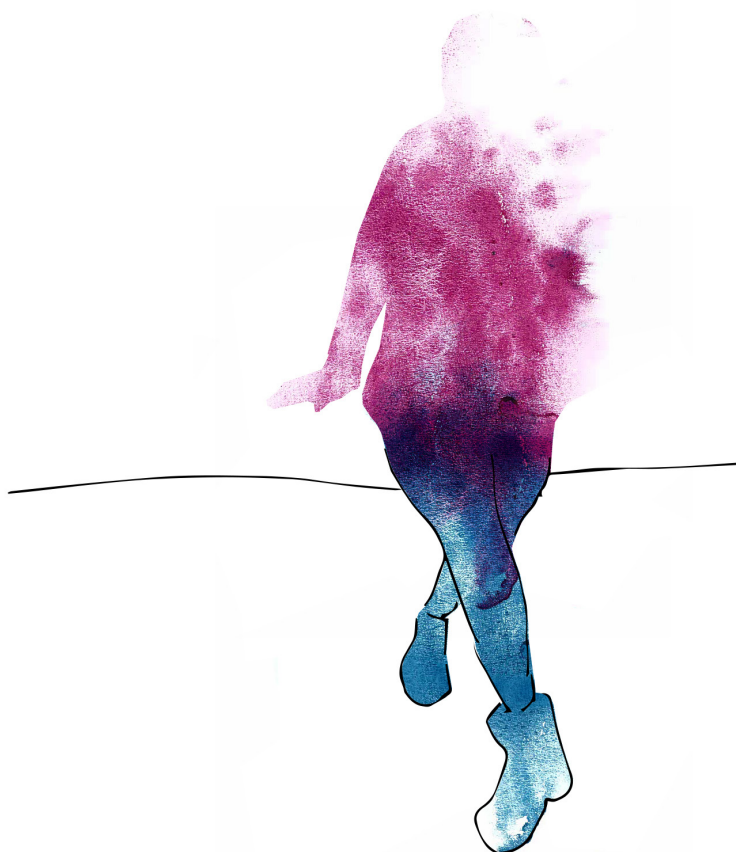
Att mötas av ilska, chock, förskräckelse eller förtvivlan gör att tjejen, istället för att få avlastning i sin ångest, tar på sig andras känslor också. Risken är att skuld och skamkänslorna blir ännu tyngre och mer outhärdliga, vilket avskräcker från att berätta igen. Dessutom kan det skapa ett ännu större behov av att döva dessa känslor.

En tjej beskriver i enkätundersökningen hur hon gång på gång blivit bemött på ett kränkande sätt från olika yrkesverksamma:

Jag berättade för en kurator jag hade kontakt med. Hon sa att jag var värd bättre och att jag behövde vara försiktig med mig själv för att kunna må bra. Hon hjälpte mig inte med hur jag skulle göra för att ta hand om mig sexuellt. En psykolog jag berättade för reagerade med att säga att hon verkligen inte kunde förstå varför jag hade sex med män som jag kände mig äcklad av. Då kände jag mycket skuld, jag tog inte upp det med henne igen. En annan psykolog jag berättade för många år senare, då jag slutat söka upp män för sex och det istället övergått i att jag onanerade till våldsporr på ett okontrollerat sätt som jag mådde väldigt dåligt av, sa att jag måste skärpa mig och att jag inte kan hålla på så här när jag är en vuxen kvinna med barn. Otroligt skambeläggande, jag tog inte upp det med henne heller igen. Efter det träffade jag en ny kurator på en kvinnoklinik som var mer förstående, men som inte heller definierade det som ett självskadebeteende. Dock hjälpte hon mig att bli av med mycket av skammen kring det och det hjälpte mig att hantera det bättre.

Att försöka igen och igen som beskrivs ovan är både otroligt starkt och modigt. Tjejen berättar vad olika typer av bemötande har fått henne att känna och hur hon reagerat. Att hennes psykolog inte frågar om henne eller hennes mående, utan istället ifrågasätter hennes beteende resulterar i skuldkänslor. Hon tar därför inte upp det fler gånger. En annan psykolog bemöter henne med åsikter om hennes roll som mamma. Genom att moralisera på det sättet visar psykologen att hon misstror den stödsökandes beskrivning av sitt beteende som okontrollerat. Psykologen antyder att den stödsökande visst har makt över situationen och alltså snarare väljer att skada sig. Det är att anta att det går att välja att bara sluta, medan den här och många andra tjejers berättelser visar raka motsatsen. En tjej berättar om bemötandet från en kvinnojour:

Hon [jourkvinnan] bad mig också att välja väg, "tänk att du står vid ett vägskäl och måste välja väg och de konsekvenser som följer", som om jag hade något alternativ. Det fick mig att känna mig dum i huvudet, hur kunde jag välja den här vägen när jag vet att allt bara blir jobbigare? Jag förstod senare att om jag hade haft något alternativ så hade jag ju valt bort mitt självskadebeteende för länge sedan.



Att vända sig till någon med sin berättelse är ett försök att byta väg och det vittnar om en insikt att en kanske inte klarar det själv. En insikt som kan vara väldigt jobbig och krävande, både att komma fram till och att sedan agera på. Att då få höra att en borde sluta är inte bara dömande utan också dumförklarande. Att döma och moralisera kring den stödsökandes beteende på olika sätt kan dessutom öka ångesten, något som flera beskriver att de varit med om:

jag känner mig redan smutsig och vill inte ha mer bedömande från andra än vad jag redan har mot mig själv.

Att bli missförstådd, ifrågasatt eller ignorerad när en berättar om ett sexuellt självskadebeteende gör ofta att en sluter sig ännu mer. Kanske dröjer det länge tills en vågar ta hjälp av någon igen, om en någonsin vågar det. En annan tjej beskriver att hennes psykolog bara släpper det efter att hon tar modet till sig och berättar:

Jag berättade tidigare om webcam för en annan psykolog, men hon gjorde typ inget. Hade velat att hon tog upp det för då kanske det inte hade gått så långt sen.

Här identifierar alltså tjejen psykologens bristfälliga bemötande som en orsak till att hennes sexuella självskadebeteende går så pass långt som det gör.

Vem en väljer att berätta för

Det kan vara en skillnad på vad en tjej är ute efter när hon söker stöd från vänner och familj mot när hon berättar för exempelvis en psykolog. Därför blir det också viktigt att i sitt bemötande förstå vilken roll en har och kan ta.



Vissa betonar vikten av att ens närstående lyssnar till behoven kring det sexuella självskadebeteendet, när riskerna är som störst och att erbjuda sig att vara tillgänglig för personen i dessa stunder. Som yrkesverksam kan det handla om att lyfta skammen från tjejens axlar, och även att hon får hjälp att sätta ord på det genom att den professionella kan berätta att sex som självskadebeteende finns och vad det är.

En tjej beskriver hur en BUPkontakt berättar för hennes föräldrar, istället för att lyssna på henne. Detta gör att hon inte vågar berätta vidare även om hon behöver det. Samma tjej berättar att hennes kompis bemöter henne jättebra när hon söker stöd hos henne och stöttar genom att finnas där och erbjuda sovplats när hon känner att hon inte kan vara ensam.

Tjejen uttrycker genom berättelsen ett behov av att bli lyssnad på och bemött där hon är. Medan kompisen lyssnar på hennes behov och möter dem gör den professionella det motsatta och tar istället över situationen. I förlängningen gör det att tjejen inte får hjälp, utan beskriver att det istället blir värre. Och då behöver hon stöd, men vågar inte be om det. Det är flera tjejer som skriver hur viktigt det är att inte släppa en. En annan tjej berättar:

BUP, det har varit bra men det är väldigt svårt att sluta även nu när jag får hjälp. Bra med min psykolog att han inte tappar hoppet om mig och fortsätter försöka, blir svårt att själv fortsätta försöka annars om ingen annan gör det tillsammans med en. Det som har varit bra med hans bemötande är att han inte är rädd att prata om sex så det blir lättare då, och han antar inte en massa saker utan ställer mycket frågor. Han dömer inte heller utan behandlar mig normalt liksom.

Tjejen beskriver att det är svårt att ta sig ur ett sexuellt självskadebeteende trots att hon får bra och professionell hjälp. Hon beskriver också att det känns tryggt att psykologen inte släpper henne eller tappar hoppet. Det ger henne den viktiga avlastning hon behöver för att orka fortsätta kämpa för att må bättre.

Åtgärder

Utöver att dela med sig av sina berättelser i enkäten har tjejerna också tips och förslag på åtgärder. Här kan vi därför samla råd direkt från experterna. De som vet hur det känns att få ett undermåligt bemötande och vad en faktiskt behöver för typ av stöd, dels när en berättar om att en har sex som självskadebeteende och dels hur det skulle kunna förebyggas.

Prata sex och sexuella övergrepp i skolan

Flera tjejer i enkätundersökningen berättar att de önskar att de kunnat få en annan introduktion till sex och nämner skolan som ett exempel på var en kan få vidga sina referensramar:

jag hade önskat att man pratat mer om samtycke i skolan till att börja med för att undvika att hamna i ett sådant destruktivt förhållande. Det är så mycket viktigare att prata runt sex, än att prata om hur sex går till. Att båda ska vara med på det och vad det egentligen betyder att ha sex.

Flera delar med sig av vad de hade behövt för information i förebyggande syfte. En tjej beskriver:

Jag önskar att jag visste att tjatsex inte var okej. Jag önskar att jag visste att jag kunde säga nej om jag ville, även om min pojkvän ville, och att jag kunde säga åt honom att sluta när det gjorde ont. Jag önskar att någon stöttat mig och berättat att sex inte behöver vara något för män att utöva på kvinnor, det behöver inte vara något jag använder för att förminska mig själv till bara "kvinna", möjligtvis "sexig kvinna" och annars bara "hål". Jag önskar någon berättat om situationer som den jag hamnat i.

Efterfrågan av tidig information handlar om att få veta och prata om vad som är okej och inte, gärna innan en har sin sexuella debut. Det handlar även om att få en mer nyanserad bild av vem som kan vara förövare, att det inte är okej för att den som skadar en med sex till exempel är ens pojkvän. I citatet ovan låter tjejen oss

förstå att hon inte vetat om att sex kan vara till för henne, utan får tidigt bilden av att sex är för män och att kvinnor är till för män. En annan tjej beskriver vad hon hade behövt:

Jag vet inte, kanske någon som tidigt i livet förklarade för mig hur sex ska vara. Kanske någon som hjälpte mig förstå att min kropp förtjänar att må bra.

Att prata om sexuella övergrepp med ungdomar gör att både tjejer och killar får en ökad förståelse för vad sexuella övergrepp är. Till exempel att de flesta som utsätter någon för sexuella övergrepp känner den som en utsätter, att det ofta är en jämnårig kompis, ens partner, en släkting eller en familjemedlem. Det är också viktigt att prata om varför en våldtäkt kan ge upphov till outhärdliga känslor hos den som utsätts. En annan sak som det pratas ännu mindre om är sexuella övergrepp på nätet. Och när det väl lyfts så benämns det sällan som övergrepp. Dessutom läggs ett stort ansvar på tjejer och unga kvinnor att vara försiktiga på nätet och att till exempel inte träffa främmande personer offline. Enligt vår enkätundersökning så sker dock många av övergreppen på nätet. Att tidigt få reflektera och diskutera normer kring sex och sexuella övergrepp lägger en viktig grund som en har med sig hela livet och som många i enkätundersökningen beskriver att de saknat.

Lyssna på den som söker stöd och hjälp

Att lyssna på tjejen som söker stöd innebär att ge utrymme för hennes berättelse och de känslor det medför. Framförallt ökar det chanserna till förståelse. En tjej beskriver hur det skulle hjälpa henne att inse att hon har rätt till sin känslor:

Jag vill att någon lyssnar, förhoppningsvis kan bekräfta att jag har rätt att känna som jag gör, någon som kan hjälpa mig på rätt spår igen. Därför jag söker hjälp på lite olika ställen nu för att hitta det stödet jag inte hittade förut.

Denna tjej, liksom många andra, vill förmedla vikten av att ens berättelse och

känslor får utrymme. Hon definierar det som en förutsättning för att komma på rätt spår igen. En annan tjej beskriver vad hon behöver:

Någon som lyssnar på allt och varför jag gjort det, inte bemött med chock.

Att lyssna är det som de flesta tjejer efterfrågar. Det framgår att det är centralt för att känna sig respekterad eftersom en får utrymme och makt att definiera det sexuella självskadebeteendet. En tjej beskriver det som att det ger henne en möjlighet att vara en individ:

Att bli lyssnad på, och varsamt behandlad, samtidigt som en får en chans att vara människa och inte ett offer.

Ta emot berättelsen och stanna kvar

Många tjejer beskriver att det är viktigt att den som de väljer att berätta för visar att den inte kommer försvinna eller släppa en. En tjej som svarat i enkäten tar upp vikten av att stanna kvar:

Att någon lyssnade och inte dömde, inte blev arg. Att någon sa "jag förstår att du mår dåligt av det här, berätta för mig, jag kommer lyssna och inte vända dig ryggen".

Att ta emot berättelsen betyder att lyssna in tjejens känslor och bekräfta dem, eftersom det kan vara känslor av ångest, skam och skuld som är orsaken till att en hamnar, och stannar i ett sexuellt självskadebeteende. Men det innebär även att stå kvar och avlasta dessa känslor och lyfta dem från henne. En annan tjej skriver:

Hade velat att nån tog tag i mig och sa nu räcker det liksom och att dom kommer finnas där som hjälp och stötta mig. Bara någon att prata med hade räckt.

Tjejen ovan belyser att det ger en trygghet att veta att när hon väl berättar så lämnas hon inte ensam, utan har därefter någon att luta sig mot. Många menar att de försökt berätta eller visa att de mår dåligt men att omgivningen inte reagerar. Därmed bekräftar tjejerna hur viktigt det är att följa upp, fråga vidare och inte släppa dem.

Ställ frågan flera gånger

Även om vissa tjejer självmant kontaktar en psykolog, tjejjour eller annan yrkesverksam och berättar om ett sexuellt självskadebeteende är det betydligt vanligare att en berättar för en kompis eller en närstående, om en väl berättar. Det som krävs för väldigt många om de ska våga berätta är att överhuvudtaget få frågan. En tjej beskriver vad det skulle ha betytt för henne:

Hade velat att någon typ satt sej me mej frågat varför [...] Det hade varit mycket bättre om någon bara hade typ tagit sej tid att kolla varför och hjälpt mej.

Tjejen upplever alltså att omgivningen ser, men inte ens då frågar henne om det. Dessutom behöver många ofta få frågan flera gånger, och på olika sätt, innan de känner sig redo att berätta.¹⁵

Visa förståelse och ge bekräftelse

Tjejerna vill ha förståelse och bekräftelse; bekräftelse på att deras sexuella självskadebeteende är begripligt. Och de flesta som besvarat enkäten kan peka ut hur det sexuella självskadebeteendet började:

Det finns alltid en orsak till varför någon skadar sig med sex. Hitta den först och ge sedan verktygen för att komma vidare i det tänker jag.

Här efterfrågas hjälp att hitta orsaken. Även om en vet när ens sexuella självskadebeteende började och kan peka på en speciell händelse kan en fortfarande känna att en inte förstår sig på konsekvenserna.

Var tydlig med vad som händer med berättelsen

Många tjejer som vi varit i kontakt med Stockholms tjejjours stödverksamhet har inte berättat för någon annan. Vissa beskriver att de inte vågat och andra att de förväntar sig att folk skulle bekräfta deras negativa självbild så därför avstår de från att berätta. Många tjejer som söker sig till vår chatt beskriver ovissheten om vad som ska hända och vilket bemötande en kommer att få som en anledning till att

¹⁵ Allmänna barnhuset och Ungdomsstyrelsen, 2009, s. 35

de är tysta. En tjej i enkätundersökningen beskriver också en ovisshet om vilket bemötande hon kan få:

Vågade aldrig berätta det för någon så vet inte vilket stöd o bemötande jag skulle få.

Innebär det en stor förändring att berätta något kan det vara avskräckande, och många som väljer att höra av sig anonymt till vår chatt tycker att det är skönt att få testa att berätta och veta att ingenting behöver hända nu på en gång. Det betyder inte att en måste vara anonym för att våga berätta, men däremot krävs det ofta att en känner sig trygg och vet vad en kan förvänta sig.

En fallstudie om att berätta och bemötas

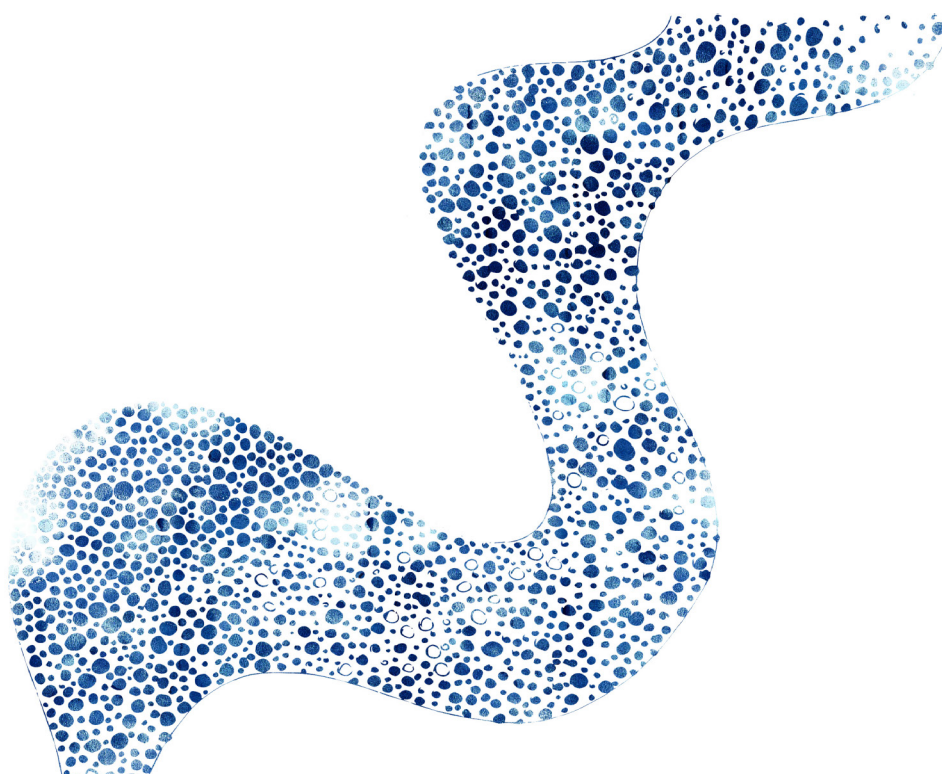
Nedan illustreras ytterligare en sammansatt berättelse om en tjej som beskriver sitt sexuella självskadebeteende. Även denna berättelse är fiktiv men influerad av samtal med och berättelser från tjejer som har erfarenheter av sex som självskadebeteende.

Hemma hos mig pratade vi aldrig om sex, sexualitet eller gränser. Att min kropp är min liksom. I skolan så fick vi se en film om vilka sjukdomar man kan få av sex och hur man blir gravid. Det var vår sexualundervisning. Jag visste ingenting om sex. Jag vet fortfarande inte riktigt hur sex ska kännas. Mycket kändes fel, i kroppen liksom, men jag trodde att det här var priset för att få närhet. Jag hade mycket ångest och den dämpades. Jag vet inte om det var allt våld som gjorde att ångesten minskade. Men jag började att söka upp våldsamma killar nästan tvångsmässigt. Jag fattade inte riktigt hur det blev som det blev. Jag sökte kanske inte direkt hjälp men jag var ganska ofta på ungdomsmottagningen där jag bodde för jag var rädd för att jag skulle smittas av något. Jag tror ingen av killarna använde kondom. Jag vet inte. Det fanns en kurator där. Hon frågade mig flera gånger om skadorna, om hur jag mådde och om någon tvingat mig till något. Till slut fattade jag att det nog faktiskt var så, att det inte var frivilligt, även fast jag kunde söka upp killarna själv. Hennes frågor hjälpte mig börja fundera på att söka stöd och hjälp.

Reflektion

När vi frågat tjejerna vad de vill ha för bemötande är det vanligaste svaret att de vill bli lyssnade på. Det är inte unikt för just tjejer som har ett sexuellt självskadebeteende, men det verkar vara svårt för omgivningen att möta det behovet hos just den här målgruppen. Det verkar till stor del handla om okunskap men även om synen på kvinnor och unga tjejer. Att betraktas som dramatisk, uppmärksamhetssökande och att få sin verklighet ifrågasatt känner vi igen från andra grupper av tjejer som vi möter, oavsett om eller på vilket sätt de mår dåligt. Det är dock tydligt att detta bemötande tar extra hårt på tjejer som har ett sexuellt självskadebeteende, då det är en komplex problematik som kräver varsamhet utan att förminska personen som har det.

Detta att lyssna går hand i hand med att låta tjejens egna behov och förutsättningar (både långsiktiga och tillfälliga) stå i fokus. Även om vi har identifierat mönster i vad som efterfrågas har vi också kunnat utläsa att ett individuellt bemötande krävs för att kunna möta varje enskild tjejs behov. Både när det gäller att ta emot en första berättelse och att börja bearbeta det som hänt. Något som fungerat för en person behöver inte nödvändigtvis fungera för en själv, eftersom att alla är olika.



DINA JURIDISKA RÄTTIGHETER

Matilda Scherlin är biträdande jurist på advokatbyrån KLINT och vill dela med sig av följande information om dina rättigheter:

- Du måste aldrig hålla en överenskommelse om att tåla eller genomföra sexuella handlingar, det spelar ingen roll om du fått pengar eller annat – du har alltid rätt att säga nej och avbryta när som helst.
- Det kan vara en våldtäkt även om du ville eller gick med på det från början.
- Det är olagligt att köpa sex, men inte att sälja. Det är den som köper som gör fel.
- Om någon gör något mot din vilja kan det vara ett brott som går att polisanmäla.
- Det aldrig är fel att polisanmäla något du varit utsatt för, ingen händelse är för stor eller för liten.
- Du behöver själv aldrig avgöra vad det du varit med om klassas som rent juridiskt, det är polisens jobb. Det enda du måste avgöra är om det som hände dig kändes okej eller inte.
- En polisanmälan kan vara ett viktigt verktyg för att få stopp på något som är jobbigt.
- Du har rätt till en egen jurist eller advokat som hjälper dig under polisförhör och eventuell rättegång, det är något som staten betalar för och det kallas för ett målsägandebiträde.
- Be om ett målsägandebiträde när du anmäler och gå inte på något förhör innan ni fått kontakt med varandra – du ska inte behöva sitta ensam på ett polisförhör.
- Du kan önska ett målsägandebiträde, antingen en särskild person eller utifrån hans språkkunskaper, kön eller kompetens.
- Ett målsägandebiträde hjälper dig genom hela processen och förklarar allt som händer.
- Ett målsägandebiträde hjälper även dig att få skadestånd för det du varit utsatt för.
- En annan viktig funktion är att målsägandebiträdet kan vara en länk mellan dig och dina föräldrar, om du är under 18 år och tycker att det känns svårt och jobbigt att prata med dem om vad som har hänt.

- Ett målsägandebiträdes uppdrag är att stötta dig och det är din rätt att ha ett målsägandebiträde som du har förtroende för och litar på.
- Om du inte är nöjd med ditt målsägandebiträde har du rätt att byta. Det gör du genom att kontakta tingsrätten där ditt ärende handläggs, de ger dig instruktioner om hur du ska gå tillväga. Har du fått kontakt med en annan advokat kan hen ge dig tips på vad du ska säga till tingsrätten.
- Det är vanligt att personer vill byta målsägandebiträde och du behöver inte vara orolig för att din begäran om byte gör det svårt för ditt ombud.

STOCKHOLMS TJEJJOUR REKOMMENDERAR

Utifrån de önskemål om bemötande, stöd och hjälp som tjejerna förmedlat till oss har vi kunnat identifiera ett antal verksamheter och yrkesverksamma som uppfyller många av dessa behov. Verksamheter och yrkesverksamma som har kunskap om och förståelse inför vad ett sexuellt självskadebeteende innebär. Som du som vill söka stöd och hjälp kan vända dig till och där du kan förvänta dig ett respektfullt bemötande. Stockholms tjejjour känner ett stort förtroende för dessa aktörer, eftersom vi vet att du kommer att bemötas med kunskap, förståelse och respekt. Du kommer även att få stöd och hjälp att må bra igen.

Vi vill också dela med oss av de kunskaper och insikter som de olika aktörerna förmedlar till närstående och övriga yrkesverksamma som möter målgruppen. Vi har strävat efter att rekommendera olika typer av aktörer som tillsammans täcker en bred målgrupp utifrån ålder, behov och geografisk tillhörighet. Som vi har lyft är dock sex som självskadebeteende ett område inom vilket kunskapen är bristfällig. Det här innebär att de verksamheter vi kan garantera ge bra stöd är få och knutna till vissa enstaka städer. Men de finns och de kämpar för att flera verksamheter och yrkesverksamma ska förbättra sin kunskap om sex som självskadebeteende. Dessa verksamheter och yrkesverksamma vill här nedan berätta hur de kan stötta dig, oavsett vart du befinner dig.

Nina Rung barnutredare, Barnahus Stockholm

Målgrupp: Barn under 18 år som utsatts för brott i Stockholms innerstad, västerort eller söderort

Kontakt: 11414 (polisen)

Adress: Heleneborgsgatan 2A

Webb: <http://www.stockholm.se/Barnahus>

Om Barnahus, Stockholm

Barnahus främsta roll är att utreda brott som barn (under 18 år) har utsatts för.

På Barnahus Stockholm arbetar polis, socialtjänst, barnläkare och barn- och ungdomspsykiatri tillsammans med brottsutsatta barn.¹⁶ Tanken är att det ska finnas en samlad kompetens kring barnet och att barnet inte ska behöva uppsöka flera instanser för att få rätt hjälp.

Vi som jobbar här

Nina: Det är ju vi (polispersonal) som finns här, och socialtjänsten. Sedan har vi psykologer från BUP:s traumaenhet och vid behov sjukvårdspersonal. Åklagarna i varje ärende kommer också till förhören om det krävs. Så det är de kategorierna av yrkesgrupper en kan träffa på. Vi förhör inte misstänkta i samma lokaler, de hörs inte vid samma tidpunkt och inte heller på samma våningsplan.

Det unika med Barnahus Stockholm

Nina: Det som är speciellt med Barnahus Stockholm är att vi, förutom att utreda brott också kan erbjuda BUP-stöd parallellt med utredningen. Den utsatta kan också bli läkarundersökt hos oss och vi har specialistkompetens hos både psykologer, poliser, socialtjänst och sjukvårdspersonal. Dels kan en få hjälp i ett akut skede när brottet har skett och dels kan de få det inom utredningen. Sen är vi specialiserade på barn, att höra barn kring sexualbrott. Och sen har vi ju också några utredare som har jobbat specifikt med sex som självskada. En tänker sig kanske att “men gud, det är ingen

¹⁶ Stockholms stad, *Barnahus Stockholm*, hämtad 2016-04-18 från <http://www.stockholm.se/Barnahus>

som kommer palla lyssna på det här” och kanske väljer att inte berätta allt eller ens anmäla brottet. Väldigt ofta så tar ju utsatta tjejer ganska stort ansvar själva, att inte lägga över saker på andra. De har ju försökt lösa sin ångestproblematik själva uppenbarligen. Men vi pallar liksom, vi klarar av att lyssna på det som hänt utan att värdera det. Så det är inte så att vi blir förvånade, eller förfärade över någonting vi hör. Och det kan vara rätt skönt att veta.

Nina är en av dem som jobbat särskilt med sex som självskadebeteende och det går att önska att få träffa just henne, eller någon annan specifik på Barnahus i Stockholm.

Nina: En kan önska precis som en kan med en advokat. Sen kanske inte vi kan tillgodose det, men självklart kan en önska. Jag har ju jobbat väldigt mycket med unga tjejer med självskadebeteende i form av sex så det är klart att jag då gärna tar dessa ärenden för att jag har den erfarenheten.

Så här kommer du i kontakt med Barnahus Stockholm

De flesta som kommer i kontakt med Barnahus i Stockholm har hänvisats av polis när det finns misstanke om att personen blivit utsatt för våldtäkt eller liknande brott. En förälder, kompis eller en som utsatts själv kan också anmäla genom att ringa 114 14.

Nina: Sen kommer de hit på förhör eller så åker vi ut dit personen finns. Men kommer de hit så ringer vi dem och bokar en tid som funkar för dem helt enkelt. Och där kan vi vara väldigt flexibla. Ett förhör kan ta allt mellan en kvart och fyra timmar, så det beror på när målsäganden tycker att den är klar med sin berättelse. Och en har rätt att ta paus när en vill och känner för det. Det är många som kommer hit som tycker att det är jobbigt att prata om det som hänt, som kanske gråter, och det är helt okej. Det är vi supervana med.

När du kommer till Barnahus Stockholm

Nina: Först går man in via entrén och sen tar man en hiss ner. Och när man kommer ner till plan 2 så har man en avtalad tid och då kommer utredaren och möter en vid den uttalade tiden. Och medan en väntar så finns det bänkar utanför våra lokaler.

Om en är under 15 och ska höras på video så finns det ett väntrum för varje förhørsrum. Så en behöver inte sitta med andra personer utan får sitta själv eller tillsammans med en förälder eller kompis. Sen så kommer förhørsledaren för att hämta en och sen så hörs en i ett videorum. Och det är väldigt enkelt; två fåtöljer, ett bord och så är det videokameror. Om en inte ska höras på video så får en komma till en annan del där det ser ut som helt vanliga rum med fåtöljer och bord. Här kan också en förälder eller medföljande kompis vänta. Medföljande personer får inte sitta med vid förhöret om det inte är specifikt så att målsägande vill det och den personen inte ska höras som vittne sen.

Innan förhöret frågar vi om de vill ha ett målsägarbiträde, alltså en jurist som hjälper målsäganden under utredningen. Vi får ju inte tipsa om en särskild jurist, men kanske har de hört eller googlat om någon innan, så ibland har de önskemål om specifika advokater och då får de oftast den. Och är det så att det inte känns bra med sitt målsägarbiträde, då ska man byta. Det är viktigt att veta att en har den rätten. Den utsatte sitter ändå och pratar om grejer som en kanske aldrig har pratat om eller åtminstone är väldigt känsliga och då måste det kännas så bekvämt som det går.

Frågor som kan ställas till dig

Nina: Är det en våldtäkt som skett så behöver vi verkligen gå igenom den händelsen. Då får man berätta om den. Ingående. Och vi fattar att det är sjukt jobbigt. Att prata om det som hänt, att en ibland själv har valt det här för att försöka

dämpa andra typer av ångest. Så vi fattar att det är jobbigt. Och jag kan verkligen tänka på det ofta att jag är så otroligt lyckligt lottad att jag får jobba med det här och att det är så många människor som ändå väljer att berätta om det de har varit med om. För att det är svårt liksom. Men det görs på målsägandes villkor. Det är inte så att någon tvingar målsägande att säga någonting utan det får gå i hennes eller hans takt. Mest av allt så vill vi ha en fri berättelse om vad som har hänt, utan inblandning från oss.

Vi kan behöva fråga om specifika detaljer som ju kan uppfattas märkliga, men då försöker jag förklara så gott jag kan att vi behöver ställa de här frågorna för att kunna utreda brottet. Ibland behöver vi fråga: "Vad hade du på dig?" Det är inte för att misstänkliggöra den utsatta personen utan det är för att se hur minnesbilden av händelsen ser ut. Och minnet funkar ju olika. Ibland så kanske en kommer ihåg jättetydligt vad en hade på sig och ibland så minns en inte alls och det är helt okej också. Sen vet vi också att det är vissa frågor som kommer från försvarsadvokaterna och då är det bättre att vi frågar dem här där det liksom är en trygg och lugn miljö än att man får den första gången i en rättegång.

Om det kommer frågor om saker som en inte vågar prata om kan utredaren försöka hjälpa en att berätta, men ingen kommer att tvinga en till att berätta om en inte kan.

Nina: Nej, då kan man inte det. Då kanske vi frågar varför det inte går att prata om så att vi förstår. Men ingen tvingas till att berätta något den inte vill. Vi vill ju utreda brottet och händelsen så gott vi kan.

Om du inte känner dig trygg med den person du träffar

Nina: Bland det absolut viktigaste är att den som kommer till oss känner trygghet och tillit. Annars riskerar vi att inte få en helhetsbild av vad som hänt. Samtidigt kan det vara svårt att känna trygghet direkt till en person som en träffar första gången. Vi gör så

gott vi kan för att alla ska känna så mycket trygghet som möjligt i den situationen, som ju är svår såklart. De som kommer till oss har oftast ett biträde som stöd. Känns inte situationen i förhørsrummet bra, tala om det för ditt målsägandebiträde. Det finns möjlighet att byta både biträde och utredare.

Det händer efter ditt förhör

Nina: Efter förhöret börjar själva utredningen och då gör vi de utredningsåtgärder som krävs. Det kan vara att vi ber om att få telefonen och vi kan ta datorn i beslag på samma sätt för att leta efter chattar och sms-konversationer och sådär. Då tillfrågas de såklart om det, vi tvingar inte målsäganden till nånting. Detsamma gäller om vi går igenom journalanteckningar och begär rättsintyg, om personen har varit hos läkare tidigare för vissa skador eller har varit på en ungdomsmottagning så frågar ju vi om det är okej att vi tar del av de uppgifterna. När förhöret har hållits, det är egentligen då vi ser vilka brott som är aktuella, så ser vi ju ganska snabbt om det finns någon typ av självskada även om det inte alltid sägs rakt ut. Oftast berättar de till exempel om ångest, att de säljer sex som ett sätt att skada sig eller att de har skurit sig under en väldigt lång tid men nu istället använder det här.

Målsägande får ett telefonnummer och en mailadress som en kan kontakta utredaren på om en vill lägga till något till förhören eller ställa frågor. Ofta hålls flera förhör och då får en träffa samma utredare.

Kontakten med din vårdnadshavare eller familj

Nina: Är det så att personen är under 15 år så är vi skyldiga att prata med föräldrarna. Men är det så att någon kommer hit och säger “du får inte berätta det här för min pappa”, då gör jag ju inte det. Självklart inte. Men då är vi noga med att berätta att du kommer att få papper hem, så då får du kolla i sådana fall så att den personen inte ser anmälan. Eller så kan man be om att få den till en annan address om man verkligen inte vill ha hem det.

Din anonymitet och Barnahus Stockholm sekretess

Nina: Om du kommer till Barnahus Stockholm på förhör så kan du inte vara anonym. Däremot går det att ringa anonymt och ställa frågor om det du utsatts för. Vi har ju sekretess. Alltså det som sägs i förhör är inget som kommer att läcka någonstans, det är ingen misstänkt som får reda på någonting förutom att han blir misstänkt och han kommer att kallas till förhör. De som tar del av vad som sägs är jag, som sitter tillsammans med den som utsatts, och målsägarbiträdet, om det finns ett målsägarbiträde med vid första gången. Sen så berättar ju jag det som har framkommit för åklagaren så att beslut om vad som ska göras i utredningen kan tas. Ingen annan har rätt att ta del av vad som framkommer under förundersökningen.

Till slut tittar en åklagare på utredningen för att se om det räcker till åtal. I så fall blir det en rättegång. Om åklagaren inte tycker att bevisen räcker för åtal så läggs ärendet ner.

Nina: Det behöver verkligen inte betyda att vi misstror att händelsen har ägt rum, det är så himla viktigt att det kommer fram. Det har varit så många gånger som jag är så ledsen över att det inte går och där kanske både jag och åklagaren skulle önska att det gick. Men då har det inte gått att bevisa. Jag och de flesta här ringer då upp målsäganden och förklarar mer specifikt varför det inte gick i hennes ärende. Det ska inte bara vara att få hem ett brev, utan man ska få en förklaring.

Det här vill Nina på Barnahus Stockholm förmedla till dig

Nina: Jag tänker på det här med att göra motstånd som man pratar om ibland; “gjorde du motstånd?” eller “kunde han uppfatta det?” Jag skulle nog säga att ALLA gör motstånd, även de som använder sex som självskada, men man tänker kanske inte på det som ett motstånd. För att det inte handlar om att man sparkas eller skriker eller slår sig fri. Men det finns massa typer av motstånd som man faktiskt har gjort och som också kan lätta på skulden och skamkänslorna. Det handlar om att man kanske tittat

bort, vänt bort huvudet, kanske blundat och tänkt att man är någon helt annanstans, man kanske har satt en hand för sitt underliv, eller vad det kan vara. Så det är också en typ av motstånd som jag vill peka på att de flesta faktiskt har gjort.

Och vi värderar inte den utsattes (oftast tjejer) beteenden. Att det skulle vara hon som har gjort nånting för att det ska ha blivit såhär, utan det handlar om den personen som har utsatt henne. Det är där ansvaret ligger. Och att man kommer ihåg det när man kommer till oss, att oavsett om du själv har tagit kontakt med någon på nätet för att självskada dig så ligger inte ansvaret hos dig. Utan hos den som utsatt dig. Och du är fortfarande ett barn eftersom du är under 18 år och då är det vuxna som har ansvaret att se till att du inte utnyttjas.

Avslutningsvis tror jag att det kan vara bara bra att veta att vi verkligen orkar lyssna. Vi tycker inte det är jobbigt. Vi förstår att målsäganden tycker att det är skitjobbigt, men vi gör inte det. Så man kan bara landa i det på något vis att vi pallar. Det är många som inte möter det när de berättar för en kompis eller vuxen, som mest tycker att det är skitjobbigt och kanske inte orkar lyssna. Men vi är specialiserade på just det här och vi både kan och vill lyssna.

Åsa Kastbom läkare, BUP Elefanten i Linköping

Målgrupp: Barn och unga upptill 18 år som varit utsatta för fysiskt och/eller sexuellt våld. Barn och unga upptill 18 år som begått övergrepp på andra kan också få stöd och hjälp på BUP Elefanten.

Kontakt: 010 - 105 96 75

Adress: Apotekaregatan 11, Linköping

Om BUP Elefanten

BUP Elefanten bistår hela region Östergötland men tar också emot barn och unga ifrån andra län. Kravet är att en ska kunna komma för samtal en gång per vecka.

Åsa: Man kan komma till BUP för samtal och behandling men också akut, under jourtid. Då träffar man ofta en doktor först, till exempel mig. Så där träffar jag ju många ungdomar och tjejer som har sex som självskadebeteende. Och då kommer jag förstås att ta reda på vad det är som har hänt. Vad är anledningen till att du har hamnat här idag? Då kan det ju vara, som det ofta är, att man har självskadat, att man har tankar på att man vill ta livet av sig eller att man har försökt att ta livet av sig. Det är en vanlig orsak till att man kommer till oss.

Vi som jobbar här

Åsa: Vi är tio terapeuter som jobbar här, två stycken som arbetar med administration och så finns det alltid två läkare i tjänst på BUP dygnet runt året runt alla dagar. En av dem kan vara jag. Ibland så finns det en doktor som går bredvid mig, som alltså redan är läkare men som ska bli specialist inom psykiatri eller barnmedicin. Just nu jobbar bara kvinnor på BUP Elefanten, men ibland arbetar män där med, både terapeuter och läkare. Vi tycker att det är bra att ha både och. Om man har haft en manlig förövare och absolut inte vill träffa en man så måste man inte göra det heller. Men om doktorn är man och man behöver hjälp samma dag då är det den doktor vi har erbjuda, om han är i tjänst just den dagen.

Det unika med BUP Elefanten

Åsa: Det som är speciellt med BUP Elefanten är att vi har terapi, särskilda behandlingsprogram för olika typer av svårigheter, till exempel för om en blivit slagen eller sexuellt utnyttjad. Våra terapeuter är väldigt duktiga inom de här områdena och har särskilda strategier och terapiformer för det. Man kan jobba i hop i familjeterapi. Så även föräldrar få hjälp hos oss. Vi hjälper till enligt särskilda metoder som vi kan, som få andra kan.

Det här kan BUP Elefanten göra för dig

Åsa berättar att det är deras patienter som lärt dem att en kan ha sex som självskadebeteende och som är orsaken till att de velat lära sig mycket mer.

Åsa: Vi som jobbar här är väldigt intresserade av de här frågorna så därför kan vi mycket om dem även om vi inte har en särskild spetskompetens i dem. Men många av oss kan mer än vad folk i vården generellt kan. Det finns ju till exempel delar inom vården som inte ser att sälja sex som ett självskadebeteende utan tänker på det på ett annat sätt, men här är vi väldigt medvetna om att det här problemet finns och även om hur man kan komma vidare.

Så här kommer du i kontakt med BUP Elefanten

Åsa: Man kan höra av sig själv genom att ringa och berätta hur man har det. Eller så kan man ha en remiss, alltså att man kommer från ett annat ställe i sjukvården eller så kan det vara socialtjänsten som hör av sig. Eller så kan man ha hjälp från någon annan vuxen, ibland är det skolor som hör av sig, kuratorer eller rektorer. Det är väldigt olika.

När en söker stöd och hjälp på BUP Traumaenhet så kommer det att behandlas på en remisskonferens som sker en gång i veckan. Alla som är med på remisskonferensen har tystnadsplikt. På remisskonferensen pratar man om vem

som har hört av sig, vad personen behöver hjälp med, hur allvarligt och akut det är samt vilken terapeut som skulle kunna hjälpa en på bästa sätt.

Åsa: Vi försöker redan där matcha, för vi tänker att det här ska bli bra. Då kan det bli lite väntetid men oftast kan en få komma ganska snart. Man kan ju behöva hjälp fort, det kan vara någon som behöver hjälp samma dag och då går den före. Men ingen får vänta ett halvår, utan om det är väntetid så kan det handla om ett par veckor.

Frågor som kan ställas till dig

Det kommer olika frågor beroende på om en träffar en läkare eller en terapeut på BUP Elefanten. Som läkare måste Åsa ställa många frågor, om hur en mår, vad en varit med om, relationer i ens närhet och om sex och kärlek. Åsa tycker att det är viktigt att våga fråga för att en ska kunna berätta och få hjälp.

Åsa: Är det ett sexuellt bekymmer så tar jag en sexualanamnes som det kallas. Då kan jag fråga om hur sexlivet fungerar, om man har nån partner, om man tycker att det funkar, om man blivit utnyttjad, om man gjort saker som man kanske egentligen inte ville, om man har blivit våldtagen, om man har sålt sex, om man har exponerat sig på ett sätt på nätet som man inte ville. Och sen så vill jag också veta hur man mår kroppsligt. Har man några sjukdomar, äter man några mediciner, har man varit inlagd någon gång, utredd för något, har man använt droger och, om "ja", vilka? Det är viktigt att man svarar ärligt på de frågorna för det spelar jättestor roll i hur man mår.

När du kommer till BUP Elefanten

Åsa: Vi ligger inte på sjukhusområdet utan centralt i Linköping. BUP Elefanten ligger ett hus två trappor upp. Det finns ingen insyn från fönster och det bor inte folk mittemot som kan titta in. Mottagningen ser ut som en stor lägenhet med en massa rum, både stora och små rum, med samtalsrum och konferensrum. När man

kommer in så är det ena väntrummet där direkt. Eftersom vi har två väntrum så kan man välja i vilket man vill sitta. Det ligger i mitten med rum om båda sidorna. Där finns också en receptionist och då kan man säga “nu är jag här”. Receptionisten sitter bakom en glasdörr så hon ser alltid ut i väntrummet om man vill något. Sen finns lite kaffe eller choklad i en automat, det ligger lite tidningar och det är ofta en radio på. Så det känns lite hemtrevligt när man kommer in. Det finns en anslagstavla där patienter som går eller har gått hos oss skriver små meddelanden till andra patienter på. Den sitter i “barnhöjd” så att alla kan sätta upp saker, skriva, teckna och meddela sig både till oss och till andra. Och så finns det leksaker och spel och så.

För det mesta är det inga andra som är där än vi som jobbar där. Kanske anhöriga eller Socialtjänsten om de följer med, men inga andra vårdmänniskor eller patienter från andra kliniker är där. Men det är ju andra ungdomar som kan vänta samtidigt som en själv. Så alla sitter lite i samma båt och det gör ju att det är lugnt och anonymt. Ofta så är det ju blandade åldrar på de som sitter där, det sitter ofta barn och dinglar med benen i väntrummet och det sitter ofta också tonåringar där med.

Man kan vara trygg när man kommer till oss. Om det är så att man har en förövare som också går på BUP Elefanten så ser vi alltid till att man aldrig är där samtidigt. Vi kollar alltid varandras tidböcker för man ska aldrig behöva krocka med någon på BUP Elefanten som man inte vill krocka med. Vi har alltid väldig koll på våra patienter, det sköter vi extremt noggrant.

Din anonymitet och BUP Elefantens sekretess

Åsa: Vi har vanlig sekretess som man har inom sjukvården. Vi för en elektronisk journal, med förhöjd sekretess. Så går man på BUP Elefanten så kan sjukvården inte läsa vad vi skriver. De kan inte klicka sig in på våra anteckningar. Men sätter jag in ett läkemedel så står medicinen i deras medicinlista, så det syns men det man pratar om kan ingen gå in och läsa.

Jag är sällan inblandad i att göra en anmälan. Det är terapeuten som gör. Men när jag träffar en tjej som har sex som självskadebeteende så är inte prio ett att göra en anmälan utan det är att hjälpa henne bryta det beteendet. Mitt prio är att hjälpa den som kommer till mig. Men om man berättar för oss att man varit utsatt för sexuella övergrepp eller barnmisshandel så måste vi anmäla det till socialtjänsten. I dessa lägen får vi bryta sekretessen. Men vi talar ju alltid om det. Man också ha en diskussion med socialtjänst och polis om vad man kan göra för att inte ställa till det mer för barnet. Så jag tycker att de allra flesta brukar vara bra på det där, se till att alla är med på att vi gör en anmälan.

Kontakten med din vårdnadshavare eller familj

Åsa: Om man kommer till oss tillsammans med någon, så vill jag alltid erbjuda att vi pratar ensamma i enrum. Vill man inte det så måste man inte det. Vi ses allihop på slutet för en återkoppling. Det jag återberättar på slutet, det har ju jag kommit överens om med patienten. Om tjejen inte vill att jag berättar något men jag måste det, då pratar vi om det. Då förklarar jag varför jag måste säga det. Men jag går alltid igenom hur avslutningen kommer bli. Så ingen behöver känna sig osäker på vad jag kommer att berätta under samtalet.

Dina samtal på BUP Elefanten

På BUP Elefanten går en hos samtal hos en terapeut. Träffa läkare som Åsa gör en om det gäller något medicinskt eller om ens terapeut är orolig över att en mår sämre eller kanske behöver läggas in.

Åsa: Ibland behöver man medicinsk hjälp och samtal, kanske ha tätare samtal, eller knyta nätverket runt barnet hårdare för att man behöver mer stöd. Om en kanske är deprimerad till exempel. Om det är ett akut läge som gör att man får träffa mig så handlar det oftast om extrem ångest eller att man försökt att ta livet av sig. Om man behöver läggas in så är det alltid en läkare som ska göra den bedömningen.

Framförallt så är det ju en psykisk bedömning, alltså om hur personen mår i själen. Det är det som är vår specialitet. Vi kan göra en kroppsbedömning ibland, men det är inget som gör ont. Vi lyssnar på hjärta och på lungor, vi mäter, vi kan känna på en mage, titta på sår, om en har skurit sig till exempel, för att bedöma om det ska sys eller inte. Vi kan också se om någon självskadar genom att inte äta.

Sen så försöker jag se om den här personen behöver dygnet runt-vård, eller läggas in, eller kontakt med psykiatrin eller någon annanstans inom vården. På så sätt försöker jag bestämma: vad är nästa steg? På vilken vårdnivå är det här och hur ska man följa upp den här ungdomen eller barnet? Så går det till när en kommer akut till BUP Elefanten.

Så här kan BUP Elefanten bidra med förändring i ditt liv

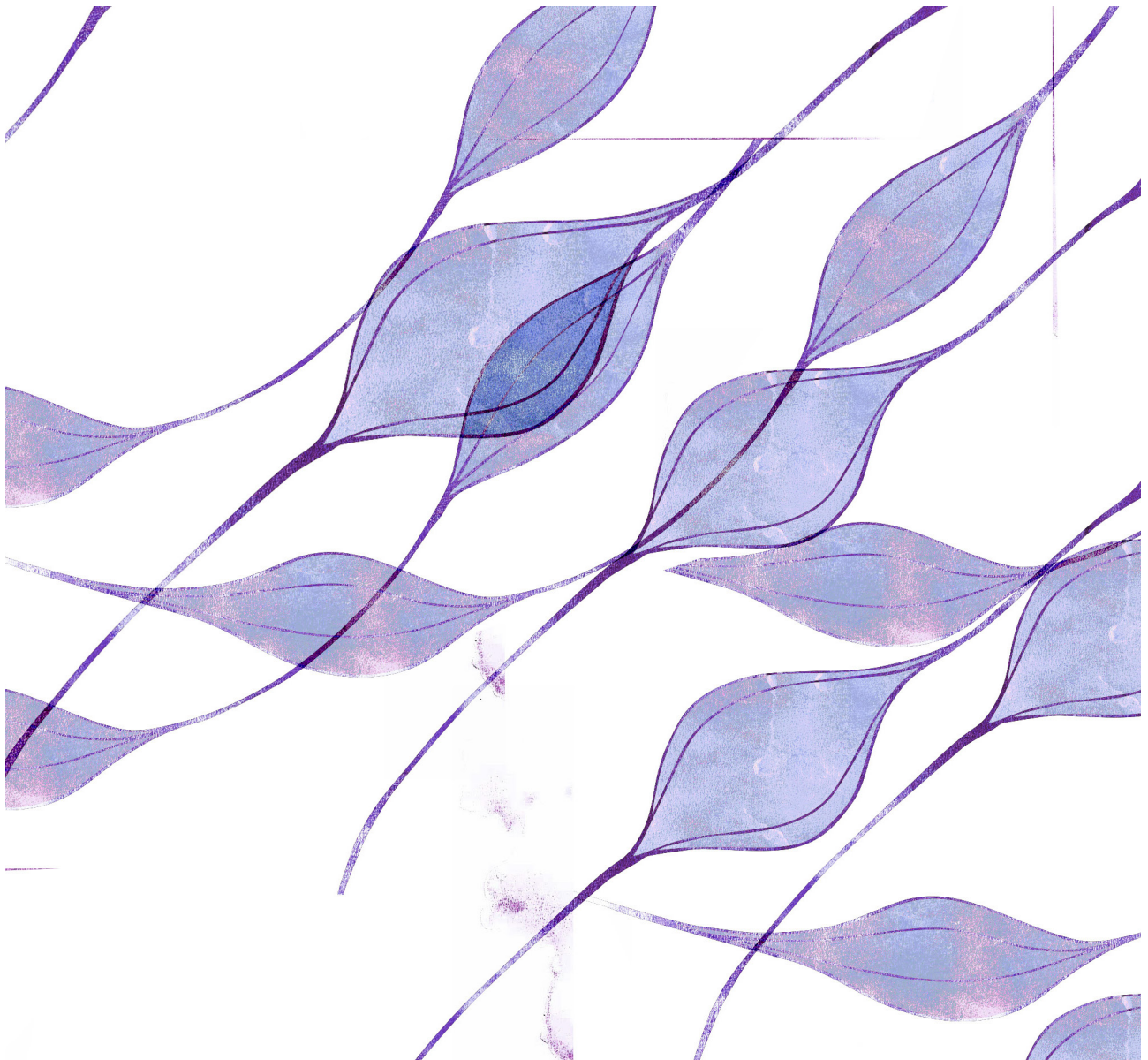
Åsa berättar att det finns stor kunskap om sex som självskadebeteende på BUP Elefanten och att hon tror att det är en trygghet för de som kommer och vill berätta. Bland annat för att en på BUP Elefanten har hört många historier om sex som självskadebeteende, det är inget nytt eller konstigt för dem att vare sig lyssna på eller prata om.

Åsa: Man behöver inte alls känna sig konstig, alla som jobbar hos oss har jobbat länge och de är så oerhört vana att lyssna på sånt här. Det är ingen här som höjer på ögonbrynen, vi blir inte chockade, vi blir inte rädda, vi blir inte ledsna, vi blir inte arga och det tror jag man tycker är skönt när man är i det läget att det är svårt att prata om det. Många känner att det är hemskt och läskigt att prata om. En del kan känna sig delaktiga i det som hänt, om det handlat om nätkontakter eller att sälja sex så tycker många att "men jag borde skylla mig själv". Och om man är i det läget att man skäms, många känner väldigt mycket skuld, att de har skuld i det själva, att de har hamnat i det här, så är det ofta skönt att prata med oss. För vi tycker inte det eftersom vi förstår och vi vet hur man kan hamna i det här, hur lätt det är att hamna i det och hur svårt

det är att ta sig ur det. Vi tycker aldrig att det är ditt eget fel. Vi jobbar jättemycket med att lyfta skuld från barn och unga istället för att ge skuld.

Det här vill Åsa på BUP Elefanten förmedla till dig

Åsa: Till en tjej som använder sex som självskadebeteende skulle jag säga: Var rädd om dig. Sök hjälp. Prata med någon du känner förtroende för. Försök att bryta ditt mönster och försök att ta reda på vad du behöver för att kunna sluta. Det finns en anledning till varför du hamnade i den sits du befinner dig i. Försök att hitta den och fyll livet med det som gör gott för dig. Hitta någon att prata med. Börja leta idag.



Poa Samuelberg leg. psykolog och leg. psykoterapeut, BUP Traumaenhet i Stockholm

Målgrupp: Barn och unga upp till 18 år som varit med komplex traumatisering utifrån våld och sexuella övergrepp och/eller migration

Kontakt: 08-514 531 00

Adress: Tideliugatan 22 2 plan, Stockholm

Webb: <http://www.bup.se/sv/Hitta-Mottagning/Specialenheter/BUP-Traumaenhet/Om-BUPTraumaenhet/>

Om BUP Traumaenhet

Poa: Här tar vi emot barn och unga som varit med om komplex traumatisering utifrån våld och sexuella övergrepp och/eller migration i alla åldrar upptill 18 oavsett kön. Vi har också ett mindre uppdrag att arbeta med unga som har utsatt andra för sexuella övergrepp.

Vi som jobbar här

Poa: På BUP Traumaenhet är vi just nu sjutton behandlare två receptionister. De flesta av oss är psykologer, ett par är kuratorer och en är psykiatriker. För närvarande är endast en av de som arbetar här man. Hos oss får man önska om man vill prata med man eller kvinna.

Det unika med BUP Traumaenhet

Poa: Vi som jobbar här arbetar enbart med barn och unga som varit med om svåra traumatiska händelser. Men det finns lokala BUP-mottagningar som också arbetar med traumabehandling. Till dem kan vi finnas med som stöd genom handledning och konsultation

BUP Traumaenhet föreläser också för andra BUP-mottagningar och andra som kommer i kontakt med unga som säljer sex eller skadar sig genom sex. När det

gäller sex som självskadebeteende så är det något som BUP Traumaenhet har mycket kunskap om och det kan göra att många känner sig trygga i att prata om det hos dem.

Poa: Förhoppningsvis kan man känna sig trygg utifrån den kunskap och det bemötande vi har. Vi har förståelse för de hinder som finns för unga i den här situationen att prata om det. Vi vet att det kan handla om en rädsla för konsekvenser eller skuld och skam eller upplevelser av att man inte är tillräckligt skyddad. Också att det kan finnas svårigheter att komma ihåg det en varit med om, så det finns en förståelse för det här.

Det här kan BUP Traumaenhet göra för dig

Poa: En traumafokuserad behandling är inriktad på att stärka den unges skydd och mående, minska lidande efter att man varit utsatt för svåra livssituationer och traumatiska händelser som olika sexuella övergrepp, våld, hot eller bevittnat våld, samt att minska risk för att man utsätts för liknande situationer igen. Om man till exempel varit med om en destruktiv gränsöverskridande sexuell upplevelse tillsammans med någon handlar det dels att få hjälp att förstå vad man varit med om, t ex kunskap om skillnad mellan ömsesidiga sexuella relationer och sexuella övergrepp och förståelse för mekanismerna kring hur det här beteendet kan fortsätta eller hindras. Dels behöver man få hjälp med svåra tankar och känslor som exempelvis skam och skuld. Det är vanligt att den unge använder sig av sex som självskada för det fyller någon sorts funktion. Då kan man tillsammans med en professionell terapeut ta reda på hur detta fungerar, vad det är som satt igång det och vad som vidmakthåller det, vad det är som har gjort att det har fortsatt och vad är det som gör att det är svårt att ta sig ur. I samtal med sin terapeut får man hjälp att gradvis göra ett sorts detektivarbete för att förstå hur det som händer i vardagen, hemma, i skolan och med kamrater påverkar ens mående. Och hur kan man använda sina starka sidor för att hantera jobbiga situationer. Ibland behövs stöd att utveckla nya strategier så att man

kan leva ett tryggt och säkert liv, att få en sund relation eller en bra relation till sex och kontakt med andra. Då kan man få träna på nya beteenden, nya sätt och strategier för att till exempel hantera ångest eller andra jobbiga känslor.

Så här kommer du i kontakt med BUP Traumaenhet

Poa: Det vanligaste sättet man kommer i kontakt med oss är genom en remiss från den öppenvårdsmottagning i det område där man bor eller som man har sökt till. Då träffar en först en behandlare i öppenvården som gör en kortare bedömning. Om bedömningen blir att personen ifråga har traumatiska erfarenheter som innebär att en behöver specialisthjälp så kan en få komma till oss. Man kan också söka hit själv och lämna en intresseanmälan för att delta i gruppbehandling som riktar sig till tjejer i tonåren som har varit med om sexuella övergrepp. En del av de som går i gruppen kan också ha kvarvarande svårigheter som att man utsätter sig själv på ett riskfyllt sätt eller att man kanske använder sex som självskada.

Frågor som kan ställas till dig

Poa: Vi behöver ta reda på bakgrundsuppgifter, vad man varit med om tidigare i livet både vad det gäller traumatiska erfarenheter men också om vad som fungerat bra i livet. För att få hjälp utifrån sex som självskada behöver man ge en beskrivning av dessa erfarenheter i samtal med vårdkontakten på öppenvårdsmottagningen innan man kommer till BUP Traumaenhet, alternativt i direktkontakt med BUP Traumaenhet om man gör en intresseanmälan för gruppbehandling. Det betyder inte att man behöver uppge alla detaljer på en gång men man behöver säga något kort om hur man mår och sina traumaerfarenheter. Vi behöver också information som handlar om rättsliga frågor och om man har eller haft kontakt med socialtjänsten.

När du kommer till BUP Traumaenhet

Poa: När man kommer till BUP Traumaenhet berättar vi alltid om hur vi arbetar här och så får man ställa frågor om det. I ett första samtal är det förstås också viktigt att

den som söker vård får information om vilken hjälp som finns att få på mottagningen, att diskutera förväntningar på behandling och eventuella hinder för att klara av att genomföra en sådan. Min erfarenhet är också att det är betydelsefullt att få information om att traumafokuserad behandling hjälper och att det finns hopp för en positiv förändring. Vid nybesök får man träffa en behandlare, psykolog eller kurator för bedömningssamtal. Vi försöker förstå mer om hur de traumatiska livshändelserna påverkat ens mående och hur man fungerar i sin vardag. Vilka viktiga personer som finns till stöd och hur de har kunnat stötta hittills. Hur egna strategier fungerar för att hantera tankar och känslor för den som söker hjälp, både positiva och negativa strategier. Ibland kan man behöva prata om tidigare erfarenheter kring till exempel en rättsprocess. Det kan också ha varit traumatiserande, eller ha väckt mycket ångest och funderingar. Vid behov kan man också få hjälp med psykiatrisk bedömning för att utreda behov av medicinsk behandling t.ex. vid kraftig nedstämdhet, ångest eller sömnsvårigheter.

Din anonymitet och BUP Traumaenhet sekretess

Poa: Det som gäller för verksamheten är samma lagar som gäller för all vårdpersonal inom landstinget, det vill säga vi arbetar efter Hälso- och sjukvårdslagen och Socialtjänstlagen. Det betyder att vi på BUP är skyldiga att föra journal. Men runt journalen råder sekretesslagar som betyder att man måste inhämta särskilt godkännande för att ta del av journalen. Vi har också skyldighet att göra en orosanmälan till socialtjänsten om man upplever att en ung person far illa eller befinner sig i en akut farlig situation, antingen genom att skada sig själv eller någon annan. Det görs alltid med patientens vetskap och helst i samförstånd med den som det gäller.

Kontakten med din vårdnadshavare eller familj

Poa: Det vanliga när man går på BUP är att det finns någon typ av parallell föräldrakontakt för den som barnet/ungdomen bor med, vårdnadshavare eller

familjehem. Det är viktigt för att få maximalt med förståelse för det man varit med om, men också stöd för ens mående i vardagen. Det betyder inte att man måste berätta allt för sin förälder om man har sin förälder här, utan det gör man en överenskommelse om med sin terapeut. För både barn och förälder kan det vara viktigt att få stöd att på ett tryggare sätt kunna prata om svåra saker.

Vad barnet/ungdomen ska dela med sin förälder är något som man måste ta ställning till utifrån situation och person. Men vår erfarenhet är att både barn och deras föräldrar har rädslofantasier som oftast minskar när man kunnat dela lite mer om det som man burit på som jobbiga hemligheter. Det är ofta skönt att få bekräftelse på att det är vanligt att känna sig både orolig/nervös och att det kan finnas upplevelser av skam innan man berättat. Sen finns det undantag där man inte har en föräldrakontakt, men det är sådant som alltid provas genom en individuell bedömning och då gör man den bedömningen utifrån det man kallar för mognadsgrad. Det viktiga är att se till att den personen som får vård hos oss har tillräcklig uppbackning och stöd i sin familjesituation eller i sitt hem.

Om du inte kan få fram orden eller det du vill säga

Poa: Vid ett första besök så kan det vara en tillräckligt stor ansträngning att ta sig hit, det vet vi och så kan det vara. Då får vi ha flera bedömningssamtal. Och bedömningen, den handlar ju egentligen om att vi som jobbar men också den som kommer hit och söker hjälp, tillsammans kan vara överens om och säkra på att det här är rätt insats för att få hjälp. Och att det känns bra. Men vi vet att det kan ta tid att öppna sig och våga berätta.

Dina samtal på BUP Traumaenhet

Poa: Det vanligaste är att man har samtal i 45- 60 minuter. Om man går i grupp så kanske man ses två timmar per tillfälle då man ska hinna med en grupp på 4-6 personer inklusive fikapaus. Gruppen är en gång i veckan, och de individuella samtalen är också oftast en gång i veckan. Behandlingen pågår olika länge men

det vanligaste är att man är här ungefär ett år. Men det kan vara både kortare och längre tid. Har man varit utsatt sexuellt i en nära relation och/eller använder sex som självskada kan det vara rätt insats att delta i gruppen. I gruppen är det bara tjejer och en del av dem som går i grupp har tidvis individuella samtal parallellt med grupp samtalen en gång i veckan.

Om du inte känner dig trygg med den person du träffar

Poa: Då har en precis som på andra BUP-mottagningar möjlighet att prata om det, och så får man i så fall fundera på om det finns möjlighet att byta behandlare. Man kan ta en kontakt på telefon, ringa till BUP:s reception för att bli lotsad till någon att prata med detta om, om en inte vill prata om det med den behandlaren en har som det inte känns bra med. Men det kan behöva funderas kring, det kan ju handla om missförstånd eller om något annat som det är viktigt att prata om, för att förstå vad är det som den här personen egentligen behöver för att det ska kännas tryggt och bra. Och sen måste det kunna gå att lösa praktiskt, vi är ju en liten enhet.

Så här kan BUP Traumaenhet bidra med förändring i ditt liv

Poa: De som gått i en traumafokuserad behandling hos oss berättar att de förstått att det som hänt inte är ens eget fel. Att de risksituationer som man varit med om när någon annan har utnyttjat en sexuellt, där ligger ansvaret alltid hos den som är vuxen eller den som är betydligt mer mogen. De har fått mer kunskap om vad sexuella övergrepp är och hur självdestruktiva sexuella beteenden har blivit en del av deras tidigare liv. Genom behandlingen har man fått hjälp att sortera i vad som är lagligt/olagligt respektive skadligt, att diskutera normer och värderingar och personliga åsikter kring sex. Att landa i ett förhållningssätt till sex och sin kropp som känns okej här och nu är viktigt. Genom en förbättrad förmåga att förstå och hantera tankar och känslor har det skuldbeläggande beteendet mot sig själv minskat. Och genom att ha lärt sig fungerande strategier för att hantera sitt mående, sin sexualitet och sina relationer vågar man ta nya kliv för att kunna leva ett tryggt och bra liv framåt.

Det här vill Poa på BUP Traumaenhet förmedla till dig

Poa: Man kan befinna sig i en väldigt svår situation till en början men den resan som man ofta gör i en sådan här traumafokuserad behandling väcker efterhand en ökad framtidstro, där både synen på sig själv men också tillit till andra och möjligheter i framtiden blir betydligt starkare. Vanligt är också att man får ökad acceptans, inte bara kring sig själv och det man har varit med om men också mod att våga prata med andra om sådana här erfarenheter. Många beskriver att de från att ha upplevt att det är oerhört skamfyllt att prata om sexualitet och negativa sexuella erfarenheter, önskar att det är något alla skulle kunna få stöd att prata om.

Josefin Grände leg.psykoterapeut

Målgrupp: En kan söka sig för samtal av olika anledningar men många söker sig till Josefin Grände för att de utsatts för olika former av våld och eller gått igenom olika trauman. Josefin jobbar med alla från 12 år och uppåt.

Kontakt: info@josefingrande.se

Adress: Götgatan 55, Stockholm

Webb: <http://www.josefingrande.se/valkommen>

Om Josefin Grände och hennes mottagning

Josefin Grändes mottagning ligger på Götgatan 55 i Stockholm. Här håller Josefin i samtal med människor som varit eller är våldsutsatta på olika sätt. Oavsett om det sker här och nu eller om en utsatts längre tillbaka i tiden. Josefin arbetar med traumafokuserad terapi, där erfarenheten av att ha utsatts för till exempel fysiskt våld eller sexuella övergrepp bearbetas. Josefin har länge arbetat med både unga och vuxna som bär på traumatiska erfarenheter och har stor kunskap inom fältet av killar/mäns våld mot tjejer/kvinnor.

Josefin: Det kostar pengar att gå hos mig, 800 kronor för ett samtal och sen tar jag 600 kronor om det är någon som är under 25 år eller om det är någon som är arbetslös eller pluggar eller är sjukskriven eller liknande.

Det unika med Josefin Grände och hennes mottagning

Josefin: Det unika med att gå hos mig och att vara här på min mottagning tror jag är tryggheten det innebär. Jag tror att det här med trygghet och att en känner tillit till den man ska möta är det viktigaste. Det är en förutsättning för allt. Ingenting som vi kan göra tillsammans, själva samtalsbehandlingen, kommer bli bra om man inte känner sig trygg.

Jag tänker också att när man kommer hit så måste man känna att det är en människa man träffar även om man träffar en professionell. Man måste känna att det här är en människa

som ser mig och som är en person. Det tror jag är viktigt för mig att förmedla: att här kan du vara trygg med att du träffar en professionell som kan och vet mycket, så det är därför du är här, men här träffar du också Josefin. Man måste gilla mig, tror jag.

Jag tror att det är speciellt att komma till mig även för att jag tror man känner väldigt snabbt att jag har jobbat med detta väldigt länge och kan detta. Just det här med frågor kring kropp, sexualitet, utsatthet och trauma. Det märks egentligen i allt mitt arbete, och jag tror att det handlar ganska mycket om att bara våga stanna kvar i det som är svårt och inte bli rädd. Att vara lugn och fortsätta se personen istället för att gå igång på det som har hänt. Men också för att jag har en massa teorier som jag arbetar efter som skiljer ut mig lite från andra terapeuter. Jag jobbar på ett sätt som feminist som innebär att jag inte bara tänker att människor är psykologiska system utan jag tänker att vi påverkas jättemycket av det samhälle som vi lever i och att det färgar alla våra upplevelser. Att växa upp som tjej i ett samhälle där det finns en struktur som färgar både tjejers utsatthet men också tjejers motstånd. Det skapar ett särskilt sätt att se på tjejer och kvinnors styrka i olika situationer och det handlar om att vrida och vända på saker som människor bara tar för givet.

En annan viktig del i det terapeutiska arbetet för Josefin är att kunna prata med en om en utsatts för brott och att erbjuda att följa med för att göra en polisanmälan.

Josefin: Många som kommer till mig har varit utsatta för saker som ligger inom ramen för ganska höga fängelsestraff och det är jätteviktigt att man får den kunskapen. Jag ser det som meningsfullt för att man ska förstå att det man utsätts för är ett så allvarligt brott att samhället valt att lägga de inom väldigt snäva riktlinjer som gäller för brottsbalken. Som en del i det skuldupphävande arbetet vi gör här. På ett sätt ligger att göra en polisanmälan tillsammans utanför de terapeutiska ramarna men jag tycker att det är en viktig del av den terapeutiska relationen. Det här att man kan förflytta sig utanför terapirummet, alltså att jag följer med och gör en polisanmälan, eller att jag

följer med på en rättegång till exempel, om det är aktuellt. Jag tänker att man måste ta ansvar för att man jobbar med människor som har varit utsatta för väldigt svåra saker. För mig är en del av det terapeutiska ansvaret att personen inte är ensam. Jag menar väcker jag en massa saker i terapirummet som den här personen sen utanför terapirummet ska hantera på olika sätt så tänker jag att man får ta ansvar för att det ibland är unga personer som har varit utsatta för väldigt svåra saker. Då är jag den trygga relation där de här sakerna har fått finnas för första gången kanske på riktigt. Då känner jag att det kan vara en del av mitt ansvar att ta det också ett steg utanför terapirummet.

Josefin drar en tydlig parallell mellan att utsättas för våld och att utsättas inom ramen för ett sexuellt självskadebeteende kring hur samhället bemöter och behandlar en som utsatt.

Josefin: Det syns och det märks när någon är utsatt men ändå frågar ingen. Jag har flera som går hos mig som varit utsatta under hela deras uppväxt på olika sätt och ibland har det till och med kommit fram och då har alla lagt locket på. Jag upphör aldrig att förvånas över det. Det är det ologiska och obegripliga! Det märks att det är så lätt att gå in och problematisera den som har utsatts. Att börja prata om hennes mönster, problem hos den personen. Som om det finns något i eller hos den här personen som gör att hon utsätts för våld. Så är det ju inte! Jag skulle vilja säga att hos alla som kommer till mig som blivit utsatta för olika saker så handlar det om att de har hittat en massa strategier i det som har varit väldigt bra på en massa sätt men som i sin tur då kanske utnyttjas av andra personer. När människor kommer till mig så tycker jag alltid att det är begripligt, jag förstår. Jag förstår verkligen varför man agerar och gör som man gör utifrån vad man då oftast har blivit utsatt för. Därför tänker jag att det blir så dubbelt skam- och skuld påläggande att om man då skulle gå in och säga “men det är du som har problem, du har problem med det här och det här”. Nä, det är någon annan som har problem: den som har utsatt den här personen! Det har skapat

en massa lidande i den här personens liv och det är samma sak som när det gäller sex som självskadebeteende tycker jag. Att det är strategier som också andra människor utnyttjar för att skada en ännu mer, men strategier som är begripliga för mig i ljuset av vad personen har varit med om eller av vad personen känner eller den ångesten som personen bär på. Sen så behöver ju personen hjälp att bryta det mönstret men man ser alltid att det handlar om en utsatthet i grunden som gör det här med sex som självskadebeteende så begripligt.

Det här kan Josefin Grände göra för dig

Josefin: Det som händer när en tjej som har sex som självskadebeteende kommer efter ett bedömningsamtal där vi tittat på hur den här personen har det, hur personen mår och hur personen kanske agerar ut det måendet är att vi ska hitta en stabiliseringsfas. Det handlar om att jobba mycket med ångesten och hur den tar sig uttryck. För att hitta andra sätt och strategier för att hantera ångesten på andra och olika sätt, men också för att man ska förstå varför man gör som man gör. För många är det bara kaos inuti, man förstår sig inte på sig själv. Så det tycker jag är viktigt: att få förståelse för varför man gör på ett visst sätt, att det inte bara går att sluta, man behöver förstå det för att kunna sluta och för att lyfta skam och skuld. Det är en förutsättning för att kunna trappa ner, att lätta de känslorna lite. Sen så gäller det att försöka förstå vad det är som ligger därunder. Ofta så är det ju någonting som kommer fram ganska snabbt. Så det, själva orsaken till att man mår så dåligt som man mår, det börjar vi jobba med efter stabiliseringsfasen.

Hur man börjar jobba efter stabiliseringsfasen beror på vad som ligger därunder. Hos Josefin kan en genomgå en traumabehandling, där en arbetar med specifika händelser på olika sätt beroende på vilken traumabehandling som behövs.

Josefin: Om man varit utsatt för våld eller övergrepp så jobbar vi med det. Det handlar både om att göra det talbart och se hur saker hänger ihop. Det handlar också

om att kunna koppla om känslor till det som har hänt, för ofta så kan det vara så mycket skam och skuld i det. Man behöver både få sörja, vara arg, men det kan också handla om att man inte berättat för någon och då kan det vara det som det handlar om, att få berätta.

Har en sex som självskadebeteende så behöver det ofta få ta tid. Det finns inga snabba enkla sätt utan ofta är det ett ganska långt arbete där man måste börja med att kanske lära sig att hantera ångest på olika sätt innan man kanske ens egentligen riktigt orkar komma in på vad som ligger därunder, vad den där smärtan handlar om. Och sen kommer nästa arbete som handlar om att bearbeta det.

Sen jobbar jag också med EDMR, det är en speciell traumabehandlingsmetod som handlar om att koppla bort negativa tankar om sig själv som är kopplat till det man varit med om för att få mer positiva tankar om sig själv kopplat till det man varit utsatt för. Olika passar olika så det kommer en överens om tillsammans.

Så här kommer du i kontakt med Josefin Grände

Josefin arbetar ensam och är därför den enda en kan stöta på inne på mottagningen. De flesta kommer i kontakt med Josefin via hennes hemsida där en hittar adress, mejl och telefonnummer till Josefins mottagning.

Josefin: De flesta mejlar men en del ringer. Jag brukar fråga lite kort på telefon vad det är man söker för. Men det är mest för att man kommer första gången. Så bokar vi en tid och jag brukar försöka se till att vi ses så snart som möjligt.

När du kommer till Josefin Grändes mottagning

Josefin: Min mottagning är som en liten lägenhet som ligger högst upp i ett hus nära Medborgarplatsen, och här träffar man bara på mig. Jag tycker det är så härligt här för att det känns som ett litet fågelbo, man ser liksom himlen överallt. Och så har jag

försökt göra det så hemtrevligt och lugnt som möjligt. Man ska känna att det här är ett ställe där man kan vara trygg. Det är många som kommer hit som säger att det här är som att komma till en annan värld. Och många säger att det här är deras lugna och trygga plats.

Jag har inget väntrum så när man kommer till mig så kommer man liksom rakt in. Och då brukar jag fråga om man vill ha te eller kaffe. Först ser man ett litet större rum där jag har samtal med grupper och sedan så finns det ett litet rum längst in i mottagningen där jag har enskilda har samtal. Och då brukar vi sätta oss i mitt lilla terapirum och jag börjar med att fråga vad det är som gör att man har valt att söka hjälp just nu.

Frågor som kan ställas till dig

Josefin: Det är oftast just den första frågan jag ställer: “vad är det som gör att du valt att söka hjälp just nu?”

Josefin berättar att svaret varierar och kan handla om saker som ligger väldigt långt bak i tiden till något som pågår här och nu, eller något som man behöver akut hjälp med och få prata om. Ibland kan det ha hänt något nyligen som gör att de där tidigare händelserna växer sig till liv igen.

Josefin: Jag skulle vilja säga att de flesta som kommer till mig kommer med någon form av övergreppserfarenheter. Då är det ofta där man börjar. Men jag har ingen manual, där sex som självskadebeteende ingår i den manualen till exempel, som jag ställer frågor utifrån. Däremot så är det någonting som jag alltid har med mig själv. Är det någon som varit utsatt så ingår ofta frågor om sex. Jag tror att det är nödvändigt att jag har den kunskapen med mig och att jag ställer frågor på ett sådant sätt att det möjliggörs att detta kommer fram. Annars så tror jag att ganska många av dem som kommer till mig inte skulle berätta.

Jag brukar ha två bedömningsamtal och de handlar om att jag ska få en bild av vad det är för problematik och vad den här personen vill ha hjälp med. Så jag behöver få veta hur dåligt den här personen mår, jag behöver också liksom kunna göra en bedömning om det här är en person som jag kan hjälpa utifrån det sätt som jag arbetar på. Mycket handlar om att få träffa mig, att den som kommer till mig ska se om det här är en person som hon känner att hon kan lita på.

Din anonymitet och Josefin Grändes sekretess

En kan inte vara anonym hos Josefin eftersom hon måste föra journal då hon jobbar enligt hälso- och sjukvårdslagstiftningens sekretessbestämmelser.

Josefin: Jag kan ju bli av med min legitimation om jag yppar minsta ord om den här personen till någon. Men samtidigt så är det ju så att jag har anmälningsplikt. Det gör att om jag har en person framför mig som är under 18 år och jag upplever att den här personen behöver socialtjänstens hjälp, så måste jag anmäla det. Och så kan det ju vara, det kan ju hända, men jag skulle ju försöka göra detta tillsammans med den här personen. Det är min absoluta hållning. Det är inget jag gör utan att prata noggrant igenom det med den här personen.

Jag jobbar ju med människor som mår dåligt och inom ramen för sex som självskadebeteende kan man ju bli utsatt för fruktansvärda saker. Så en orosanmälan kan ju handla om en sådan typ av problematik. Eller om man är utsatt hemma, av sina föräldrar. Om man är van att jobba med övergrepp och man är van att jobba med utsatthet, så är man inte så rädd, man får inte lika bråttom. Man försöker tänka långsiktigt. Det innebär att det kan ta lite tid, att det inte är något som en rusar in i. Det är viktigare att det görs bra än att det görs snabbt, annars blir det inte bra för någon. Det ska ju finnas en mening med att göra det. Min upplevelse är att jag, nästan alltid när det har gällt, har fått tjejen med mig i det. Och att det också handlar om relationen, att när jag har gjort det då har jag ju haft en trygg relation med den här

tjejen som det gäller och då har vi mer kunnat arbeta med det här tillsammans som en del i att jag försöker hjälpa henne på bästa sätt och att jag försöker se till att hon får bästa möjliga hjälp.

Om du inte kan få fram orden eller det du vill säga

Josefin: Ofta när man väljer att gå till en psykoterapeut så har man bestämt sig för någonting och är redo att prata. Men det är viktigt att man får ta det i sin takt. Jag kommer inte pressa någon att svara på saker som man inte vill svara på. Det är jätteviktigt att personen själv känner sig trygg med sättet vi arbetar på. Om det är någon som tycker att det är jättesvårt att prata, till exempel, då kan vi jobba på andra sätt. Då kanske man kan rita eller skriva eller göra på andra sätt ett tag.

Dina samtal hos Josefin Grände

Josefin: Jag jobbar både med korttidsterapier som brukar vara någonstans mellan tio och tjugo gånger men de flesta går i samtal längre än så, upptill flera år. Man träffar mig en gång i veckan för det mesta men det finns vissa som kommer två gånger i veckan. Samtalen är 50 minuter långa per gång. Under de första bedömningsamtalen så brukar vi komma överens om någonting, till exempel om man kommer med ett väldigt avgränsat problem. Vi kan ha bestämt en sak under det här bedömningsamtalet men sedan så kan vi ju behöva göra en ny bedömning under terapins gång.

Så här kan Josefin Grände bidra med förändring i ditt liv

Josefin: Det handlar mycket om att både få se de strategier man redan har och formulera dem och att få nya strategier för att hantera sitt liv och sin tillvaro och sina relationer. Många har ju så mycket resurser själva men man har kanske inte fått sätta ord på dem. Man kanske inte har förstått att det är resurser utan man har kanske sett det som något annat. Det handlar kanske om att andra har sagt att man gör på fel sätt eller så. Så det är det ena, sen tänker jag att det handlar om att göra det otalbara

talbart. Alltså att göra det som har varit omgärdat med tystnad och skam och skuld till någonting som är talbart och som blir som en integrerad del i ens liv. Det kommer inte försvinna men det blir hanterbart. Jag tänker att det man har levt med är en del av ens liv men det behöver inte påverka ens vardag.

Jag tänker också att man har rätt att ställa krav på en terapi, att man ska må bättre av den. Att man ska ha rätt att känna sig levande när man är färdig hos mig och sen vad det betyder kan ju vara olika för olika människor.

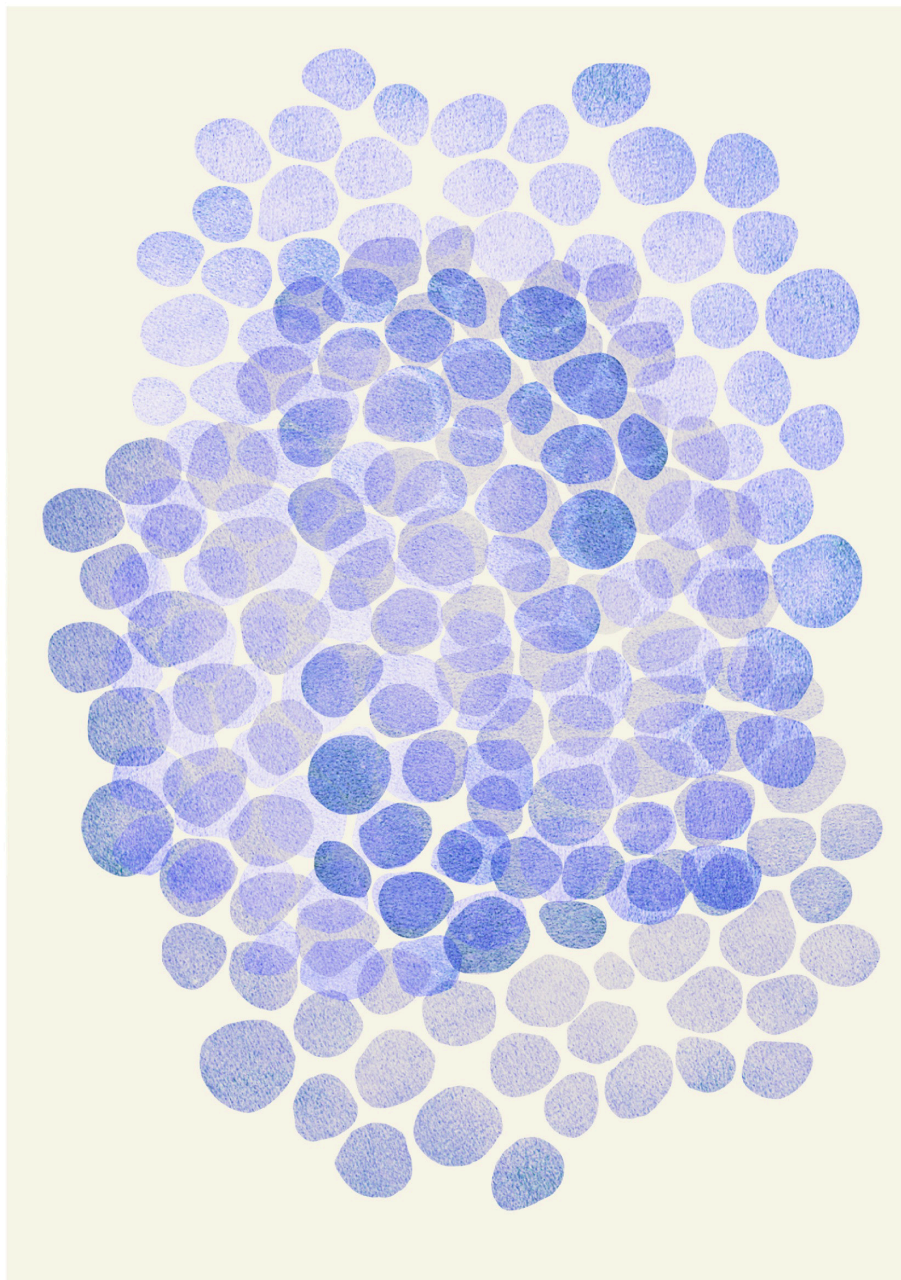
Det här vill Josefin Grände förmedla till dig

Josefin förklarar att både ångest och självskadebeteende försvarar något som är för svårt för ens psyke att hantera.

Josefin: All typ av självskadebeteende är ett försvar mot ångest som i sin tur är ett försvar. Ångest är ingen känsla, det är viktigt att förstå och att se. Och jag tänker att när vi lever i ett samhälle som dessutom inte tillåter att det där allra svåraste att få finnas så är det ju som att samhället också är med och upprätthåller ångest och självskadebeteende. Då lägger man det återigen på individen, fast i själva verket så har vi ett samhälle som har problem därför att man inte möjliggör för den tjejen att berätta vad det är som egentligen är problemet och varför hon mår dåligt. Det är en vuxenvärld som sviker, som inte ser, som inte förstår, som inte vågar prata om sex, som inte vågar prata om sex som är obehagligt. Det skapar den här tystnaden och det är den här tystnaden som är det farliga. Det tycker jag är problematiskt när man pratar om de här frågorna för man lägger över allt ansvar på den som bara försöker överleva i den här tystnaden istället för att bryta tystnaden. Sex som självskadebeteende är begripligt. Det är så logiskt, alltså hur ska jag hantera det här smärtsamma som jag bär på, det här outhärdliga som inte är talbart och inte talas om någonstans av någon, hur ska jag hantera det? Och den ångest som väcks av det. Ja, jag måste göra något av det och det är helt logiskt. Men det är inte en

persons fel eller skam utan det är vår, vi alla som bidrar till att det inte pratas om det. Det tycker jag är det tuffaste.

Jag vill också förmedla att det finns hjälp att få och att det är möjligt att må bra. Det är ingenting jag eller vi säger för att det låter bra utan det är på riktigt. Det är så, jag har sett det hända för så många så jag vet att det är så!



Maj-Britt Franzén kurator, Järva ungdomsmottagning Kista-Rinkeby

Målgrupp: Alla personer upp till 23 års ålder som behöver stöd, hjälp och rådgivning

Kontakt: 0761 201550 / maj-britt.franzen@stockholm.se

Adress: Isafjordsgatan 32B, Kista

Webb: stockholm.se/jarvaungdomsmottagning

Om Järva ungdomsmottagning

På Järva ungdomsmottagning kan du komma och träffa en kurator på individuellt samtal om du känner att du behöver prata med någon. Du kan också komma på drop in för att träffa barnmorska. Här kan en också gå i grupp för våldtagna som leds av Maj-Britt och hennes kollega. Maj Britt berättar att flera av tjejerna som går i gruppen och som hon träffar i individuella samtal berättar om ett sexuellt självskadebeteende.

Maj-Britt: Gruppen är öppen för alla i hela länet. Mottagningen för individuella stödsamtal är egentligen bara öppen för Stockholms stad men vi säger inte nej till någon, för vi har utrymme. Men samtal individuellt eller i grupp, det är det de kan få.

Vi som jobbar här

Maj-Britt: Vi har barnmorskor som jobbar alla vardagar, kuratorer som jobbar alla dagar, två gynekologer som kommer en heldag i veckan och en venerolog, som är hudläkare, som kommer en gång i månaden.

De som vänder sig till Järva ungdomsmottagning

Maj-Britt: Vi har ju tjejer som går ut på nätet och hittar killar. Redan när jag började här 1998 träffade vi tjejer som hade blivit våldtagna och hade hur mycket sex som helst för att de kände sig så äckliga och smutsiga så det spelade liksom ingen roll längre. Nu kallar man det för sex som självskadebeteende, det kallade jag inte det för då, utan jag sa mer att de försökt knulla bort våldtäkten. Men det här är ju inte något nytt.

Många av de här tjejerna som har sex som självskadebeteende har ju varit utsatta för våldtäkt. Om de inte varit utsatta innan de börjar använda sex som självskadebeteende så blir de det sen. Vissa går ut på nätet och stämmer träff med män, och ibland kan det vara lite äldre män så det finns ju situationer som skulle kunna bli ganska farliga. En del tjejer har blivit våldtagna innan de debuterat sexuellt och har inte koll på hur sex kan vara, hur sex ska kännas, vad vill jag, vad vill jag inte. Hur man ska förhålla sig, helt enkelt. Vi möter tjejer som har extremt mycket sex med massa olika killar och tänker att de vill det. Och sen när man börjar problematisera kring det; vad får du ut av det, tycker du att det är skönt, var det skönt före, under, efter, så visar det sig att de kanske inte riktigt vill. Men det är precis som om deras kroppar bara är tillgängliga för alla. Och så längtar man ofta efter att komma nära någon men efteråt så känner man sig ännu mer äcklig och smutsig. Speciellt om man har haft kontakt på nätet och gått hem till någon, då lägger man skulden på sig själv. Och det jobbar vi med, att skuldbefria dem. Som brottsoffer kan man aldrig ha egen skuld, det finns inte.

Det här kan Järva ungdomsmottagning göra för dig

Maj-Britt: Det som är vår styrka det är att vi möter tjejerna där de är. De får alltid formulera vad de själva vill ha hjälp med, det är inte jag som gör det. Även om jag skulle tycka att “det där skulle du behöva prata om” så är det inte det vi pratar om. För de måste få sätta sin agenda och man kan aldrig förändra nånting som den personen inte själv vill förändra, så därför måste du möta dem där de är. Det känns som det allra, allra viktigaste hela tiden.

Så här kommer du i kontakt med Järva ungdomsmottagning

Maj-Britt: Många tjejer kommer till barnmorskan eller så kommer de på drop in. På drop in är det ofta en kurator som skriver in dem och där gäller det att vara väldigt vaken, och faktiskt försöka se och säga: “det ser inte ut som att du har det så bra, hur har du det egentligen?” Bara fråga och försöka skapa en kontakt med den här tjejen så att när hon kommer in till barnmorskan, som kanske frågar om hon vill prata med

någon kurator, då kan de nappa. Men ibland kommer de ändå inte. Det kan vara ett långt jobb innan de verkligen sitter här. Det gäller att försöka se dem. Vissa tjejer är man jätteorolig för, som alltid kommer och ska testa sig eller tar dagen efter-piller. Man ser att hon inte mår bra, men innan de själva är på plats och vill ha hjälp så kan du inte hjälpa dem utan det gäller bara att försöka tala om för dem att man ser dem. Det tror jag är det viktigaste. Ibland lyckas vi inte.

När du kommer till Järva ungdomsmottagning

Maj-Britt: Järva ungdomsmottagning ligger på Isafjordsgatan 32B i Kista. Och det finns pilar och skyltar från tunnelbanan om man går ut förbi Mc Donalds rakt igenom Kista centrum, gallerian. När man kommer in så är det bara att kliva in i väntrummet.

Om man kommer på en drop in så är det alltid en kurator som möter upp och så får man vänta tills man kommer på tur. Då får man gå in på expeditionen och berätta varför man är här. Är det en barnmorska man ska träffa så sätts man upp på listan och man får en nummerlapp så att man inte behöver bli uppropad med sitt namn i väntrummet utan man blir uppropad med ett nummer. Så att man kan vara anonym. Men barnmorskan för journaler så där måste man uppge sitt personnummer. Och är det så att man behöver tid hos en kurator, om det är en kurator ledig, så tar vi ett kortare samtal redan under drop in. Om ingen är ledig så får man boka tid.

Går man på individuella samtal så kommer man oftast en gång i veckan. Vi bokar in en tid innan och sen sitter man inne hos kuratorn på kuratorns rum och får prata om de svårigheter, problem, funderingar som man själv är beredd att ta upp. Och allt sker på den ungas villkor. Vi är till för ungdomarna, de är inte till för oss utan vi är till för att försöka hjälpa dem där de befinner sig. Förhoppningsvis känner man att man har blivit sedd och blivit bemött på ett bra sätt och sagt att

man vill komma tillbaka och träffa en kurator igen eller en barnmorska. Man känner att på den här ungdomsmottagningen, här ser de mig.

En kan också kontakta Järva ungdomsmottagning för att anmäla intresse att gå i samtalsgruppen för våldtagna. I gruppen går en tillsammans med andra som varit med om sexuella övergrepp pratar om sina erfarenheter.

Maj-Britt: Kommer man för att man tänker att man ska vara med i grupp så tänker jag att det är bättre att man kontaktar oss via mail eller ringer. Och svarar vi inte så lämna ett meddelande och tala om att det handlar om gruppen så ringer vi tillbaka. När man är nyfiken på gruppen så får man först komma hit och träffa mig, så beskriver jag vad det innebär. Vi vill att man ska träffa någon som håller i gruppen så att man har den tryggheten när man går i gruppen. Sen får man fundera om man tror att grupp är någonting som passar och jag får också känna efter. Om man vill vara med i gruppen så får man en ny tid där man får berätta vad man har varit med om.

Gruppen har vi på kvällar mellan 17 och 19, och det innebär att det inte är mycket folk kvar i lokalen. Det är oftast bara vi kvar. Vi har ett fint grupprum som vi sitter i. Och man får alltid te, kaffe och smörgås när man går i gruppen, så man kan komma direkt efter skola och så.

Det unika med Järva ungdomsmottagning

Maj-Britt: Det vi jobbar mest med, det jag tycker är bäst hos oss det är just vår grupp. Den är fantastisk. Det är det absolut jobbigaste vi gör, men det absolut roligaste. Man känner att det gör en skillnad. Vi löser inte alla världsproblem i den där gruppen kan jag säga. Men vi löser ganska mycket. Och de mår mycket bättre. Och vi har ju liksom utvärderingar på hur de mår före och hur de mår efter och mycket blir bättre. Inte allt, livet är komplicerat.

Maj-Britt läser upp delar av ett kort som hon fått från en av grupperna.

“Att få gå i stödgruppen som ni har hållt har varit något av det bästa som hänt oss. Ord räcker inte till för att beskriva den tacksamhet vi känner. Glädje är någonting som behövs i en grupp som denna då allt är så allvarligt och man inte kunnat tänka på annat. Det är någonting som du verkligen bidragit med.”

Maj-Britt: Så. Förstår du att när man får sånt här, att man gråter? Och min kollega fick en egen så de har valt ut att säga olika saker om oss. Så jag kan verkligen känna att vi har gjort skillnad för jättemånga tjejer.

Frågor som kan ställas till dig som går i samtal i grupp

Maj-Britt: Gruppen är väldigt strukturerad, vi håller väldig koll på gruppen och har skrivit ihop frågor. Om vi ska förstå och kunna hjälpa den här unga människan att komma vidare så behöver vi kanske veta vissa saker. Men det finns alltid saker vi inte får veta. Med grupperna så har vi en “åter till berättelsen”, alltså en gång när vi går tillbaka till berättelsen en sista gång. Och där kan det komma de här sakerna som de inte klarade av att berätta första gången som är jätteviktiga för att de ska kunna gå vidare. Och det de väljer att inte berätta, inte sätta ord på, har de ju fortfarande kvar inne i huvudet. Men om du berättar saker då delar du det med någon annan, så får du deras reflektion på det du tänker och då händer det något. Så jag skulle säga att man måste inte berätta något men det är bra att man gör det.

Ibland får deltagarna ställa frågor till varandra. Inte i början, men ibland får de göra det och de kan få reflektera. Och de får en liten bok som de skriver i. När vi ställer en fråga får de skriva svaret i boken, och sen får de läsa ifrån den. De får inte avbryta och ställa frågor till varandra utan då får de skriva ner frågan i sin bok och fråga sen, så att alla ska ha rätt att tala till punkt. Sen får man fråga tjejen om man får ställa en fråga, för det är ju inte vi som ledare som bestämmer, det är ju ungdomen.

Din anonymitet och Järva ungdomsmottagnings sekretess

Maj-Britt: Hos oss kuratorer kan man vara anonym. Man kan vara ”Lisa” född ett visst år. Men vi måste ha någon kod för dem och så måste vi ha ett mobilnummer, det vill vi gärna ha. Men man kan vara anonym.

Vi har anmälningsskyldighet men det är lite kruxigt tycker jag. Vi anmäler inte våldtäkt. Då skrämmer vi ju bort alla tjejer. Jag vet att vi alltid får kritik för det. Då säger man att “ni borde anmäla till socialtjänsten om de är under 18 och har blivit våldtagna”. Men att man varit på fel plats vid fel tid innebär inte automatiskt att socialtjänsten kan hjälpa en. Jag tror att vi är mycket bättre på att göra det. Och att det är bättre att vi hjälper de här tjejerna.

Samtidigt som jag inte heller lovar att inte anmäla. Jag har gjort anmälan på en tjej som jag blev jätteorolig för men som inte ville komma på samtal. Hon utsattes för risker och kom via barnmorskan så henne hade vi personnummer på. Då kände jag att det här är inte okej, det här är inte bra. Du ska inte ha det så här. Hon kommer fortfarande och hon kramar mig varje gång så hon är inte arg. Men kommer de hit och går på samtal och får stöd och de inte tänker ta livet av sig, så tänker jag att det är okej. Så länge jag inte behöver vara jätteorolig och så länge jag tänker att jag kan göra skillnad.

På ungdomsmottagningen, om man är kommunalt anställd, så har man ingen journalföringsplikt. Det gör ju att man kan vara anonym. Hade vi journalföringsplikt så måste vi föra journaler och då är det personnummer och allting. Sen är ju journalerna som barnmorskan skriver låsta så att det går inte att läsa om du går på vårdcentralen, det går inte ens att se att du varit här.

Kontakten med din vårdnadshavare eller familj

Maj-Britt: Om man är minderårig tycker vi att det är bra om föräldrarna vet. Rent generellt så har föräldrar rätt till insyn i sina barns liv fram till det år de fyller 18 år.

Men alla föräldrar kan inte, det funkar inte. Sen är det vissa fall, när man är orolig för en viss tjej, då vi kan säga att det vore väl bra om dina föräldrar visste att du går på samtal och det skulle vara bra om jag kunde träffa dem, och att vi pratar om vad jag kan ta upp. Vissa saker kanske jag inte kan ta upp och då gör jag inte det. Det handlar ju återigen om bemötande och respekt för den enskilde individen. Och generellt sett träffar jag inte föräldrar alls. Ibland har vi föräldrar här men då är det oftast på grund av ungdomen själv, eller att vi har kommit fram till det.

Dina samtal på Järva ungdomsmottagning

Maj-Britt: Jag jobbar jätteolika med olika ungdomar men jag brukar alltid börja med att fråga hur de har haft det sen man sågs sist och sen så fråga vad de vill prata om idag. Eller så är det någonting som jag tänkt på och säger “du det där hände sist och jag har faktiskt tänkt på det”, “jag skulle behöva ta upp det där som vi pratade om sist och jag funderade på, du reagerade på ett visst sätt”. Att man tar upp vad som hände förra gången och så frågar man också ungdomen om hon har någonting som hon vill prata om: “hur kändes det förra gången när du gick härifrån, hur var det sen?” Man fångar upp och måste återknyta till det som hände sist. Och vi tänker i någonting som heter plus, minus, plus. Att man börjar med någonting positivt, sen jobbar man med det negativa och sen avslutar man med någonting positivt. Så att man känner att man kan lämna saker i rummet.

Om du inte känner dig trygg med den person du träffar

Maj-Britt: Om en inte trivs med den kurator eller den barnmorska som en träffar så går det bra att byta. Det är något som jag är noga med att ta upp redan vid första samtalet.

Så här kan Järva ungdomsmottagning bidra med förändring i ditt liv

Maj-Britt: Jag tror just när det gäller det sexuella tvånget och sexualiteten, att vi lyfter bort skulden. Att man inte känner att man bär skuld för allting, även fast man har sökt

upp de här killarna många gånger och inte sagt nej. Att man får dem att se det ur ett annat perspektiv och att de börjar bli rädda om sig själva och tar hand om sig själva och värdera sig själva, för de är ju så jäkla fina. Det är de verkligen. Helt underbara är de.

Det här vill Maj-Britt på Järva ungdomsmottagning förmedla till dig

Maj-Britt: Att du ska komma och träffa oss. Och sen bestämma dig för hur du vill göra. Att ge det en chans, ge oss en chans och ge dig själv en chans. Det tror jag är det viktigaste. Och hon ska göra det när hon känner att “nu måste jag göra det”. Alltså hon ska liksom känna efter att hon är beredd att jobba med det, för det är tufft att jobba med det här. Så hon ska också känna efter att “nu måste jag ta tag i det här”. För är hon inte där då behöver hon vänta lite. Man kan inte hjälpa någon som inte vill bli hjälpt.

Annica Emricsson och Petra Malmström socionomer, Mikamottagningen i Göteborg

Målgrupp: Personer oavsett kön och oavsett ålder som fått ersättning för sex, har sex som självskadebeteende eller är utsatta för människohandel för sexuella ändamål.

Kontakt: 020-327 328 / mikamottagningen@socialresurs.goteborg.se

Webb: www.goteborg.se/mikamottagningen

Adress: Södra Allégatan 1, våning 6

Om Mikamottagningen Göteborg

Petra: Vi erbjuder framförallt olika former av samtal. Vi kan även hjälpa till med praktiska saker som till exempel stöd i kontakt med andra myndigheter, verksamheter eller sjukvård.

Petra och Annika berättar att på Mikamottagningen går det oftast att få tid inom en till två veckor. Och att när en kommer första gången så träffar en oftast den personen som en kommer att ha fortsatt kontakt med.

Petra: Nästan alltid så börjar vi med att berätta om Mikamottagningen och hur vi arbetar. Sedan pratar vi kanske om varför en söker kontakt. Inte sällan har vi pratat en stund på telefon eller mailat innan så att vi vet lite grann. För att komma hit behöver du inte ha som mål att sluta skada dig eller sluta ha sex mot ersättning. Det räcker med att vilja ha stöd med något i ens livssituation.

Vi som jobbar här

Annika: Vi är fyra kvinnor som jobbar här och vi har alla en socionomutbildning och en grundläggande terapiutbildning. Vi har jobbat med lite olika saker tidigare men vi har alla jobbat på mottagningen i många år så vi har mött väldigt många personer som har sex som självskadebeteende.

De som vänder sig till Mikamottagningen Göteborg

Annika: Vår målgrupp är personer som har fått ersättning för sex, personer som skadar sig med sex och personer utsatta för människohandel för sexuella ändamål. Vi träffar tjejer och killar och transpersoner i alla åldrar. Vi har ingen åldersgräns. När en kommer till oss behöver en inte vara aktiv i sitt självskadebeteende och en behöver inte heller vilja sluta. Vi finns till för alla som tillhör målgruppen oavsett omständigheterna.

Det här kan Mikamottagningen Göteborg göra för dig

Petra: Vi är flexibla så vi kan anpassa oss efter olika individers behov. Utöver samtalsstöd kan vi följa med som stöd i olika sammanhang om personen vill det. Vi har nära samarbete med SMC-Pilen, en barnmorskemottagning som vänder sig till, och har lång erfarenhet av att möta, personer med erfarenhet av sex som självskadebeteende och sex mot ersättning. Där kan en bland annat få hjälp med provtagning, preventivmedel eller samtal om sexuell hälsa och utsatthet. Att vi anpassar oss efter individen gör att många känner sig sedda. Och vi försöker förmedla mycket omtanke och värme och använder oss själva, våra känslor och tankar i mötet.

Annika: En är ju aldrig bara en självskadande person utan en person med resurser och förmågor. Vi kan normalisera personens erfarenheter genom att bekräfta att andra har berättat om liknande upplevelser för oss. Ofta tror en att en är ensam med sina erfarenheter, och även om varje berättelse har unika inslag kan vi också se likheter. Och genom det vet vi också att det verkligen kan göra en skillnad att få stöd och hjälp att må bättre. Så vi kan inge hopp!

Det unika med Mikamottagningen Göteborg

Annika: Vi har arbetat med den här målgruppen länge och vi har träffat väldigt många. Vi är ju en specialistverksamhet som bara arbetar med dessa frågor. Det betyder inte att en bara måste prata om det, men erfarenheten av sex som självskadebeteende är specifik för dem som kommer hit.

Petra och Annika berättar att kontakten alltid ska ske på individens villkor. Vägen in ska aldrig kännas lång och samtalen kan ske på mottagningen eller någon annanstans, till exempel på ett café om en vill det.

Frågor som kan ställas till dig

Petra: Vilka frågor vi ställer beror lite på vad personen vill ha ut av att träffa oss. Vi kan fråga hur det ser ut just nu, om det handlar om tidigare eller pågående erfarenheter. Om en vill ha hjälp att sluta så brukar vi fråga om det sexuella självskadebeteendets funktion och vinster, men också om negativa konsekvenser. Vi frågar också om viktiga personer och om det finns andra professionella kontakter i personens nätverk.

Annika: Om en inte vill sluta så ställer vi kanske andra frågor så personen inte känner att den måste försvara sig. Det gäller att känna in. En berättar det en vill och det en kan i sin egen takt. Vissa kanske inte kan eller vågar berätta om sina erfarenheter och det är helt okej.

Petra: Vi brukar alltid fråga om telefonnummer också, för det är bra om vi kan få det. Vi skickar alltid sms eller ringer om en missar sitt samtal hos oss och frågar om en vill boka in ett nytt. Men du måste såklart inte lämna ut ditt telefonnummer.

När du kommer till Mikamottagningen Göteborg

Petra: Våra lokaler ligger i centrala Göteborg. Du går in via entrén och tar hissen till sjätte våningen. Vi har ingen öppen dörr så du ringer på dörren. Då kommer oftast den personen som du ska träffa och öppnar. Om den personen inte kan öppna så kommer någon annan och då får du vänta en liten stund. Om du vill kan du få en kopp kaffe eller så medan du sitter och väntar. Men oftast hämtar vi dig direkt och du får komma in i samtalsrummet. När du kommer hit så är det ingen som vet varför du är här, du säger bara namnet på den du ska träffa. Vi tar emot stödsökande, anhöriga och personer som är på studiebesök. Så ingen vet varför du kommer hit.

Annika: Vi delar lokaler med en samtalsmottagning för personer i missbruk men vi har en egen del av väntrummet, en egen toalett och alla som jobbar här har egna samtalsrum. Men du kan ju se någon här i lokalerna som inte ska till Mikamottagningen men detsamma gäller dem. De tar också emot stödsökande, familj och studiebesök. Oftast är det väldigt, väldigt lugnt här.

Petra: Och samtalsrummen ser lite olika ut, det gemensamma är att vi har omfamnade stolar, kuddar och filtar om en vill lägga det runt sig. Vi vill att det ska vara ombonande. Vi arbetar mycket med gränser på en gång så en får välja mycket själv hur samtalet ska se ut; var en vill sitta, vad en vill dricka och hur långt ifrån varandra vi ska sitta till exempel.

Din anonymitet och Mikamottagningen Göteborgs sekretess

Annika: Du kan välja att vara anonym och vi för inga journaler här. Även om du är barn. Men vi har egna arbetsanteckningar, som ett stöd. Det hjälper oss att göra ett så bra arbete som möjligt. De som kan få reda på saker som sägs är vår handledare och kollegor som också har kunskap och kompetens kring just att möta personer som har sex som självskadebeteende. Det är ju för att vi kan behöva ta hjälp och stöd av varandra. I handledning förmedlar vi inte några personuppgifter. Vi tar vårt arbete på stort allvar och ett sätt att säkra att personen får så bra hjälp som möjligt är att vi tar hjälp av varandra.

Annika: Vi har sekretess, men också anmälningsplikt. Så sekretessen kan brytas om vi gör en anmälan. I första hand så gör vi självklart detta i samarbete. Vi gör aldrig en anmälan bakom någons rygg utan det sker i dialog och vi kan behöva föra ett motivationsarbete med personen.

Petra: Det absolut viktigaste för oss är att skapa en relation, så vi får tänka långsiktigt: vad är ett bra skydd i längden? Finns det redan ett bra stöd och vi inte kan se något

ytterligare som socialtjänsten kan bidra med så fyller det ju ingen funktion. Oftast när vi kontaktar socialtjänst så gör vi en ansökan om stöd tillsammans med personen som går hos oss så att en får formulera sina behov och sin situation själv.

Kontakten med din vårdnadshavare eller familj

Petra: Vi kan hjälpa till att berätta för anhöriga. Då går det oftast till så att en person på Mikamottagningen pratar med tjejen själv och en annan har anhörigsamtalen. Beroende på vad en önskar. Och däremellan är det tystnadsplikt. Vill en sedan ha stöd i samtal med vårdnadshavaren eller annan anhörig så får en det. Vi tar aldrig kontakt med någons vårdnadshavare utan personens tillåtelse.

Om du inte kan få fram orden eller det du vill säga

Annika: Vi träffar ibland personer som inte vill eller orkar prata över huvudtaget. Då träffas vi bara här i lokalerna, kanske tar en kaffe ihop och fokuserar på att skapa en trygghet mellan oss och inför lokalen. I början handlar det mycket om att skapa tillit och lära känna varandra. Andra vill prata men får inte fram det de vill säga så då kan vi behöva ta mycket ansvar. Det kan vara att det är jobbigt att just prata och då kan vi göra övningar där en får rita, skriva eller uttrycka sig på andra sätt. Men här på Mikamottagningen behöver en inte känna att en måste kunna formulera vad en vill eller vad en har för mål. Det kan ju vara jättesvårt.

Dina samtal på Mikamottagningen Göteborg

Annika: Hur vi arbetar ser jätteolika ut beroende på personen vi träffar. Vi har inga fasta tidsramar som ser likadana ut för alla, till exempel att en måste komma en gång i veckan. När en kommer på ett första samtal till oss kan en välja om en vill komma själv eller om en kanske vill ha med sig någon som stöd. Vi brukar visa lokalen och sen går vi in på rummet.

Petra berättar att hon brukar informera om vart en har kommit, hur verksamheten

ser ut och vilka de möter här. De brukar också stämma av med personen som kommer hur det känns att komma till Mikamottagningen.

Petra: Vi berättar om oss själva och vad vi tänker om hur det kan vara att komma hit första gången genom vad vi hört från andra. Vi berättar att vi vill hitta ett sätt att samarbeta på som passar individen. Vi kan fråga om andra samtalskontakter för att få en bild av vad som funkat och vad som inte funkat. Och om det finns andra kontakter omkring personen i vardagen. Vi gör gärna en överenskommelse framåt om att vi ska träffas ett par gånger till. Ibland vill personen tänka efter innan vi bestämmer något. Då kan vi till exempel bestämma att “jag skickar ett sms till dig så kan du svara om du vill ha kontakt eller inte”. Vill en ha kontakt så provar vi kanske tre gånger och sen utvärderar vi.

Annika: En själv måste få känna att en har kontroll. De vi träffar har väldigt nära till att känna att en inte får ta plats så genomgående är att den som kommer hit ska göra sina egna val så mycket som möjligt.

Annika: Vi jobbar mycket med övningar för att få strategier att reglera starka känslor. Innan en berättar kan en behöva hjälp att hantera vardagen, till exempel få sova bättre och skapa strategier att kunna lugna och trygga sig själv. Att ha upplevt svåra saker kan göra att en uppfattar andra människor som mer hotfulla och mer aggressiva, så vi försöker tänka på att vara extra varma och omtänksamma.

Petra: När vi inleder en längre samtalskontakt så arbetar vi ibland till exempel med en livslinje där en får berätta hur en haft det. Ofta har personen aldrig gjort det förut. Där kanske definieras något som vi kan jobba vidare med och syftet är också att en får med sig en historia där en tydligare kan se och förstå hur saker hänger ihop. Men alla vill inte göra en livslinje och då gör vi såklart inte det. Vi kan ibland jobba med nätverskarta där vi ser vilka personer som finns eller har funnits runt en.

Om du inte känner dig trygg med den person du träffar

Annika: Vi har en jättestor respekt för det modet som krävs för att söka hjälp och vi är jättenoggranna med att det ska kännas bra med den en pratar med. En ska vara rädd om sig och om personkemin inte klickar eller om det inte känns bra med just mig så kan jag hjälpa dig så att du får träffa någon annan.

Annika berättar att det är de som tar ansvar för att öppna upp för att byta till någon annan att prata med.

Annika: Vi är noga med att fråga hur samtalet har varit innan vi avslutar. Sa jag något som inte kändes bra? Det är ju till hjälp för oss. Då får vi tänka om och göra annorlunda. Vi har mycket kontakt via sms och mejl om personen vill och det kan ju vara lättare att ta upp vissa saker på mejl till exempel, så en kan mejla eller sms:a att en vill byta kontakt om det känns lättare.

Så här här kan Mikamottagningen Göteborg bidra med förändring i ditt liv

Petra: Vi kan ha olika roller i olika personers liv och det är väl också det som är vår styrka. Vi kan ge stöd i vardagen, hjälpa till praktiskt eller hjälpa till att minska självskadebeteendet under en period. Vissa kan ha andra samtalskontakter och vill att vi bara pratar om en liten del som de inte vill prata med någon annan om. Ofta så har en haft professionella kontakter innan men aldrig pratat om de här erfarenheterna av övergrepp och sex som självskadebeteende.

Annika: Vi önskar bidra med den förändringen som tjejen själv vill se. Kanske inte bara sluta skada sig utan ta bättre hand om sig själv, få bättre självkänsla, minska ångest, sova bättre, kunna sätta gränser i olika relationer och/eller ha strategier att lugna och trygga sig. Vi arbetar också med att göra ens erfarenheter mer begripliga, det vill säga förstå sig själv för att minska känslor av skuld och skam. Det är väldigt

vanligt att en själv och andra inte förstår eftersom det saknas kunskap om det här. Det är ju personerna som fått betala priset för kunskapsluckan kring sex som självskadebeteende. Men vi kan bidra med en förståelse för processerna och även samhällsnormernas betydelse för det en utsatts för. I slutändan kan det leda till att en förstår sig själv och sina erfarenheter, minska eventuellt självhat och att en känner omsorg om sig själv. Många har ju en önskan om att kunna ha och vara i sunda och bra relationer.

Det här vill Petra och Annika på Mikamottagningen i Göteborg förmedla till dig

Annika: Det vi med våra erfarenheter vet är att det finns hopp och att det finns sätt en kan må bättre på. Vi vet att det är saker som en kan få hjälp med, en kan lära sig känna omsorg och ta hand om sig själv. Och att det heller inte är dina erfarenheter som definierar vem en är.

Petra: Man behöver inte veta vad man behöver hjälp med eller vad man ska prata om när man kommer till oss utan det tar vi ansvar för!

Miki Nagata behandlare, Mikamottagningen Stockholm

Målgrupp: Personer som oavsett kön, könsidentitet och sexuell identitet, från 16 år som har eller har haft sex mot ersättning och/eller skadar sig med sex, eller är utsatta för människohandel för sexuella ändamål.

Kontakt: mikamottagningen.sof@stockholm.se, 08 508 25 501 eller 08-668 69 87

Adress: Högbergsgatan 27, Stockholm

Webb: <http://www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Fackforvaltningssajter/Socialtjanstforvaltningen/Barn-och-familj1/Prostitutions--och-Spiralenheten/>

Om Mikamottagningen Stockholm

Mikamottagningen tillhör Socialförvaltningen, socialtjänsten i Stockholm, men har ingen myndighetsutövning. Detta betyder att det är frivilligt att gå hos dem. En kan även vara anonym. Mikamottagningen eftersträvar att en och samma person ska kunna få hjälp med mycket olika saker under ett och samma tak. De arbetar med behandlande samtal, praktisk hjälp och stöd, uppsökande verksamhet samt med utbildning och konsultation. Detta gäller människohandel för sexuella ändamål, sex mot ersättning och att skadas genom sex. Mikamottagningen har även en medicinsk del.

Miki: Vi erbjuder behandlande samtal, ofta med fokus på trauma, stöd och praktisk hjälp. En del i det här med praktisk stöd och hjälp är ju att vi träffar personer som behöver ha hjälp av andra myndigheter och psykiatri. Det vi gör jättemycket här är att stå för personers rättigheter och att vara deras röst. Det vi gör tillsammans utgår helt ifrån dig som individ och vad du har för behov. Den medicinska delen handlar om att en kan få hjälp med att testa sig, läkemedel, remisser och sjukskrivningar. Ingen del av Mikamottagning är akut, men det är klart att vi kan hjälpa till och det händer ju att vi så att säga hamnar i akuta situationer.

Vi som jobbar här

Miki: Vi är åtta personer och en chef som jobbar här. På samtalsstöd och den praktiska hjälpsidan är vi fem personer. Då är det jag, Lisa, Karin, Pia och Lisen. Lisa är psykolog, Lisen är beteendevetare och Karin och Pia är socionomer. Jag, Lisen och Karin har en "steg ett"- utbildning vilket innebär att vi är terapeuter. Vi har en barnmorska som heter Johanna och en kvinnlig psykiatriker som heter Kia. Vi som jobbar här är ju olika och det ser vi som en styrka. Det vi har gemensamt är att vi tycker jättemycket om vårt jobb. Vi tycker jättemycket om alla fantastiska personer som kommer hit och vi lär oss mycket saker av dem. Det gemensamma för oss som jobbar här är också att vi kan mycket om sex mot ersättning och om att skada sig med sex.

Det unika med Mikamottagningen Stockholm

Miki: Till skillnad från många andra mottagningar där man kan gå i samtal så utgår vi inte ifrån någon diagnos utan vi utgår ifrån en erfarenhet. Alltså att alla personer som går här har en erfarenhet av sex mot ersättning eller att skada sig med sex. De har också gemensamt att det är en svår erfarenhet utifrån att kunskapen om sex mot ersättning och att skada sig med sex är så låg i samhället vilket gör att bemötandet ofta blir jättedåligt. Väldigt många som kommer hit berättar om det här dåliga bemötandet och många bär på en väldigt stor skuld och skam utifrån att de har den här erfarenheten och utifrån att de har blivit behandlade och bemötta på ett jättekonstigt sätt. Det vill vi inte bidra till. Vi tycker också det är jättespännande med bemötande. Det är en aktiv process hos oss vilket betyder att vi tänker på vilket språk vi använder, att vi ska vara inkluderande. Vi försöker tänka normkritiskt och utgångspunkten är att det inte finns något vi och dom.

Det som också är unikt med oss är att allt stöd vi ger är individuellt anpassat. Vi måste utgå från personen som kommer hit. Jag kan inte sitta med en färdig mall, utan jag måste skapa en mall. För oss är det viktigt att vi ska ha så många olika verktyg som

möjligt så att vi ska kunna både hjälpa och bemöta de personer som kommer hit på allra bästa sätt. Framförallt så arbetar vi relationellt här, det viktiga för oss är att skapa en god relation till dem som kommer hit. Och gör man det så brukar rätt mycket falla på plats.

Det här kan Mikamottagningen Stockholm göra för dig

Miki: Det vi kan erbjuda här är samtal- ofta behandling med fokus på trauma- men också olika former av stöd och praktisk hjälp. Det absolut vanligaste är att en person kommer hit men det har hänt att personer inte vågar eller kan komma hit, då kan ju vi också åka och hälsa på personen första gången, ta en promenad eller en fika. Just att promenera är ett bra sätt ibland även om hela samtalskontakten inte kan ske under promenader. En del av oss som arbetar här har också mycket sms- och mejlkontakt med dem som kommer hit. Vi kan prata om mejlen tillsammans här och ha sms-kontakt emellan gångerna vi ses. Just att kunna erbjuda någon form av stöd när vi inte ses här ser jag som en del i behandlingen. Jag tycker att det är en självklarhet. Ibland är en jättestor del av det vi gör något som just sker i den här mejlkontakten. Där ställs till exempel kanske frågor som aldrig kunde ställas här, som jag är tvungen att svara på, eftersom vi aldrig arbetar undvikande här.

Så här kommer du i kontakt med Mikamottagningen Stockholm

Miki: Det finns ingen regel för hur de personer som vänder sig hit ska göra, utan vi försöker vara så flexibla som möjligt. Och att komma hit, det kan ju vara tillsammans med nån, kanske en förälder eller en kompis eller en professionell person som en redan har kontakt med. "Drop in"-besök är helt okej, men det kanske är bäst att ringa eller mejla för att ta kontakt med oss först. När en ringer hit så svarar Carina, som är vår byråassistent, i telefon. Då räcker det med att personen säger "jag vill komma till er" eller "jag tror jag behöver stöd eller hjälp här". Då kanske Carina frågar om din ålder och om "tillhör du målgruppen" och då kan personen svara "ja". Mer än så brukar inte Carina fråga.

Oftast är det ju så att vi vet inte så mycket om den personen men man får alltid träffa någon när man hör av sig hit. Då får en träffa en av oss för orienterande samtal. Det är för att få en bild av vad du kan tänkas vilja ha hjälp med och om vi kan hjälpa dig med det. För vi tänker att om vi inte kan hjälpa dig, då vill ju vi hitta ett annat ställe där du kan få hjälp.

För många är det också ofta första gången som personen ber om hjälp och då är det också helt okej att komma hit och vara lite tyst. Första gången du kommer hit så kanske jag berättar “du har kommit till Mikamottagningen och här gör vi det här”, så behöver inte du berätta någonting om dig och din historia utan då kan du få gå hem och bära med dig det. Du kan fundera på vad det är jag berättat, om det är någonting som du är nyfiken på eller kanske tänker att vi kan hjälpa dig med. Efter det så handlar det om att vi ska komma överens: är det så att du tror att du vill gå här och är det så att jag tror att jag kan hjälpa dig på något vis? När vi är överens om det då brukar vi tillsammans bestämma att: “ Ja! Då börjar du gå här.”

Frågor som kan ställas till dig

Miki: Det räcker med att du kan uttrycka “jag skadar mig sex”. Det är inte så att vi måste veta hur mycket du skadat dig eller på vilket sätt men kanske behöver du kunna stå ut med att det till en början kommer några frågor. Vi vet ju att det här är jättesvårt att prata om, för det är det. Om du dessutom har blivit utsatt för ett dåligt bemötande förut så är det ännu ännu svårare. Vi tycker att alla som kommer hit är superdupermodiga som vågar berätta för det är jättesvårt att be om hjälp. Ibland tar det ett par gånger där en inte kan formulera något alls och det är helt okej. Det kanske är svårt att inte säga någonting men om det blir så, så får man komma hit igen för vi vet om att det här är jättesvårt att prata om. Då är det vårt ansvar att hjälpa till med hur vi kan hitta ett sätt att prata om det. För vi förstår ju också att du har ett vänt dig hit av en anledning, förmodligen för att du inte mår bra. Om det finns en rädsla av att höra av sig till oss så kan det finnas en övergångsperiod där man ses tillsammans

med någon som personen är trygg med. Om en person har kontakt med Stockholms Tjejjour till exempel så kan vi ses hos er tillsammans. Det handlar om att vi vill att personen som kommer till oss ska känna sig trygg här. Mycket handlar ju om relation, att det finns en rädsla att höra av sig. När en väl är här så handlar det mesta om att bygga relation så att vi kan göra något tillsammans.

När du kommer till Mikamottagningen Stockholm

Mikamottagningen ligger på Högbergsgatan 27 i Stockholm. Eftersom de vänder sig till alla kön så kan det sitta både killar och tjejer- både cis och trans- och icke-binära personer i väntrummet. Men det går inga förövare på Mikamottagningen. Alla som söker sig hit delar samma erfarenhet.

Miki: Väl framme ringer en på vår porttelefon, blir insläppt och sedan får en sitta i vårt väntrum. Vi vill att vårt väntrum ska vara lite mysigt, det ska vara ett ställe där en ska kunna känna sig trygg och ta det lugnt. Den person som du ska träffa kommer och hämtar dig i väntrummet och då så säger vi ju inga namn utan såhär “är det någon som ska träffa Miki”, till exempel, så säger personen “ja det är jag” och så får hen följa med i mig in till rummet.

Miki berättar att det är helt okej om en vill ha med sig en vän eller annan närstående under det första eller de första samtalen. Men målet är att en ska känna sig trygg på Mikamottagningen och under samtalen och därför vara själv. Det handlar om att Mikamottagningen eftersträvar att personen ska vara trygg här och med den person som den går i samtal med. Däremot kan vän/närstående vänta på väntrummet under tiden.

Din anonymitet och Mikamottagningen Stockholms sekretess

Eftersom alla över 18 år har rätt att vara anonyma på Mikamottagningen så för de inga journaler. De registrerar besök och Miki har olika mappar till de personer

som går i samtal hos henne. Mapparna innehåller delar av samtalen som ibland ritas och skrivs och därför sparas de.

Miki: Här arbetar vi jättemycket med relation, att skapa en god relation till den som kommer hit. Och då brukar, för de allra flesta, det här med anonymitet försvinna efter ett tag. Sen så är det ju en skillnad när en går till den medicinska delen, som inom all sjukvård så behöver en lämna namn och personnummer där.

När en är under 18 år gör vi individuella bedömningar vad gäller kontakt med en persons vårdnadshavare. Vi ser till personens mognad och utveckling om kontakt ska tas med vårdnadshavare. Sen kan det ju vara så att en person faktiskt har så svårt att skydda sig själv och blir så fruktansvärt utsatt så att vi blir tvungna att anmäla till socialtjänsten om att det är så. Det är vårt ansvar, vi skulle inte bara kunna se på om en person kanske nästan håller på att dö, det är en omöjlighet. Vi har ett ansvar och en skyldighet att anmäla till socialtjänsten men vi skulle aldrig göra det bakom någons rygg. Det handlar om att försöka göra något tillsammans för det handlar ju om att se en utsatthet och en person. Vi försöker värna om personers rättigheter, rätt till att få hjälp och skydd. Då måste vi utgå från att socialtjänsten är bra och om eller när de inte är det, då hjälper vi till. Vi släpper ju inte bara en person då.

Kontakten med vårdnadshavare eller familj

Miki: Vi gör alltid en bedömning om det är sämre för den här personen om vårdnadshavare kontaktas eller inte. Vi vet att det ibland är vårdnadshavare eller föräldrar som är "dumma". Då ska man ju verkligen inte ta kontakt med dem! Då kanske personen behöver skyddas från dem istället. Då kan det ju också vara så att vi kanske pratar med socialtjänsten men inte med vårdnadshavarna.

Mikamottagningen erbjuder både anhörigsamtal och parsamtal. Samtalen är upp till 5 gånger. Anhöriga eller närstående går aldrig hos samma person som en själv

och det är dina behov som är viktigast för Mikamottagningen. Allting görs med utgångspunkt ur vad du själv vill.

Miki: Ibland är personen själv inte riktigt mogen att komma hit, vill inte, eller vågar inte. Då kanske det är så att föräldern, partnern, eller syskonet går i samtal här. Oftast är det mer krisbetonat, att en partner eller förälder eller kompis “kommit på att det är så här det är” och tycker att det är svårt. Sen är det ganska vanligt att vi bjuder in en person, kanske en förälder eller partner för ett klargörande samtal. Det känns viktigt för det kan vara svårt att förstå, att hänga med och så kan det vara svårt för personen själv att förklara och då är det enklare för hen att vi gör det på det här sättet.

Om du inte kan får fram orden eller det du vill säga

Miki: Finns en eller flera händelser som är jättehemliga så behöver vi inte börja med dem, det är inte det som är poängen. På Mikamottagningen så är vi väldigt vana vid att det som personen kommer med, att själva berättelsen är väldigt tyst och hemlig. Att den finns långt därinne och kanske inte har berättats förut. För det första så är det här inget konstigt, det är ju bland det svåraste en människa kan bära på liksom. En del kanske tror att man måste berätta vissa saker från början men det kan ju räcka med att jag vet om att du har den här erfarenheten och att du har det svårt på det här sättet. Det är upp till mig som jobbar här på Mikamottagningen att hjälpa dig förstå vad som är viktigt att komma fram. Då får jag hjälpa personen att berätta det som behövs. Om du inte kan berätta något alls kring en speciell händelse eller så, så kan vi hjälpas åt.

För en del personer så är det så att det kommer fram saker mellan gångerna som man vill ha fram men det är svårt att berätta när man kommer hit, då får man jättegärna smsa eller mejla istället. Och så har jag mycket papper och pennor. Jag tänker att om du inte riktigt kan berätta för mig så får kanske jag reda på vad det är som inte går att berätta om. Kanske går det att rita, hitta en färg, eller prata om en känsla som har med det att göra, eller skriva ned ett ord eller använda några av de här figurerna som finns

här. Vi har känslokort här också. Jag får hjälpa till på alla sätt som går. Det är mitt ansvar som jobbar på Mikamottagningen att hjälpa dig att berätta det som är viktigt för att jag ska kunna hjälpa dig.

Dina samtal

Miki: Ett samtal är en timme ungefär. En del personer kan under perioder gå två gånger i veckan om det finns behov för det. Under hur lång period en går här är väldigt individuellt. Det en person ska komma ihåg som vänder sig hit är att det är du som bestämmer; vill du inte gå här längre så har du ju rätt att avsluta kontakten, det är ingen som blir arg för det eller så. Vi har inte en metod eller en samtalsmodell. Det är inte så att alla går i tjugo samtal och sedan ska det vara klart, utan det är helt beroende på individen och det är viktigt för oss.

Om du inte känner sig trygg med den person som du träffar

Miki: Det vi tänker här är att jag precis som mina arbetskamrater har en skyldighet att skapa trygghet och ett samtal där du ska kunna tala om för mig när det inte känns bra eller när du känner dig ledsen för något. Jag gör mitt allra bästa men jag är också bara en person och ibland säger eller gör jag fel och då blir ju jag glad när någon säger så här: "Du sa så här förra gången och jag har tänkt på det", för det är ju världens modigaste att våga säga "jag blev arg på dig" eller "jag trivs inte" eller "jag vill sluta". Det är vårt ansvar att skapa det klimatet, den öppenheten, så när vi sitter och pratar med varandra så ska du våga säga till mig att "det här känns inte bra" om det är något som inte känns bra.

Det händer inte ofta att en vill byta person men vi har öppnat upp för att det är helt okej om det går. För det handlar ju helt enkelt om kemi. Det är ju faktiskt så att en gillar inte alla människor och så kanske du känner att den här personen kommer du av någon anledning inte kunna prata så bra med. Det enklaste är att säga det till personen du går hos, men det går också att mejla, ringa eller grabba tag i Carina som sitter i receptionen.

Så här kan Mikamottagningen Stockholm bidra med förändring i ditt liv

Miki: Förhoppningsvis kan vi bidra med den förändring som hen själv vill. Men det kan ju vara så att man kommer hit men inte vet. Inte har ett tydligt mål. Då kan det handla om att vi till en början får hjälpas åt och hitta: vad är det som du vill förändra, är det något som du vill förändra? Vi kan bidra med hopp. Tyvärr så kan man börja i att flera personer har blivit så illa bemötta, att bara genom att bli schysst bemött så kan det ge hopp. Men vi kan också ge hopp utifrån att vi ju kan det här med sex mot ersättning och att skada sig med sex och vi vet ju att det går att må bättre. Det finns hjälp att få, det går att bli bemött schysst och det går att få förståelse. Och det kan inge någon form av hopp.

Det här vill Miki på Mikamottagningen förmedla till dig

Miki: Du har rätt att få hjälp! Jag vet att det är jättesvårt att stå och skrika det rätt ut men det finns personer som kämpar för att det ska bli bättre. Dels så har du rätt att bli bemött med respekt och på ett schysst sätt. Om vi människor som har varit med om att bli bemötta som skit, eller kanske till och med att vuxenvärlden säger att det inte finns någon hjälp att få, hur ska man då orka skrika själv? Jag förstår det, men jag vill förmedla just det att det finns hjälp att få! Sen lovar jag att fortsätta kämpa för att det ska finnas ännu bättre hjälp. Jag tänker att det är en sak som vi kämpar för alla vi som jobbar med den här frågan. Det är ju det som är syftet. Förutom de enskilda individer som vi träffar, för de är ju jätteviktiga, så är ju målet att vi inte ska behöva finnas. Eller hur, Mikamottagningen och Stockholms tjejjour ska ju inte behöva finnas!

VAD HAR VI LÄRT OSS AV TJEJERNAS BERÄTTELSE - VÅRA REFLEKTIONER

Orsaken till att en kan utveckla ett sexuellt självskadebeteende kan variera men majoriteten av de tjejer som hör av sig till Stockholms tjejjour beskriver sex som självskadebeteende som en händelsekedja under vilken en vid ett eller flera tillfällen utsätts för olika former av sexuellt våld. För flera tjejer innebär att ha sex som självskadebeteende att en träffar förövare som misshandlar en fysiskt, begår våldtäkt eller utför andra brott eller någon form av kombination av dessa mot tjejen. Av den här anledningen lyfter vi inledningsvis i den här skriften att sex som självskadebeteende inte handlar om sex utan om sexuellt våld. Av samma anledning är det också viktigt att lyfta hur det talas om sex som självskadebeteende. Andra aktörer och yrkesverksamma inom det här området, media och gemene man talar eller skriver ofta om att tjejer som har sex som självskadebeteende “utsätter sig”, “skadar sig med sex” eller “går till sina våldtäkter frivilligt”. Detta är ett språkbruk som kan uppfattas som mycket skuldbeläggande och som även kan ge upphov till falska föreställningar om sex som självskadebeteende. Det riskerar att lägga skulden på tjejen som utsätts istället för på den eller de förövare som utsätter henne. Tjejerna anammar inte enbart språket, “skada mig”, “utsätta mig”, “gå till mina våldtäkter frivilligt”, utan de blir även bärare av den skam och skuld som härmed läggs på dem. Detta kan innebära ytterligare hinder att berätta om både tidigare och pågående utsatthet (det sexuella självskadebeteendet). Därför är det viktigt för oss att förmedla att när en talar eller skriver om den form av sexuellt självskadebeteende som innebär att en utomstående står för skadan så har det stor betydelse att betona att det inte är tjejerna som *utsätter sig utan att de utsätts.*

Berättelserna som vi tagit del av visar även att många tjejer skadas av en närstående. En insikt som flera av berättelserna därför har gett oss är att närståendes sexuella övergrepp kan vara en orsak till att en utvecklar sex som självskadebeteende. Men

även att om en utsätts för pågående sexuella övergrepp av en närstående så kan det vara orsaken till att det sexuella självskadebeteendet upprätthålls. Den närstående är ofta en pojkvän. Men de berättelser vi tagit del av visar även att ett sexuellt självskadebeteende kan innebära att en skadar sig själv, utan någon utomstående förövare. Utifrån de samtal, chattar, mejl och svar på enkätundersökningen som vi tagit del av kan vi dock se att den skadan ofta är förknippad med att en skadar sig själv för att en tidigare utsatts av förövare. Därför är vi måna om att begreppet sex som självskadebeteende även omfattas av att en kan skada sig enskilt eller parallellt med att en skadas sexuellt av andra.

En viktig lärdom från de berättelser vi tagit del av är att det hade varit betydelsefullt att öppna upp för ett samtal om sex som självskadebeteende på flera olika arenor i samhället. Detta skulle bidra till kunskapsspridning och synliggörande av problematiken. I förlängningen kan det underlätta för tjejer att söka stöd och hjälp att ta sig ur den utsatthet som det innebär att ha ett sexuellt självskadebeteende. Ett öppet samtal främjar också att en blir bemött med kunskap, förståelse och blir tagen på allvar när en söker det stödet och hjälpen.

Flera tjejer gissar att de år där de skadades genom sex hade sett helt annorlunda ut om det här hade varit fallet. Det är ett viktigt budskap att ta på allvar. Utifrån tjejernas berättelser blir det tydligt att samhället kan göra flera förändringar som skulle underlätta för många att söka hjälp och stöd. Många känner sig ensamma eftersom de inte vet att flera delar liknande erfarenheter. Samhället måste därför ta ansvar för att skapa ett öppnare, mer tillgängligt samtal om sex som självskadebeteende.

Rädslan inför både andras bemötande och hur det kommer att påverka en kan bidra till att en inte vågar berätta. I den här skriften har vi med tjejernas hjälp ringat in vad ett bra bemötande innebär. Tjejerna lyfter framförallt vikten av att när en väl är

redo att berätta är det så oerhört viktigt att berättelsen tas emot av den eller de som ska lyssna. Att på detta sätt förvalta det förtroende som en ges är något vi alla kan göra; du som är yrkesverksam, du som är förälder, bror eller syster, du som är vän eller partner.

Till dig som läser detta och har eller har haft sex som självskadebeteende och berättar för att få stöd och hjälp så vill förmedla att vi tror på dig och på din kamp att må bättre! Och till dig som vill berätta men inte tagit steget än, när du är redo är vi flera som gärna lyssnar på, stöttar och hjälper dig.

Vi vill låta en av våra hjältinnor avsluta den här skriften med ett hoppfullt budskap:

För ett halvår sedan fick jag äntligen professionell hjälp som verkligen hjälpte. Jag träffade en terapeut som jobbar specifikt med människor som skadar sig/och eller tar emot ersättning för sex. Det har varit väldigt skönt att prata med någon som lyssnar och som har kunnat förklara för mig varför jag använder sex för att skada mig själv. Jag har fått ett fantastiskt bemötande. Det känns så skönt när någon kan formulera och förklara alla de känslor som man gått omkring med och inte förstått sig på under flera år. Det känns också skönt att veta att hon träffar många andra med liknande erfarenheter som jag har. Jag skäms inte över att berätta saker för henne och känner att hon alltid förstår mig.

LITTERATUR- OCH KÄLLFÖRTECKNING

Litteratur

- Allaskog, Conny & Åkesson, Anna, *Ibland finns det inga enkla svar: en bok om självska debeteende och ätstörningar*, Föreningen SHEDO/Ego nova, Stockholm, 2013
- Engvall, Caroline, *14 år till salu: en sann svensk historia*, Kalla kulor, Stockholm, 2008
- Engvall, Caroline, *Skamfläck: svenska barns verkliga helvete*. Kalla kulor, Stockholm, 2011
- Engvall, Caroline, *Sex som självska debeteende: Vem? Hur? varför?*, Mediabruket, Stockholm, 2012
- Engvall, Caroline, *Skuggbarn*, Kalla kulor, Stockholm, 2013
- Engvall, Caroline, *Virtuell våldtäkt: om unga och sexbilder på nätet*, Kalla kulor, Stockholm, 2015
- Engvall Caroline, Jonsson Linda, *Unga som har sex mot ersättning: En kunskapsöversikt till stöd och hjälp*, Stockholms stad, Stockholm, 2014
- Grände, Josefin (red.), *Men fråga mig bara: [om sexuell exploatering och hur du kan hjälpa utsatta barn och unga]*, Stiftelsen Allmänna Barnhuset, Stockholm, 2009
- Jenstav, Malin & Wählstrand, Tove, *STOPP! Se mig, hör mig tro mig: En handbok i bemötande av tjejer som har sex som självska debeteende*, Stockholms Tjejjour, Stockholm, 2015
- Jonsson, Linda & Lundström Mattsson, Åsa, *Unga som skadar sig genom sex*, Stiftelsen Allmänna Barnhuset, Stockholm, 2012
- Åkerman, Sofia, *För att överleva: en bok om självska debeteende*, Natur & kultur, Stockholm, 2009

Elektroniska källor

Landberg, Åsa, Svedin, Carl Göran, Priebe, Gisela, Wadsby, Marie, Jonsson, Linda, Fredlund, Cecilia, *Det gäller en av fem: fakta om barn, sexuella övergrepp och sexuell exploatering i Sverige 2014*, Stiftelsen Allmänna Barnhuset, Stockholm, 2015

<http://www.allmannabarnhuset.se/wp-content/uploads/2015/11/Det-g%C3%A4ller-1-av-5.pdf> (hämtad 2016-01-02)

Svedin, Carl Göran (red), Priebe, Gisela, Wadsby, Marie, Jonsson, Linda, Fredlund, Cecilia, *Unga sex och Internet- i en föränderlig värld*, Stiftelsen Allmänna Barnhuset, Linköpings Universitet, Barnafriad, Stockholm, 2015

http://www.allmannabarnhuset.se/wp-content/uploads/2015/11/Unga_sex_internet_2015_slutlig.pdf (hämtad 2016-01-23)

Stiftelsen Allmänna Barnhuset, "Våga prata", *Dags att prata om sexuella övergrepp mot barn*, <http://www.dagsattprataom.se/vaga-prata/> (hämtad 2016-04-14)

Stockholms stad, "Barnahus Stockholm W Stockholm stad, 2015,

<http://www.stockholm.se/Barnahus> (hämtad 2016-04-18)

Tikkanen, Ronny, Abellsson, Jonna & Forsberg, Margareta, UngKAB09: [*kunskap, attityder och sexuella handlingar bland unga*], Inst. för socialt arbete, Göteborgs universitet, Göteborg, 2011, http://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/25017/2/gupea_2077_25017_2.pdf (hämtad 2016-03-11)

UMO, Faber, Mia (red.), "Åsikter om sex och samlevnad i skolan", UMO, <http://www.umo.se/Sex/Sex--och-samlevnadsundervisning/Tack-for-ditt-svar/> (hämtad 2016-01-28)

Ungdomsstyrelsen, Stiftelsen Allmänna Barnhuset, *Men fråga mig bara. Om sexuell exploatering och hur du kan hjälpa barn och unga*, Stockholm, 2009 http://www.mucof.se/sites/default/files/publikationer_uploads/men-fraga-mig-bara.pdf (hämtad 2016-01-12)

Ungdomsstyrelsen, *Se mig [Elektronisk resurs] : unga om sex och internet*, Stockholm, 2009, <http://www2.ungdomsstyrelsen.se/butiksadmin/showDoc/ff80808123b7bc870123b7eb92f10004/SemigUngaomsexochinternet.pdf> (hämtad 2015-03-05)

