

STOPP!

Se mig, hör mig, tro mig!



En handbok i bemötande av tjejer
som har sex som självska debetende

Innehåll



1 Vad handlar det här om? Sida 2

2 Om Stockholms Tjejjour Sida 6

3 Projektet STOPP! Om sex som självskadebeteende Sida 8

4 Tjejer som har sex som självskadebeteende Sida 10

- Vad innebär sex som självskadebeteende?
- Varför skadar tjejer sig med sex?

5 Sveken från samhället Sida 16

- Att inte tas på allvar
- Okunskap om och brist på förståelse inför sex som självskadebeteende

6 Våga fråga Sida 22

- Svårt att berätta om
- Vikten av att ställa frågan och att ta emot berättelsen

7 Tjejjoursbemötande Sida 26

- Att ge stöd som tjejjour
- Vad berättar tjejerna för oss och hur kan vi stötta dem?
- Att fråga om sex som självskadebeteende
- När att självskada genom sex innebär att utsättas för sexuella övergrepp, våld och hot
- Viktigt med vidare stöd
- Om du får chans att prata/chatta med tjejen flera gånger

8 För dig som jourtjej Sida 36

9 Referenslista Sida 38

Stockholms Tjejjour 2015
www.stockholmstjejjour.nu
08 644 40 45

Projektledare & författare: Malin Jenstav och
Tove Wählstrand

Illustrationer: Maja Hedvall

Layout: Ebba Carlén

Vad handlar det här om?



I din hand håller du en introducerande handbok om sex som självskadebeteende och om att möta målgruppen tjejer som skadar sig med sex. Handboken riktar sig i första hand till tjejjourer eller liknande verksamheter, men kan även vara användbar i andra verksamheter eller yrken där en möter barn och unga.

Att skada sig genom sex för att stå ut med outhärdliga ångestskapande känslor är en överlevnadsstrategi som flera tjejer använder sig av. Självskadebeteendet kan ta sig många olika uttryck. Det gemensamma som gör att självskadebeteendet går under begreppet ”sex som självskadebeteende” är att tjejen upprepade gånger skadar sig med sex för att döva en ångest eller inre smärta som är av en sådan hög grad att den för utomstående är svår att ens föreställa sig. Genom att koncentrera de inre outhärdliga känslorna till en fysisk, kroppslig smärta eller genom att ”stänga av” med hjälp av den fysiska, kroppsliga smärtan försvinner de svårhanterliga känslorna, åtminstone för en stund. Inte sällan står en eller flera förövare för den smärtan.

Tjejernas ångest tar sig alltså olika uttryck men målet är detsamma: att skada sig själv. Att självskada med sex kan lätt bli en ond spiral som är svår att bryta. Svårhanterliga känslor som från början syftar till att minskas genom att skada sig kan istället förstärkas. Det ger upphov till att självskadandet fortsätter och på så sätt vidmakthålls den onda spiralen. Medföljer gör ofta en rad djupgående och långsiktiga konsekvenser.

Många tjejer vänder sig till just en tjejjour för att för första gången berätta om det sexuella självskadebeteendet. Sex som självskadebeteende kan vara svårt att förstå för tjejen själv såväl som för personen hon berättar för detta om. Flera tjejer beskriver just det för oss, att de själva inte alltid förstår varför de gör såhär. Vidare berättar flera tjejer att de känner sig svikna efter att de berättat för någon närstående eller yrkesverksam som inte tagit emot deras berättelse på ett bra sätt. Många som möter målgruppen erkänner att de känner sig handfallna och otillräckliga i kontakten med tjejer som av olika skäl skadar sig med sex. Detta gör det minst sagt komplext för tjejjourer och jourtjejer att veta hur de ska gå tillväga för att stödja målgruppen. Viljan och önskan om att ge bästa möjliga bemötande och stöd finns där. Men hur? Vi hoppas att den här handboken kan vara en hjälp på vägen till svaret på den frågan.

Den här handboken tar avstamp ur tjejernas egna berättelser om att ha ett sexuellt självskadebeteende och om deras önskan om ett respektfullt bemötande. Att bli bemött med respekt kan tyckas självklart men tyvärr berättar majoriteten av tjejerna som kontaktat Stockholms tjejjour att de inte fått det bemötandet de önskat.

Vi anser att det är en självklarhet att tjejer, oberoende av deras utsatthet, bakgrund, nuvarande situation och erfarenheter ska kunna få det stöd och den hjälp de har rätt till. Därför har Stockholms tjejjour tagit fram den här handboken om hur jourtjejer kan bemöta tjejer som söker stöd för att de har sex som självskadebeteende. Genom handboken vill vi också lyfta att sex som självskadebeteende finns. Det är hög tid att synliggöra att det är många tjejer som lever i en sådan här situation idag, men lika viktigt att lyfta att det är möjligt att ta sig ur ett sexuellt självskadebeteende. Att det går att må bra igen.

Till grund för tjejernas berättelser ligger en enkätundersökning från Stockholms tjejjour som vänt sig till tjejer som har eller har haft sex som självskadebeteende. Vi vill skicka ett varmt tack till de tjejer som delat med sig av sina erfarenheter till oss. Vi imponeras av tjejernas mod och kamp. För oss är det centralt att låta deras röster höras. Det är tjejerna själva som är experter, inte Stockholms tjejjour.

Tack till Ebba Carlén och Maja Hedvall för formgivning och illustrationer. Ni är bäst!

Och sist men inte minst stort tack till alla er som stöttat oss i att skriva handboken. Som korrläst, faktagranskat och delat med er av era tankar och funderingar: Miki Nagata och Lisa Sabel från Mikamottagningen, Stockholms tjejjours jourtjejer Annahita Amini, Sunna Nygård, Sara Schöningsson och Emma Schaaber.

Några förtydliganden

I handboken använder vi begreppet jourtjej. En jourtjej är en tjej som arbetar ideellt på Stockholms tjejjour genom att stötta tjejer online, över telefon eller genom samtal i Stockholms tjejjours lokaler. När vi använder oss av begreppen ”stödsökande” och ”tjej” så syftar båda termer på den tjej som söker stöd hos Stockholms tjejjour. Inom ramen för denna handbok är det tjejer som självskadar med sex. Stockholms tjejjours stöd såväl som den enkät som besvarats om sex som självskadebeteende vänder sig till alla som identifierar sig som tjejer. Det betyder inte att personer som inte identifierar sig som tjejer inte kan skada sig på det här sättet. Handboken kan därför vara användbar för andra verksamheter än tjejjourer där det förekommer kontakter med unga, oberoende av kön eller genus, som skadar sig genom sex.

Vad gäller förövare visar vår enkätundersökning, där tjejerna valt att skriva om förövare, enbart manliga förövare. Avseende våld och sexuella övergrepp så är förövarna i överhängande stor majoritet män och killar. Men detta utesluter inte att det

finns kvinnliga förövare eller att en tjej som sex har sex självskadebeteende utsätts för förövare som finns inom ramen för olika parrelationer.

I handboken delas genomgående citat och svar från Stockholms tjejjours enkätundersökning.

Självklart har tjejerna själva fått välja om deras svar får delas med allmänheten eller inte. Samtliga av de svar som återges i handboken delas således med tjejernas tillåtelse.

Om Stockholms tjejjour



Stockholms tjejjour slog upp dörrarna i juni 1996 och är därmed Sveriges första och äldsta tjejjour. Vi är en feministisk ideell förening som är partipolitiskt och religiöst obunden. Stockholms tjejjour erbjuder stöd och hjälp till tjejer som bland annat utsatts eller utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Föreningen har även en opinionsbildande verksamhet utifrån vilken vi driver en hel del projekt. Ofta tar projekten avstamp i det tjejer lyfter i samtal med oss utifrån sina egna livssituationer eller utifrån de brister tjejerna påtalar finns i vårt samhälle.

Stockholms tjejjour vänder sig i huvudsak till alla som identifierar sig som tjejer mellan 12–25 år. Personer som tillskrevs könet tjej vid födseln men som inte identifierar sig som tjejer är också välkomna att söka stöd hos oss. Är du anhörig eller vän till en tjej som behöver hjälp kan du också kontakta oss. På Stockholms tjejjour har vi tystnadsplikt, och tjejer som kontaktar oss har alltid möjligheten att vara anonyma. Eftersom tjejerna alltid har denna möjlighet så fungerar tjejjouren som ett viktigt steg i att prova att berätta om det en bär på eller utsatts för. Med vår hjälp får tjejerna stöd i att våga berätta för sociala myndigheter och/eller sin omgivning, när de själva anser sig vara redo.



Besök gärna vår hemsida: <http://stockholm.tjejjouren.se/>
Vi finns även på facebook: <https://www.facebook.com/stockholms.tjejjour>

Projektet STOPP! Om sex som självskade- beteende



Under 2014–2015 har Stockholms tjejjour med medel från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor drivit projektet ”STOPP! Om sex som självskadebeteende.”

Centralt för projektet är att lyfta det faktum att sex som självskadebeteende finns. Vår bild är att tjejer som skadar sig genom sex vanligtvis inte vänder sig till psykiatri, socialtjänst eller polis i första hand utan till just tjejjourer när de vill ha stöd eller upprättelse. Vidare är vår tolkning att de tjejer som har sökt stöd och hjälp hos ovan nämnda yrkesgrupper inte sällan har mötts av okunskap och oförståelse. Genom att sprida information och kunskap om sex som självskadebeteende vill vi öka förståelsen för målgruppen tjejer som använder sex som självskadebeteende. Detta i strävan efter att tjejerna ska få det bemötande, stöd och den hjälp de behöver och har rätt till.

Det unika med det här projektet är att det, precis som denna handbok, tar avstamp i det som tjejerna själva berättar om.

Tjejer som har sex som självskadebeteende



I det här avsnittet delar vi med oss av tjejernas erfarenheter av att skada sig med sex. Utifrån tjejernas berättelser får vi en inblick i vad sex som självskadebeteende är, hur det kan ta sig uttryck och om det finns några gemensamma faktorer för tjejer som skadar sig på det här sättet. Vi får även svar på varför de tjejer vi är i kontakt med skadar sig med sex. I avsnittet lyfts även en del av den forskning som finns inom området.

Vad innebär sex som självskadebeteende?

För oss berättar tjejer som skadar sig med sex att de måste skada sig för att lindra en ångest så stark att de inte står ut. För att för en kort stund få tyst på de där tankarna som säger ”du är äcklig, värdelös, du förtjänar inget annat”. För att bli avstängd, eller för att känna något på utsidan som på så sätt kan döva det som river, skär och dunkar på insidan.

Att självskada genom att åsamka sig själv fysisk skada, genom att till exempel skära eller bränna sig på olika delar av kroppen, bär en hel del likheter med att självskada med sex. Självskadebeteende syftar ofta till att hantera känslor som vanligtvis för med sig en stark ångest, oavsett hur självskadandet går till. Att skada sig själv kan också syfta till att straffa sig själv; att självskada blir då ett sätt att kanalisera sitt självhat. I båda fallen ger självskadandet en snabb och tillfällig ångestlindring. Att skära sig själv, exempelvis, innebär att de outhärdliga känslorna för stunden lindras eller blir något lättare att uthärda, eftersom de ersätts av en kroppslig, fysisk smärta. Att skada sig med sex fyller samma funktion. En viktig skillnad är dock, vad gäller sexuellt självskadebeteende, att det är någon eller några utomstående som på olika sätt tillfogar tjejen i fråga smärta och skada och således inte hon själv.

Det finns än så länge ingen vedertagen definition av sex som självskadebeteende, men psykologen Åsa Landbergs förklaring av vad det innebär lyfts i många professionella sammanhang. Landberg beskriver ett sexuellt självskadebeteende så här:

När man har ett mönster av att söka sig till sexuella relationer som innebär att man skadar sig själv, fysiskt och psykiskt. Beteendet orsakar starkt signifikant lidande eller försämrad funktion i skolan, på arbetet eller på andra viktiga områden.¹

Stockholms tjejjour har under en sexmånadersperiod insamlat berättelser från i dagsläget totalt åttioen enskilda tjejer som berättar om sitt sexuella självskade-

¹ Linda Jonsson & Åsa Lundström Mattson, Unga som skadar sig med sex (Stockholm 2012), s. 19.

beteende. Genom en enkätundersökning som funnits tillgänglig online berättar tjejerna varför de började skada sig genom sex, hur de skadar sig, hur svårt det är att berätta, och om vilket bemötande det innebar för dem som ändå vågade göra det.

I enkätundersökningen ställer vi öppna frågor till tjejerna. Det innebär att det är tjejerna själva, och inte vi, som definierar om de har sex som självskadebeteende och vad det innebär. På så sätt har vi fått en tydligare bild av om vi är på rätt väg avseende vår förståelse av sex som självskadebeteende. Vi har även fått en indikation på hur väl tjejernas berättelser stämmer överens med den definition som finns tillgänglig i dag. Samtliga svar har styrkt vår bild av vad det innebär att ha sex som självskadebeteende. Dessa svar ligger även helt i linje med Landbergs definition som presenteras ovan.

Att självskada genom sex kan bland annat vara att

- bestämma träff med en person där träffen kommer att innebära sex – sex som tjejen inte vill ha. Inte sällan rör det sig om övergreppslänkande situationer med våldsinslag.
- bestämma träff med en förövare som tidigare våldtagit tjejen och som kommer att göra det igen under träffen
- ha sex mot ersättning
- lägga ut och sprida bilder på sig själv som, trots att tjejen egentligen inte vill, är avslöjande på så sätt att de exempelvis visar hennes bröst och/eller kön
- sms:a, mejla eller chatta med personer som skriver sexuellt kränkande saker om och till tjejen, som hon blir äcklad av att läsa, men läser för att skada sig själv.

Tjejen kan skada sig på ytterligare sätt samt kombinera de olika sätten. Dessa exempel är alltså inte uttömmande.

Genom enkätsvaren får vi en insyn i hur det är att ha sex som självskadebeteende och vad det konkret kan innebära för den enskilda tjejen i de situationer där hon självskadar. Här beskriver tjejer till exempel att sexet kan vara väldigt våldsamt och att smärtan det för med sig i stunden lindrar ångesten. Men flera tjejer förklarar också att ett sexuellt självskadebeteende inte alltid innebär att en utsätter sig för direkt farliga situationer. ”Sexet” behöver inte vara våldsamt för att vara skadligt. Det behöver heller inte, som vi nämnde ovan, handla om fysiska möten utan tjejen kan till exempel skada sig över nätet på olika sätt.

Vidare beskriver tjejer att de har sex med killar eller män som de äcklas av. Oavsett deras egen sexualitet så träffar de killar eller män som de inte intrasseras eller attraheras av, utan raka motsatsen – äcklas av. Flera tjejer förklarar att deras sexualitet inte

spelar någon roll. De killar eller män som tjejerna träffar får ”göra som de vill”, även om det innebär stora risker för tjejen, gör ont och medför allvarliga skador. Tjejerna berättar att det handlar om att känna att en inte är värd bättre och att dessa ”sexuella situationer” fungerar som ett sätt att skada sig själv för att de bekräftar just detta. Just dessa typer av möten som tjejerna beskriver syftar på sätt även till att straffa sig själv.

Varför skadar tjejer sig med sex?

Att ha sex som självskadebeteende är naturligtvis destruktivt men även, paradoxalt nog, ofta självbevarande. Sex som självskadebeteende är, likt andra typer av självskadebeteenden, en överlevnadsstrategi. Detta betyder inte att det är en ”bra” strategi i längden, men det är den strategi tjejen hade att tillgå just då – för att stå ut, för att överleva.

De beskrivningar om varför en börjar självskada med sex som vi kommer delge i det här avsnittet är inte heltäckande utan ska snarare betraktas som en insyn i hur det kan vara för vissa tjejer som har sex som självskadebeteende. Det finns olika anledningar till att en börjar skada sig med sex. Det kan också vara en kombination av olika anledningar och ta sig olika uttryck från person till person. Det finns alltså vissa skiljelinjer, men samtidigt även flera gemensamma faktorer som dyker upp i samtal med tjejer som har sex som självskadebeteende. Tjejernas mångfasetterade och modiga berättelser visar att det alltid finns en historia som ligger till grund för ett sexuellt självskadebeteende.

Enligt Stockholm tjejjours enkätundersökning är den enskilt största anledningen till att tjejerna har börjat skada sig med sex att de har utsatts för ett eller flera sexuella övergrepp. Härefter har tjejerna börjat skada sig med sex för att stå ut med de outhärdliga känslor och tankar som det sexuella övergreppet inneburit för dem. Ett par av de tjejer som besvarat enkätundersökningen berättar att de sexuella övergreppen begicks av en närstående. En tjej svarar så här på frågan om hon minns hur det började:

”Ja, det blev så.. Efter att ha varit utsatt för incest och andra sexuella kränkningar under hela min uppväxt.”

En annan orsak som flera tjejer definierar ligger till grund för deras sexuella självskadebeteende är sökandet efter bekräftelse.

Enkätsvaren visar att tjejer inledningsvis sökte olika typer av bekräftelse. Vid en första anblick skulle sökandet efter bekräftelse kunna delas upp i sökandet efter en positiv

eller en negativ bekräftelse. Utgången blir dock densamma: att tjejen börjar självskada med sex. Några tjejer beskriver att deras manliga partner utsatt dem för psykisk, fysisk eller sexuell misshandel som medfört att de utvecklade ett sexuellt självskadebeteende. Tjejerna förklarar att när ett förhållande är avslutat med en förövaren blir det sexuella självskadebeteendet ett annat sammanhang där en eller flera nya förövare bekräftar det tjejens tidigare förövare intalat henne eller fått henne att känna.

Andra tjejer beskriver en bekräftelse som inledningsvis kan betraktas som mer positiv, då den bottnar i att tjejen vill bli sedd, älskad och uppskattad. En väg till bekräftelse kan vara att söka efter det på nätet. Tjejer beskriver hur de gett sig ut på nätet i strävan efter en bekräftande upplevelse, men hur de i stället på olika sätt utsatts för sexuella övergrepp eller sexuellt hotfulla situationer av manliga förövare. Tjejerna beskriver att en eller flera sådana situationer blir startskottet till att de sedan utvecklar sex som självskadebeteende. En tjej berättar:

”Jag fick många förfrågningar om att skicka bilder på mig själv avklädd och frågor om jag ville komma och ligga. Jag sa att jag inte ville men efter ett tag började jag gå med på det dom ville och skickade bilder utan tröja och bh och sen gick det liksom utför... jag ville ha deras bekräftelse på att de tyckte om mig, att jag var snygg och så och då kändes det bra men efteråt så mådde jag så fruktansvärt dåligt.”

Ett annat vanligt förekommande svar är att den första pojkvännen, när tjejen är i 14–15-årsåldern, utsatt henne för psykisk, fysisk och sexuell misshandel. Precis som i exemplet ovan har misshandeln varit den utlösande faktorn till att tjejen under och efter relationen skadar sig genom sex. Skillnaden från ovannämnda exempel är att tjejen skadar sig i efterföljande relationer, det vill säga istället för att en eller flera främmande personer är förövare så utgörs dessa av den nya pojkvännen. En tjej berättar:

”Det började med när jag var tillsammans med min första kille. Jag var 14 år. Han bröt ned mig fysiskt och psykiskt. Han misshandlade och våldtog mig. Han behandlade mig som skit. Efter det har det fortsatt genom alla relationer.”

Att förövaren som tjejen självskadar med är hennes pojkvän är något som återkommer i flera av enkätsvaren. Flera tjejer berättar även att de skadat sig genom sex från och med första gången de startat en sexuell kontakt med killar och män. Här kan en

misstänka att den första sexuella kontakten inte gått ”rätt till”, men tjejerna specificerar inte vad som hänt. Trots att tjejerna lyfter olika skäl till självskadebeteendets början så visar deras berättelser att de flesta av dem verkar ha utsatts för olika sorters sexuella övergrepp och kränkningar.

Ytterligare orsaker som tjejerna själva definierar ligger till grund för deras sexuella självskadebeteende är en psykisk ohälsa som pågått under en längre tid. En tjej förklarar början till sitt sexuella självskadande så här:

”Det blir mest såhär när jag mår dåligt. Jag drabbades av en depression för några år sedan. Det var då allting började.”

Den psykiska ohälsan kan många gånger ha inneburit att tjejen till en början självskadat på andra sätt. När effekten av det tidigare självskadandet minskat har tjejen i stället börjat självskada med sex. Enkätsvaren pekar på ytterligare faktorer som mobbning, självhat eller ohanterliga känslor som orsaker till att tjejerna utvecklar sex som självskadebeteende.



Sveken från samhället

I detta avsnitt behandlas och diskuteras tjejernas erfarenheter av att möta olika aktörer från samhället i samband med att de sökt stöd och hjälp för att ta sig ur sitt sexuella självskadebeteende. Genom att ta del av tjejernas berättelser lär vi oss mer om vad de behöver för att komma ur den destruktiva spiral de befinner sig i.

Att inte tas på allvar

Det finns vissa mönster som går igen i flera av tjejernas erfarenheter av att ha berättat för någon yrkesverksam om sitt självskadebeteende. Tyvärr har flera av tjejerna på olika sätt ifrågasatts eller skuldbelagts. Detta betyder inte att det var personen i frågas intention, men det är ändå viktigt att lyfta de brister som tjejerna påtalat – framför allt eftersom det har haft negativa konsekvenser för de tjejer som vågat berätta.

Tjejerna berättar om en utsatthet och ensamhet som en konsekvens av sina specifika sätt att självskada på. Sällan vet någon i deras närhet vad som pågår och tjejerna känner ett motstånd vad gäller att söka stöd och hjälp från vuxenvärlden. Många tjejer har ändå signalerat, insinuerat eller till slut berättat för någon att de skadar sig genom sex och inte mår bra. För det mesta är personen tjejen valt att berätta för yrkesverksam, men en del tjejer har även eller i stället pratat med en familjemedlem eller en kompis. Få tjejer beskriver att deras berättelse har tagits emot på det sätt som de önskat, framför allt i de fall där personen de berättat för varit yrkesverksam. Det finns tjejer som fått ett väldigt betydelsefullt och värdefullt bemötande men tyvärr utgör de ett undantag enligt vår enkätundersökning.

En brist som flera tjejer lyfter är att yrkesverksamma inom psykiatri, socialtjänst, vård och skola ifrågasätter deras självskadebeteende eller skuldbelägger tjejerna, i stället för det våld förövarna utsätter dem för. Det finns berättelser om en frustration från den yrkesverksamma som lyser igenom när personen frågar tjejen om ”varför hon gjorde det igen”, men också berättelser om tystnad från den yrkesverksammas sida. Tjejerna själva har väldigt kloka tankar om vad för typ av stöd de hade velat ha, i stället för det bemötande de fick. En tjej berättar:

”Det hade betytt mycket om den eller de personer en berättar för hade ifrågasatt andras rätt att utsätta mig för förtryck och våld. Jag mådde dåligt av att de (förövarna) hyste förakt, hat, kränkte mig... De gjorde traumatiserande saker mot mig och jag gjorde traumatiserande saker mot mig själv genom att göra vissa saker frivilligt.”



En annan tjej skriver:

”Jag hade behövt bli tagen på allvar när jag berättade. Man berättar ju inte för skojs skull utan för att man behöver hjälp. När jag berättade på BUP så släppte de det bara, de frågade inte vidare och de försökte inte hjälpa mig.”

Utifrån vår enkätundersökning är dessa två berättelser vanliga skildringar av det bemötande tjejer som har sex som självskadebeteende får när de söker stöd och tar modet till sig att berätta.

Okunskap om och brist på förståelse inför sex som självskadebeteende

Att personen som tjejen berättar för har kunskap och förståelse om sex som självskadebeteende är en central del i ett bra bemötande, enligt tjejerna själva. Många tjejer lyfter att de hade önskat att någon hade förklarat för dem att det går att skada sig på detta sätt och hur ett sexuellt självskadebeteende fungerar. Tjejerna förklarar:

”Tänk om någon av de första jag berättade för hade förstått det här och förstått hur mycket hjälp och stöd jag behövde. Att jag inte kunde sluta av mig själv, även om jag ville.”

”Jag hade verkligen behövt ett professionellt bemötande, alltså ett bemötande som innebar förståelse och konkreta verktyg som hjälpte mig. Istället lade personen över sin sexualmoral på mig.”

”Jag hade velat mötas av någon som förstod, som visste att det fanns, som förstår varför jag gör såhär, jag förstår knappt själv.”

”Någon som LYSSNAR. Som ställer icke-dömande frågor. Jag hade velat slippa alla kommentarer som gjorde att jag kände mig dålig för att jag faktiskt inte kunde sluta. Som ’varför slutar du inte bara’ eller ’det är äckligt, dåligt’. Det tycker ju jag också och tänker själv mycket på. Det är också jätteviktigt att personen kan mycket om det här, annars blir det helfel.”

Flera av tjejerna berättar att de känner sig kränkta när det diskuteras och ifrågasätts om det går att skada sig med sex eller om det är ett självskadebeteende i samma bemär-

kelse som det är när en person skär sig, slår sig själv eller på annat sätt åsamkar sin egen kropp och hud fysisk skada och smärta. När just yrkesverksamma ifrågasätter ”om det verkligen går att skada sig genom sex” så får det konsekvenser för de tjejer som söker hjälp och stöd av dem. En sådan kommentar tolkas inte sällan som att den yrkesverksamma inte tycker att tjejens sätt att självskada på är allvarligt och därmed heller inte det våld hon utsatts för i och med att hon självskadar på detta sätt.

Vidare är det flera tjejer som beskriver det som om personen de berättat för har en ”skyll dig själv-attityd”, eller förutsätter att tjejen i fråga tycker om att få sina sexuella gränser överskridna. Ett sådant bemötande från yrkesverksamma resulterar inte sällan i att tjejen bär med sig mycket skuld och skam från ett möte som egentligen syftade till att hon skulle få hjälp och stöd att ta sig ur sin situation. Skam och skuld-känslor är något en tjej som har sex som självskadebeteende redan har nog av. Tjejerna berättar:

”Skolkuratoren kallade mitt självskadebeteende för BDSM, läkaren inom psykiatrien kallade det för ’något som killarna och männen kanske var nyfikna på och inte fattade att jag inte egentligen var med på’, att det var våld inblandat sket hon i!”

”En kvinnojour tyckte att jag var dum i huvudet när jag sa att jag ville göra en anmälan. Och det var jag väl också. Hur kunde jag ha mage att tro att jag hade rätten på min sida när jag sökt mig till mannen ifråga.. desto mer hjälp jag sökt, desto mer förstörd har jag blivit. Nu litar jag inte på någon och känner verkligen inte att jag har något som helst värde.”

”I min journal från BUP står det att jag sysslade med ’sexuella äventyr’: Bemötande på BUP var så enormt förnedrande. De har faktiskt skadat mig för livet.”

Inte sällan leder möten som tjejerna beskriver ovan till att tjejen återigen tystnar och fortsätter att självskada med sex. Detta är stora svek från olika aktörer och yrkesverksamma. Det är oacceptabelt att tjejens skuld och skamkänslor förstärks på det här sättet, efter ett möte där hon tagit mod till sig att berätta.

För Stockholms tjejjour är det en självklarhet att det är tjejerna själva som har svaret. Det är tjejerna som är experter. Inte vi jourtjejer, inte jurister, socionomer, kuratorer, fältassistenter, psykologer eller forskare. Alltså är att skada sig med sex ett självskade-

beteende. Om en yrkesverksam inte erkänner att sex som självskadebeteende finns innebär det att tjejen inte får det respektfulla och empatiska bemötande som hon har rätt till och heller inget stöd att ta sig ur situationen.



Våga fråga



”Att fråga om utsatthet antas ibland kränka personens integritet. Så är det dock inte, att fråga är att se och bekräfta en persons värde”²

”Det är ett mirakel om ett barn berättar utan att ha fått frågan”³



²Ibid, s. 61 // ³Tjej som har haft sex som självskadebeteende i samtal med Stockholms tjejjour.

I det här avsnittet tar vi upp svårigheter att våga berätta att en skadar sig sex och därav vikten av att som yrkesverksam eller ideell våga ställa frågor om sex som självskadebeteende. Avsnittet utgår i vanlig ordning utifrån vad tjejerna själva berättar, de studier som gjorts inom området såväl som yrkesverkssammans erfarenheter av att ”våga fråga”.

Svårt att berätta om

Som vi tidigare skrev är ofta det sexuella självskadebeteendet starkt förknippat med skuld- och skamkänslor, och det kan därför vara extra svårt att berätta om eller sätta ord på att en skadar sig med sex. Jonsson är genom sin forskning i kontakt med flera unga som skadar sig genom sex och/eller har sex mot ersättning. Hon hittar flera orsaker till varför det är så svårt att prata om just sex som självskadebeteende. Förutom att det är förknippat med skuld- och skamkänslor så menar Jonsson att den unga i samband med att hen berättar, i enlighet med vad vi beskrev i avsnittet ovan, kan känna en osäkerhet kring om hen kommer att tas på allvar, om hen kommer att bli ifrågasatt eller möta någon som varken förstår eller har kunskap om sex som självskadebeteende.⁴ Jonsson har vidare, precis som Stockholms tjejjour, även mött unga som själva ställer sig frågande till sitt eget beteende, som känner sig osäkra på vad som pågår, som har svårt att sätta ord på det som sker och själva ställer sig undrande till ”varför gör jag så här”⁵.

Kombinationen av skuld- och skamkänslor samt vetskapen om att en kanske inte kommer att tas på allvar bidrar troligen till svårigheten att berätta. Som jourtjej kan en känna en osäkerhet kring om en tolkar tjejens signaler rätt, och därmed en osäkerhet kring att ställa frågor om sex som självskadebeteende. Men det här betyder inte att det finns skäl att ducka inför en berättelse eller besluta sig för att inte ställa en fråga när en tjej signalerar att hon inte mår bra. Jonsson menar att det endast finns skäl till att våga fråga. Hon skriver så här:

All klinisk kunskap tillsammans med forskning visar att det är svårt att prata om men samtidigt nödvändigt för att kunna sätta in skyddsåtgärder och för att den unge ska kunna få sin röst hörd, få upprättelse och som en viktig del i processen att sluta. [...] Många studier visar att unga själva vill att yrkesverkssamma ska fråga eftersom det är svårt att ta upp självmant. Därför är det den yrkesverkssamma som måste få igång ett samtal [...].⁶

I skriften ”Unga som har sex mot ersättning - en kunskapsöversikt till stöd och hjälp” förmedlas flera lärdomar om vikten av att prata med barn och unga som

⁴Linda Jonsson & Caroline Engvall, Unga som har sex mot ersättning: En kunskapsöversikt till stöd och hjälp (Stocholm 2014), s. 35 // ⁵Jonsson & Engvall, s. 34 // ⁶Ibid, s. 35.

har en problematisk relation till sex. Författarna menar att

- barn och unga ofta önskar att någon hade frågat specifikt om sex.
- hur man blir bemött när man berättar är avgörande för att våga fortsätta att berätta.
- Kontakten med en vuxen, ofta i en professionell roll, spelar en avgörande roll för om man skulle orka sluta.⁷

Vikten av att ställa frågan

Det kan dyka upp en del orosmoln i huvudet när en pratar om vikten av att våga fråga. Hur kan jag ställa frågan? Tänk om tjejen inte har sex som självskadebeteende? Om hon blir kränkt av min fråga? Tänk om jag triggar tjejen? Lisa Sabel, psykolog på Mikamottagningen i Stockholm, berättar i ”Unga som har sex mot ersättning- en kunskapsöversikt till stöd och hjälp” hur hon ställer frågan när hon pratar med sina klienter om sex mot ersättning eller sex som självskadebeteende:

Jag berättar det jag fått veta om personen och visar att här går det att prata om de här sakerna. Så kallade solfjädersfrågor kan vara till hjälp, alltså att ge flera alternativ, visa att det inte finns något rätt och fel, och tillåta att saker och ting är komplext. Sådana frågor kan vara ’en del känner makt, andra mer att de stänger av, en del att det är ett sätt att känna något alls, eller en känsla av kontroll etc, hur är det för dig?’⁸

Ett annat sätt att ställa frågan på är följande, enligt Lisa Sabel:

[...] när vi mår dåligt kan vi ju ta till en massa mer eller mindre fungerande sätt. En del pratar med någon kompis, andra tränar vansinnigt mycket, en del äter på sätt de inte vill eller tänker straffande tankar om sig själva, en del skär sig och en del kan ha destruktivt sex, hur gör du när du mår dåligt?⁹

Mikamottagningen är den enda instans vi har som vänder sig specifikt till personer som har sex mot ersättning och/eller skadar sig genom sex. De har dock en annan utgångspunkt än tjejjourer, då de vet att personen framför dem skadar sig med sex eller har sex mot ersättning. Som vi nämner inledningsvis är en rädsla vi möter hos jourtjejer vad det kan innebära för en stödsökande som inte har sex som självskadebeteende att få frågan. Jourtjejen kan känna en oro kring att den stödsökande ska uppfatta det som om jourtjejen dömer hennes sexualitet när hon frågar om tjejen skadar sig genom sex. En annan oro är att frågan ska trigga igång självskadebeteendet eller ”inspirera” till ett självskadebeteende som tjejen inte har. Detta är mycket insiktsfulla och respektfulla tankar som kommer

från jourtjejer. Dock lyfter tjejerna själva om och om igen vikten av att frågan ställs, och det styrks av den forskning som finns inom området. Vidare finns det en risk att vi missar tjejer som söker sig till oss för att de vill berätta och ha stöd ur sitt sexuella självskadebeteende, om vi inte ställer frågan. Det går även att ställa frågan på ett sätt som inte innebär att redogöra för detaljer kring vad det innebär att ha sex som självskadebeteende, utan i stället använda sig av vida termer, för att minska risken för att en tjej skulle utveckla ett sexuellt självskadebeteende efter att ha sökt stöd hos oss.

Ibland pratar eller chattar vi med en stödsökande som förklarar att hon mår bra i dessa sexuellt utsatta situationer. Även om tjejen i fråga är tydlig med detta så är det viktigt att inte släppa hennes berättelse, utan snarare fortsätta fråga vidare. Sådär skriver en av tjejerna som besvarat enkäten:

”Jag tror det är viktigt att visa oro även när man är osäker. Och om det verkar oroväckande tänker jag att det är viktigt att få lite grepp om mekanismerna bakom beteendet innan man säger att ’det är helt okej om du känner för detta’. Jag kanske verkade positiv ibland men jag vet att jag också försökte sända ut signaler av att det var fel ’mellan raderna’. Det var också tydligt i min dagbok. Där försökte jag legitimera det de gjorde inför mig själv, men det fanns också många varningssignaler i hur jag uttryckte mig i dagboken.”

Något som är minst lika viktigt när vi har ställt frågan är att stanna kvar när svaret har kommit. Att inte försvinna efter en berättelse utan visa att det går att prata med oss igen, att vi finns på chatt, mejl, telefon och att det också går att träffa någon av oss.

Tjejjour- bemötande



Nedan behandlar vi hur vi inom tjejjourrörelsen kan bemöta tjejer som har sex som självskadebeteende. Vi vill med avsnittet lyfta vad tjejerna berättat och ge konkreta tips på hur vi kan ställa frågor och vara ett stöd, både långsiktigt och i enstaka telefonsamtal/chatt tillfällen. I avsnittet inspireras vi även till viss del av yrkesverksammas riktlinjer för bemötande. De tips vi delar med oss av syftar till att ge verktyg inför de olika situationer en som jourtjej kan ställas inför inom ramen för att bemöta en tjej som har sex som självskadebeteende.

Att ge stöd som tjejjour

Chatten eller mejlkontakten som en tjejjour erbjuder, att skriva i stället för att prata, är ett väldigt bra verktyg när det är svårt för tjejen att berätta om sin situation. Vi kan fungera som ett komplement till myndigheter, ett ställe att vända sig till om en vill öppna sig och berätta något för första gången. Som tjejjour vill vi underlätta för tjejen som söker stöd genom att stärka henne i att våga berätta om situationen och bekräfta hennes upplevelse.

Att bemöta en tjej som signalerar eller berättar om att hon skadar sig genom sex är inget väsensskilt från ett vanligt tjejjoursbemötande. Vår roll är densamma: att stötta, stärka, lyssna och tro på tjejen. Däremot kan det finnas en viss typ av information som är extra viktig att förmedla i sitt stöd, information som förhoppningsvis kan stärka tjejens egenmakt och i förlängningen bidra till att hennes situation förändras.

Att ha just sex som självskadebeteende kan te sig och fungera på olika sätt för olika personer. Berättelserna som vi tar del av skiljer sig åt men har även en hel del gemensamt. Det här innebär att jourtjejeers stöd kan behöva skilja sig åt från gång till gång. Bemötandet kan även skilja sig åt beroende på om stödet ges i en enstaka chatt eller i ett samtal, eller om tjejen återkommer flera gånger.

Vad berättar tjejerna för oss och hur kan vi stötta dem?

Vi får inte alltid en fullständig och sammanhängande historia berättad för oss. Många gånger tar vi del av enstaka fragment av det tjejen blivit utsatt för, hennes bakgrund och känslor. Andra gånger får vi möjlighet att stötta tjejen under en längre tid och på så sätt också ta del av en bredare historia.

Många tjejer tycker det är svårt att berätta att de skadar sig med sex även på chatten, andra har inget begrepp för den situation de befinner sig i. I stället kanske de beskriver

en ångest inför eller efter ”sexuella möten” med killar/män. Ibland, som vi nämnde ovan, så pratar vi med tjejer som inte själva definierar de sexuella kränkande situationer de upprepade gånger befinner sig i som ett självskadebeteende. Tjejen kan i dessa fall till exempel beskriva att hon mår dåligt av att ha sex med vissa personer, att vissa går över hennes gränser, att hon har svårt att säga nej eller att hon inte känner sig värd bättre, men känner sig främmande inför att kalla de situationer som hon härmed upprepade gånger befinner sig i för ett självskadebeteende. Av olika skäl är hon inte redo att prata om detta som ett sätt att skada sig på. Till detta finns det naturligtvis olika förklaringar. En förklaring kan vara att tjejen exempelvis inte vill betraktas som ”offer”, eller inte är redo att erkänna att hon inte har situationen under kontroll, eller hur pass utsatt hon varit och är och hur pass dåligt hon mår.

Tjejen förminskar inte sällan det våld hon utsätts för, vilket ofta är en skyddsmekanism. Ibland finns det parallellt en önskan inombords om att jourtjejen ska förstå att tjejen inte mår så bra som hon ger sken av. Vi ska inte döma tjejens sexualitet eller sexuella preferenser, men vi måste vara lyhörda inför att stödsökande kanske inte mår så bra i den situation som hon beskriver. Nedan följer tips på hur tjejjourer kan bemöta situationer som dessa.

☞ **Ge tjejen utrymme att prata/chatta om det hon vill och det hon varit med om utan att döma. Prata om hennes rätt att må bra och att bli bra behandlad.**

☞ **Det är inte termen ”sex som självskadebeteende” som är det viktiga. Om tjejen inte känner igen sig i det som vi beskriver så släpper vi naturligtvis det. Ett annat sätt att närma sig detta kan i stället vara att ifrågasätta andras rätt att utsätta tjejen för kränkningar.**

☞ **Fråga tjejen hur hon ser på en ”bra” sexuell relation eller kärleksrelation och en mindre bra relation? Vad kännetecknar dessa för henne?**

☞ **Prata/chatta kring hur hon skulle vilja ha det tillsammans med en partner; det kan ge perspektiv på det hon utsätts för.**

☞ **Våga visa oro och känslor för tjejen.**

Det kan finnas många olika sätt att signalera eller beskriva att en har sex som självskadebeteende. Exempel från Stockholms tjejjours stödverksamhet är samtal och chattar där tjejer berättar att de träffar en äldre man och har funderingar

kring det. Kanske ställer hon frågor om vad det innebär rent juridiskt om hon som yngre tjej har sex med en äldre man. Många yngre tjejer har en föreställning om att det är de själva som står för den olagliga handlingen som det innebär när vuxna begår sexuella övergrepp på barn, framför allt inom ramen för ett sexuellt självskadebeteende när tjejen ibland delvis söker upp förövaren själv.

Andra tjejer beskriver att de *måste* träffa killar/män och i samband med det mår mycket dåligt. En del tjejer beskriver skador och smärtor de får i samband med sex. Dessa är några få exempel på relativt tydliga ingångar till att prata eller chatta med tjejer om sex som självskadebeteende. Många gånger är stödsökande i samtal och chatt mer subtila och svävande i sina beskrivningar av sin situation eller sina känslor. Som jourtjejer är det därför viktigt att vara lyhörd och inlyssnande och återigen- att våga fråga trots att det kan finnas en stor osäkerhet inför vilket svar som kan komma.

Eftersom det kan vara svårt för tjejen själv att börja berätta om det sexuella självskadebeteendet kan jourtjejen hjälpa henne på traven. Jourtjejens främsta roll är att lyssna och stå emot att komma med lösningar, men ibland behöver jourtjejen vara mer aktiv och ställa öppna frågor för att ge tjejen möjligheten att öppna upp.

Att fråga om sex som självskadebeteende

Hur kan vi då fråga om det här för att utröna om tjejen har sex som självskadebeteende? En nödvändighet för att kunna ge henne bästa möjliga stöd är ju att veta hur hennes situation ser ut. Eftersom vi inte kan veta, är det extra viktigt att vi ställer öppna frågor på liknande sätt som vi frågar om andra saker stödsökande nämner i telefonsamtal, via mejl eller under en chatt. Om tjejen nämner eller beskriver sexuella situationer hon befunnit sig i och vill prata om dem så kan vi därför gärna ställa frågor som:

- Hur kändes det innan, under tiden och efter?
- Förändrades känslan under tiden eller efter?
- Har det hänt igen eller flera gånger förut?

Som vanligt ska vi vara tydliga med att tjejen alltid har rätt att inte svara på våra frågor. Ge tjejen chansen att öppna upp, svara och reflektera, men låt henne även välja att inte göra det. Berätta gärna att vi ställer många olika frågor, att för oss är det viktigt att ställa frågor för att kunna ge ett så bra bemötande som möjligt.

Är detta ett upprepat beteende? När det är ett upprepat beteende som tjejen mår dåligt

av kan jourtjejen beskriva vad det innebär att skada sig genom sex och fråga tjejen om det är något hon känner igen sig i. Ibland behöver jourtjejen själv berätta om sex som självskadebeteende för att lyfta den tunga skam tjejen känner som hindrar henne ifrån att öppna upp fast hon egentligen vill. Beroende på stödsökande och er samtal/chatt kan jourtjejen göra något av följande:

☞ **Sätt ord på det tillsammans: Fråga tjejen vad hon kallar de situationer och känslor hon beskriver, vad dessa är för henne, hur ser hon på dem?**

☞ **Ställ frågor som: Har du varit med om något som inte kändes så bra efteråt? Har du känt dig tvingad att göra saker som du inte ville? Har du varit med om sex som du egentligen inte mått bra av?**

☞ **Berätta för henne att "det finns något som heter sex som självskadebeteende – det fungerar såhär, är det något du känner igen i detta?"**

☞ **Ett annat sätt att fråga på kan vara "Har du hört talas om sex som självskadebeteende? Får jag berätta lite om det?", och därefter fråga tjejen "Hur känns det nu?", "Vad tänker du om det jag berättat?"**

☞ **Berätta för tjejen att vi är i kontakt med flera tjejer som har sex som självskadebeteende. Jourtjejen kan då beskriva vad det innebär mer generellt för tjejen som till exempel: "Jag vet inte om det är ett problem för dig, men tjejer vi pratar med beskriver att de har sex för att skada sig själva. Är det något som du känner igen dig i?".**

När att självskada genom sex innebär att utsättas för sexuella övergrepp, våld och hot

Många tjejer som är i kontakt med oss befinner sig i våldsamma situationer i samband med sex, och flera utsätts för allvarliga hot. När vi pratar eller chattar med en stödsökande som har sex som självskadebeteende så kan vi förklara detta och att vi därför brukar ställa frågor om huruvida tjejen utsätts för våld och hot. På så sätt kan vi försöka ta reda på vilket skyddsbehov tjejen har. Frågor kring detta kan till exempel vara:

- Vi vet att tjejer kan bli hotade om de inte har sex. Har du känt dig hotad i någon sexuell situation?
- Har du varit med om våldsamt sex fast du egentligen inte ville?
- Har någon tvingat dig till en sexuell handling eller fått dig att känna dig tvingad till en sexuell handling?

Tjejer som skadar sig genom sex upprepade gånger utsätts alltså inte sällan för grova brott, ibland från flera förövare. När det gäller att självskada med sex brukar många tjejer uppleva en lättnad när någon utifrån berättar för dem att de faktiskt blivit utsatta för brott. Att förövaren till exempel inte får slå eller utsätta tjejen för sexuella övergrepp, oavsett om tjejen tagit den första kontakten eller upprepade gånger går till de platser förövaren och hon kommer överens om. Det är sällan självklart för tjejen själv. Troligtvis beror detta på att hon skuldbelägger sig själv i stället för förövaren. I ett samtal eller en chatt med stödsökande är det därför viktigt att arbeta skuldavlastande.

TIPS:

☞ **Var mycket tydlig med var skuldbördan ligger: på den kille/killar eller man/män som utsatt tjejen för brott.**

☞ **Informera henne om att hon utsatts för brott.**

☞ **Informera henne om hennes rättigheter.**

☞ **Informera tjejen om hur en polisanmälan går till och vilket stöd vi kan ge före, under och efter polisanmälan och rättegång.**

☞ **Informera tjejen om vart hon kan vända sig om hon söker professionellt stöd.**

☞ **Berätta även att tjejen inte ska behöva ha det så här. Bekräfta henne, och att du förstår att hon mår dåligt av detta.**

Oavsett om polisanmälan i förlängningen skulle leda till en fällande dom eller inte så kan det innebära en renande process för tjejen att göra en anmälan. Att göra en polisanmälan kan bli ett sätt att få upprättelse, en hjälp att lägga skulden där den hör hemma. Upplevelsen av övergreppen är inte mindre värda även om det inte blir en fällande dom, och insikten om att det går att anmäla de brott en utsatts för och faktiskt göra det kan vara stärkande i sig.

Som jourtjej är det vår roll att stötta tjejen i det beslut hon väljer att ta, oavsett om hon väljer att göra en polisanmälan eller inte. Ibland berättar stödsökande att hon själv inte definierar det som sker under träffarna som våldtäkter. Något som återigen hör ihop med att tjejerna ofta skuldbelägger sig själva för det förövaren/förövarna utsätter dem för. Som tjejjour har vi en förhoppning om att stödsökande ska vilja anmäla de brott hon utsatts för, men verkligheten ser sällan ut så för tjejen. För mycket fokus på att göra en polisanmälan kan därför i vissa fall avskräcka snarare än bygga förtroende. Det är viktigt att jourtjejen går varsamt fram med detta, framför allt under en första kontakt med stödsökande.

Viktigt med vidare stöd

I och med att en tjej som skadar sig genom sex inte sällan utsatts för mycket grovt våld och sexuella övergrepp så kan hon vara traumatiserad och i behov av professionell hjälp. Vidare är det vanligt att det föreligger ett trauma i bakgrunden när en tjej börjat skada sig genom sex, även om det inte alltid är så.

Det är troligt att tjejen kan behöva bearbeta det hon blivit utsatt för. Vi behöver därför uppmuntra tjejen att söka stöd även utanför tjejjouren. Släpp dock inte tjejen genom att hänvisa vidare utan var tydlig med att vi på tjejjouren kan finnas kvar under tiden och även efter, så länge tjejen själv vill. Finn en balans kring när ni kan prata om ytterligare stöd så att det inte upplevs som ett krav från jourtjejens sida. Berätta att vi vet var det finns bra hjälp att få, både juridiskt och stöttande, och att vi bara rekommenderar de som vi vet är kunniga inom området.

Många tjejer har redan en negativ bild eller erfarenhet av vad det innebär att ha kontakt med vården eller psykiatri. Som hjälp på traven kan vi därför förbereda tjejen på en vidare kontakt med någon yrkesverksam inom området. Vi kan prata eller chatta med henne om hennes förväntningar och om hur hon kan beskriva att hon självskadar med sex. Under en chatt eller ett samtal så kan jourtjejen göra följande:

☞ **Prata eller chatta om hur ett samtal där tjejen söker vidare stöd kan se ut. Hur kan det gå till? Tänk tillsammans med tjejen, fyll i hennes funderingar och frågor.**

☞ **I slutet av ert samtal/chatt kan ni försöka summera det ni nu pratat/skrivit om så att tjejen kan beskriva det som pågår för en tredje part.**

☞ **Fråga tjejen om hon efter ert samtal/chatt nu känner sig mer redo att prova att sätta egna ord på detta. (Exempelvis "Jag gjorde det för att det är ett sätt för mig att skada mig på.")**

☞ **Känns det svårt för tjejen att beskriva sin situation för en ny kontakt så kan vi erbjuda oss att i förväg prata med den yrkesverkamma som hon ska träffa för att öka personens förståelse inför tjejens problematik. Gå noga igenom med tjejen vad du får och inte får säga till hennes kommande kontakt.**

☞ **Påminn tjejen om att hon har makten! Hon har alltid rätt att gå däri-**

från om mötet/samtalet inte känns bra. Berätta för tjejen att "Gör de fel så har du rätt att gå därifrån!", "Du ger inte ifrån dig kontrollen. Du gör detta för dig själv."

☞ **Informera tjejen om att hon alltid har rätt att byta psykolog/terapeut.**

☞ **Som vanligt är det bra om vi kan erbjuda tjejen att finnas där före, under och efter mötet.**

Om du får chans att prata/chatta med tjejen flera gånger

Vi vill gärna etablera en längre kontakt med en tjej som har sex som självskadebeteende och förvalta det förtroende hon gett oss. Att prata med samma jourtjej flera gånger kan fördjupa förtroendet och vara ett tryggt stöd för tjejen. Långsiktigt stöd ger chansen till flera frågor och en djupare förståelse inför tjejens situation, både för jourtjejen och för den stödsökande. Om jourtjejen får möjlighet att prata med samma tjej igen eller bli hennes stödperson så finns det flera saker vi kan göra för att stötta tjejen vidare.

En utmaning när en tar emot berättelsen och får möjligheten att följa tjejen i hennes process av att sluta självskada är att det ofta är svårt att sluta självskada med sex. Det är inte heller ett ansvar som en tjejjour eller jourtjej kan ta på sig, att få stödsökande att sluta. Men vi kan vara ett stöd för tjejen i hennes egna process ur sitt självskadebeteende. Anledningarna till att det kan vara svårt att sluta kan vara flera. En förklaring är till exempel svårigheten att hitta en annan strategi som dövar ångesten "lika bra" som självskadebeteendet. En annan förklaring till varför det är svårt att sluta kan vara att tjejen är utsatt för hot, som vi nämnde tidigare. Det kan förekomma både indirekta och direkta hot från förövaren.¹⁰ Inte sällan finns det därför en rädsla för vad som skulle hända om tjejen inte går till den avtalade platsen, och det kan då vara den rädslan som gör att tjejen fortsätter att träffa förövaren fast hon uttrycker så starkt att hon vill sluta självskada med sex.

För att tjejjourer på ett så bra sätt som möjligt ska kunna bemöta tjejer som berättar att de skadar sig med sex är det viktigt att känna till att det här beteendet fyller en eller flera funktioner för tjejen. Vilken eller vilka funktioner självskadandet fyller är individuellt. Att få syn på dessa tillsammans med stödsökande kan vara värdefullt för tjejen. På så sätt kan jourtjejen och stödsökande tillsammans försöka hitta andra vägar till att fylla dessa funktioner utan att tjejen skadar sig. Detta är ett långsiktigt arbete tillsammans med tjejen som inte går att påbörja över ett enstaka samtal/chatt men däremot kan det vara viktigt för tjejen inför framtiden att ha fått syn på detta, redan under ett första samtal/chatt.

TIPS:

☞ Prata /chatta om vilka funktioner självskadandet fyller för tjejen, så det är lättare att bedöma vilket behov av stöd och hjälp som finns.

☞ Fråga tjejen vilka känslor som ledde fram till självskadandet. Fråga henne hur det känns och när känslorna ökade. Hjälp henne sätta ord på vad som händer före, under och efter.

☞ Titta tillsammans på denna händelsekedja: den väg som ledde fram till att tjejen självskadar till slut. I samtal eller chatt kan händelsekedjan kartläggas tillsammans med tjejen. Vi kan tillsammans försöka bena ut det led av saker som lett upp till att hon självskadat och också se var i kedjan det kan vara bra att hitta ett alternativ till självskadandet. Ju tidigare vi kan hjälpas åt att bryta kedjan, desto bättre.

☞ Berätta för stödsökande att tjejjouren finns här för stort och litet. Hon kan också höra av sig till oss även tidigare under händelsekedjan.

☞ Har tjejen några andra strategier när hon mår dåligt? Be tjejen själv berätta vilka strategier hon har och repetera dem tillsammans. Uppmärksamma främst de strategier som inte skadar kroppen. Uppmuntra henne att göra mer av det som redan fungerar.

☞ Chatta/prata om saker som kan påverka självskadandet. Att ha sovit och ätit dåligt gör tjejen sårbar och kan påverka mer än vad en tror. Informera om detta och fråga tjejen om hennes ät- och sovvanor.

☞ Hur ser det ut med stöd i tjejens närhet? Fråga stödsökande om det finns någon i hennes närhet som hon kan prata med. Kan denna person fungera som en ventil när hon får ångest? Finns det någon som kan hålla henne sällskap när känslorna känns som mest ohanterliga? Tänk tillsammans. Inte sällan finns det någon som tjejen har lite mer förtroende för än andra.

☞ Berätta att det går att må bra igen. Att det inte alltid kommer att vara såhär.

Kom ihåg! Det är viktigt att vi inte ställer detaljerade frågor om själva övergreppen. Som jourtjejer ska vi inte gå in i någon behandlande roll. Att få frågor om sexuella övergrepp kan både trigga och vara traumatiserande för tjejen. Vi kan i stället prata om orsakerna bakom självskadebeteendet. Upprepa för tjejen att detta inte är hennes fel och att hon har rätt att slippa bli utsatt.

☞ Tro på tjejen!

☞ Våga fråga!

☞ Bekräfta och informera om att sex som självskadebeteende finns och vad det är

☞ Var icke-dömande

☞ Om hon utsatts för brott: informera henne om detta och om hennes rättigheter

☞ Var tydlig med var skuldbördan ligger

☞ Hjälp vidare; det finns ofta ett trauma i bakgrunden

☞ Släpp henne inte!

För dig som jourtjej



Det kan vara tungt att ta del av berättelser om övergrepp och kännas svårt att hantera en situation där tjejen har sex som självskadebeteende. Ofta föreligger ett trauma i bakgrunden som tjejen kanske börjar berätta om. Ibland kan det kännas svårt i ett samtal där tjejen uttrycker att hennes enda sätt att överleva är att självskada. Ta stöd av varandra i arbetet och försök känna det hoppfulla i att tjejen faktiskt valt att berätta om det här. Var stolt över att vi har fått en möjlighet att bemöta tjejen på ett värdigt sätt och att det i förlängningen kan innebära att hon faktiskt söker hjälp och stöd för att ta sig ur sitt självskadebeteende. Förhoppningvis känner sig tjejen inte lika ensam i det här längre. Din insats är fantastisk!

Referenslista

- ◇ Allaskog, Conny & Åkesson, Anna, *Ibland finns det inga enkla svar: en bok om självskadebeteende och ätstörningar*, Föreningen SHEDO/Ego nova, Stockholm, 2013
- ◇ Engvall, Caroline, *14 år till salu: en sann svensk historia*, Kalla kulor, Stockholm, 2008
- ◇ Engvall, Caroline, *Sex som självskadebeteende: Vem? Hur? varför?*, Media-bruket, Stockholm, 2012
- ◇ Engvall, Caroline, *Skuggbarn*, Kalla kulor, Stockholm, 2013
- ◇ Grände, Josefin (red.), *Men fråga mig bara: [om sexuell exploatering och hur du kan hjälpa utsatta barn och unga]*, Stiftelsen Allmänna barnhuset, Stockholm, 2009
- ◇ If/Springtime, *Undersökning om sexuell exploatering på internet samt sexuellt självskadebeteende bland ungdomar*, Ungdomsbarometern AB, Stockholm, 2012
- ◇ Jonsson, Linda & Engvall, Caroline, *Unga som har sex mot ersättning: en kunskapsöversikt till stöd och hjälp*, Stockholms stad, Stockholm, 2014
- ◇ Jonsson, Linda & Lundström Mattsson, Åsa, *Unga som skadar sig genom sex*, Stiftelsen Allmänna barnhuset, Stockholm, 2012
- ◇ *Signaler: våld i nära relationer : barn och ungdomar berättar*, Barnombudsmannen, Stockholm, 2012
- ◇ Åkerman, Sofia, *För att överleva: en bok om självskadebeteende*, Natur & kultur, Stockholm, 2009

Elektroniska källor

- ◇ Samhällsrådet Värmland, Dalarna och Örebro län, *Skydda barnen mot grooming*, Dalarna, 2013, <http://www.lansstyrelsen.se/varmland/SiteCollectionDocuments/Sv/publikationer/2013/grooming-130213.pdf> (hämtad 2015-03-05)
- ◇ *Se mig [Elektronisk resurs] : unga om sex och internet*, Ungdomsstyrelsen, Stockholm, 2009, <http://www2.ungdomsstyrelsen.se/butiksadmin/showDoc/ff80808123b7bc870123b7eb92f10004/SemigUngaomsexochinternet.pdf> (hämtad 2015-03-05)
- ◇ Samuelberg, Poa, *Övergrepp online och sex som självskadebeteende*, presentation, Stockholm, 2013, <http://www.mucof.se/sites/default/files/presentation-poa-overgrepp-online.pdf> (hämtad 2015-03-05)

