

Stöd till incest- utsatta tjejer

kunskaps- och metodbok för tjejjourer

Stockholms tjejjour

Stöd till incestutsatta tjejer

kunskaps- och metodbok för tjejjourer

© Stockholms Tjejjour 2012

Författare: Madde Elgemyr och Erika Eriksson

Omslagsbilder: Julia Båb Twinto Illustration

Layout: Elin Tjernström

Korrektur: Anna Söderbom

Tryckt av Eko Reklam, Älmeboda, 2012

www.stockholmstjejjour.nu

stockholms-tjejjour@roks.se

08-644 40 45

plusgiro: 65 90 21-0

Innehållsförteckning

FÖRORD	3
DEL 1: OM TJEJOURSVERKSAMHET	4
Tjejjour rörelsen	4
En tjejjours unika kompetens	4
DEL 2: VAD ÄR INCEST?	6
Definition	6
Hur vanligt är incest?	6
Inledande ord om konsekvenserna av incest	7
När förövaren är familjemedlem och vårdnadshavare	8
DEL 3: TEMAN I SAMTAL MED UTSATTA TJEJER	10
Konsekvenser av incest	10
Posttraumatiskt stressyndrom	11
Tillit och svek	12
Dissociering	13
Känslor och känslomässig avskärmning	13
Problem med minnet	15
Skam och skuld	22
Identitet och utanförskap	24
Självskadande beteenden	25
Sexualitet och sexuellt självskadande	27
Själv mord	30
Lojalitet och empati med förövaren	31

Att berätta saker som inte stämmer	33
DEL 4: RAMAR OCH STRUKTUR FÖR SAMTAL	36
Chatt, personliga möten IRL och telefon	36
Ramar för stödsamtal	37
Övergrepp som pågår eller övergrepp som upphört	38
Det första samtalet	39
Krissamtal	40
Bearbetande samtal	41
Rådgivande samtal	42
Motiverande samtal	43
Motivera till upprepad kontakt	45
Samtalsgrupper för incestutsatta tjejer	46
DEL 5: ATT ANMÄLA OCH MYNDIGHETERNAS ANSVAR	53
Våldtäkt mot barn och andra sexualbrott	54
Socialtjänsten	56
Vårdnad, boende och umgänge	58
BUP och vuxenpsykiatri	62
Att kontakta myndigheterna fast tjejen inte vill?	66
JOURTJEJERNAS STÖD TILL VARANDRA	69
KÄLLFÖRTECKNING OCH BILAGOR	70
Källförteckning	70
Bilaga 1: Lästips till incestutsatta tjejer	72
Bilaga 2: "Känslorpaper" för stödsamtal	73

Förord

Varför behövs en metodbok om incest?

Sedan slutet av 00-talet och början av 10-talet har incest – sexuella övergrepp av en familjemedlem – blivit ett av de vanligaste problemen som tjejer kontaktar oss på Stockholms Tjejjour om. Många andra tjejjourer berättar också om en ökning av stödsökande som lever med sexuella övergrepp i hemmet. Eftersom incest är en av de allvarligaste formerna av övergrepp, med djupa och långtgående konsekvenser, känner sig många – såväl ideella tjejjourstjejer liksom andra professionella inom området – handfallna och vet inte hur de ska gå till väga för att stödja dessa flickor och tjejer. Därför har Stockholms Tjejjour tagit fram denna metodbok.

Det här är den första handboken för tjejjourer om hur vi kan stödja tjejer som är eller har varit utsatta för incest. Handbokens målgrupp är alla som arbetar med tjejjoursverksamhet och liknande stödverksamheter för unga tjejer. Syftet är dels att ge en grundläggande förståelse för vad incest är och vad det får för konsekvenser för de utsatta, dels att ge en övergripande modell för hur en tjejjours stöd till incestöverlevare kan se ut.

I boken beskriver vi den utsatta personen som ”tjejen”, även om mycket av innehållet också gäller för flickor, vuxna kvinnor samt för manliga incestöverlevare. Utgångspunkten i denna bok är alltid de utsatta tjejerna som vi möter på tjejjourerna. Vi använder ordet ”jourtjej” då vi syftar till tjejjourens medlemmar, och ”tjejen” eller ”den stödsökande” för den utsatta tjejen som kontaktar jourcen.

Stockholms Tjejjour

Stockholms Tjejjour bildades 1996 som Sveriges första tjejjour och har oavbrutet varit aktiv sedan dess. Vi är en feministisk samt partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening som erbjuder stöd och hjälp till tjejer och unga kvinnor som varit utsatta för psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld.

Tack

Stockholms Tjejjour vill tacka Stockholms stad som genom ekonomiskt stöd har möjliggjort en del av arbetet som ligger till grund för denna bok. Vi vill även rikta ett varmt tack till Stödcentrum mot incest (RSCI), leg. psykoterapeut Ann Wilkens, Carina Sällberg och Amy som alla har delat med sig av värdefull information och kunskap. Dessutom vill vi varmt tacka Umeå kvinnojours juridikjour samt leg. psykologer Hillevi Andreen och Hillevi Brinkborg som har granskat och kvalitetssäkrat texten.

Del 1: Om tjejjoursverksamhet

Tjejjoursrörelsen

En tjejjour är en ideell förening av tjejer som arbetar med att stötta och stärka tjejer. Tjejjouren ska vara en fristad för tjejer där de kan söka stöd och hjälp och prata i en kvinnoseparatistisk miljö med andra tjejer om allt som de upplever som ett problem. Tjejjourer arbetar också förebyggande genom att föreläsa utåtriktat om mäns och killars våld mot tjejer, inspirera till motstånd mot de samhällsstrukturer som gör att kvinnor och tjejer underordnas män och killar, samt opinionsbilda för att förändra samhället så att tjejerna inte ska behöva söka sig till en kvinnojour senare i livet.

Tjejjoursrörelsen bygger på en feministisk värdegrund och uppstod under mitten av 90-talet då många såg ett behov av jourverksamhet för tjejer. Rörelsen är en del av den kvinnojoursrörelse som startade i Sverige under 80-talet. Kvinnojoursrörelsen uppstod som en feministisk reaktion på de brister som finns hos myndigheter och som ofta drabbar våldsutsatta kvinnor och barn. Men flera av de kvinnor som var med vid starten av kvinnojourerna berättade att få unga tjejer sökte sig dit, antagligen därför att många unga tjejer inte känner igen sig där på grund av ålderskillnaden och för att unga tjejers utsatthet delvis kan se annorlunda ut. Därför startades tjejjoursrörelsen.

Det feministiska stödet till incestöverlevare i Sverige har funnits åtminstone sedan tidigt 80-tal. Då startades en feministisk rörelse för och av vuxna kvinnor som varit utsatta för incest som barn, inspirerad av en liknande rörelse i USA och andra länder. Rörelsen synliggjorde att pappors övergrepp mot sina döttrar är en stor, men dold, del av könsmaktsordningen i samhället. Den betonar också vilken kraft som kan frigöras när kvinnor som överlevt incest träffar varandra och organiserar sig (se vidare i Britasdotter, 1982). Idag finns flera ideella organisationer i Sverige som arbetar för att stödja incestöverlevare men också med att informera om och motverka incest. Den äldsta och mest etablerade är Stödcentrum mot incest, RSCI.

En tjejjours unika kompetens

Till tjejjourerna kommer många tjejer som inte vill söka hjälp hos myndigheter så som barn- och ungdomspsykiatri (BUP), polisen, socialtjänsten eller sjukvården. Andra tjejer som kommer till jourerna har sökt hjälp där men inte fått någon eller tyckt att hjälpen varit otillräcklig.

Själva grundidén med tjejjoursrörelsen är att vi tjejer hjälper varandra, att vi delar med oss av våra erfarenheter och stöttar varandra. Tjejjoursarbete bygger på principen att det inte ska

finnas någon "vi-och-dem"-känsla mellan de stödsökande tjejerna och jourtjejer, även om de så klart har olika roller i mötet. Vi tjejer är alla experter på vad det innebär att vara tjej och vi delar liknande erfarenheter av att vara tjej i ett patriarkalt samhälle. Det handlar om systemskap.

En grundprincip för tjejjoursverksamheten är att tjejerna som kontaktar oss får vara anonyma, vilket inte är fallet hos en myndighet. De som jobbar på en tjejjour har tystnadsplikt och avslöjar aldrig något om en stödsökande till någon annan, oavsett om det gäller en förälder eller myndighet. Detta innebär att det för många tjejer är lättare att prata med en tjejjour än en myndighet eftersom hon vet att det som sägs aldrig förs vidare. Tjejjourernas ideella stöd från tjej till tjej har ett värde som inte kan ersättas med myndigheternas insatser, lika lite som en tjejjour kan ersätta verksamheten som myndigheterna ansvarar för.

Hos en tjejjour är det den stödsökande tjejen som själv bestämmer om och när hon ska ha kontakt med jourcen. Det är viktigt eftersom vårt mål är att tjejen ska kunna ta kontroll över sitt eget liv och hjälpa sig själv, och då kan vi inte fatta beslut åt henne. Vi säger aldrig åt en tjej vad hon ska göra, även om vi skulle anse att hon gör dåliga eller skadliga val. Men vi förhåller oss heller inte passivt eller neutralt, utan ger henne råd och ställer frågor som kan hjälpa henne att se på sitt liv ur ett nytt perspektiv och tydligare se vilka möjligheter hon har för att ta hand om sig själv bättre.

Olika former av stöd

Det finns många olika former av stöd att få hos en tjejjour. Tjejer kan få samtalsstöd genom chatt, telefon eller personliga möten och det kan handla om allt ifrån krisstöd till mer bearbetande samtal. Tjejjourer kan också erbjuda gruppverksamheter. Formerna för gruppverksamhet varierar, men är ofta inriktade mot samtalsgrupper där tjejer träffas för att prata om och bearbeta gemensamma erfarenheter av våld. Öppna aktivitetsgrupper är mer inriktade mot stärkande aktiviteter där deltagarna träffas för att göra roliga saker ihop. En tjejjour erbjuder också stöd att ledsaga tjejen till andra hjälpinstanser om jourcen inte har kompetens eller möjlighet att tillgodose tjejens behov.



Del 2: Vad är incest?

Definition

Att flickor och tjejer blir utsatta för sexuella övergrepp i sitt hem av en familjemedlem är mycket vanligare än många tror. Vanligast är att det är en pappa eller styvpappa som gör olika sexuella handlingar mot sin dotter, men det är också vanligt att förövaren är en bror, morfar eller liknande. Det kan handla om våldtäkter eller intimt tafsande - incest är alla sexuella handlingar av en familjemedlem eller nära släkting. Se sid 54 för den juridiska definitionen.

Incest är en av de allvarligaste formerna av mäns våld mot kvinnor och barn. Ofta används det mer generella begreppet "sexuella övergrepp mot barn" av myndigheter, men det finns flera anledningar att tala särskilt om övergrepp inom familjen och att använda ett specifikt begrepp för det. I denna bok använder vi ordet incest, men ett annat användbart begrepp som tydligare synliggör vad det handlar om kan vara pappavåldtäkt.

Incest innebär ett tillitstrauma och ett djupt svek mot offrets trygghet, och övergreppen begås ofta upprepade gånger och under flera år. Det finns också viktiga skillnader mellan incest och övergrepp av andra vuxna i barnets närhet, exempelvis lärare. En skillnad mellan incest och andra sexuella övergrepp mot barn är att det incestutsatta barnet inte har någonstans att vända sig för trygghet och stöd. Familjen och hemmet är inte den trygga plats som ett hem ska vara, utan tvärtom en plats där det värsta händer och där barnet är helt skyddslöst.

Hur vanligt är incest?

Sedan några år tillbaka kan flera tjejjourer, däribland Stockholms Tjejjour, konstatera att incest är ett växande problem som allt fler tjejer kontaktar oss om. Våldigt få forskningsstudier har tittat specifikt på incest, men det är tydligt att det är avsevärt vanligare än många tror.

De flesta våldtäkter mot barn anmäls aldrig till polisen, och därför är det sällan meningsfullt att titta på statistik över antal anmälda brott för att avgöra hur vanligt förekommande våldtäkt mot barn är. Enkätundersökningar som representerar hela befolkningen ger en bättre bild, men även i dessa finns ett stort mörkertal av brott som inte rapporteras, därför att de tillfrågade inte orkar eller vågar berätta, inte inser att det är brottsligt eller inte orkar minnas.

Både svensk och internationell forskning visar att nästan alla incestförövare är män och att incest är vanligare än många tror. Svedin & Bancks rapport från 2002 visar att ungefär 6-7 procent av flickor i Sverige har utsatts för incest. Russells studie från 1984 visar att 16 procent

av alla kvinnor i USA har varit utsatta för incest, och enligt Herman (1981) har 4–12 procent av alla kvinnor i USA varit utsatta för incest.

Forskning visar att flickor är avsevärt oftare utsatta än pojkar. Enligt Socialstyrelsens rapport från 2000 är flickor två till fem gånger mer utsatta för sexuella övergrepp än pojkar och enligt Diesen & Diesens studie från 2009 är 84 procent av sexualbrottsutsatta barn flickor. När pappan utövar våld mot mamman ökar risken markant för att han även begår övergrepp mot barnen, konstaterar Socialstyrelsen.

Diesen & Diesens studie av alla polisanmälda sexuella övergrepp mot barn i Stockholms län 2004-2006 visar att en tredjedel av misstänkta förövare är närstående personer, exempelvis pappor, styvpappor eller bröder. Vid nästa alla av de grövre brotten, såsom våldtäkt mot barn, är den misstänkte förövaren en närstående familjemedlem, enligt Diesen & Diesen (2009) och även Brå (2011). De lindrigare brotten begicks oftare av främlingar. Många gånger förekommer inte fysisk misshandel i samband med de grövre sexuella övergreppen eftersom förövaren har sådan makt över offret att våld inte "behövs", visar Brå:s studie (2011).

Incestförövare är oftast män, och det finns ingen forskning som tyder på att det kvinnliga mörkertalet skulle vara större än det manliga. Incestförövare är inte "fula gubbar" utan till synes helt vanliga män ur alla samhällsklasser och med olika bakgrund. Det vanliga är att förövaren inte är psykiskt sjuk, och inte heller "pedofil" i betydelsen att han enbart dras till barn, utan det är vanligt att förövaren har relationer med eller utnyttjar vuxna kvinnor, barnets mamma och/eller andra, samtidigt.

Inledande ord om konsekvenserna av incest

Det finns ett flertal konsekvenser och reaktioner som är vanliga och gemensamma för många incestutsatta. Samtidigt reagerar alla på sitt eget sätt och ofta pendlar den utsatta tjejen mellan olika extremer i sitt sätt att hantera traumat.

Incestöverlevare tror ofta att de är "den enda som känner så här" eller den enda som har dessa erfarenheter. Men när de utsatta träffar andra med liknande erfarenheter märker de ofta att reaktionerna och känslorna är förbluffande lika. Sexuella övergrepp mot barn är alltid allvarliga kränkningar med allvarliga konsekvenser. Konsekvenserna kan dock bli olika svåra och några av de viktigaste faktorerna som påverkar traumats skadeverkningar är:

- den utsattas ålder: ju yngre barn, desto större skada
- vem förövaren är: ju mer närstående, desto större skada
- om övergreppen sker en enstaka gång eller upprepat över en längre tid

- vilket stöd och skydd den utsatta får efter övergreppet (eller brist på stöd)

Det är oerhört svårt, på gränsen till omöjligt, att värja sig mot övergrepp av en pappa eller släkting. Många tjejer har aldrig vågat göra motstånd mot övergreppen och har tänkt sedan barndomen att det är lättast att göra som förövaren vill. Att försöka bli så "snälla" tysta flickor som möjligt är deras överlevnadsstrategi. Ibland kan det se ut som att tjejen har klarat sig bra och fungerar problemfritt i skolan, men detta beror ofta på att hon har förträngt sina reaktioner – traumat finns kvar djupt i hennes psyke, dolt och obearbetat. Andra tjejer gör stort motstånd, eller uttrycker sin vrede exempelvis på skolan istället. Dessa tjejer blir tyvärr ofta sedda som bråkiga och skuldbeläggs utan att någon verkar förstå varför de mår dåligt.

En forskare sammanfattar de psykologiska effekterna av incest så här: "Incestoffren växte upp till att bli arketyiskt feminina kvinnor. De är sexiga utan att tycka om sex, de utsätts för övergrepp upprepade gånger men försöker om och om igen förlora sig i kärleken till en dominerande man, de föraktar sig själva och andra kvinnor, de arbetar hårt, är givmilda och självupoffrande. De förtärs av ett inre raseri men ändå orsakar de sällan problem för någon annan än sig själva. De straffas i sina egna kroppar för brotten som begicks mot dem i barndomen." (Herman 1981 sid 108)

En del orkar inte minnas övergreppen förrän de är vuxna, och det kan vara en plågsam process att börja minnas. Andra minns hela tiden. Många tjejer tar själva på sig skulden för övergreppen och skäms. Det kan vara svårt att berätta, speciellt för någon i sin närhet. Men det hjälper att prata med någon – både för tjejer som blir utsatta nu, och tjejer som mår dåligt av något som hände för länge sedan.

Det viktigaste tjejjouren kan göra är att lyssna och tro på det tjejen berättar, ge stöd och att uttrycka empati. Vi ska inte försöka vara "neutrala" utan tydligt ta ställning för tjejen, informera henne om sina rättigheter och motivera henne att söka mer hjälp i sin närhet.

När förövaren är familjemedlem och vårdnadshavare

För ett barn är föräldrarna det viktigaste i livet och barnets överlevnad är beroende av att kunna få trygghet hos föräldrarna. En bra förälder kan ge grunden till en stabil personlighet och lycklig uppväxt, och på samma sätt kan en dålig förälder (såsom en incestförövare) nära nog förstöra uppväxten för sitt barn om ingen förhindrar det. Barn har behov av nära kontakt med en bra förälder, men det är lika viktigt att barn behöver slippa kontakt med en förälder som har begått sexuella övergrepp. Ibland brister dessvärre myndigheter i att tillgodose barns behov och det är långtifrån alltid barn får det skydd de behöver - se kapitlet om vårdnad och umgänge, sid 58. Att som barn bli sexuellt utnyttjad av en förälder innebär att den som ska ge trygghet samtidigt

är livsfarlig, vilket leder till en psykologisk konflikt som inte går att lösa för barnet. När förövaren är en närstående person, som barnet har litat på eller är beroende av, innebär det generellt ett betydligt större trauma än när förövaren är en främling eller yttligare bekant.

Barnet kan också känna sig djupt sviken eller hotad av den andra föräldern, även om denna förälder inte begått övergrepp eller varit medveten om vad som skett. Ofta är även mamman utsatt för våld av pappan, och oförmögen att se dotterns utsatthet. Ibland har tjejen som liten flicka försökt berätta för mamman, men har inte haft orden utan bara sagt "pappa leker konstigt med mig" eller liknande, och när mamman inte har förstått har flickan ändå trots att mamman vet om och tillåter övergreppen.

Traumat av ett övergrepp påverkas också av vilket stöd den utsatta får. När förövaren inte är en familjemedlem kanske barnet kan få stöd av båda föräldrar, vilket inte alltid är möjligt vid incest. Studier visar att incestutsatta barn som får aktivt stöd av sin mamma klarar sig bättre än de som inte får stöd av någon förälder.

Upprepade övergrepp över lång tid i barndomen

Alla sexuella övergrepp är allvarliga och traumatiska. Samtidigt finns det en avsevärd skillnad i konsekvenserna av att utsättas en gång, vid ett enskilt tillfälle, och av att leva med övergrepp under flera år av sin uppväxt. När övergreppen pågår under stora delar av barndomen påverkas hela personlighetsutvecklingen. För att bearbeta upprepade övergrepp behövs ofta andra eller mer långsiktiga metoder än de metoder som används för att bearbeta övergrepp som skett en gång (så kallade singeltrauman).



Del 3: Teman i samtal med utsatta tjejer

I den här delen av boken presenterar vi de vanligare psykologiska konsekvenserna av incest, som kan behövas som förkunskap inför stödsamtal med incestutsatta tjejer. Vi diskuterar också hur kunskapen kan användas som teman i dessa samtal.

Konsekvenser av incest

Här följer en lista på vanliga konsekvenser av incest och andra sexuella övergrepp.

- Problem med tillit och närhet
- Ständigt stresspåslag: att alltid vara spänd, på sin vakt, aldrig kunna slappna av
- Känslomässig avskärmning, svårigheter att känna och reglera sina känslor
- Känslor av skam och skuld
- Dissociering: att inte kunna "koppla ihop" saker såsom minnen, känslor och medvetna insikter om vad ens känslor beror på eller kommer ifrån
- Minnesproblematik, svårigheter att medvetet minnas övergreppen
- Påträngande minnesbilder och mardrömmar
- Självskadande beteenden
- Sexuell problematik och sexuellt självskadande
- Självmordstankar och självmordsförsök
- Problem med kroppen: stress yttrar sig ofta i smärtor i käkmusklerna därför att de "biter ihop", huvudvärk, gynekologiska problem med mera
- Nedstämdhet och depression
- Negativ självbild och kroppsupplevelse
- Avskärmning och tillbakadragande, fobiskt undvikande av allt som påminner om traumat
- En orealistisk idealiserad bild av förövaren: svårt att se honom som förövare
- Identitetsproblem: en känsla av att vara helt annorlunda alla andra eller att vara "ingen"
- Hela världsbilden påverkas, en känsla av att livet är obegripligt och meningslöst

Många incestutsatta tjejer blir högpresterande och "duktiga" elever. De lever med ständig stress och ångest och använder studierna som ett sätt att hålla hjärnan upptagen och distraherad från ångestkänslor och traumatiska minnen (se nedan). Om de klarar skolan utan skolk missar myndigheterna ofta att uppmärksamma dem.

Andra incestutsatta tjejer hanterar sin stress och ångest genom att missbruka, skolka och blir kanske skolans bråkiga och aggressiva tjej. Dessa tjejer blir lättare uppmärksammade av myndigheterna, men ofta inser inte myndigheterna att incestövergrepp ligger bakom tjejens aggressivitet och ångest, och skuldbelägger henne istället.

Posttraumatiskt stressyndrom

Sexuella övergrepp och särskilt incest kan ge många olika psykologiska konsekvenser, ofta djupa, långvariga och svåra att sätta ord på för den utsatta tjejen själv. En psykiatrisk diagnos som sammanfattar många av konsekvenserna av incest, och som många incestöverlevare kan få, är posttraumatiskt stressyndrom (PTSD).

PTSD är en reaktion på att ha varit med om händelser som upplevts som livshotande och har väckt stark skräck och hjälplöshet. PTSD är en vanlig konsekvens vid många olika trauman. När symptomen finns kvar efter flera år kan det handla om kronisk PTSD. Symptomen omfattar bland annat ständig ångest, påträngande minnesbilder och mardrömmar, känslomässig avskärmning, retlighet och lättskrämdhet, svårighet att koncentrera sig, samt kroniskt hög stressnivå, det vill säga att alltid vara på helspänn.

En tjej med PTSD anstränger sig för att undvika allt som påminner om traumat, har svårt att minnas vissa delar av traumat, tappar intresset för saker hon tidigare brytt sig om, känner distans och främlingskap inför andra, har svårt att känna känslor som exempelvis kärlek, och upplever att hennes liv inte kommer att bli långt. PTSD kan också ge kroppsliga smärtor kopplade till den kroniska stressen.

Sexuella trauman i barndomen leder ofta till kronisk PTSD, något som påverkar hela personlighetsutvecklingen när barnet blir tonåring och vuxen. Den utsatta tjejen inrättar då hela sitt liv efter symptomen för att försöka undvika allt som påminner om traumat, och hennes personlighet förändras gradvis. Hon får svårt att reglera och uttrycka sina känslor, svårt att skapa nära relationer och känna tillit. Hon utvecklar minnesproblematik och en negativ självbild.

Allteftersom åren går under tonåren kan de ursprungliga traumatiska händelserna förträngas så att de inte längre är synliga för omgivningen eller medvetna för den utsatta själv. Traumareaktionerna får ett eget liv och genomsyrar hela tjejens jag, så att det blir svårt för henne att kunna peka på vad som är fel. Istället känns det bara som att allting är hemskt, fel och meningslöst.

För att få diagnosen PTSD måste det finnas ett trauma som orsak. Om psykologen som ska sätta diagnos inte känner till att tjejen varit utsatt för övergrepp, om inte tjejen kan berätta om något som har hänt, är det lätt att missa PTSD och ge tjejen en annan diagnos istället, som kanske inte är fel men otillräcklig. Det är inte ovanligt att incestöverlevare får diagnosen som förr kallades borderline och nu kallas emotionellt instabil personlighetsstörning.

Tjejjourens förhållningssätt till psykiatriska diagnoser

Tjejjourer arbetar inte med att diagnostisera tjejerna vi har kontakt med, och vi ska inte heller bemöta tjejer olika beroende på om de har en diagnos eller inte. Det är viktigt att förstå att en tjej som har en diagnos inte är "väsensskild" från en tjej som mår dåligt utan att ha en diagnos.

För vissa jourtjejer kan det upplevas vara lättare att förstå en tjej som säger "jag har ångest och är jättestressad", och verka lättare att sätta sig in i hur hon känner, men svårare att förstå en tjej som säger "jag har PTSD". Det kan handla om att beskriva samma känsla men med olika ord och det handlar om gradskillnader på en skala. Det behövs inte en psykologisk utbildning för att kunna ge bra och meningsfull hjälp till tjejer med psykiatriska diagnoser.

Tillit och svek

Incest är ett djupt tillitstrauma. När ett barn bär på en så stor hemlighet och ett så stort svek som incest innebär, lär hon sig att hon inte kan lita på någon annan och måste ta hand om sig själv. Något som incestöverlevare verkar ha mest gemensamt är problem med tillit och intimitet.

Incestövergrepp och PTSD ger också stora svårigheter med tillit och att skapa bärande relationer. Detta kan manifesteras sig genom att den utsatta slänger sig handlöst i armarna på vem som helst, ofta någon som inte alls är bra för henne. Många tjejer tycker det är lättare att ha tillfälliga och mer ytliga sexuella relationer än djupa kärleksfulla relationer. Andra undviker intimitet och håller sig borta från sexuella relationer helt och hållet. Detta hänger också ihop med dåligt självförtroende – de kan känna sig säkra på att ingen vill vara vän med dem, åtminstone inte om de visar sitt rätta jag istället för en munter fasad.

Svårt att be om hjälp

Det finns många orsaker till att en incestutsatt tjej inte ber om hjälp. Tillitsproblematiken innebär ofta att de inte vågar lita på någon tillräckligt för att berätta. Många känner att de gör sig sårbara för ytterligare svek genom att be om hjälp, och många kan inte tänka sig att det finns någon hjälp att få.

Inte sällan försökte de berätta för någon när de var små, exempelvis mamman. Men då den vuxne inte förstod barnets tecken, trodde barnet därför att de vuxna visste om men ändå tillät övergreppen. Allt det här sätter djupa spår och innebär att det ofta behövs särskilda satsningar från tjejjourens eller myndigheternas sida för att incestutsatta tjejer ska be om hjälp.

Dissociering

Dissociering är ett sätt att psykologiskt hantera ett trauma. Det är en komplicerad mental process som gör att medvetandet störs så att hjärnans funktioner – identitet, minne, tankar, känslor och upplevelser – splittras från varandra. Ordet dissociering betyder att separera eller splittra, motsatsen till att sammankoppla. Att dissociera är en pågående process, som påbörjas vid traumat.

Det kan handla om förträngda minnen, det vill säga att minnesbilder kopplas bort från medvetandet, så att tjejen förtränger eller "glömmer" övergreppen (se nedan). Andra tjejer minns själva övergreppen utan större problem men har kopplat bort de känslor som hör ihop – de ser på övergreppen med fullkomlig känslomässig distans, som om det gällde någon annan eller en vardaglig händelse. Minnet finns men den känslomässiga innebörden är undantryckt.

En tjej med denna typ av problematik kan fungera väl i vissa sammanhang, exempelvis i skolan, men ha oerhörda svårigheter i andra sammanhang, exempelvis i känslomässigt eller sexuellt laddade relationer. Det kan också variera över tid. Detta, att vara både högpresterande och sårbar, kan vara svårt att få ihop för både tjejen och för hennes omgivning.

Känslor och känslomässig avskärmning

Att utsättas för incest medför inte bara starka traumatiska känslor utan också djupa känslomässiga konflikter, eftersom den älskade föräldern blir en livshotande föröväre. Att dissociera från alla dessa känslor, att klippa av eller gräva ned dem, blir därför en viktig överlevnadsstrategi för den utsatta tjejen. De egna känslorna blir något farligt, så starka och hotfulla att det inte går att reglera dem. De blir överväldigande och måste förträngas och tryckas ned.

Ofta växlar tjejen mellan att koppla bort sina känslor helt och hållet, för att kunna fungera i vardagen, och att överväldigas av starka känslor. Det är ofta "oförklarliga känslor", en djup sorg som inte är medvetet kopplad till några sorgliga minnen och inte verkar ha någon orsak. Tjejen kan exempelvis känna att hon aldrig är lycklig och att allt känns outhärdligt, men hon kan inte förklara varför.

Känslomässig avskärmning

Då tjejen blir avskuren från sina känslor får hon också svårt att känna sina egna behov och att försvara sig. Hon känner som om det är något allvarligt fel på henne – till exempel att hon känner sig defekt eller ond utan att förstå varför. Tjejen kan inte medvetet koppla sin smärta

till den bakomliggande orsaken, kopplingen mellan känslan och minnet av traumat är avklippt eller begraven. Samtidigt som hon känner att hon mår dåligt så kopplar hon inte ihop det med övergreppen utan accepterar sin smärta och ångest som en naturlig del av livet.

Att dissociera känslor, minnen och tankar kan ge en stark och skrämmande känsla av tomhet, överklighet eller av att ha domnat bort. Tomheten och ansträngningen att trycka undan viktiga känslor gör den känslomässiga avskärmningen mycket uttröttande och plågsam i längden, men tjejen upplever den ändå tryggare än att möta de bortträngda känslorna. Vanliga starka känslor i sammanhang med sexuella övergrepp är förstas skräck, men även vrede och sorg. Det kan ta lång tid att bearbeta dessa känslor.

Hur kan tjejjouren bemöta problem med känslor?

Det är ofta svårt för incestutsatta tjejer att känna och uttrycka känslor. Många tjejer har blivit straffade när de har försökt uttrycka känslor som vrede och sorg. Därför är det viktigt att visa stöd för alla hennes känslor, ge henne utrymme för dem och visa empati. Tänk på att visa det med kroppsspråket också.

Om tjejen är rädd, ta det på allvar och utgå ifrån att hon vet bäst själv hur hotad hon är. Om hon är ledsen och sörjer, försök inte peppa henne på ett hurtigt sätt utan sitt med och låter henne vila i sorgen en stund innan ni försöker komma vidare och hitta det hoppfulla. Om hon är arg och hatisk mot förövaren, eller mot män generellt, är det viktigt att ge henne utrymme för detta och inte signalera något fördömande. Du som jourtjej behöver inte personligen hålla med allt hon säger, men säg inte emot och var noggrann med att inte visa tecken på att vilja "dämpa" henne.

Vrede

Särskilt vanligt är det att tjejen blir rädd för att känna och uttrycka sin vrede. Det kan kännas livsfarligt, antingen för att någon kommer att straffa henne för att hon är arg, eller för att vreden känns så enorm att hon är rädd att bli sinnessjuk om hon börjar uttrycka den. Det är helt naturligt för tjejen att bli rasande för att hon har blivit våldtagen. Vrede kan vara en källa till styrka och vilja att försvara sig själv och bör uppmuntras.

Tyvärr finns det många hinder för den utsatta tjejen att nå fram till sin ilska, alltifrån skräck och skam till empati med och motstridiga känslor för förövaren. I enlighet med könsmaktsordningens normer uppfostras ofta flickor till att vara tillmötesgående, behagliga och omhändertagande, och lär sig att det är fel att bli arg. Dessutom kan tjejen förväxla sin egen ilska med förövarens aggressivitet och vara rädd för att "bli som han" ifall hon känner vrede.

Det är enormt viktigt att tjejen ges utrymme av tjejjouren att känna och uttrycka sin vrede och

hat, och att hon inte blir censurerad på något sätt eftersom hon ofta redan censurerar sig själv. Många pendlar mellan extrem vrede och att inte stå ut med vredesuttryck i någon form i sin omgivning. Tyvärr blir arga tjejer som agerar ut sin vrede ofta hårdare straffade och uteslutna, jämfört med arga killar som betar sig likadant.

Kärlek och nära relationer

En annan känsla som starkt påverkas av incest är kärlek, eftersom det är en älskad familjemedlem som har svikit tjejen. Kärlek kan uppfattas som en livsfarlig känsla som sammankopplas med svek och sårbarhet. Tjejen har lärt sig att om hon öppnar sig känslomässigt för kärlek och sänker sitt försvar, kan hon bli desto mer skadad när någon angriper. Samtidigt behöver tjejen förstås kärlek lika mycket som alla andra, vilket leder till en smärtsam konflikt där hon både söker kärlek och är livrädd för den.

Det är vanligt att pendla mellan att dra sig undan från all mänsklig gemenskap, och att desperat söka kärlek eller närhet, och det svåraste kan vara att hitta en stabil nivå av närhet i ett förhållande som känns tryggt. Många är rädda att skapa djupare nära relationer och föredrar att ha korta ytligare relationer – när känslorna börjar bli djupare känns det hotfullt eftersom det påminner om den ursprungliga nära relation där sveket och övergreppen skedde. Andra vill inte ha några sexuella relationer alls.

Problem med minnet

Det är vanligt att incestöverlevare har problem med att minnas övergreppen. En del har inga medvetna minnen av övergrepp och är inte alls medvetna om att de varit utsatta. De har förträngt minnena därför att de psykologiskt inte orkar inse vad de utsatts för. Det är en form av dissociering (se ovan). Det är vanligt att dissociera/förtränga minnena särskilt under barndomen och tonårstiden då den utsatta är beroende av förövaren. Även för dem som är medvetna om att övergrepp har skett är det vanligt att inte ha full tillgång till minnena.

Det trauma som ett sexuellt övergrepp innebär är alltför svårt för ett barn att hantera, särskilt när det utförs av en närstående person som barnet älskar, litar på och är beroende av. Att övergreppen sker över en lång tid, i total tystnad och genom manipulering och hemlighetsmakeri förvärrar också traumat. Små barn har inte ord för att berätta vad som händer eller förmåga att sätta det i ett begripligt sammanhang. Även för något äldre barn som har utvecklat ett språk för att kunna beskriva övergreppen gör det ofta så ont att minnas att minnet lätt kan försvinna ur medvetandet.

Ofta finns det inget stöd eller erkännande att få av andra människor, och om alla i omgivningen

förnekar eller inte känner till övergreppen tvivlar barnet snart på sina egna minnen, eftersom hon är van vid att vuxna har rätt. Att förtränga minnen är en överlevnadsmekanism, ett sätt att anpassa sig och ofta det enda möjliga sättet att skjuta plågan ifrån sig. Det är ofta nödvändigt när den utsatta är under förövarens kontroll i barndomen och tonåren. Men för att kunna gå vidare med sitt liv som vuxen behöver hon kunna förstå sitt förflutna och vad som har hänt henne.

Hur fungerar dissocierade/förträngda minnen?

Hjärnan fungerar annorlunda vid trauma än vid vardagliga händelser. Under ett trauma påverkas perceptionen, hjärnans förmåga att ta in information, av den extrema skräcken och chocken. Inkodningen av minnen störs eller fungerar inte alls, minnena lagras bara som fragment och inte som vanliga minnen. De blir också svåra att komma åt och tolka. Om hjärnan lyckas lagra några minnen alls kapslas minnena ofta in och processas inte medvetet. Risken för minnesproblematik ökar när traumat är ett fysiskt övergrepp av en närstående som offret är beroende av, som incest.

Att förtränga minnen betyder inte att "glömma" på samma sätt som att glömma multiplikationstabellen. Vad som händer är att förmågan att hantera minnet inte fungerar, vilket gör att minnet isoleras från resten av medvetandet och blir oåtkomligt.

Det är vanligt att incestöverlevare minns olika fragment av den traumatiska händelsen eller relationen, men utan att kunna känna igen dem eller koppla ihop dem till en begriplig historia, för sig själv eller någon annan. Sådana minnesfragment har typiskt sett en annan känsla än vanliga minnen, de är inte rörliga bilder utan ofta fastfrusna och ordlösa. När den utsatta börjar få tillbaka sina minnen kan de kännas som störande fantasier, drömmar eller tvångstankar snarare än verkliga minnen, men de är påträngande och starka på ett annat sätt än drömmar.

Olika typer av minnen

För en tjej med förträngda minnen kan det kännas svårt att inte ha tydliga minnen av övergreppen och det är ofta svårt att känna tillit till sig själv. För dessa tjejer kan det vara hjälpsamt att veta att det finns många olika typer av minnen, inte bara de huvudsakligen synbaserade händelseminnen som vi oftast tänker på som "minnen".

Minnen av händelser kallas episodiska minnen och det är ofta dessa som förträngs från medvetandet och från det självbiografiska minnet vid incesttrauma. Men det finns också andra typer av minnen, bland annat känslominnen och kroppsminnen. Känslor är en typ av minnen – om tjejen känner sig stressad eller skrämmd av en viss situation eller tanke kan det vara ett

minne i sig.

Kroppen bär på många minnen – om tjejen får ont i magen av en viss situation kan det vara en typ av minne, ett uttryck för att hon minns tidigare dåliga erfarenheter i en liknande situation. Oförklarliga fobier, plötsliga starka mentala flashbacks av till exempel ett tapetmönster, tvångsmässiga beteenden, att känna äckel i samband med sexuell upphetsning – allt detta kan vara typer av minnen.

Minnen som inte är tillgängliga medvetet eller kognitivt kan upplevas som kroppsminnen istället. Det kallas att somatisera – känslorna uttrycks genom kroppslig smärta. De vanligaste typerna av smärta bland incestutsatta är gynekologiska problem, migrän, och kronisk smärta i käkmuskulerna och huvudet av att "bita ihop". Ätstörningar är också mycket vanligt. Det kan även finnas starka känslor som tjejen inte medvetet kopplar till någon händelse eller person, men som ändå finns där och uppstår till exempel när hon besöker barndomshemmet.

Även en tjej som inte har några medvetna minnen av övergrepp på det sätt som vi normalt menar med "minnen" har ofta någon form av känslominnen eller kroppsminnen. Det hon saknar är en insikt om vad minnesfragmenten och känslorna betyder, ett meningsfullt sammanhang i sina minnen och en medveten tolkning av dem.

En anledning till att tjejen inte har några synminnen kan också vara så enkelt som att tjejen blundade under övergreppet eller att rummet var mörkt. Att det saknas synminnen är alltså ingen anledning för en tjej att misstro en stark känsla av att hon varit utsatt för övergrepp.

Det kan också finnas så kallade skärmminnen (screen memory på engelska), där minnet förvrängs till att likna något annat som är mer uthärdligt. Den utsatta tjejen kommer inte ihåg pappas ansikte på våldtäktsmannen, utan bara en ansiktslös inkräktare, eller bara en ondskefull närvaro som hon inte vet namnet på. Somliga minns genom olika religiösa symboler, till exempel upplever de att djävulen eller demoner är ute efter dem, och de kan försöka utöva olika tvångsmässiga ritualer i sin vardag för att skydda sig. Detta är ett sätt att kunna känna sin skräck, utan att behöva acceptera att det var pappa.

En särskild typ av minnen är flashbacks. Flashbacks är inte hallucinationer, utan starka minnen med överväldigande känslor där det känns som om övergreppen "händer här och nu". Det är vanligt hos människor med PTSD.

Processen att börja minnas

Processen att minnas är inte så enkelt som att plötsligt hitta något som har varit borttappat, det är mer som ett långsamt arbete med att lägga ett pussel. Ofta finns pusselbitarna redan omedvetet, det svåra är att sätta ihop dem till ett sammanhang som är begripligt och som gör att tjejen kan förstå sig själv och sitt eget liv.

Det är inte säkert att incestöverlevare någonsin får tillbaka sina dissocierade minnen eller blir medveten om vad hon har varit med om. Minnen kan börja dyka upp i tjejen medvetande i många olika situationer, men det finns två vanliga typer av omständigheter som kan underlätta processen: antingen börjar hon känna sig så pass trygg och stark att hennes psyke klarar att bearbeta minnena, eller så händer något som påminner om traumat. Det kan handla om att bli utsatt för en ny våldtäkt av en annan förövare, eller, för den som har barn, att sitt barn uppnår den ålder som tjejen själv var när övergreppen började.

Exempel på trygga omständigheter för att börja minnas kan vara att tjejen har flyttat hemifrån och känner sig fri från barndomen och förövaren, att förövaren dör, eller att hon känner sig trygg med goda vänner som kan ge stöd. När tjejen hör andra berätta om sina liknande upplevelser och får kunskap om bakgrunden eller sammanhanget till övergreppet kan minnena börja komma tillbaka.

Att minnas är något vi gör i ett socialt sammanhang, till exempel genom att prata med andra om minnen eller läsa om händelser i samhället. Det offentliga samtalet kan hjälpa eller hindra tjejer i sin minnesprocess. En del tjejer börjar minnas när de exempelvis ser en dokumentär på tv om incest och känner igen sig. Om tjejen minns något men ingen annan verkar känna till det, och om det är långt borta från den verklighet alla andra verkar leva i, är det svårt att hålla kvar sin egen kunskap. I ett samhälle där heterosexuella kärnfamiljer och pappor i stor utsträckning framställs som odelat positiva, exempelvis i filmer och debatter, blir det svårt för tjejen att se sin verklighet återspeglad. Då blir det svårare att hålla fast minnena av vad hennes egen pappa gjorde.

Osäkerhet och pendlande mellan att tro och inte tro på sig själv

Svårigheter att tro på sina minnen och stark tvivel på sig själv och sin mentala hälsa är en naturlig del av processen att hantera traumatiska minnen som börjar nå medvetandet. När tjejen börjar minnas och inser att hon har varit utsatt för incest uppstår ofta en kris och det är vanligt att fråga sig "håller jag på att bli galen?". Det kan kännas som att hela ens värld och självbild rasar samman. Ofta klarar hon inte av sin vardag under denna krisperiod och behöver ägna all sin tid åt de traumatiska minnena, men krisperioden går över om hon får utrymme och tid till detta.

Tjejer som ännu inte helt inser att det handlar om minnen av verkliga övergrepp kan beskriva det som att de "drömmer" att förövaren våldtar dem, eller att de har tvångstankar eller fantasier om övergrepp som de upplever som djupt störande. De är själva inte säkra på hur de ska tolka bilderna och känslorna som uppstår i deras huvuden.

Så gott som alla upplever ett slags pendlande mellan insikt och förnekelse. Vissa dagar vet tjejen att det hon minns är sant, och dagen därefter kan hon plötsligt bli säker på att allt måste vara en enda stor inbillning, ett stort missförstånd, och att hon är galen. Att inte minnas är ett sätt för psyket att periodvis få vila, men det leder också till en annan form av ångest. Tjejen kan känna sig "galen" eller skyldig för att hon har berättat om övergrepp och kanske pekat ut förövaren, och nu är rädd att hon har "ljugit" eller inbillat sig allt. Därför är det viktigt för tjejen att stödverksamheterna omkring henne har tålamod och inte släpper kontakten eller ger upp om hon betar sig "konstigt".

Detta pendlande blir mindre extremt i takt med att krisfasen går över och tjejen får efterhand mer känslomässigt utrymme för att tänka logiskt och beakta de bevis - exempelvis känslor, minnen och saker som andra berättat - som stödjer insikten att övergreppen faktiskt har skett. Att minnas är en process som kräver tålamod och som kan ta flera år.

När tjejen börjar acceptera och bearbeta minnena förlorar hon illusionen av att ha haft en lycklig barndom och av att ha haft en idealisk och god pappa. Hon måste montera ned psykiska självförsvar som har tagit många år att bygga upp, och det är skrämmande och gör ont. Samtidigt upplevs de nya insikterna och minnena ofta som en lättnad, eftersom det förklarar många av de känslor, beteenden och händelser som hon tidigare har upplevt som helt obegripliga. Det kan också vara en stor lättnad att inse att det inte är "fel på henne" utan att hennes problem är orsakade av något som har gjorts mot henne.

Tjejens svårigheter att tro på sina minnen och insikter beror ofta på att hon inte orkar med sorgen, äcklet, skräcken och känslan av svek det leder till. Men alternativet, att tro att hon bara har inbillat sig alltihop och falskt anklagat en närstående, innebär också mycket ångest. Genom att hjälpa henne identifiera dessa känslor kan tjejjouren stödja henne i att reda ut problemen.

Det är kanske inte fullt möjligt, och inte heller nödvändigt, att återskapa ett fullständigt minne av exakt vad som hände som en klar kronologisk berättelse. Det är viktigt för tjejen att inse att hennes minnesfragment, känslor och insikter är lika giltiga och meningsfulla även om de kanske aldrig blir lika integrerade och tydliga som andra icke-traumatiska minnen. Det ligger i det traumatiska minnets natur från början. Det viktiga är att hon har självsäkerhet och stöd nog att lita på sig själv ändå.

När tjejen inte är säker på om hon minns övergrepp

När tjejen börjar komma till insikt om att hon minns sexuella övergrepp är hon ofta osäker på om det är minnen, drömmar eller vanföreställningar. Det är en krisfas och tjejen behöver hjälp att tolka tankar, minnen och känslor. Det är viktigt att låta henne göra detta själv och inte förekomma henne i processen eller föreslå saker hon inte själv har kommit att tänka på. För att hon ska kunna tro på sig själv i längden behöver hon ta dessa steg själv. Men tjejjouren kan vara ett viktigt stöd i tjejen tankearbete genom att lyssna, ta henne på allvar och hjälpa henne att reda ut känslorna kring sina minnen, tankar och insikter.

Säg till henne först av allt att hon vet bäst själv, vi kan inte berätta "sanningen" för henne. Men samtidigt kan tjejjouren hjälpa henne genom att informera om att det är vanligt att vara osäker på sina minnen och tvivla på sig själv. Hon kan behöva få bekräftelse i att när någon mår väldigt dåligt finns det generellt sett en anledning till det.

Finns det "falska minnen"?

Somliga menar att det går att lura eller manipulera någon att minnas trauman som aldrig har hänt. Men forskning om traumatiska minnen visar att det visserligen går att få någon att minnas fel, så att personen till exempel minns att en grön bil var blå, men att det inte går att lura någon (vuxen eller barn) att minnas ett personligt och traumatiskt minne som inte har hänt. Personliga traumatiska minnen är alltså pålitliga, även om det är svårt för tjejen att orka inse det.

Det finns fall där unga tjejer har berättat om övergrepp och ändrat vissa detaljer, till exempel att våldtäkten skedde hos en kompis när den verkligen skedde i hemmet. När tjejen medvetet ändrar vissa fakta på det här sättet kan det vara ett sätt att skydda sig själv och omgivningen från det värsta, även om det oftare handlar om att de genuint har svårt att minnas. Studier visar att de gånger en utsatt tjej ljugar om vissa delar av övergreppet är det i princip alltid för att dölja en sanning som är ännu värre (Christiansson 1994). Se vidare i kapitlet på sid 33.

De flesta tjejer som har utsatts för incest känner av och till att det de minns inte kan vara sant – särskilt när de fortfarande håller på att inse vad de har överlevt, och även när situationen börjar lugna ner sig för dem och de därför kan börja förstå och känna vidden av traumat. När de är mitt i skrällen orkar de ofta inte känna någonting utan måste koncentrera sig på att överleva. Det finns rättsfall där män har dömts för våldtäkt på sin dotter och där dottern senare tar tillbaka anklagelsen. Dessa fall används ibland som "bevis" för en teori som hävdar att incestminnen kan vara "falska", men snarare handlar det om att tjejen inte har fått tillräckligt stöd för att orka med sina minnen eller orka fortsätta anklaga förövaren.

När tjejen "tar tillbaka" minnen och tror att hon bara inbillat sig

Incestöverlevare pendlar ofta mellan att minnas och att inte minnas. Det kan hända att en tjej som jouten har träffat flera gånger plötsligt "tar tillbaka" det hon har berättat i ett tidigare samtal. Hon kanske säger att hon bara har inbillat sig allt och inte ser någon anledning att ha mer kontakt.

I en sådan situation kan jouttjejen säga att det självklart är upp till henne om hon vill ha kontakt eller inte, men att oavsett vad som har hänt så mår hon ju dåligt av någon anledning och därför vill vi gärna att hon behåller kontakten med jouten. Vi ska inte övertala henne att tro på sina minnen om hon inte vill eller orkar. Däremot är det viktigt att vara tydlig med att vi gärna vill fortsätta kontakten.

Försök att be henne tänka och reflektera kring några frågor i den här ordningen:

- Vad finns det som får dig att tro att det inte har hänt? Svaren kan exempelvis bli: "Jag har inga minnen, bara förvirrade tankar; min pappa är egentligen snäll och skulle aldrig ha gjort det som jag tänker; hur skulle jag ha kunnat överleva något så hemskt?"
- Vad skulle hända om minnena stämmer? Vad skulle det innebära om det var sant? Vad tänker du att du måste göra då? Svaren kan exempelvis bli: "Jag måste acceptera att mitt liv har varit en lögn, jag kommer aldrig att kunna lita på någon, jag måste berätta för min mamma och det kommer att förstöra henne".
- Hur kändes det när du trodde på dina minnen/det du berättade om vad han gjorde? Svaret kan exempelvis bli att det gjorde outhärdligt ont och kändes som om hela världen rasade samman.
- Hur känns det nu när du inte är säker på om du tror på det? Svaret kan exempelvis bli att hon nu istället känner sig sinnessjuk; när hon trodde på det kände hon sig ändå på något sätt starkare.

För vissa tjejer kan det också vara stödjande att påminna henne om "bevis" för att minnena stämmer, till exempel om det finns syskon som varit med om samma sak eller om hon har andra, säkra minnen där förövaren betett sig kränkande eller konstigt. Om tjejen verkar vilja ha stöd i att resonera logiskt kan tjejjouten ge det genom att ställa uppmuntrande frågor. Men andra tjejer kanske inte orkar tänka på minnena alls, och då behöver de vila. Då är det lämpligt att låta henne prata om andra saker, eller avsluta samtalet om hon vill det, men säg ändå att tjejjouten gärna vill att hon hör av sig en gång till, för att höra hur det går för henne.

Det kan också hända att hon har blivit hotad och därför inte vågar fortsätta anklaga förövaren. Säg i så fall att hon inte behöver anmäla honom om hon inte vill, att vi har tystnadsplikt och att det är hon som bestämmer. Ta hot på allvar. Men informera henne också om att det är ett särskilt allvarligt brott att hota någon att ta tillbaka en anmälan, nämligen *övergrepp i rättssak* (Brottsbalken 17 kap 10 §).

Skam och skuld

Skuldkänslor och skamkänslor är viktiga att reda ut. Skillnaden mellan dessa två känslor är att skuld handlar om att känna sig skyldig för något du har gjort, inte gjort eller borde gjort, medan skam handlar om att skämmas över den du är. Skamkänslor kopplade till sexuella övergrepp i barndomen sitter ofta så djupt att det är svårt att skilja dem från skuldkänslor, tjejen kan känna att allt är hennes fel. Inte sällan är det förövaren som har sagt till tjejen att det är hennes fel. Det kan ofta kännas bättre att tro sig vara medskyldig till övergreppen än att känna sig helt maktlös och hjälplös.

Till exempel kan en tjej berätta att hon känner skuld och skam därför att hon som barn gick in till sin pappas rum så fort han kommit hem från jobbet för att hon ville att övergreppen skulle ta slut så fort som möjligt, eftersom hon visste att övergreppen exempelvis alltid sker på vardagkvällar, förr eller senare. Det är viktigt att hjälpa henne att reda ut att detta var hennes sätt att hantera situationen, inte för att hon sökte sig till övergrepp som hon var delaktig i och ansvarig för, utan för att det var hennes sätt att minimera smärtan och lidandet genom att få det "överstökat" så fort som möjligt. Det var helt enkelt den överlevnadsstrategi hon hade tillgång till just då, ett sätt att skydda sig själv och kanske minimera risken för än större fara om övergreppen skedde senare under kvällen då pappan kanske var berusad, arg eller förstod att tjejen försökt undvika honom.

Det är viktigt att tjejjouren stärker tjejen genom att lyfta upp alla små och stora exempel som visar hennes mod, styrka och driftighet i att kunna hantera och överleva en utsatthet som hon inte bär ansvaret för.

Skamkänslor kan också vara ett sätt att komma undan skräck, därför att de ger en falsk känsla av kontroll. Om det finns vissa "beteenden" som ökar risken att bli våldtagen så kan tjejen tänka att "jag kan klara mig om jag bara låter bli det beteendet". På så sätt kan det upplevas som tröstande att skylla på sig själv. Om det var hennes eget fel finns också en möjlighet för tjejen själv att förändra situationen, känner hon. Skamkänslorna kan på så sätt gå hand i hand med ett behov av att känna någon form av kontroll över sitt liv - valet står då mellan att våldtäkterna var ditt eget fel (skam) och att du inte hade någon möjlighet att skydda dig (skräck och maktlöshet). Se vidare i kapitlet på sid 29.

I sammanhanget kan det också vara viktigt att skilja på skuld och ansvar. Skuld handlar om att vara skyldig till brott och kränkningar. Ansvar kan handla om mycket mer, till exempel ansvar att vara en god vän, en bra förälder eller att som tjejjour ha ansvar för att ge tjejen ett bra stöd. Alla är ansvariga för sina handlingar, skuld handlar om att ha gjort något fel.

Lägg skulden hos förövaren

Det är viktigt att som jourtjej försöka lyfta skamkänslorna från tjejen och att få henne att förstå att det inte var hennes fel. Men det räcker sällan med att säga "det var inte ditt fel". Det är en standardfras som alla känner till, men som kan vara svår för tjejen att ta till sig eftersom hennes skamkänslor och dåliga självkänsla står i vägen.

Om tjejen känner att övergreppen var hennes eget fel

Vi som jourtjejer måste hela tiden vara tydliga med att den utsatta tjejen inte har ansvar för det som hon har utsatts för och att hon inte har något att skämmas över. Säg inte bara "det var inte ditt fel" utan säg att det är förövarens fel. Lyft upp och betona allt som tjejen har gjort för att skydda sig själv.

Fråga också varför hon känner skuld. Då kan det hända att hon minns saker som förövaren sagt och gjort för att lägga skulden på henne, till exempel sagt att hon provocerade eller lockade honom. Om hon får tillfälle att säga detta högt eller skriva det så kan jourtjejen hjälpa henne resonera och inse att det inte var hennes fel.

Det kan också vara befriande att träffa eller läsa om andra som varit med om liknande saker – se bilaga 1 med lästips på sid 72 och kapitlet om samtalsgrupper på sid 46. Ibland kan det även hjälpa att låta tjejen berätta sin historia men då byta ut sig själv mot sin syster, bästa vän eller någon annan som hon bryr sig om. Genom att känna empati med andra incestöverlevare och se att de inte har ansvar eller skuld kan det vara lättare att släppa sin egen skuld och skam.

För att verkligen lyfta skulden och skammen från tjejen måste hon istället kunna lägga skulden där den verkligen hör hemma – nämligen hos förövaren. Därför är det viktigt för tjejen att komma förbi en idealiserad bild av förövaren – se kapitlet "Lojalitet och empati med förövaren", sid 31 – och kunna se honom varken som "ängel" eller "demon" utan som en person som begått allvarliga övergrepp och är skyldig till sina handlingar mot henne. Forskning visar också att det är svårare att återhämta sig från ett trauma om den utsatta tror att hon på något sätt varit delaktig i eller ansvarig för det som hände.

Det innebär inte att vi bör "vifta bort" eller tysta henne när hon berättar om dessa känslor. Alla känslor kring ett trauma måste få finnas och bearbetas. Genom att prata om skam och skuldkänslor kan hon förstå övergreppen och deras inverkan på henne och så småningom förändra sina tankemönster.

Skuld och skam hänger ofta ihop med känslor av maktlöshet och att vara och göra "fel". Därför är det viktigt att peka ut alla de gånger tjejen då har gjort något för att överleva, göra motstånd och skydda sig själv och andra från övergreppen. Vi kan hjälpa henne se vilka strategier hon har använt, både stora och små, mer eller mindre framgångsrika.

Identitet och utanförskap

Det är vanligt att incestöverlevare känner att de inte kan lita på sig själva, att det är något grundläggande fel på dem, att de är onda eller fel innerst inne eller att de är utestängda från något grundläggande i livet. De bär på ett djupt trauma utan att kanske vara fullt medvetna om det. Ibland kan det vara svårt att se att smärtan och skräcken beror på incestövergreppet, och därför känns det som om problemet är gränslöst och ligger i själva jaget. Hon "bara är så". För att kunna fungera i vardagen upprätthåller många en fasad där de lär sig att imitera vanliga känslor och att bete sig "vanlig", utan att känna sig så.

En vanlig konsekvens av incest är också en grundläggande känsla av meningslöshet och tomhet – hela livet känns meningslöst och det finns inte någon hjälp att få. Ängest är en del av livet. Många har en djupt negativ självbild och självkänsla, och känner att även om andra kanske kan få hjälp så kan inte just hon få hjälp, därför att hon är fel eller dålig som person. En variant på detta är att de känner att de är helt annorlunda och avvikande från alla andra. De kan känna sig som att de är utomjordingar, sinnessjuka, inte riktigt människor eller inte riktigt tjejer. De känner sig inte som en del i gemenskapen utan helt avskurna från den. Både tjejer som är socialt isolerade och tjejer som har vänner kan känna så.

Personlighets- och identitetsutveckling bygger på en trygg gemenskap med människor, och detta är nästan omöjligt för någon som samtidigt blir utsatt för incest. Utan denna trygghet är det svårt att utveckla en grundläggande jagkänsla och många incestöverlevare känner sig som "ingen" – de har aldrig vågat känna efter vad de själva tycker och tänker, utan har varit fullt upptagna med att anpassa sig till vad förövaren vill att de ska vara. Många incestöverlevare har aldrig vågat uttrycka en egen åsikt eller känsla.

Att vara tjej

Många incestöverlevare känner på olika sätt att de inte vill vara tjej eller bli kvinna, eftersom kvinnokroppen kan uppfattas som sammankopplad med sexuell sårbarhet. Somliga hatar sin egen kropp därför att den inte kunde skydda dem från övergreppen, och puberteten kan kännas som att kroppen sviker dem eftersom den utvecklas sexuellt mot deras vilja. Att vara pojke eller man kan kännas tryggare och starkare, inte lika sexuellt sårbart, och många drömmer om en identitet som kille istället. Läs vidare i böckerna av Jacobs (1994) och Bass & Davis (1996).

Vissa tjejer kan därför känna en längtan till att förändra sin kropp kirurgiskt eller genom att ta könkonträra hormoner (testosteron), men sådana förändringar kanske inte kan lösa tjejens bakomliggande problem. Att vilja förändra sin kropp på detta sätt kan också höra ihop med en dissociering från sin kropp, på liknande sätt som självsvalt eller självskadande.

När en stödsökande upplever tveksamhet eller motvilliga känslor kring att vara tjej kan tjejjouren stödja henne i att reda ut vad det är med att vara tjej som känns svårt. Fråga henne vilken betydelse hon lägger i orden "tjej" och "kille". Hur kan en person vara som tjej? Hur kan en person vara som kille? Hur förväntar hon sig att ett liv som kvinna kan bli? Kanske tycker hon att "tjej" eller "kvinna" är något farligt sårbart eller en begränsande stereotyp hon inte vill vara fast i. Vad tror hon skulle bli annorlunda i ett liv som man? Vad skulle inte bli annorlunda?

Självskadande beteenden

Självskadebeteende innebär att avsiktligt utsätta sin kropp för skada. Det finns en mängd olika former av självskadande. En del är uppenbart skadliga – exempelvis att skära sig, slå sig själv, ta droger eller framkalla kräkningar. Andra är mer subtila, som att utsätta sig själv för risker och inte ta hand om sig själv ordentligt, genom att exempelvis aldrig äta sig mätt.

Många människor har någon form av självskadebeteende, men i olika omfattning, till exempel att bita på naglarna. Många skadliga beteenden ligger på en gradskala mellan förväntat feminint beteende och självskadande, och det kan vara svårt att säga var gränsen mellan de två kan ligga. Sexuellt självskadande är vanligt bland incestöverlevare, se nedan.

Självskadande som ångestlindring

Självskadande är inte ensortsmisslyckadesjälmordsförsök, tvärtom är det överlevnadsstrategier. Att känna fysisk smärta kan vara ett sätt att bryta den känslomässiga avskärmningen och dissocieringen (se ovan) och känna något. Det kan vara lättare för tjejen att hantera psykisk smärta om hon kan konkretisera den till en fysisk smärta. Särskilt för en tjej som inte är medveten om orsaken till sin ångest kan den kännas gränslös, och då kan en tydligt avgränsad fysisk smärta vara avsevärt lättare att hantera. Att skära sig beskrivs ofta som att "lätta på trycket".

Självskadande är en form av ångestlindring också för att kroppen reagerar med ett endorfinpåslag när personen skär sig. Att skada sig själv kan också ge en känsla av kontroll. En tjej som blir utsatt för övergrepp, eller som har blivit utsatt tidigare och fortfarande lever på helspänn med skräcken att det kan hända igen, kan känna att "ifall jag skadar mig själv mer än vad andra gör så har jag kvar kontrollen".

Självskadande som missbruk och återupprepning av trauma

Samtidigt kan självskadande innebära en återupprepning av det ursprungliga traumat, speciellt när det gäller sexuellt självskadande (se nedan). Många tjejer som varit utsatta för övergrepp är också väldigt rädda för alla former av aggressivitet, av naturliga skäl, och vågar inte känna

sin egen vrede. Det är inte socialt accepterat för tjejer att vara arga och uttrycka aggressivitet, och många tjejer riktar därför sin undertryckta vrede inåt, mot sig själva, istället för utåt, mot förövaren.

Att skada sig själv liknas ofta vid ett missbruk. Många använder självskadande beteenden för att döva känslor och hantera ångest, och behöver gradvis trappa upp för att det ska fungera. De kan bli beroende och många uttrycker att de vill sluta men att de inte vet hur de ska klara det utan hjälp.

Hat mot sin egen kropp

Det är vanligt för incestutsatta tjejer att bära på ett hat mot sin egen kropp och att skada sig på grund av det. Puberteten kan vara en hemsk tid för incestutsatta flickor, eftersom kroppens förändringar signalerar på flera sätt att flickan inte har kontroll över sig själv och sin kropp.

Mot hennes vilja växer de kroppsdelar som är sexualiserade i ett patriarkalt samhälle och gör att hon blir uppmärksammas och kanske objektifierad sexuellt. Kroppen blir också mjukare och hormonerna kan bidra till starka känslor som hon har svårt att hantera. På samma sätt som många upplever att kroppen förråder en under övergreppen genom att reagera sexuellt, kan det kännas som att kroppen förråder en under puberteten genom att utveckla sexualiserade drag.

Tjejjourens stöd till självskadande tjejer

Då tjejer berättar om självskadeproblem är det bra att ta reda på vad som är bakgrundproblemet. Det kan vara meningsfullt att i samtalet inte fokusera på självskadandet utan på orsaken till att hon mår dåligt och behöver skada sig själv för att hantera känslorna. Som jourtjejer kan vi be tjejen fundera på i vilka situationer, när och varför hon känner för att göra sig illa. Är det kopplat till vissa människor eller platser?

Många med självskadandeproblematik berättar att självskadande är deras sätt att lindra ångest och att de tycker att det fungerar effektivt. Samtidigt upplever många av dessa tjejer att omgivningen fördömer självskadandet och på ett nedlåtande sätt berättar för tjejen att hon måste sluta. Därför kan det vara bra att jourtjejen bekräftar tjejen i att det är förståeligt att hon gör som hon gör.

Fråga tjejen om hon upplever sitt självskadande som ett problem och om hon vill sluta, eller om hon tycker att självskadandet fungerar som ett sätt att hantera sina känslor för stunden.

Många tjejer upplever att de vet var deras gräns går mellan självskadande som ångestlindring och att åsamka sig själv livshotande skador. För att kunna hjälpa tjejen är det viktigt att vi som jourtjejer förstår hur tjejen upplever sin situation och vad hon ser som ett problem. Därefter kan ni tillsammans gå vidare för att finna lösningar.

Konkreta stöd tips till tjejer som skadar sig själva

Fråga tjejen om det går att undvika de skadliga situationerna och se till att det som hon gör för att skada sig själv inte blir så lättillgängligt. Skulle hon kunna slänga rakblad och tabletter, radera telefonnummer och facebook-kontakter till personer som har dåligt inflytande över henne? Istället för att söka upp personer som kommer att göra henne illa, som vid sexuellt självskadande, kan tjejen använda sin fantasi för att dagdrömma eller skriva om farliga eller skadliga situationer där tjejen räddar sig själv, där hon räddar någon annan eller själv blir räddad, eller där hon hämnas på en förövare.

Ibland kan det även vara värdefullt att tillsammans med tjejen hitta andra strategier för att hantera ångesten. Ge tjejen tips på andra saker hon kan göra än att skada sig. Om det inte går – tipsa tjejen om andra ofarliga sätt att orsaka sig själv smärta eller distrahera sig från ångesten med hjälp av sina sinnen. Fysisk träning, att snärta ett gummiband, hålla i en isbit, äta chili eller duscha kallt skulle kunna vara mindre skadliga aktiviteter som fungerar för tjejen. Men tänk på att sådana nödlösningar också kan utvecklas till självskadande beteenden om de görs i överdrift.

Sexualitet och sexuellt självskadande

Incest och sexualitet

Det sägs ibland att sexuella övergrepp i barndomen förstör den utsattas sexualitet. Ingen vill höra om sig själv att hon är "förstörd". Det är ofta mer sant att säga att övergreppen skadar ens sexualitet och gör att den utsatta kan känna sig nedsmutsad eller infekterad. Det är skador som är allvarliga och långvariga men som kan läka, med tålamod och i trygghet.

Det är relativt vanligt att förövare försöker stimulera barnet sexuellt som en del av övergreppen. Inte sällan reagerar då offrets kropp sexuellt mot hennes vilja, och många incestöverlevare upplever detta som det värsta och mest skamfyllda av allt. Det kan kännas som att hennes sexualitet och kropp förrådde henne eller som att hon var delaktig i övergreppet. Dessa tjejer behöver få veta att det här är vanliga kroppsliga reaktioner som inte har något att göra med hennes personlighet eller vilja, och att det inte betyder att hon på något sätt var delaktig eller medansvarig. Tjejen behöver förstå att hennes kropp reagerat på ett sätt som är naturligt, även om det skett mot hennes vilja.

Många incestöverlevare upplever att de, för att få någon sorts kärlek, måste stå till tjänst med sex trots att de inte vill. Sex är nyckeln till närhet och uppmärksamhet och många tjejer känner sig tvungna att ha sex med vem som helst som ägnar henne uppmärksamhet eller verkar bry sig om henne. Inte sällan var de sexuella övergreppen det närmsta de kom kärlek och omtanke i sin barndom. Även om de kanske hade en kärleksfull trygg mamma, lärde pappan/förövaren dem att sex är det viktigaste i livet.

Sexuellt självskadande och nya övergrepp

Många kvinnor reagerar på våldtäkt genom att börjar leva "sexuellt utagerande" och plötsligt ha sex med många män. En del tjejer känner ett behov att agera ut våldtäktsfantasier eller sadomasochism (så kallat bdsm) med sin partner eller andra, som en reaktion på övergreppen. Det är en form av självskadande via en annan person. Sådana behov kan öka på kort sikt, men i längden minska, i takt med att tjejen bearbetar sina minnen och känslor av incestövergreppen.

En del tjejer dras in i prostitution eller liknande situationer där män eller killar utnyttjar henne. Många tjejer som utnyttjats som barn har lärt sig av övergreppen att de inte har någon möjlighet att komma undan sex med män. En del tänker "eftersom jag ändå måste ha sex med män, kan jag lika gärna få betalt" och hamnar på så sätt i prostitution och blir utnyttjade av sexköpare. Prostitution kan på så sätt fungera som en form av självskadande för tjejen, även om det så klart är ett övergrepp och brott som sexköparen bär ansvaret för.

En annan typ av situation som tjejjourer ibland möter är att det är tjejens "kille" eller "vän" som arrangerar så att flera killar/män vid upprepade tillfällen våldtar tjejen, ibland mot någon ersättning men ibland inte. En tjej kan hamna i dessa situationer då hon känner att hon inte kan säga nej eller att hon inte är värd något bättre, trots att hon mår mycket dåligt av det. När tjejer så att säga "ställer upp på" dessa övergrepp är det också ett allvarligt självskadebeteende. Även om det naturligtvis inte är tjejens fel att hon blir utnyttjad kan hon behöva stöd i att skydda sig själv bättre. Se kapitlet ovan med konkreta stöd tips till självskadande tjejer.

Lesbiska incestöverlevares situation

Lesbiska incestöverlevare känner ofta en stark press på sig att ha sex med män, trots att de inte vill. Det finns en långlivad myt om att lesbiskhet skulle orsakas av sexuella övergrepp av män och många får frågan om övergreppen har "gjort dem" lesbiska. Detta bygger på det lesbofobiska och felaktiga antagandet att alla är naturligt heterosexuella om inte något extremt och dåligt förändrar det. För att bevisa för sig själv och andra att de inte är "styrda" av övergreppen och inte är "rädda för män" kan lesbiska incestöverlevare ibland tvinga sig själva att ställa upp på sex med män. Detta blir en form av självskadande.

Studier om lesbiska och bisexuella incestöverlevare visar tvärtom att traumat från övergreppen ofta har hindrat dem från att utveckla och leva ut sin lesbiskhet, och att de – precis som heterosexuella kvinnor som överlevt incest – har känt sig fast i sexuella relationer med män, som de mått dåligt av men inte kunnat avsluta (Bass & Davis 1996; Menasche 1998). När de sedan har bytt från relationer med män till relationer med kvinnor har de lesbiska relationerna känts mycket bättre, tryggare och friare.

Skamkänslor kring att hamna i upprepade övergreppssituationer

Många incestöverlevare upplever det som att de har en tendens att hamna i situationer som liknar övergreppen och relationer som liknar relationen med förövaren, och en del känner att de nästan aktivt ”söker upp” sådana situationer. Det är något tjejen kan uppleva och känna, men som inte behöver vara sant. Känslan av att bära på ett så kallat ”upprepningstvång” bygger på skamkänslor och känslor av att det var ens eget fel.

Även om tjejen har blivit utsatt av många olika förövare betyder det inte att hon gjort något för att dra dem till sig, vilket många tjejer tror. Att personer som blivit utsatta för brott lider en ökad risk att utsättas för brott igen är väl känt, och det beror på att förövare väljer de offer som de uppfattar som mest sårbara och lättast att utnyttja, de offer som de har lyckats utnyttja tidigare eller som ger intryck av att inte kunna försvara sig.

Det enda som möjligen skiljer incestöverlevare från andra är att överlevare ofta kan ha svårare att försvara sig från angrepp, eller svårare att känna att de har rätt att vägra ha sex med en man. Ofta kan tjejen lättare bagatellisera en ny mans aggressiva tendenser eftersom de har vant sig vid att ”sådana är män”, och inte tar sin magkänsla på allvar. Men det är ofta lättare (både för tjejen själv och för dem som hör hennes livshistoria) att tro att det är något fel på henne, än att inse att det finns många män som är så samvetslösa att de utnyttjar en tjejs sårbarhet.

Många incestöverlevare berättar om flera motstridiga känslor de har haft inför att hamna i upprepande övergreppssituationer. En del har en omedveten känsla av att ”det kommer att bli annorlunda den här gången, bättre”. Tjejen kan också känna sig nästan hemtam i övergreppssituationer eftersom det är bekant och till och med vara stolt över att ”jag klarar av vad som helst” – dock utan en tanke på att hon har rätt att slippa det.

Själv mord

Ett stödsamtal med en tjej som berättar om självmordstankar och självmordsplaner är ofta svårt. Inte sällan ser tjejen sin tillvaro som nattsvart och som jourtjejer försöker vi ge tjejen lite hopp. Ett sådant krissamtal handlar ofta om att försöka få henne att känna lite livslust mitt i all hopplöshet och kaos där tjejen ofta känner sig värdelös och ensam.

Krissamtal med en självmordsbenägen tjej

Håll dig lugn och få inte panik. Visa att du lyssnar och orkar höra på henne, att oavsett vad det är hon vill berätta kommer du att orka ta in det.

- Tänk på att det kan vara akut, fråga tjejen om hon har gjort något för att skada sig själv, till exempel tagit piller. Uppmana henne i så fall att ringa 112 eller att ringa en kompis som kan hjälpa henne.
- Bagatellisera inte. Hon kan ha fått reaktioner från sin omgivning om att det inte är så farligt, vilket kan göra att hon känner sig desto mindre betydelsefull.
- Försök få henne att ta bort riskerna som finns för att hon ska ta sitt liv. Om det är så att hon har tabletter eller rakblad tillgängliga försök få henne att kasta dem.
- Försök få henne att inte vara ensam utan tillsammans med en person som hon tycker om.
- Försök få henne att göra något som hon tycker om och som kan vara rolig och ångestdämpande när självmordstankarna kommer. Exempelvis kan det vara bättre att ta en promenad, spela dataspel, rita eller se en film än att bara lyssna på deppig musik eller dricka alkohol.
- Fråga exempelvis: Vad skulle du behöva för att orka leva? Vad behöver du få som du inte har nu? Vad skulle du behöva slippa som du måste stå ut med nu?

Försök få henne att söka ytterligare stöd i sin närhet. En tjejour har sällan kompetens för att själv stötta en tjej med seriösa självmordsplaner och det är viktigt att hon får rätt stöd. Inte sällan uttrycker tjejen ett motstånd till att kontakta vården – det kan handla om att hon inte har någon tilltro till vården eller myndigheter, att hon är rädd för att bli tvångsinlagd och förlora kontrollen över sitt liv, eller att hon inte ser sitt tillstånd som tillräckligt illa. Oavsett vad det är hon upplever kan vi som jourtjejer fungera som den första instansen som kanske ger lite tilltro och sår ett frö till att söka ytterligare stöd.

För många tjejer fungerar självmordstankar som en tröst och en trygghet. Själv mord känns som en möjlig utväg om livet skulle bli helt outhärdligt. Många som har utsatts för svåra övergrepp kan uppleva att makten över sitt liv och sin död är det enda område som de har kontroll över, då känns möjligheten till självmord som en trygghet. Det kan vara stor skillnad på tröstande självmordsfantasier och seriösa självmordsplaner, och det gäller för jourtjejen att försöka reda ut vilket som är fallet för den tjej hon pratar med. Vill tjejen dö eller vill hon sluta leva det liv som hon lever i nuläget? Vad är det som behöver förändras i hennes liv?

Det är viktigt att lyfta fram att de allra flesta som söker stöd för självmordstankar faktiskt inte vill dö. Det är snarare något med deras livssituation som de inte står ut med och inte vet hur de ska hantera. Även om självmordstankar och självmordsplaner är allvarliga problem så väljer de flesta att inte ta sina liv, även om de pratat om det eller genomfört flera självmordsförsök.

Tjejer kan ofta säga att det inte finns något hopp eller någonting att leva för. Som jourtjej vet du väldigt lite om den stödsökande tjejen och det kan vara problematiskt att säga att hon visst har saker att leva för – en sådan replik kan upplevas som att vi har inte lyssnat eller förstått hur allvarlig hennes situation är. I samtalet kan det vara meningsfullt att utmana tjejen om hennes upplevelse att hon inte har något att leva för. Men var försiktig, att utmana tjejen ska inte fungera som ett hetsande, utan ska snarare få tjejen att se de skäl som gjort att hon *inte* har tagit sitt liv. Eftersom tjejen kontaktar tjejjouren vill hon prata med någon. Om hon verkligen ville dö just nu skulle hon inte ha sökt hjälp.

Lojalitet och empati med förövaren

Förövares känslomässiga manipulering

Incestförövare kan ofta manipulera både små och större barn att tycka synd om honom. Många incestutövande pappor är självömkan och tycker väldigt synd om sig själva, och detta visar de tydligt för sina offer. De förklarar ofta för flickan att det är hon som tvingar honom att göra så här, genom att vara den hon är eller genom något hon har gjort, och lägger skulden på henne. Andra kan be om ursäkt medan de begår övergreppet eller efteråt, och beklaga sig om att det är synd om honom, förövaren, för att han inte kunde låta bli eller för att han är ensam.

Dessutom säger pappan ofta att han och hon är likadana, att hon är hans "speciella flicka". Han kan också säga tydligt till flickan att hon är lik honom, inte lik sin mamma, och att de har något gemensamt som ingen annan har. Det finns många olika sätt att säga detta, men poängen är alltid densamma: att flickan hör ihop med honom och inte med mamman. Detta skapar ett empatiskt band hos offret till förövaren som gör det svårt för den utsatta att känslomässigt göra sig fri från honom.

Idealisering och bagatellisering

Det är vanligt att incestutsatta tjejer idealiserar sin familj och särskilt förövaren, och ser honom som en alltigenom god person och bra pappa. Detta är en del av överlevnadsstrategin att förtränga minnet av sanningen – se kapitlet om minnesproblematik på sid 15 – och ett sätt att psykologiskt hantera det olösliga dilemmat att en förälder har begått sexuella övergrepp.

Ibland har tjejen skapat en mer eller mindre påhittad bild av förövaren där hon förtränger hans negativa sidor och förstorar upp mer positiva sidor. Den här skadliga idealiseringen är inte alltid så tydlig eller synlig, för incestöverlevaren själv eller för jourtjejen som lyssnar. Även om en tjej minns och återberättar hemska övergrepp, så att det för en utomstående tydligt framgår att förövaren varit grym och sadistisk, kan tjejen ändå känna att förövaren är en god person. Hon behöver då hjälp att reda ut sina känslor.

Det är överhuvudtaget vanligt att incestöverlevare bagatelliserar sina erfarenheter eller sitt lidande. Detta kan vara ett sätt att skydda sig själv från insikten att hon är offer för en allvarlig kränkning och har skadats, eller ett sätt att skydda förövaren. Hon vill ofta inte skada andra familjemedlemmar genom att avslöja verkligheten.

Om tjejen försvarar eller idealiserar förövaren

Ibland kan det hända att tjejen ursäktar eller försvarar förövaren och säger att det inte var/är hans fel – exempelvis eftersom han är deprimerad, det är synd om honom eller han hade en svår barndom. Det är viktigt att tjejjouren alltid tar ställning för tjejens rätt att inte bli utnyttjad, att vi tydligt uttrycker att förövaren har gjort fel och hjälper tjejen att inse att sexuella kränkningar inte är något som en bra förälder någonsin gör. Så länge hon inte kan lägga ansvaret och skulden på honom kommer hon sannolikt att skylla på sig själv. Detta självdestruktiva tänkande behöver hon komma vidare ifrån. Tjejjouren ska inte ha en "neutral" inställning eftersom många tjejer tolkar det som att vi inte tror på henne eller stödjer henne fullt ut.

För att hjälpa tjejen att komma bort från en idealiserad bild av förövaren är det bra att fråga särskilt om hur tjejen känner inför förövaren. Hon behöver befria sig från förövarens inflytande över hennes känslor och där kan det vara till stor hjälp att berätta för någon annan, till exempel en tjejjour. Tjejjouren kan stödja henne i att sätta ord på exakt vad förövaren gjorde och hur hennes barndom såg ut i detalj. Genom att sätta ord på det hon varit utsatt för kan hon se både sig själv och förövaren mer objektivt och inse att han inte var en så god person, och att hon hade förtjänat något bättre än hans övergrepp.

Andra tjejer reagerar inte alls med att försvara förövaren, utan är arga och söker en bekräftelse på att det är okej att vara arg, att inte vilja förlåta eller förstå honom. I sådana fall är det bra att vi kan ge denna bekräftelse. Det viktiga är att alltid känna in vad tjejen känner och bekräfta hennes känslor.

Om tjejen försvarar förövaren

I ett samtal där tjejen försvarar förövaren vill många jourtjejer gärna försöka övertyga tjejen om att det är förövarens fel genom att göra en lista på allt han har gjort, eller argumentera om att han är ansvarig. En del tjejer vill höra det och känner sig stärkta. Men för andra kan det slå fel och få henne att inta en försvarsställning och känna ett ännu större behov av att försvara honom. Då är det bäst att inte försöka argumentera direkt, utan istället plocka upp trådar i det hon berättar och ställa frågor så att hon kan komma till insikt om att förövaren, inte hon, bär ansvar för hans handlingar.

Börja med att fråga exakt vad det är som får henne att tycka att det inte är hans fel. Be henne lista alla anledningar hon kan hitta på. Har han försökt ursäkt sitt beteende, påstått att han inte kan hindra sig själv eller sagt att det är hennes fel? Ställ frågor som ger henne möjlighet att själv komma fram till att hon förtjänar något bättre och att förövaren bär skulden för övergreppen.

Det är vanligt att förövaren manipulerar tjejen att tro att de har något gemensamt och att han känner som hon. Förövaren kan säga att han hade en jobbig barndom, att han är ledsen och ensam för att väcka hennes sympati. Ett enkelt argument mot detta är förstås att den utsatta tjejen själv har en jobbig barndom, hon är ledsen och ensam - vill hon våldta någon annan på grund av det? Det är viktigt att prata om förövarens handlingar och att tydliggöra att det han gjort är fel. Men när ni pratar om känslor är det hennes känslor som är viktiga och ska stå i fokus, inte hans.

Att berätta saker som inte stämmer

Det kan ibland hända att en jourtjej märker att en stödsökande tjej berättar saker som uppenbarligen inte stämmer. Det kan märkas på att hon berättar olika versioner vid olika tillfällen eller för olika jourtjejer, till exempel att hon vid ett tillfälle berättar att övergreppet skedde i skogen och vid ett annat tillfälle berättar att samma övergrepp skedde på tunnelbanan. Sådana situationer är inte vanliga men svåra att hantera.

Det vi syftar på här ska inte förväxlas med "vanlig" minnesproblematik där tjejen minns olika delar av övergreppet vid olika tillfällen, eller har svårt att minnas detaljer eller hela övergreppet. Det är vanliga reaktioner på trauma – se kapitlet om minnesproblematik på sid 15. Minnen förändras över tid och det är inte konstigt att en berättelse kan ändras påtagligt från en gång till en annan. När det gäller upprepade övergrepp kan det mycket väl vara två olika tillfällen som hon har blandat ihop. Om vi ifrågasätter kan hon få känslan av att endast en av "händelserna" skett när båda versionerna kanske är lika sanna men hänt vid olika tillfällen. Det kan också handla om dissociering av detaljer/känslor som gör att en version upplevs av tjejen som sann vid ett tillfälle, och en annan senare.

Observera att när tjejer berättar något som låter orimligt eller osannolikt behöver det inte betyda att det inte stämmer, osannolika saker händer faktiskt.

Psykiska sjukdomar

När en tjejen tycks "hitta på" eller "ljuga" kan det också bero på flera saker utöver den "vanliga" minnesproblematiken efter ett allvarligt trauma. Tjejen kanske har svårt att skilja mellan fantasi och verklighet och har en psykos. Det kan också vara dissociativ identitetsstörning, vilket handlar om att ha svårt att hålla samman olika delar av sin personlighet, känslor och tankar. Detta är mindre vanligt men viktigt att kunna känna igen, eftersom tjejen i så fall kan behöva söka hjälp hos sjukvården.

Att bemöta en tjej som berättar saker som inte stämmer

När vi misstänker eller märker att tjejen berättar något som inte stämmer kan det kännas obehagligt (är hon psykiskt sjuk?) och vissa kan bli arga (ljuger hon för mig?). Men tänk på att en tjejjour inte är en utredande myndighet och att alla faktadetaljer inte är av avgörande betydelse för oss. Vi har inte till uppgift att utreda vad som verkligen har hänt, utan att stödja tjejen. Det är hennes känslor och det hon vill berätta som är det viktiga.

I en situation där tjejen berättar två eller flera helt olika versioner och inte känns vid den tidigare versionen kan det ibland vara meningsfullt att försiktigt utmana henne som ett led i att identifiera vad som gör att hon inte mår bra. Då är det viktigt att gå försiktigt fram och inte insistera eller provocera. Försök inte agera detektiv och "avslöja" de felaktiga detaljerna eller övertyga henne om att det hon sagt inte stämmer. Vi kan också titta på det hon säger och leta efter ledtrådar till vad som kan ligga bakom. Försök identifiera varför hon berättar olika versioner och hjälp henne att se möjligheter att ta sig ur denna svåra situation, genom att reda ut minnena eller att våga berätta vad som verkligen hänt.

Men ofta är det inte meningsfullt att påminna henne om felaktigheter i hennes beskrivningar. Att minnas och/eller berätta dessa mer eller mindre osanna berättelser kan vara hennes för tillfället bästa överlevnadsstrategi och då finns det en verklig anledning till att hon känner behov av att göra det. Om hon är förvirrad eller inte orkar hålla reda på alla fakta i nuläget kan det hända att hennes situation klarnar längre fram när hon kanske har kommit bort ifrån en akut hotfull situation eller har fått bearbeta sina känslor. Följ med i hennes berättelse och lyssna på vad hon berättar, på samma sätt som vanligt.

Att inte berätta sanningen kan vara en överlevnadsstrategi

Det kan också hända att tjejen medvetet berättar olika versioner för att se hur tjejjouren reagerar, därför att hon är rädd för vad vi ska säga eller göra. En del tjejer testar en "light-version" vid första samtalet, där de inte berättar det värsta som hänt utan istället en mindre

hemsk historia, för att se om tjejjouren går att lita på och orkar höra allt.

Det händer att unga tjejer inte avslöjar vem förövaren var utan säger att det var en främling när det egentligen var en familjemedlem, för att skydda en närstående eller för att de inte vågar berätta. De hittar alltså på för att dölja en ännu hemskare sanning. Om vi då visar att vi klarar av att höra och förstå det hon berättar, så kan det hjälpa henne att våga berätta vad hon verkligen varit med om senare.

En del tjejer berättar osanningar eftersom de ända sedan barndomen varit tvungna att ljuga om många viktiga saker för att klara sig, och använder det som en beskyddande överlevnadsstrategi. De kanske skäms över det men vet inte hur de ska kunna sluta eftersom det känns farligt att tala sanning, särskilt om känslor eller övergrepp. Om du som jourtjej anar att tjejen känner så, kan du förklara att du förstår att många ibland känner behovet av att ljuga för att skydda sig, men att hon inte behöver göra det hos tjejjouren.



Del 4: Ramar och struktur för samtal

I denna del av boken presenterar vi hur tjejjouren kan planera och strukturera stödsamtal, vilka olika typer av samtalsstöd som finns och vilka för- och nackdelar som finns med dem.

Chatt, personliga möten IRL och telefon

När en tjej söker sig till en tjejjour kan hon vanligtvis göra det via chatt, telefonsamtal eller personligt möte. Tjejjouren kan erbjuda individuella samtal, men kan också arrangera grupper där utsatta tjejer kan träffa varandra.

Chattsamtal

En chatt är ofta mycket lättillgänglig och det uppfattas av många tjejer som ett mindre steg att logga in på en chatt än att ringa eller besöka en jour personligen. I en chatt kan tjejen vara anonym på ett sätt som är svårare vid telefonsamtal eller personliga möten IRL (In Real Life) på tjejjourens lokal. Tjejen känner sig ofta helt säker på att det hon berättar inte kan kopplas till henne, och detta innebär för många en stor trygghet då de inte sällan blivit svikna av sin omgivning.

Men det finns även begränsningar med chattmetoden. Bristen på kroppsspråk, röst och ansiktsuttryck kan försvåra kommunikationen då det är svårare att urskilja nyanser och ta till sig vad den andra försöker förmedla, både för jourtjejen och för den stödsökande. Det kan bli svårare att etablera känslomässig tillit och därigenom våga prata om tunga ämnen då den stödsökande inte vet vem hon pratar med. På en chatt hör tjejen ingen vänlig röst och möter inget vänligt ansikte. Samtidigt tycker en del tjejer att det är just anonymiteten på en chatt som gör att det är enklare att berätta om sina problem.

Den anonyma kommunikationen gör också att det är svårare att boka in nästa samtal. Online är det lätt att samtalet avbryts utan förvarning och att "tappa" tjejen genom att hon plötsligt slutar skriva. Detta kan innebära oro för jourtjejen då hon inte vet om den stödsökande tjejen sitter och gråter, om förövaren kommit in i rummet eller om hon bara bytt till att läsa en annan internetsida för en stund.

Den stödsökande tjejen kan i en chatt använda ett nytt namn varje gång hon kontaktar en tjejjour, vilket gör att jourtjejen inte känner igen henne. Med en tjej som gör så blir det svårare att skapa ett djupare samtal som pågår under en längre tid. Även i de fall då hon använder samma chattnamn är det svårt eftersom det ofta är olika jourtjejer som chattar varje vecka. Chattformen passar bra för enklare frågor och praktiska råd och tips, men är mindre lämplig

för bearbetande stödsamtal för traumatiserade tjejer. Dels för att tjejen ofta behöver prata om känsliga och plågsamma ämnen och det kan vara svårt att skapa en trygg miljö i ett chattrum. Men också för att samtal om svåra saker behöver pågå under en längre tid för att tjejen ska kunna bearbeta traumat.

Personliga möten IRL

För en stödsökande tjej kan det ofta tillföra mycket att träffas IRL, exempelvis i tjejjourens lokaler. För att tjejen ska vilja eller våga träffas behövs ofta att jourtjejen aktivt motiverar till det, andra gånger kommer hon på eget initiativ. Om anonymiteten i chatt eller i telefonsamtal försvårar kommunikationen och hindrar den stödsökande tjejen från att öppna sig kan ett personligt möte ge tjejen den trygghet som krävs för att våga prata.

Jourtjejen kan skapa trygghet genom kroppsspråk, röst och andra icke-verbala sätt. För andra tjejer kan den nära och personliga kontakten som finns vid ett möte IRL ibland medföra att det tar längre tid för tjejen att prata om känsliga ämnen än vid en chatt eller telefonsamtal. Ett personligt möte är mindre anonymt, oavsett om tjejen uppger sitt namn eller inte, och för somliga kan det vara lättare att berätta sin historia för någon som inte är en total främling.

Telefonsamtal

Telefonsamtal kan med avseende på anonymitet vara ett bra mellanting mellan chattsamtal och personligt möte. Telefonsamtalet är, likt chatten, mindre personligt än ett möte IRL och ger en känsla av anonymitet, vilket både kan skapa hinder i och förenkla kommunikationen beroende på tjejens behov. Fördelen är att jourtjejen kan förmedla en större trygghet och empati genom att tjejen får höra en vänlig röst, vilket ger ett mer personligt möte. Det är dessutom inte lika lätt för den stödsökande tjejen att försvinna från samtalet som vid en chatt, vilket kan vara hjälpsamt eftersom hon då stannar kvar i jobbiga känslor och pratar om dem tillsammans med jourtjejen.

Ramar för stödsamtal

Inför möten med en stödsökande tjej är det bra att jouren har ramar och strukturer för hur ett stödsamtal ska se ut, hur länge det ska pågå och vad det ska innehålla. Med ramarna fastställs syfte och begränsningar och de skapar en förutsägbarhet och trygghet både för den stödsökande tjejen och för oss joursystrar. Ramar ska inte användas som regler utan bör vara flexibla och anpassade till vad tjejen vill och vad du som joursyster orkar med. Tystnadsplikten är däremot absolut och innebär att tjejjouren aldrig får lämna ut uppgifter om någon tjej till personer utanför jouren.

Oavsett vilka ramar en jour arbetar utifrån är det bra att förklara dessa inledningsvis i samtalet med den stödsökande. De är till för att skapa struktur i mötet, vilket kan underlätta det kaos som tjejen ofta upplever att hon befinner sig i. Börja samtalet med att berätta om tystnadsplikten, hur länge du planerar att samtalet kommer att pågå och fråga om det känns bra.

Det är även viktigt att på juren diskutera vad som kan vara en bra längd på stödsamtal och längd på den totala tid juren har kontakt med stödsökande, eftersom det gör det lättare för jourtjejerna att se sitt avgränsade uppdrag. Genom tidsbegränsningar orkar jourtjejerna upprätthålla sitt engagemang för jourverksamheten och juren hinner hjälpa fler stödkontakter. Samtidigt är det viktigt att inte låta ramarna bli ett skäl till att slippa hantera svåra situationer eller att de stödsökande tjejnans behov på andra sätt negligeras.

Övergrepp som pågår eller övergrepp som upphört

Det är viktigt att tidigt i samtalet med en incestutsatt tjej ta reda på om övergreppen fortfarande pågår eller om de har upphört. I en situation där den stödsökande tjejen berättar om pågående övergrepp behövs en annan typ av stöd och samtalsformer än när hon berättar om saker som hänt i det förflutna och inte sker idag. Det är alltid den individuella tjejen behov som avgör vilken typ av samtal ni ska ha.

Pågående övergrepp

En tjej som lever med pågående övergrepp behöver ett konkret krisstöd. Det är sällan lämpligt eller ens möjligt att försöka bearbeta ett trauma på djupet om övergreppen ännu pågår eller om det finns en risk att de kommer att hända igen, exempelvis om tjejen bor hos förövaren. Tjejen behöver stöd för att reda ut vad det är som hon är utsatt för, hjälp att förstå att övergreppen är fel och motivation att be om hjälp och förändra sin situation. Hon behöver skydd från fortsatta övergrepp och kanske vill hon ha hjälp med att anmäla till polisen och socialtjänsten. Läs vidare på sid 53 och 66 om att anmäla.

Övergrepp som har upphört

En tjej som berättar att övergreppen har upphört kan också behöva krisstöd, men kan även vara mer mottaglig för bearbetande stöd. Många tjejer söker inte stöd förrän flera år efter att övergreppen upphört och de har kommit bort från förövaren. Då hon inte befinner sig i en direkt farlig situation kan hon börja känna och bearbeta konsekvenserna av övergreppen. Det kan handla om att hon behöver hjälp med långvariga konsekvenser såsom minnesproblematik,

negativ kroppsupplevelse, ångest, självskadande och att prata om och bearbeta det hon har blivit utsatt för.

Det första samtalet

Inte sällan söker incestöverlevare hjälp för någonting helt annat till en början, som till exempel ätstörningar, självmordstankar, relationsproblem, prestationsångest eller konkreta tips om hur det fungerar att vända sig till myndigheter. Det är viktigt att i inledningen av varje stödsamtal lyssna på vad tjejen säger men också vara lyhörd inför det som hon utelämnar i sin berättelse.

För att komma till kärnan i tjejen problem måste vi som jourtjejer våga ställa frågor, även om det är viktigt att den stödsökande tjejen känner att hon inte måste svara på frågor om hon inte vill. Frågor är bra, inte bara för att de ger oss mer information för att bättre kunna hjälpa tjejen. Frågor visar att vi bryr oss och orkar lyssna.

Forcera inte med för upprepade frågor ifall hon verkar ovillig att berätta, utan låt henne prata om det hon vill. Ha tålmod och fråga igen vid nästa samtalstillfälle istället. En del tjejer orkar inte berätta allt vid första tillfället utan vill först etablera en kontakt för att se om jourtjejen går att lita på. Andra tjejer vill gärna berätta, men klarar inte riktigt att få ur sig orden helt på egen hand, och för att hjälpa dem kan det vara bra att ställa frågor eller beskriva exempel så att hon inte behöver göra hela arbetet med att avslöja vad som händer själv.

Otydliga första samtal där vi misstänker incest

Ofta kan ett första samtal börja otydligt och osammanhängande. Tjejen kanske beskriver att "mamma ser men gör inget" utan att säga mer än så. Tjejen kan säga att "jag drömmer att någon kommer och tar på mig hemma när jag sover". Jourtjejen kan få en känsla av att något låter fel utan att kunna sätta fingret på vad det är, och tjejen kan vara ovillig att svara på direkta frågor.

I en sådan situation är det viktigt att visa för tjejen att vi inte kommer att bli chockade av det hon berättar. Förklara att många tjejer vi pratar med blir utsatta hemma, av någon närstående, familjemedlem eller förälder. En metod kan vara att beskriva olika typer av situationer som är vanliga och se om tjejen "nappar" på dem och säger "ja så är det". Här är det viktigt att inte ställa för ledande frågor! Osäkra tjejer kan nappa på en version som jourtjejen föreslår, fastän sanningen är någon annan, för att vara till lags. Ställ så öppna frågor som möjligt, och ha mycket tålmod - om hon inte vill berätta direkt så låt henne vänta. Det bästa är alltid om tjejen får berätta själv med egna ord.

Har förövaren vårdnad om tjejen, eller umgängesrätt?

Utsatta tjejer behöver få veta vilka rättigheter hon har och vilka möjligheter hon har att påverka sin situation. Inledningsvis, när det gäller incest, är det viktigt att ta reda på om tjejen är över 18 år och alltså är myndig, om tjejen bor med förövaren samt vem som har vårdanden. Om tjejen bor med sin förövare, om förövaren har den juridiska vårdnaden, eller om förövaren har rätt till umgänge enligt myndighetsbeslut är helt avgörande frågor. Om svaret är ja på någon av dessa frågor har förövaren stor makt över tjejen vilket begränsar myndigheternas möjligheter att skydda henne. Se kapitlet om vårdnad och umgänge, sid 58.

Syskon som också är utsatta

Många incestutsatta barn tar på sig ett alldeles för stort ansvar att skydda andra, i synnerhet vad gäller syskon men det kan också gälla mamman eller ett husdjur. De har tidigt lärt sig att ingen annan tar ansvar för dem eller deras syskon och att om de inte själva tar ansvar för allting så kommer världen att rasa samman. Det är ett sätt att få kontroll över sitt kaotiska liv. Det kan hända att det verkligen bara är hon som kan ta hand om sitt syskon, men det kan också vara så att det faktiskt finns andra som kan ta på sig en del av ansvaret och att hon själv tagit på sig mer än vad som är nödvändigt.

Vi kan hjälpa henne att reda ut, i så stor detalj som möjligt, vad hon tar ansvar för och dela upp det i saker som bara hon kan göra (exempelvis att vara storasyster, att skydda syskonet hemma ikväll), saker som behöver göras men som kanske någon annan kan hjälpa till med (exempelvis syskonets lärare eller en moster), och saker som hon kanske kan släppa utan att världen går under, som att laga middag åt familjen).

Krissamtal

När ett övergrepp precis har skett eller när något annat har hänt som triggar igång panikkänslor eller andra känslor kan den stödsökande tjejen söka sig till en tjejour för akut hjälp och vägledning. Dessa samtal är ofta inriktade mot praktisk hjälp som att ta kontakt med polis eller psykiatri, men kan också handla om att tjejen uttrycker starka och akuta känslor av ångest och kanske pratar om självmord och vill ha hjälp med att hantera dessa känslor.

Om en tjej har en svår ångestattack kan det också vara meningsfullt att distrahera tjejen i hennes ångest och hjälpa henne att uthärda sina känslor, istället för att fokusera på problemen. Som jourtjejer bör vi försöka få tjejen att förstå att de värsta ångestkänslorna går över, även om det känns hopplöst och om dessa känslor kommer ofta. I krisstödet bör den stödsökande tjejen få hjälp att hitta strategier för att uthärda känslorna, komma ur dem och undvika att de uppstår

igen. Se vidare i kapitlen om självskadande på sid 25 och självmord på sid 30.

Bearbetande samtal

Ett bearbetande samtal lämpar sig när tjejen är redo att prata om svåra känslor eller om själva övergreppen. Syftet med ett bearbetande samtal är inte att komma med lösningar eller ”muntra upp”, utan tvärtom att ge tjejen utrymme att inse och känna allvaret och smärtan i det hon varit utsatt för.

Öppna frågor

Öppna frågor är en bra samtalsmetod för att låta tjejen berätta om sin situation med sina egna ord och utveckla sin egen förståelse om övergreppen hon är/ varit utsatt för. Syftet är att låta tjejen ”vara kvar i sina känslor” utan att direkt gå vidare till att hitta lösningar.

Exempel på öppna frågor:

- Vad är det som gör att du vill chatta idag?
- Hur kände du då?
- Hur påverkar det dig?
- Hur tänker/känner du kring det?
- Vad behöver du?
- Vad har du lust att göra?
- Om du fick önska hur det skulle se ut, hur skulle det vara då?

Vila i det som känns förtvivlat och hopplöst en stund. Hon behöver kunna acceptera detta för att kunna bearbeta det och gå vidare till lösningar. Det betyder inte att tjejen måste bli ”klar” med bearbetningen en gång för alla innan hon kan börja prata om lösningar, ni kan och bör varva olika typer av samtal. Skräcken, sorgen och smärtan måste få ta tid och utrymme. Det är ofta för att tjejen har förträngt sin smärta och skräck som den fortfarande finns kvar och påverkar hennes liv långt senare.

Tjejer som utsatts för sexuella övergrepp av någon närstående bär ofta på mer eller mindre dissocierade traumatiska minnen och känslor. Dessa tjejer behöver stöd i att skapa en sammanhängande berättelse om sina liv, vad som har hänt dem och vem de är. Detta kan en tjejjour hjälpa till med genom bearbetande samtal.

Konkretisering av våld

Konkretisering av våld är en metod för att motverka den normalisering och bagatellisering av våld och förtryck som våld i en familj eller nära relation ofta leder till. Det handlar om att fråga vidare om våldet i detalj och att dröja kvar vid dessa detaljer för att tjejen ska kunna se hur allvarligt det är. Detta är ett nödvändigt steg innan tjejen kan börja gå vidare.

Till exempel, om tjejen säger "pappa knuffade mig" låter kanske inte våldet särskilt grovt. Men frågar vi vidare börjar en större och allvarligare våldssituation bli synlig. Kanske ledde knuffen till att hennes huvud slog i väggen och hon fick hjärnskakning.

Ofta kan det vara problematiskt att fråga "våldtog han dig". Ordet våldtäkt kan vara svårt att ta till sig då det är kopplat till många föreställningar. Fråga istället om tvång, maktlöshet, sexuella handlingar och våld i mer konkreta ord och få tjejen att berätta vad hon utsatts för och hur hon känner. Exempelvis: Är det någon som gör dig illa? På vilket sätt gör din pappa dig illa, vad gör han? Sedan kan ni förklara att vad att det han gjort är en våldtäkt. Det är viktigt att sätta rätt ord på saker, tjejen har rätt att veta att hon är ett brottsoffer enligt lagen, men vägen dit kan vara lång.

Det är mycket viktigt att samtalet sker i tjejen egen takt. En jourtjej ska aldrig tvinga fram detaljer som tjejen inte vill prata om! Konkretisering av våld i bearbetningssyfte passar inte för tjejer som visar tecken på att inte orka prata om det våld de utsatts för.

Rådgivande samtal

När tjejen inte förmår delta i bearbetande samtal men behöver konkreta råd för att orka med sin vardag kan hon söka hjälp för rådgivande samtal. Det kan handla om att få ett telefonnummer till en myndighet eller organisation, konkreta tips på preventivmedel eller hur hon ska göra för att inte skada sig själv allvarligt.

Det är alltid viktigt att lyssna efter utsagda budskap i tjejen frågor. Hon kanske antyder något eller ställer en konkret fråga utan att berätta varför hon undrar det. Som jourtjejer bör vi alltid ställa både öppna frågor och följdfrågor.

Exempel från jouten

Det är alltid viktigt att lyssna efter utsagda budskap och att ställa följdfrågor.

En 19-årig tjej skriver på chatten och börjar med att fråga hur hon kan göra för att hålla någon ute från sin lägenhet. När vi ställer flera frågor om vem och varför, berättar hon att det är hennes bror som kommer till lägenheten och våldtar henne. Hon har en egen lägenhet men brodern har en nyckel så hon kan inte gömma sig för honom. Ibland tar han med sig sina kompisar som turas om att ha sex med henne. Hon vill inte prata med någon om detta, hon vill bara att han ska försvinna.

Motiverande samtal

För att hjälpa tjejen att självständigt påverka sin livssituation kan motiverande samtal (motivational interviewing på engelska) fungera som en bra metod. Metoden syftar till att på ett motivationshöjande sätt stödja individen att uppnå sina målsättningar. Framstegen kan vara mycket små, men det är hon själv som gör framstegen. Förändringsarbetet av att göra det själv gör att hon utvecklar sina förmågor och sin makt att lösa problem i det egna livet. Det finns fem grundprinciper i motiverande samtal:

- Visa empati
- Följ med i motståndet
- Undvik argumentation
- Framhåll diskrepans
- Stöd tjejen tilltro till sin egen förmåga

Visa empati

Empati handlar om medkänsla och om att visa respekt för tjejen och det hon säger i samtalen. Hon är expert på sitt eget liv - du vet inte i förväg hur hennes situation ser ut eller hur hon upplever sin situation, även om du pratat med tusen tjejer före henne som har berättat om liknande övergrepp. Du behöver inte alltid hålla med henne i hennes sätt att lösa saker. Du kan ändå respektera och försöka förstå det hon säger. Var försiktig med goda råd som lätt kan upplevas som respektlösa. Ett sätt att visa empati är att verka nyfiken och intresserad av tjejen verklighet och hennes tolkning av sin verklighet.

Visa att du känner med tjejen och stödjer henne, men var samtidigt försiktig med att anta att du vet hur hon upplever sin situation. Neutralitet kan ofta upplevas som misstro eller avståndstagande. Att ställa öppna frågor (se sid 41) gör att tjejen får berätta fritt och att du förmedlar att du är öppen och redo att ta emot hennes svar.

Följ med i motståndet

Tjejen kan ibland ha en känsla av nattsvårhet då hon föreställer sig hur livet skulle se ut om hennes situation förändrades. Nattsvårheten kan handla om olika rädslor: ensamhet, vad omgivningen ska säga eller brist på tilltro till den egna förmågan. Hon kan också ha svårt att inse allvaret i det hon är utsatt för, svårt att se förövaren som förövare och inse att han inte har rätt att behandla henne som han gör.

I sådana situationer kan tjejen göra motstånd mot tjejjourens försök att stödja och motivera

henne till en förändring. Då är det viktigt att "följa med" i motståndet, bekräfta och inte avfärda det hon beskriver. Att avfärda eller säga emot det hon berättar kan leda till att tjejen hamnar i försvarsställning och tycker att jouten inte lyssnar på henne eller förstår allvaret i det hon berättar. Till exempel kan vi som jouttjejer svara och bekräfta tjejen genom att säga:

- Vad starkt av dig att...
- Jag förstår att det måste ha varit svårt för dig
- Jag lyssnar på dig
- Det låter tufft, vad modig du är som vill berätta om det här för mig!

Efter att ha bekräftat hennes känslor och upplevelse kan jouttjejen sedan ställa följdfrågor som får tjejen att gå bortom sitt eget motstånd och motvilja till förändring. Kanske kan tjejen börja inse att hon inte är så hjälplös eller värdelös, att hon förtjänar något bättre och att förövaren har varit elak mot henne.

Undvik argumentation

När tjejen uttrycker dålig självkänsla och misstror sin egen förmåga är det lätt att som jouttjej vilja argumentera emot detta. I all välmening kan ett samtal förvandlas till en argumentation där du som jouttjej vill hjälpa den stödsökande tjejen att förstå sin situation och sina problem. Ofta leder sådana samtal till att tjejen blir defensiv, känner ökad skam och skuld inför sin situation eller att hon känner att hennes uppfattning inte respekteras. Istället bör jouttjejen ställa reflekterade frågor och följa med tjejen i hennes resonemang för att låta tjejen själv komma fram till vad hon behöver och hur hon kan göra för att nå sitt mål.

Situationer då jouttjejen bör ställa reflekterande frågor är till exempel då den stödsökande tjejen säger att pappan som förgriper sig på hennes ofta är snäll och är en bra pappa. Istället för att säga att han visst är elak kan jouttjejen säga något i stil med: "Självklart har det funnits det som är bra i er relation också. Ska vi ta och undersöka er relation tillsammans, både det som har varit bra och det som har varit dåligt?" På så sätt kan tjejen få hjälp med att reda ut sina känslor. Se vidare i kapitlet om lojalitet och empati med förövaren, sid 31.

Framhåll diskrepanser

Att stödja tjejen att se diskrepansen, eller skillnaden, mellan hur hon skulle vilja leva och hur hennes liv faktiskt ser ut kan hjälpa tjejen att lättare se motiv för en förändring. Be tjejen beskriva hur hon skulle vilja leva, och sedan beskriva hur hennes liv faktiskt ser ut nu. Exempelvis kanske tjejen ser att ett hem ska vara en trygg miljö med respektfulla familjerelationer, men att hon lever med en familjemedlem som utsätter henne för sexuella övergrepp. Det handlar

om att få tjejen att se att det finns en stor diskrepans mellan idealet och verkligheten och att motivera henne att fatta beslut om förändring.

Det kan också handla om att hjälpa tjejen att se diskrepanser i det hon berättar då hon säger emot sig själv och stödja henne i att reda ut det. Ett exempel kan vara att hon berättar att någon behandlar henne på ett kränkande sätt men samtidigt säger att den personen älskar henne. I ett sådant samtal kan det vara bra att prata om vad som är ett sätt att uttrycka kärlek.

Stöd tjejen tilltro till sin egen förmåga

Att synliggöra och stärka tjejen tilltro till sig själv och sin egen förmåga är grundprincipen för allt tjejjoursarbete. Bästa sättet att göra detta är att peka på eller att hjälpa henne att själv få syn på sådant som hon har gjort och klarat både tidigare och just nu. Synliggör hennes styrkor och framhåll allt hon har gjort för att skydda sig själv och för att klara av sin tillvaro. Att se sin egen förmåga kan göra det lättare och mer motiverat att fortsätta orka.

Motivera till upprepad kontakt

Alltför många tjejer berättar aldrig om övergreppen för någon, varken en vän, myndighet eller tjejjour, utan lär sig att hantera sin smärta på egen hand. Och när en tjej kontaktar en tjejjour är det vanligt att hon gör det endast en gång, och inte återkommer. Detta kan bero på att tjejen känner att hon inte riktigt förtjänar stöd och hjälp - hon vill inte "vara till besvär" eller "ta upp för mycket tid". Många kan inte föreställa sig att det finns någon hjälp att få. De känner att det inte finns mycket mer att göra efter att de har berättat om övergreppen, och tror att djupare stödsamtal eller stödgrupper inte kan förändra deras situation.

Många incestöverlevare har stora problem med att känna tillit. Eftersom de har blivit kränkta och svikna av en närstående är de ofta sedan barndomen känslomässigt inställda på att det är meningslöst att be om hjälp. Kanske känner de till och med att det är farligt att be om hjälp eftersom det leder till ytterligare svek. Dessutom är det förstås mycket jobbigt att prata om utsattheten. För somliga kan det efter att ha pratat om övergreppen ske ett psykologiskt bakslag som gör att tjejen känner sig utelämnad och sårbar på grund av att hon har "sagt för mycket". Det är viktigt med ett uppföljningssamtal för att hantera konsekvenserna av detta.

Av alla dessa anledningar är det viktigt för tjejjouren att särskilt motivera den incestutsatta tjejen att ta kontakt mer än bara en gång. Men ofta får tjejjouren bara ett tillfälle att prata med tjejen och då kan vi ge ett grundläggande stöd som går ut på att det inte är hennes fel, att hon förtjänar något bättre och att det kan vara meningsfullt att prata med någon i hennes närhet.

Konkreta sätt att uppmuntra till fortsatt kontakt

Att uppmuntra till fortsatt kontakt innebär inte att vi ska säga åt henne att kontakta oss igen, hon måste själv få välja. Däremot kan vi vara extra tydliga med att vi skulle välkomna en fortsatt kontakt och att vi tror att hon skulle ha mycket att vinna på att ta kontakt igen.

Säg till exempel inte bara "du får gärna kontakta oss igen om du vill" utan säg ungefär "Jag vill gärna prata med dig igen, kan du inte höra av dig nästa vecka? Jag tror vi har mer att prata om." Förklara att vi verkligen ser ett värde i att prata flera gånger.

När du som jourtjej uppmuntrar tjejen att ta kontakt igen är det viktigt att inte lova att du själv kommer att vara tillgänglig nästa jourtillfälle om du inte är säker på att du kan hålla det löftet. Samtidigt som det är värdefullt för den stödsökande tjejen att få prata med samma jourtjej nästa tillfälle, eftersom samtalet då kan bygga vidare på det som sagts tidigare, kan det vara problematiskt att ge löften som det inte alltid går att leva upp till, exempelvis på grund av sjukdom.

Somliga tjejjourer har som policy att enskilda jourtjejer aldrig lovar en stödsökande att just de två kan ha fortsatt kontakt. Hos andra tjejjourer, däribland Stockholms Tjejjour, kan varje enskild jourtjej själv bestämma hur mycket hon kan lova en stödsökande. Om jourtjejen vill kan hon och den stödsökande etablera en fortlöpande kontakt där de bokar in möten utanför ordinarie jourtider.

Samtalsgrupper för incestutsatta tjejer

Gruppverksamhet kan vara ytterligare ett bra sätt att bearbeta trauma. Det är också ett bra sätt att bryta isolering och att stärkas genom att träffa andra incestöverlevare. Grupperna kan se olika ut beroende på deltagarnas behov men huvudsakligen finns två typer av grupper: öppna aktivitetsgrupper och mer strukturerade samtalsgrupper.

För tjejer som inte orkar prata om sina problem kan en öppen aktivitetsgrupp vara ett bra sätt att bryta sin isolering och träffa andra, och ett första steg till att söka mer stöd. I en sådan grupp gör tjejerna olika roliga eller stärkande aktiviteter tillsammans, som att titta på film, pyssla, laga mat eller bara umgås utan några krav. Samtalsgrupper med mer bearbetande samtal kan vara mycket värdefulla för att få tjejer att förstå att det finns andra som genomgått liknande trauman, och för att tillsammans med andra i liknade situationer hitta strategier för att bearbeta och gå vidare.

Att träffa andra tjejer med samma typ av erfarenheter

Värdet med stödgrupper ligger i att träffa andra med liknande erfarenheter. För en tjej som bär på självhat kan det vara lättare att känna empati för andra än att känna det för sig själv. Att

delta i en stödgrupp kan vara ett sätt att inse att "om en annan tjej i liknande situation förtjänar något bättre än det hon fått stå ut med, så förtjänar jag också något bättre". Tjejernas isolering kan brytas och deras skuld- och skamkänslor minska genom att de känner igen sig i de andra tjejernas berättelser.

Den kvinnoseparatistiska miljö som tjejjouren utgör kan ge trygghet och uppmuntra till självständighet. Jourtjejer som själva varit utsatta för våld kan fungera som stärkande förebilder, eftersom den utsatta tjejen får "levande bevis" för att det går att komma över traumat. En tjej som får höra att många andra varit med om samma saker behöver inte känna sig tokig, onormal eller annorlunda. Hon upptäcker att hennes tankar och reaktioner är vanliga och normala. Tillsammans utforskar tjejerna i gruppen känslor, rädslor, erfarenheter av våld och önskningar inför framtiden. Tjejerna stärker och hjälper varandra känslomässigt och praktiskt, vilket skapar en solidaritet i gruppen.

En stödgrupp kan bli ett forum där tjejerna stärker och peppar varandra i och med att de ser att de inte är ensamma om att ha upplevt ett svårt tillitstrauma. Men ledarna till stödgruppen bör vara vaksamma på hur samtalet utvecklas så att gruppen inte urartar till ett forum där alla vältrar sig i självförakt och hopplöshet utan att se någon väg framåt. Det är viktigt att vi jourtjejer aktivt ser till att gruppen går åt rätt håll och blir konstruktiv och stärkande.

Det är stärkande för de utsatta att dela med sig till varandra av sin erfarenhet och kunskap. När tjejer känner igen sina egna upplevelser i andra tjejers berättelser ger det en insikt om att våldet inte är ett isolerat privat problem. En mans våld mot en flicka, tjej eller kvinna är istället en del av det kvinnoförtryck som finns i hela samhället och en erfarenhet hon delar med många andra kvinnor.

Att få tjejer att komma till gruppen

Utöver de tjejer som kontaktar jouren på eget initiativ kan stödgruppen behöva ytterligare deltagare för att bli tillräckligt stor. För tjejjouren kan det vara svårt att hitta tjejer som vågar eller orkar komma till jouren på besök och prata i grupp. Det krävs aktivt utåtriktat arbete för att rekrytera deltagare till en stödgrupp.

Det finns flera bra sätt för att komma i kontakt med utsatta tjejer. Informera om stödgrupperna för de tjejer som söker stöd via chatt, telefon eller personliga möten. Affischera på skolor, fritidsgårdar eller hos socialtjänsten. Kontakta skolor, socialsekreterare, psykiatrin och andra frivilligorganisationer och berätta om det stöd som jouren erbjuder och att de gärna får hänvisa incestutsatta tjejer till tjejjouren. Var aktiv och tänk brett!

Först individuella samtal, sen grupp

Innan stödgruppen startar är det nödvändigt att träffa alla deltagare i ett enskilt samtal för att se om tjejen tillhör målgruppen, om jouren har möjlighet att erbjuda tjejen det stöd hon är i behov av och för att göra en bedömning om tjejen är tillräckligt känslomässigt stabil för en grupp. I samtalet kan jourtjejen skapa sig en bild av tjejens situation och tillsammans med tjejen komma fram till vilka teman och problem som stödgruppen ska samtala kring.

Jourens ansvar är att se till att alla som tas med i en grupp är redo att delta i gruppen på lika villkor. Gruppdynamik kan vara svår att hantera, till exempel om en eller flera i gruppen inte vågar ta plats eller om någon tar väldigt mycket plats. Under detta första möte kan jourtjejen göra en bedömning om tjejens möjlighet att passa in i gruppen och informera tjejen om gruppens struktur och regler, så som tystnadslöfte och vilka teman som kan komma att diskuteras.

Att skapa en grupp som passar ihop

En stödgrupp för bearbetande samtal bör ha ett slutet medlemskap. Detta innebär att det i förväg beslutas vilka tjejer som ska ingå i gruppen och att dessa planerar att delta från början till slut. Nya medlemmar bör inte komma med efter hand eftersom det skulle störa gruppdynamiken. En grupp bör bestå av minst tre tjejer och kan bestå av så många deltagare att alla får utrymme att prata. Om ni vill att deltagarna ska hinna lära känna varandra och kunna känna förtroende för varandra bör gruppen vara liten. På Stockholms Tjejour fann vi att en grupp om max sex deltagare fungerar bra då vi ville ge alla ett stort utrymme att prata.

Att sätta samman en konstruktiv stödgrupp kan vara en komplicerad process då det ibland är svårt att finna tjejer med liknande erfarenheter av övergrepp som vill och orkar delta. För att gruppen ska fungera måste deltagarna ha tillräckligt mycket gemensamt för att de ska kunna få ett utbyte av att samtala i gruppen.

En grundförutsättning för denna typ av stödgrupp är att alla har gemensamma livserfarenheter av att vara flicka och tjej och att deltagarna har liknande erfarenheter av sexuella övergrepp av en tillitsperson. Det finns stora skillnader mellan att utsättas för sexuella övergrepp av en familjemedlem (incest), en annan tillitsperson (exempelvis en personlig assistent), en partner eller en främling.

Det finns också skillnader mellan att ha utsatts för ett enstaka övergrepp eller upprepade övergrepp över längre tid i en nära relation. Därför bör vissa tjejer inte ingå i gruppen, exempelvis tjejer som utsatts vid enstaka tillfällen i övre tonåren av en person som tjejen inte står i beroendeställning till. Detta eftersom problematiken kring tillit, barndom och minnen ofta ser annorlunda ut.

Gruppdynamiken kan fungera bättre om deltagarna är i liknande ålder. Det är ofta stor skillnad på en 13-åring och en 18-åring situation, men det betyder inte att det alltid är olämpligt att inkludera tjejer i olika åldrar i gruppen. Inför varje stödgrupp måste tjejjouren göra en individuell bedömning, och tjejer i olika åldrar kan också ha mycket att tillföra varandra.

Samtalsteman och upplägg

Antalet tillfällen för stödgruppen kan variera, men fem träffar ansåg vi på Stockholms Tjejjour vara ett bra antal för att kunna etablera kontinuitet och stabilitet men samtidigt inte göra stödgruppen till ett allt för stort åtagande för tjejerna. Det passar bra att gruppen träffas max två timmar vid varje tillfälle, på så sätt kan gruppen gå in på djupet i olika teman men samtidigt orka vara aktiv under hela tillfället. En och en halv timme kan vara lagom för en mindre grupp, fler deltagare behöver mer tid.

För att gruppen ska kännas trygg för deltagarna är det bra om de redan från början vet vilka ämnen som kommer att beröras och att de ges möjlighet att påverka dessa. Lämpliga teman under träffarna är exempelvis:

- tillit och svek
- närhet
- makt och kontroll
- sorg och förlust
- omgivningens reaktioner och bemötande
- relationer till vänner och familjemedlemmar som inte är förövare
- kärlek
- sexualitet
- kroppen
- minnesproblematik
- begreppet "offer"
- skuld och skam
- känslornas utrymme i ens liv
- framtiden
- strategier för att ta hand om sig själv

Alla samtalsämnen passar inte i en stödgrupp. Beroende på antalet tillfällen och tillfällenas längd kan det vara bättre om deltagarna i stödgruppen inte pratar om själva övergreppen i detalj. Beskrivningar av ett övergrepps detaljerade händelseförlopp kan trigga igång plågsamma känslor hos de andra gruppdeltagarna och det finns inte alltid tid eller möjlighet att fånga upp deras reaktioner. Det kan vara betryggande att veta från början att dessa ämnen inte kommer att diskuteras i detalj.

Gruppen kan även ha en överenskommelse från början om att inte prata om ätstörningar eller självskadebeteenden i detalj, då dessa ibland kan inspirera andra självskadande tjejer på ett destruktivt sätt. Dessa samtalsämnen kan istället lämpa sig att prata om i individuella stödsamtal.

Ramar för gruppen

För att samtalet ska flyta på och alla ska få utrymme, bör tjejjourens samtalsledare styra samtalet och dela ut ordet. Under Stockholms Tjejjours samtalsgrupper fick varje tjej fem minuter för varje fråga men detta justerades ibland beroende på hur samtalet utvecklades. Däremot måste dessa fem minuter inte användas, om tjejen inte vill svara på en viss fråga är det givetvis okej. Sådana regler gör det enklare för jourtjejerna att dela ut ordet till andra deltagare om någon skulle ta för mycket plats. Det är viktigt att ramar används för att ge struktur, men att de inte i praktiken försvårar eller hindrar samtalet.

Att deltagarna närvarar vid alla tillfällen är viktigt för att skapa tillit inom gruppen. Ett tystnadslöfte där deltagarna kommer överens om att det som sägs i gruppen inte förs vidare är nödvändigt för att skapa förtroende och trygghet. Självklart är också att deltagarna måste respektera varandra och låta den som har ordet tala till punkt.

Varje tillfälle inleds med en så kallad runda där alla deltagare berättar hur de mår. Därefter påbörjas gruppsamtalet där deltagarna pratar utifrån de teman som gemensamt har bestämts. Ofta är samtalen känsliga och uppbrott olämpliga, men om paus är möjligt kan det passa att lägga in 10 minuters uppehåll i mitten av samtalet. Varje tillfälle avslutas med ytterligare en runda där deltagarna delar med sig av hur de mår och reflekterar över samtalet för att fånga upp känslor och reaktioner.

Utvärdering av stödgruppen

I början av det första stödgruppstillfället och i slutet av det sista är det värdefullt att låta deltagarna fylla i en enkät. Inför det första tillfället kan det vara meningsfullt för tjejerna att sätta ord på vad de hoppas få ut av stödgruppen och om det är något de känner sig nervösa eller oroliga inför. För att kunna förbättra stödgruppens upplägg i framtiden kan deltagarna efter sista stödgruppstillfället få berätta i en utvärderingsenkät hur de tycker att stödgruppen och dess upplägg har fungerat, om de har fått ut något och om det finns något som skulle ha kunnat vara bättre.

Övningar för stödgruppen

För att få deltagarna att slappna av kan gruppen göra en övning för att lära känna varandra under den första träffen. Exempelvis kan tjejerna i par först intervjua varandra och sedan presentera sin intervjupartner inför gruppen.

Under stödgruppen kan det även vara värdefullt att ge deltagarna en hemuppgift, som till exempel en skrivövning. I denna skrivövning kan de exempelvis skriva ett brev till någon som inte vet om vad tjejen utsatts för och berätta om övergreppen, ett brev till någon som tjejen berättat för men som reagerade på ett sätt som hon inte uppskattade eller ett brev till förövaren. Skrivövningen görs mellan ett tillfälle och nästa, då gruppen går igenom skrivövningen och diskuterar hur det kändes, vad som var svårt, vad som var enkelt och hur det kändes att uttrycka sig i skrift. Om deltagarna vill kan de läsa upp utdrag ur texterna för varandra och prata om innehåll och känslor. Ett "känslopapper" kan delas ut under den första träffen som kan användas under stödgruppsstillfällena för att hjälpa tjejen i att sätta ord på hur hon känner eller kände (se bilaga 2 på sid 73).

För att låta deltagarna få en sista chans att utnyttja gruppen som en fristad och stödmöjlighet kan jousen inför det sista tillfället låta deltagarna skriva "hemliga lappar" till gruppledarna. På lapparna kan deltagarna önska teman eller ställa frågor som gruppen diskuterar kring under det sista tillfället. Under det sista samtalet kan tjejerna också, om de så önskar, få möjligheten att berätta något som de inte pratat om med gruppen förut eller ändra på något som de har berättat och upplever inte riktigt stämmer.

Upplägg för en stödgrupp

En stödgrupp kan förslagsvis innehålla följande moment:

Tillfälle 1

- Runda: Hur mår du? Hur känns det just nu?
- Information om stödgruppen och dess syfte, upplägg, ramar och regler.
- Enkät där deltagarna berättar om förväntningar och farhågor
- Gruppövning för att lära känna varandra
- Samtalstema: Tillit, närhet, gränssättande och svek
- Exempel på frågor: Hur är din förmåga till tillit och närhet? Har du ibland svårt att sätta gränser eller säga nej, eller att be om hjälp?
- Avslutningsrunda: Hur mår du? Hur känns det just nu?

Tillfälle 2

- Runda: Hur mår du just nu? Hur har det känts sedan vi träffades senast?

- Samtalstema: Relationer till personer i ens närhet, exempelvis vänner, familj som inte är förövare, samt kärleksrelationer
- Exempel på frågor: Hur ser dina relationer ut? Känner din omgivning till övergreppen? Har du fått den hjälp du bad om/behövde?
- Avslutningsrunda: Hur mår du? Hur känns det just nu?

Tillfälle 3

- Runda: Hur mår du just nu? Hur har det känts sedan vi träffades senast?
- Samtalstema: Kroppen och sexualitet
- Exempel på frågor: Hur känner du inför din kropp? Tror du att din syn på din kropp har påverkats av det du varit utsatt för? Hur upplever du din kropp? Hur känns det att vara i din kropp?
- Avslutningsrunda: Hur mår du? Hur känns det just nu?

Tillfälle 4

- Runda: Hur mår du just nu? Hur har det känts sedan vi träffades senast?
- Samtalstema: Framtiden
- Exempel på frågor: Känner du att du har makt över dig själv och ditt liv? Hur ser du på framtiden? Hur vill du att din framtid ska se ut? Vilka förändringar strävar du efter? Hur tror du att du kan nå de förändringarna?
- Skrivövning till nästa tillfälle där tjejnerna får skriva ett brev till någon som inte känner till övergreppen och berätta om dessa, ett brev till någon som de har berättat för men som reagerade på ett dåligt sätt, eller ett brev till förövaren.
- Övning: "Hemliga lådan" där deltagarna får möjlighet att skiva på lappar sådant som de vill att grupper pratar utifrån under nästa tillfälle. Lapparna lämnas tillbaka till ledarna som till nästa tillfälle väljer ut några teman att prata om.
- Avslutningsrunda: Hur mår du? Hur känns det just nu?

Tillfälle 5

- Runda: Hur mår du just nu? Hur har det känts sedan vi träffades senast?
- Gå igenom skrivövningen.
- Sista chansen med gruppen: Finns det något som skaver, något som du känner att du skulle vilja berätta för oss som du inte har berättat? Finns det något som du har berättat för oss, som du skulle vilja berätta igen – på ett nytt sätt?
- Samtalstema: Samtal utifrån de "hemliga lapparna" från tillfälle 4, alternativt ett öppet samtal om känslor och känslornas utrymme och benägenhet att styra ens liv.
- Utvärderingsenkät
- Planera något roligt att göra som avslutning!
- Avslutningsrunda: Hur mår du? Hur känns det just nu?

Del 5: Att anmäla och myndigheternas ansvar

Flera delar av lagstiftningen är viktiga att känna till för den som ska ge stöd och rådgivning till en incestutsatt tjej. I detta avsnitt redovisas först vilka rättigheter tjejen har enligt lagen, och därefter följer en kort sammanfattning om brister i hur lagen ofta tillämpas i praktiken. Sedan följer ett avsnitt om tjejjourens roll i frågor om att anmäla till myndigheter, med fokus på de situationer då tjejen inte vill anmäla.

Tjejjourens förhållningssätt till att anmäla

Tjejer som utsätts för pågående övergrepp behöver komma i kontakt med polis och socialtjänst för att skyddas från ytterligare övergrepp. Det är också viktigt att misstänkta brott lagförs och att förövare döms. En tjejjour kan motivera och stödja tjejer till att kontakta myndigheter – men det är inte vår huvuduppgift. Vår huvuduppgift är att ge stöd från tjej till tjej och att stärka tjejen att ta kontroll över sitt eget liv. Många tjejer vill inte anmäla och en tjejjour respekterar då detta beslut och ger henne fortsatt stöd utifrån vad hon själv vill. Det kan dock finnas särskilda undantag då tjejjouren kan besluta att kontakta myndigheter utan tjejens tillstånd, se sid 66.

Tyvär tillämpas lagen inte alltid som den borde och myndighetspersonal så som polis, åklagare, vårdpersonal och socialsekreterare, utför inte alltid sina uppgifter på rätt sätt. Vilket bemötande och stöd tjejen får kan se mycket olika ut och vad en myndighet beslutar beror till stor del på ifall utredningen gjorts på ett adekvat sätt. Tjejjourer möter ibland tjejer som kontaktat myndigheter med anledning av ett sexualbrott eller våld i en nära relation och berättar om bristande kunskap och dåligt bemötande hos myndighetspersonal. Andra upplever att myndighetspersonal varit engagerade och kunniga.

Därför är det viktigt för en tjejjour att känna till både vad lagen säger och vilka problem som kan uppstå för tjejen i kontakter med myndigheter. Det är viktigt att vi inte lovar tjejen för mycket. Vi kan inte garantera att allt kommer att ordna sig bara hon anmäler. Samtidigt ska vi motivera henne att söka hjälp hos myndigheterna, och erbjuda henne stöd i hennes kontakt med myndigheterna, och då är det viktigt att tjejjouren är förbered på de problem som kan uppstå.

Våldtäkt mot barn och andra sexualbrott

Lagstiftningen

Att ha sex med någon som är under 15 år är *våldtäkt mot barn*, enligt brottsbalken (BrB) 6 kap 4 §, även om det inte förekommit något tvång. Det är också våldtäkt mot barn att ha sex med sitt eget barn när hon är under 18 år, eller med någon som inte är biologiskt barn men som "står under fostran av eller har ett liknande förhållande till gärningsmannen", exempelvis när förövaren är styvpappa. Allt detta gäller även om det inte har förekommit någon form av tvång.

Brottet kan bedömas som antingen grovt ("grov våldtäkt mot barn", BrB 6 kap 4 § tredje stycket), mer lindrigt ("sexuellt utnyttjande av barn" 6 kap 5 §) eller brott av normalgraden. Tillämpningen av dessa lagar i domstolar har fått stor kritik för att vara för mild mot de åtalade.

I första hand ska incestövergrepp alltså juridiskt behandlas som våldtäkt mot barn. Det behöver inte bevisas något våld eller tvång för att brottet våldtäkt mot barn ska anses ha begåtts (enligt 4 §), till skillnad från brottet "våldtäkt" i BrB 6 kap 1 §. Förövaren kan aldrig försvara sig med argumentet att tjejen skulle ha samtyckt. En tjej som inte har vågat säga ifrån, eller som har sökt upp förövaren, har ändå blivit utsatt för brott och förövaren, inte tjejen, bär ansvaret och skulden. Lagen är utformad så att när det gäller barn under 15 år kan man inte kräva att offret ska våga säga ifrån eller kunna skydda sig. Detta gäller även barn upp till 18 då föräldern eller motsvarande är förövaren. Dock händer det tyvärr ofta att denna lag inte tillämpas som det är menat.

Dessutom är det alltid olagligt att ha sex med sitt biologiska barn, barnbarn eller helsyskon, även om hon är över 18 år och även om det skulle ha varit helt frivilligt. Detta brott kallas *samlag med avkomling* eller *samlag med syskon*. Men i de flesta fall är tjejen under 18 år när övergreppen börjar ske och då heter brottet istället våldtäkt mot barn (BrB 6 kap 4 §), vilket ger ett strängare straff enligt lagen.

Brotten *grov fridskränkning* och *grov kvinnofridskränkning*, BrB 4 kap 4a §, kan också vara aktuella när det gäller övergrepp som har pågått under en längre tid.

Ett annat brott som många incestöverlevare utsatts för är *köp av sexuell tjänst*, BrB 6 kap 11 §. Köp av sexuell tjänst innebär att förövaren inte har tvingat tjejen till sex, men att hon däremot fått betalt på något sätt, till exempel med pengar, presenter eller någon annan form av ersättning. Den som betalar kan vara någon annan än förövaren.

Lagstiftning om sexualbrott

Utdrag ur brottsbalken (BrB) 6 kap:

4 § "Den som har samlag med ett barn under femton år eller som med ett sådant barn genomför en annan sexuell handling som med hänsyn till kränkningens art och omständigheterna i övrigt är jämförlig med samlag, döms för våldtäkt mot barn till fängelse i lägst två och högst sex år.

Detsamma gäller den som begår en gärning som avses i första stycket mot ett barn som fyllt femton men inte arton år och som är avkomling till gärningsmannen eller står under fostran av eller har ett liknande förhållande till gärningsmannen, eller för vars vård eller tillsyn gärningsmannen skall svara på grund av en myndighets beslut.

Är brott som avses i första eller andra stycket att anse som grovt, döms för grov våldtäkt mot barn till fängelse i lägst fyra och högst tio år. Vid bedömning av om brottet är grovt skall särskilt beaktas om gärningsmannen har använt våld eller hot om brottslig gärning eller om fler än en förgräp sig på barnet eller på annat sätt deltagit i övergreppet eller om gärningsmannen med hänsyn till tillvägagångssättet eller barnets låga ålder eller annars visat särskild hänsynslöshet eller råhet."

7 § "Den som, i annat fall än som avses förut i detta kapitel, har samlag med eget barn eller dess avkomling, döms för samlag med avkomling till fängelse i högst två år. Den som, i annat fall än som avses förut i detta kapitel, har samlag med sitt helsyskon, döms för samlag med syskon till fängelse i högst ett år. Vad som sägs i denna paragraf gäller inte den som förmåtts till gärningen genom olaga tvång eller på annat otillbörligt sätt."

Brister hos polisen, åklagare och domstolarna

Tyvärr visar forskning och statistik att de flesta anmälningar om sexualbrott mot barn läggs ned utan att åtal väcks. En stor studie av polisanmälningar av sexuella övergrepp mot kvinnor och barn (Diesen & Diesen 2009) visar att ungefär en tiondel av polisanmälningarna leder till åtal. Det vanligaste är alltså att förundersökningen läggs ned. Beslutet fattas ibland av polisen, ibland av åklagare, och går att överklaga.

Diesen & Diesens studie från 2009 visar att vissa faktorer ökar chansen att fallet går till åtal. Förundersökningar leder oftare till åtal när åklagaren varit aktiv och pådrivande, när polisen använt tvångsmedel såsom exempelvis gripande eller husrannsakan, haft en konfrontativ förhörsteknik mot den misstänkte och när förundersökningen genomförts relativt snabbt. (Även Brå:s studie från 2008 visar detta.) När förundersökningen drar ut på tiden ökar risken att den misstänkte saboterar utredningen genom att manipulera offret, som han ofta har vårdnaden om. 25 procent av de utsatta barnen i studien blev inte hörda av polisen innan förundersökningen lades ned. Det är också vanligt att polisen inte kontrollerar den misstänktes påståenden utan godtar dem utan efterforskningar.

Många förundersökningar läggs också ned med motiveringen att en vårdnadstvist pågår (se sid 58). Om föräldrarna är i en tvist om vårdnad och umgänge samtidigt som polisanmälan om incest inkommer, tror somliga att polisanmälan är en falsk "taktik" från mammans sida för att få ensam vårdnad, och väljer därför att lägga ned förundersökningen. Detta trots att det är fullt förståeligt att barn inte vågar berätta om övergrepp förrän förövaren flyttat från hemmet vid en skilsmässa.

Socialtjänsten

Anmälningssplikt till socialtjänsten

Alla som jobbar professionellt med barn och ungdomar och vars verksamhet faller under socialtjänstlagen (SoL) måste kontakta socialtjänsten när de tror att det finns en risk att ett barn eller en ungdom riskerar att fara illa. De har anmälningssplikt, enligt SoL 14 kap 1 § andra stycket. Det gäller bland annat skolan, polisen, sjukvården och psykiatrin. Socialtjänsten har däremot inte plikt att anmäla misstänkta brott till polisen, men de kan göra det. Polisens och socialtjänstens arbete är fristående från varandra och de bedriver sina egna utredningar med olika mål.

Socialtjänstlagen

Socialtjänsten är en myndighet som arbetar under socialtjänstlagen. SoL är en ramlag, den anger mål och skyldigheter men inga konkreta åtgärder, så att myndigheten får större frihet att anpassa sina insatser efter individernas behov.

- Enligt SoL 2 kap 1 § och 2a kap 1 § har alla som vistas i en kommun rätt att få det stöd och hjälp de behöver. Det är socialtjänstens ansvar.
- Enligt SoL 5 kap 1 § ska socialtjänsten (som styrs av socialnämnden) "verka för att barn och ungdomar växer upp under trygga och goda förhållanden. Socialnämnden ska med särskild uppmärksamhet följa utvecklingen hos barn och ungdom som har visat tecken till en ogynnsam utveckling och sörja för att barn och ungdomar som riskerar att utvecklas ogynnsamt får det skydd och det stöd de behöver."
- Enligt SoL 5 kap 11 § andra stycket ska socialtjänsten "särskilt beakta att kvinnor som är eller har varit utsatta för våld eller andra övergrepp av närstående kan vara i behov av stöd och hjälp för att förändra sin situation". Detta omfattar även kvinnor/tjejer under 18 år.

I Socialstyrelsens handbok "Våld" från 2011 finns tydligare direktiv om hur socialtjänsten ska arbeta med våldsutsatta kvinnor och barn.

Måste socialtjänsten informera vårdnadshavaren?

Socialtjänsten måste alltid informera vårdnadshavaren när de får kontakt med en person under 18 år, men det finns undantag. Om en tjej till exempel är hotad av någon i sin familj eller vårdnadshavare ska socialtjänsten först se till att tjejen hamnar i säkerhet, innan de kontaktar familjen. Socialtjänsten kan också välja att inte informera vårdnadshavarna om allt som tjejen har berättat, till exempel om det finns risk för att hon råkar illa ut om vårdnadshavaren får veta. Socialtjänsten kan träffa tjejen vid några tillfällen utan att berätta för vårdnadshavare, och de kan under en kortare tid inleda en utredning utan att vårdnadshavare informeras (enligt Socialstyrelsen, 2011).

Hur går socialtjänstens utredningar till?

För att komma i kontakt med socialtjänsten ringer du till socialkontorets barn- och ungdomsenhet i kommunen där tjejen bor. Om det är utanför kontorstider och/eller är akut kan man ringa till polis eller socialjour.

När någon anmäler att ett barn far illa, till exempel misstanke att en tjej blir utsatt för incest, får tjejen en handläggare på socialtjänsten. På det första mötet får tjejen träffa en eller två socialsekreterare. Efter detta första möte beslutar socialtjänsten om de behöver inleda en utredning eller inte. Det som avgör om det behövs inledas en utredning är huruvida socialtjänsten bedömer att barnet/ungdomen far illa eller är i behov av stöd.

När en utredning inleds kommer socialtjänsten att vilja träffa tjejen, och även hennes vårdnadshavare om hon är under 18 år, vid ett flertal tillfällen. Ibland vill de även prata med andra i tjejen omgivning, till exempel personalen i skolan. Under några månader utreder socialtjänsten tjejen situation för att komma fram till vad hon behöver för stöd.

I vissa sammanhang får socialtjänsten prata med barn utan att vårdnadshavaren är närvarande eller har samtyckt till mötet, se SoL 11 kap 10 § tredje stycket.

Vad kan socialtjänsten göra?

Det stöd som en tjej kan få av socialtjänsten kallas för insatser eller bistånd. Socialtjänsten kan för olika typer av problem arrangera en kontaktperson, samtalsgrupper, familjesamtal och enskilda samtal.

Socialtjänsten kan också gå in och omhänderta tjejen mot hennes och/eller vårdnadshavarnas vilja genom LVU, lagen med särskilda bestämmelser om vård av unga. Den används när det finns en "påtaglig risk för att hälsa eller utveckling skadas" (se LVU 2–3 §), exempelvis på

grund av miljö eller på grund av eget beteende.

Socialtjänsten kan besluta om placering på familjehem (tidigare kallat fosterhem), HVB-hem eller behandlingshem. Placering på behandlingshem, familjehem, ungdomshem, egen lägenhet eller skyddat boende sker om vårdnadshavarna bedöms olämpliga, om situationen hemma är mycket dålig eller om tjejen har behov av behandling eller stöd som inte kan ges i hemmet.

Socialtjänsten kan sätta igång en process att förändra tjejen situation vad gäller vårdnad och umgänge om de misstänker att hon far illa, så att förövaren inte längre får tillgång till och juridisk makt över tjejen genom vårdnad eller umgänge. Sådana beslut handläggs av familjerättssekreterare och beslutas i familjerätten (som är en del av socialtjänsten), och besluten bygger ofta på utredningar från socialtjänsten. Se vidare i kapitlet om vårdnad och umgänge, sid 58.

Brister hos socialtjänsten

Tyvärr vittnar både kvinno- och tjejjoursrörelsen och myndigheter såsom Barnombudsmannen och Brottsoffermyndigheten om att barn och tjejer inte får det stöd som de behöver av socialtjänsten. Tjejer som har fått stöd av socialtjänsten vittnar om att de har fått byta familjehem flera gånger inom en kort tid vilken medför en allvarlig påfrestning och osäkerhet för tjejen. I familjehem och HVB-hem förekommer det att tjejer utsätts för nya sexuella övergrepp eller att tjejen mänskliga rättigheter på andra sätt kränks exempelvis genom olaglig bestraffning. Läs mer i myndighetsrapporterna i den här bokens källförteckning och se vidare avsnittet om vårdnad och umgänge, sid 58.

Om en tjej inte är nöjd med socialnämndens beslut om insatser kan hon överklaga till förvaltningsrätten, och socialtjänsten ska informera tjejen om hur hon gör för att överklaga. Hon kan också anmäla klagomål om hon blivit dåligt bemött eller om hon inte är nöjd med hur socialtjänsten stöder henne, i första hand till förvaltningsledningen och till socialnämnden i kommunen (den politiska ledningen). Vem som helst som ser allvarliga brister i socialtjänstens arbete kan anmäla detta till Socialstyrelsen, som är nationell tillsynsmyndighet för all socialtjänst, vård och omsorg i landet.

Vårdnad, boende och umgänge

När förövaren är förälder kan stora juridiska problem uppstå. Förövaren kan ha gemensam vårdnad om tjejen, tillsammans med den andra föräldern. Det ger förövaren enorm juridisk makt över tjejen eftersom tjejen exempelvis inte kan fly från hemmet och förövaren. I värsta

fall kan förövaren ha ensam vårdnad, till exempel om den andra föräldern har dött eller om en domstol har tilldelat förövaren ensam vårdnad. Förövaren kan också ha umgängesrätt i enlighet med myndighetsbeslut, även om denne inte har någon del i vårdnaden, så att tjejen är tvungen att träffa förövaren eller bo hos denne vissa dagar.

När en tjej blir utsatt för övergrepp av sin vårdnadshavare eller en förälder som har umgängesrätt, kan hon vända sig till socialtjänsten och begära att de startar en utredning för att förändra de beslut som finns vad gäller vårdnad och umgänge. Vårdnads- och umgängesfrågor hanteras som en tvist mellan de två föräldrarna och utreds av socialtjänsten och den del som kallas familjerätten, till skillnad från brottmål som utreds av polisen.

Barnets bästa

I inledningen till lagstiftningen om vårdnad (Föräldrabalken, FB) står att det är barnets bästa som ska komma i främsta rummet vid avgörande av alla frågor som rör vårdnad, boende och umgänge. Ett barns bästa definieras i lagen dels som skydd från övergrepp eller att på annat sätt fara illa, dels möjlighet till kontakt med båda sina föräldrar.

När ett barn blir utsatt för övergrepp av sin förälder och vårdnadshavare krockar dessa två principer om barnets bästa. Begreppet "barnets bästa" är omtvistat och domstolar tolkar lagstiftningen olika. Ibland anses skydd från en misstänkt förövare väga tyngre än föräldrakontakt, men ibland låter domstolen föräldrakontakt väga tyngre än skydd. Lagen ändrades 2006 med syftet att låta skydd från övergrepp väga tyngre än vad det gjort tidigare.

Ju äldre tjejen är, desto mer rätt har hon att vara med och bestämma vem som blir hennes vårdnadshavare (FB 6 kap 2a § tredje stycket). En tumregel för myndigheternas arbete är att lyssna mer på barn som är äldre än tolv år.

Riskbedömning

Ofta uppstår problem då myndigheter ställer alltför höga beviskrav när det gäller misstanke om övergrepp i vårdnadsfrågor. Vid vårdnadstvister gäller andra beviskrav än vid brottmål, men ofta missförstår myndigheterna vilka beviskrav och vilken bevisbörda som ska gälla. Brottmål handlar om att ett gärningspåstående måste vara styrkt "utom rimligt tvivel" för att en misstänkt ska kunna dömas. Denna princip är viktig för rättssäkerheten och säkerställer att ingen människa blir oskyldigt dömd.

I vårdnads- och umgängesfrågor ska denna bevisbörda däremot inte gälla. Beslut i dessa frågor ska istället grunda sig på riskbedömningar och på barnets bästa i framtiden. Frågan som ska ställas är inte om föräldern gjort sig skyldig till brott, utan om det finns någon risk för

att barnet på något sätt kommer att fara illa under vårdnad eller umgänge med föräldern. Att fara illa betyder inte bara att utsättas för övergrepp utan kan också betyda vanvård och annan försummelse.

Tyvärr tror myndigheter ofta felaktigt att de måste bortse ifrån misstankar som inte har bevisats i brottmål. Ofta händer det därför att man inte beaktar risken för att barnet kan skadas av umgänge med en förälder som är en misstänkt förövare, och inte sällan leder detta till att barn tvingas att leva med sin förövare.

Lagstiftning om vårdnad

Utdrag ur föräldrabalken (FB) 6 kap:

2 a §: "Barnets bästa skall vara avgörande för alla beslut om vårdnad, boende och umgänge. Vid bedömningen av vad som är bäst för barnet skall det fästas avseende särskilt vid

- risken för att barnet eller någon annan i familjen utsätts för övergrepp eller att barnet olovligen förs bort eller hålls kvar eller annars far illa, och
- barnets behov av en nära och god kontakt med båda föräldrarna.

Hänsyn skall tas till barnets vilja med beaktande av barnets ålder och mognad."

I 5 § står det att i frågan om gemensam eller ensam vårdnad ska rätten särskilt fästa avseende vid om föräldrarna kan samarbeta med varandra i frågor som rör barnet. Det framgår också att rätten kan besluta om gemensam vårdnad mot en av föräldrarnas vilja (men inte mot bådas).

I 7 § står det att om en förälder brister i omsorgen om barnet ska rätten besluta att flytta över vårdnaden till den andra föräldern, och om båda föräldrar brister ska vårdnaden flyttas till någon annan särskilt förordnad vårdnadshavare.

Umgängesrätt

Även när bara en av föräldrarna har vårdnaden (enskild vårdnad) ger rätten ofta den andra föräldern umgängesrätt. Dessa beslut ska också utgå ifrån barnets bästa. Formellt är det barnet som har "rätt" att umgås med föräldern. I praktiken kan dock inte umgängesföräldern tvingas till umgänge, men barnet och vårdnadshavaren kan tvingas till det.

Om familjerätten av någon anledning anser att det inte fungerar att låta barnet och umgängesföräldern umgås på egen hand, så kan myndigheten (enligt FB 6 kap 15c §) utse en person som umgängesstöd. Det kan gälla exempelvis om barnet och föräldern inte har träffats på många år. Det ska inte gälla i situationer där det finns anledning att befara att föräldern kommer att utgöra en risk för barnet. I en sådan situation bör umgänge inte ske alls. Men tyvärr beslutar rätten ibland om umgänge, med eller utan umgängesstöd, trots risk för våld och

övergrepp.

Barn har inte rätt att vägra umgänge med umgängesföräldern. I de fall då barnet vägrar träffa umgängesföräldern kan barnet ibland tvingas till umgänge genom polishämtning (enligt FB 21 kap 3 §). Detta ska bara göras om rätten tror att barnet lider allvarlig skada av att inte träffa sin umgängesförälder.

Brister hos myndigheternas arbete med vårdnad och umgänge

Tyvärr är det vanligare än vad många tror att domstolar ger våldsamma pappor vårdnad eller umgängesrätt. Kvinnojourernas riksorganisationer, flera myndigheter (bland annat Barnombudsmannen och Brottsoffermyndigheten), och forskning (bland annat Diesen & Diesen) har alla visat att domstolar ofta beslutar att en misstänkt eller dömd incestförövare ska få vårdnad om sina barn.

Lagstiftningen om vårdnad och umgänge ändrades 2006 för att stärka barns skydd mot övergrepp, men ingen djupgående utvärdering har gjorts för att se om tillämpningen av lagen blivit bättre. Kvinnojourerna och tjejjourerna fortsätter möta kvinnor, barn och tjejer som vittnar om hur våldsamma pappor tilldömts vårdnad och umgänge trots starka bevis på övergrepp. Kvinnojourerna och andra organisationer larmar varje år om detta och Roks (Riksorganisationen för kvinno- och tjejjourer i Sverige) har kallat vårdnadslagstiftningen det största hindret för kvinnofrid och barnfrid i landet.

Att myndigheterna får kännedom om övergreppen är alltså ingen garanti för att det utsatta barnet ska få juridiskt skydd från förövaren, slippa bo hos honom eller träffa honom, särskilt inte om polisutredning om våld eller övergrepp har lagts ned. Forskning visar att myndigheter ofta bedömer att barn "lider allvarlig skada" av att inte träffa sin förälder, även om barnet starkt uttrycker rädsla eller motvilja mot att träffa honom. Dessutom finns ett flertal exempel på domar där pappor, som dömts för övergrepp mot mamman och barnen, tilldelas ensam vårdnad därför att mamman inte varit "samarbetsvillig" med pappan.

Det finns en föreställning om att mammor ofta ljuger och hittar på incestanklagelser med syftet att få ensam vårdnad och beröva den oskyldiga pappan hans föräldrarättigheter, därför att mamman vill hämnas eller är psykiskt sjuk. Incestutövande pappor påstår ofta detta som ett försvar mot mammans anklagelser om övergrepp. Det finns också en föreställning att även om pappan faktiskt har begått sexuella övergrepp mot barnet, kan det ändå vara barnets bästa att ha umgänge med honom! Det anses då vara en "skada" för barnet att inte träffa sin pappa, trots att han har begått övergrepp. Åsikten har framförts i flera statliga utredningar som har legat till grund för lagstiftningen (SOU 1995:79, Ds 1999:57), men dessa föreställningar bygger

inte på vare sig incestutsatta barns egna önskningsar eller någon forskning. Tvärtom kommer dessa idéer ursprungligen från organisationer och debattörer som driver en papparättsagenda och som har bristande kompetens kring övergrepp mot barn (läs mer i Roks, 2012).

Barnombudsmannens rapport från 2005 studerade vårdnadstvister i domstol där det fanns uppgifter om våld i familjen. I 258 av ärendena (ungefär hälften) fanns uppgifter om våld i utredningen och i 169 domar fanns uppgifterna om våld med i själva domen. Studien visar att rätten ofta dömde till gemensam vårdnad trots att det fanns uppgifter om våld. I 49 procent av de 169 fallen dömdes gemensam vårdnad trots uppgifterna om våld. I 42 fall hade den ena föräldern tidigare fällts i domstol för våld i familjen men trots detta dömde rätten till gemensam vårdnad i hela 43 procent av dessa mål. I 56 procent av de fall som gällde umgänge beviljades en våldsdömd förälder oövervakat umgänge med barnet. Lagstiftningen har ändrats sedan denna rapport publicerades men problemen finns fortfarande kvar. Barnen vars misstänkta förövare gavs gemensam vårdnad under dessa år är nu i den ålder då många ringer tjejjourer.

Barn och unga som har tilldömts umgänge med en misstänkt förövare kan ofta få en kontaktperson från socialtjänsten som ska närvara vid umgänget. Tyvärr vittnar både kvinno- och tjejjoursrörelsen och myndigheter såsom Barnombudsmannen och Brottsoffermyndigheten om att barn och tjejer ofta inte får det stöd av socialtjänsten som de har rätt till. Forskning visar att kontaktpersonerna ibland inte skyddar barnet utan snarare försöker övertala barnet att tycka om pappan och att inte vara rädd för honom (Eriksson & Näsman 2011).

Se sid 58 om att anmäla och överklaga när myndigheterna gör fel.

BUP och vuxenpsykiatri

Den psykiatriska vården är uppdelad i vuxenpsykiatri för vuxna och barn- och ungdomspsykiatri (BUP) för alla under 18 år. På mottagningarna arbetar bland annat psykologer, socionomer, psykoterapeuter, läkare och sjuksköterskor. Vården ges huvudsakligen inom öppenvård, men det finns också slutenvård där tjejen blir inlagd på klinik. I vissa fall tillämpas tvångsvård. Stockholms läns landsting har en särskild mottagning, BUP Grinden, för barn och unga som har utsatts för sexuella övergrepp.

Öppenvård

Öppenvård är den vanligaste formen av vård och det innebär att tjejen besöker mottagningar för rådgivning, samtal eller annan behandling. För att få kontakt med psykiatri kan tjejen själv ringa och boka en tid, eller så kan hon komma med en remiss från en annan mottagning. Antalet träffar och vilket stöd som hon erbjuds beror på problematik och behov. När tjejen kontaktar BUP

blir hon kallad till samtal för att reda ut vilket stöd hon behöver. De kan genomföra en utredning för att kunna avgöra varför hon mår dåligt och vilken behandling som behövs. Eventuellt sätter de en diagnos men det görs inte ofta på unga under 18 år. Det är vanligt att samtalsbehandling kombineras med medicin, detta är de dock mer restriktiva med när det gäller unga.

Tjejen har alltid rätt att välja vem hon ska träffa, generellt är vården villig till detta och hon behöver inte ange skäl. Ibland kan vårdpersonal försöka minska "bytandet" eftersom de kan tycka att det blir svårt att ge en sammanhållen behandling om tjejen byter för ofta, men tjejen får stå på sig om hon upplever det som viktigt att byta. Inom vissa landsting, bland annat Stockholm, får man också byta mottagning som man önskar.

Vård hos BUP är gratis. För vuxna som söker vård kostar det ungefär 70-350 kr per besök beroende på vem man ska träffa, men inom landstinget gäller alltid högkostnadsskydd: det kostar max 900 kr/år och man får då frikort.

Slutenvård

När vården inom öppenvården inte är tillräcklig kan tjejen i vissa fall istället få komma till slutenvården, vilket betyder att bli inlagd på en klinik. Då ska tjejen kunna få vård och stöd dygnet runt. För att bli inlagd behöver tjejen ha en kontakt inom öppenvården eller söka via en psykiatrisk akutmottagning. Slutenvård kan vara frivillig eller i form av tvångsvård (se nedan).

Privata psykologer och terapeuter

Utöver den psykiatriska vården, som styrs av landstingen, finns det privata psykoterapeuter, psykologer och samtalsterapeuter. Behandling hos dessa kostar vanligtvis omkring 800–1200 kr i timmen. Tjejer som väljer att gå till privatpraktiserande bör välja en som är legitimerad psykolog/psykoterapeut/läkare därför att det är rättsligt säkrare om hon skulle bli missnöjd. Det finns många som kallar sig terapeut, coach, diplomerad eller liknande utan att ha någon utbildning. Om en sådan person ger felaktig behandling eller orsakar tjejen skada på annat sätt har hon inget som helst skydd. Är behandlaren däremot legitimerad kan tjejen dels anta att personen har en formell utbildning, dels anmäla felaktig vård till Socialstyrelsen.

Stödcentrum mot incest (RSCI, www.rsci.nu) erbjuder information om olika behandlingar särskilt för incestutsatta, arrangerar olika kurser och workshops för incestutsatta över 18 år och kan rekommendera bra terapeuter.

Anmälningsplikt och att informera vårdnadshavare

Vårdnadshavare har rätt att veta om deras barn går i behandling hos BUP, men för unga i övre tonåren kan olika BUP ha som policy att de ibland inte informerar vårdnadshavaren om tjejen inte vill det. Om tjejen vill att en eller båda föräldrar inte ska veta, kan hon fråga BUP-mottagningen i fråga om de kan göra ett undantag.

Liksom andra myndigheter har vården plikt att anmäla till socialtjänsten om de misstänker att ett barn under 18 år far illa. Privat vård hos legitimerad vårdpersonal (leg. psykolog, leg. psykoterapeut och leg. läkare) har samma anmälningsplikt som personal inom den offentliga vården.

Tvångsvård

I vissa fall kan vården besluta om tvångsvård. Tvångsvård får bara användas när patienten har en "allvarlig psykisk störning" och läkaren bedömer att hon behöver tvångsvård för att få en nödvändig behandling. Det kan handla om att patienten utgör en allvarlig fara för sig själv eller andra, exempelvis när en tjej har ett allvarligt självskadebeteende eller självmordstankar. Självskadebeteende är inte tillräcklig anledning för tvångsvård, om tjejen samarbetar med behandlingen ska hon inte tvångsvårdas. Det är ansvarig läkare som gör bedömningen, genom att utfärda ett intyg om behovet av tvångsvård, och detta får inte göras utan en skälig anledning.

Beslutet omprövas efter viss tid och kan förlängas hur många gånger som helst beroende på hur behandlingen går. Den ska dock inte pågå längre än vad som bedöms behövas för patientens säkerhet och hälsa. Den som blir tvångsinlagd har bland annat rätt att överklaga beslutet till förvaltningsrätten, rätt att få en vårdplan och en stödperson, och att bli informerad om sina rättigheter. Hur tvångsvård ska tillämpas står det om i lagen om psykiatrisk tvångsvård (LPT).

Beslut om tvångsvård enligt LPT fattas alltid av en läkare/psykiatriker. En privatpraktiserande psykoterapeut eller psykolog kan inte besluta om tvångsvård, utan endast uppmuntra personen att söka till akutmottagning.

Behandlingar

Utbudet av stöd som erbjuds inom psykiatrin varierar i olika delar av landet och det går att läsa om på det lokala landstingets hemsidor. De mest förekommande behandlingarna som erbjuds är stödsamtal, kognitiv beteendeterapi (KBT) och psykodynamisk terapi. Det kan erbjudas både individuellt och i grupp.

Samtalsterapi i någon form behövs för att bearbeta traumatiska händelser och KBT kan vara bra för att lära sig konkreta sätt att hantera ångest och liknande problem. Forskning visar att en kombination av stödsamtal och KBT kan ge bra hjälp till traumatiserade människor och människor som lever med PTSD. Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en variant av KBT med större fokus på samtalsstöd. En del tjejer vill ha mer djupgående bearbetning av minnen och känslor, medan andra också behöver ha mer konkret stöd i att hantera sin vardag, och det viktiga är att varje tjej får det stöd som passar henne.

Antidepressiva mediciner kan ibland behövas när tjejen mår så dåligt att hon är akut självskadande eller självmordsbenägen, men de har stora biverkningar. Antidepressiva kan hjälpa mot depressivitet och de värsta ångestattackerna, men har visat sig ha ingen eller liten effekt för att komma över eller bearbeta trauman. För den som inte orkar med samtalsterapi kan medicin vara ett första steg eller en hjälp att orka med en intensiv terapi, men det fungerar inte som behandling och löser inte det grundläggande problemet.

Det börjar bli vanligare att ordinera fysisk träning som behandling mot ångest och depression, eftersom det kan ge en lika antidepressiv effekt som medicin och utan biverkningar. För vissa kan det vara svårt i början eftersom motion tillfälligt ger ökad medvetenhet om kroppen, vilket kan väcka ångest för den som är van att ignorera sin kropp, men det är ofta också ett sätt att lära känna sin kropp och känna sig stärkt.

Brister hos psykiatrin

Socialstyrelsen och Barnombudsmannen har konstaterat att kvaliteten varierar kraftigt mellan olika barn- och ungdomspsykiatriska mottagningar och att det finns systematiska problem med kränkningar mot de unga från personal. Många tjejer uttrycker att de blivit dåligt och respektlöst bemötta inom både BUP och vuxenpsykiatrin, eller att vårdpersonal inte förstår dem. Inte sällan försöker personal pressa en "god manlig förebild" på tjejen trots att hon känner att hon vill slippa män i sin närhet. Det händer också att tjejer med allvarligt självskadebeteende blir tvångsinlagda på rättspsykiatrisk slutenvård, trots att de inte begått något brott, och tvingas bo tillsammans med våldsamma brottslingar (Eriksson & Åkerman 2011).

Om tjejen tycker att vården hon fått hos landstinget har varit dålig kan hon klaga, i första hand till den lokala verksamhetschefen och sedan till patientnämnden som finns i alla landsting. Detsamma gäller vård hos privatpraktiserande legitimerade psykologer. Vem som helst som ser någon allvarlig brist i vården kan anmäla detta till Socialstyrelsen, som är tillsynsmyndighet för all vård och omsorg i landet.

Tjejjourens förhållningssätt till psykiatrin

Många tjejer som kontaktar en tjejjour har redan en pågående kontakt med barn- och ungdomspsykiatrin (BUP) eller vuxenpsykiatrin, eller har haft det tidigare. Ofta har de inte berättat för vårdpersonalen om de sexuella övergreppen, men de berättar för oss eftersom de kan vara anonyma.

En del jourtjejer tänker spontant att när det gäller allvarliga problem som incest, eller psykiatriska diagnoser som PTSD, att det ligger utanför en tjejjours kompetens och att tjejen behöver bli hänvisad till professionell hjälp. I den tanken ligger också en föreställning att de professionella gör sådant som vi ideella tjejjourstjejer inte kan förstå och som är mycket annorlunda det stöd en tjejjour kan erbjuda. Den professionella behandlingen som erbjuds är oftast samtalsterapi, vilket på många sätt liknar det vi gör i tjejjourerna: att låta tjejen berätta och bearbeta i ett tryggt sammanhang, medan vi lyssnar och stödjer.

Det betyder att vi som tjejjour också kan ge ett meningsfullt stöd till tjejer som har psykiatriska diagnoser – som ett komplement till psykiatrin eller, för de tjejer som inte vill ha kontakt med psykiatrin, istället för den. Samtidigt bör vi försöka se till att tjejer som har allvarligare psykiatriska problem får professionell hjälp.

Att kontakta myndigheterna fast tjejen inte vill?

En viktig del av tjejjoursarbete är att följa med utsatta tjejer till myndigheterna som stödperson när de söker hjälp. Vi kan fungera både som psykologiskt stöd, så att hon inte behöver känna sig ensam, och som ett sorts ideellt målsägandebiträde och bevaka hennes rättigheter, till exempel om hon har blivit dåligt behandlad av tjänstemän på myndigheten. Men det är inte alltid tjejen vill ha ett sådant stöd. Relativt ofta uppstår situationer där tjejen absolut inte ha någon kontakt med myndigheterna, trots att vi bedömer att hon verkligen skulle behöva det.

Tjejjourer har inte anmälningsplikt

En tjejjour har ingen formell anmälningsplikt. Detta skiljer oss från socialtjänsten, skolan, psykiatrin och andra myndigheter som alla har en plikt att anmäla till socialtjänsten och genomföra vissa åtgärder om de befarar att någon under 18 år far illa.

Det finns dock undantag: kommunala kvinnojourer har samma anmälningsplikt som socialtjänsten. Ideella föreningar har, enligt Socialstyrelsens direktiv, anmälningsplikt i de fall de tillhandahåller insatser enligt socialtjänstlagen på uppdrag av socialnämnden

(Socialstyrelsen 2011). Det gäller oftast när de erbjuder skyddat boende som finansieras av kommunen, men det är oklart hur direktiven ska tolkas i olika fall. Tjejjourer som hör ihop med kvinnojourer som erbjuder boende bör ta reda på om det finns situationer där detta kan gälla dem, och ta ställning till hur de ska hantera det.

Tystnadsplikt och respekt för tjejens vilja ger trygghet

En tjejjours första princip är att det är tjejen själv som bestämmer om hon vill polisanmäla eller berätta för socialtjänsten eller andra myndigheter. Om hon inte vill anmäla ska vi inte köra över henne utan respektera hennes val. En tjejjour anmäler inte för en tjejs räkning men kan hjälpa tjejen att kontakta en myndighet om hon vill det.

Det kan tyckas oansvarigt att inte anmäla när ett barn far illa. Men tjejjourens främsta uppgift är att erbjuda tjejer en mötesplats där de kan prata med någon de kan ha förtroende för, och många tjejer känner att de inte kan lita på någon där det finns en risk att myndigheter kontaktas. Tjejjourerna pratar ofta med tjejer som har haft fleråriga kontakter med både BUP och socialtjänst (exempelvis gällande skolk, självskadande, depression eller andra missförhållanden i familjen), men som aldrig har berättat för dem om de sexuella övergreppen eftersom tjejen inte vill att en utredning ska inledas.

Om tjejen inte vill anmäla eller kontakta myndigheterna

Om tjejen bestämt inte vill anmäla kan jourtjejen ge henne följande råd:

- Håll kontakten med tjejjouren - även om det känns som att vi "inte kommer någonvar" kan det vara meningsfullt att fortsätta prata. Betona detta särskilt!
- Berätta för en vän – be henne fundera på vem hon kan berätta för och betona fördelarna med att prata med en vän eller en vuxen i hennes närhet.
- Skriv dagbok – dels för att bearbeta sina känslor, men det är också bra att ha som bevis om hon vill anmäla längre fram.

Tjejers anledningar att inte vilja anmäla

Det är vanligt att en tjej inte vill anmäla eller berätta för socialtjänst, psykiatri eller polis därför att hon inte orkar med en utredning och rättegång känslomässigt, eller för att hon är rädd att lämna över kontrollen till en myndighet utan att kunna veta säkert vad myndigheten kommer att besluta om hennes liv. Just därför att hon är utsatt för övergrepp är det viktigt för henne att behålla den lilla känsla av kontroll över sitt liv som hon har kvar. Det kan också finnas en hotbild som gör att hon är rädd för förövarens eller familjens reaktion om allt kommer fram. Tjejen vet bäst hur hennes situation ser ut. Hon vågar berätta för oss just därför att vi inte anmäler mot hennes vilja. Att tjejjouren erbjuder anonymitet och tystnadsförtroende är en stor

del av det som gör oss till ett viktigt komplement till myndigheter.

Vi kan och bör uppmuntra tjejen att polisanmäla och be socialtjänsten att hjälpa henne att komma bort från förövaren. Samtidigt finns det tyvärr ingen garanti för att en anmälan kommer att leda till att myndigheterna sätter in de åtgärder som tjejen behöver eller vill ha (se ovan). Detta vet, eller anar, många tjejer när de kontaktar oss, och många ställer frågor som "Kan ni garantera att jag aldrig mer behöver träffa pappa om jag kontaktar myndigheterna?" eller "Kan ni garantera att jag och min syster får bo tillsammans om vi hamnar i fosterhem?". Tyvärr är svaret nej, varken vi eller myndigheterna kan garantera någonting sådant och det måste vi vara fullständigt ärliga med. Att lova mer än vad vi kan hålla leder bara till ännu ett svek mot tjejen.

Exempel från jouren

Det är viktigt att inte lova att "allt kommer att ordna sig" när vi inte kan garantera detta.

En tjej på 16 år vill ha hjälp med att hennes pappa våldtar hennes lillasyster. Lillasystern är rörelsehindrad och förståndshandikappad och tjejen har ansvaret för att ta hand om henne då mamman lämnat familjen för flera år sen. När vi frågar om hennes egen situation berättar hon att hon själv också blir våldtagen av pappan men att hon kan stå ut med detta, hon vill bara att systemen ska slippa. Hon vågar inte prata med någon eftersom pappan har hotat dem. Hon frågar oss ifall vi kan garantera att syskonen kommer att få bo tillsammans någon annanstans om hon berättar för myndigheterna?

Vissa möjliga undantag från tystnadsplikten

I vissa särskilt allvarliga situationer kan en jourtjej dock vilja bryta tystnadsplikten och göra en anmälan till polis eller socialtjänst utan tjejen medverkan. Det kan vara situationer då den utsatta tjejen situation är förenad med direkt livsfara och hon inte klarar att skydda sig själv.

Om jouren beslutar att göra ett undantag är det viktigt att ha utförliga och detaljerade uppgifter om tjejen situation som gör det möjligt för en myndighet att gå vidare med ärendet – brottmål om det gäller polisanmälan eller omhändertagande om det gäller socialtjänsten. Om jouren anmäler och myndigheterna inte kan göra något på grund av brist på bevis, är risken stor att jouren då enbart har förbrukat tjejen förtroende till ingen nytta så att hon inte har någon kvar att lita på.

Det är också viktigt att först föra en diskussion inom jouren om varför en anmälan skulle vara viktigare än att ge den stödsökande möjligheten att prata om övergreppen i förtroende med

löfte om tystnadsplikt. Om situationen är så allvarlig att jouren beslutar att anmäla är det viktigt att berätta för den stödsökande tjejen att jouren kommer göra en anmälan och vad det kommer att innebära, så att hon har möjlighet att förbereda sig.

Men som regel gäller alltså att en tjejour inte anmäler övergrepp till myndigheter. Vi stödjer tjejen i att anmäla själv om hon vill, försöker motivera henne och erbjuder stöd i att anmäla, men respekterar hennes beslut om hon inte vill.

Jourtjejnarnas stöd till varandra

För jourtjejer som arbetar med traumatiserade tjejer är det viktigt att hitta strategier för att inte bli för påverkad av traumaberättelserna i längden. En jourtjej måste kunna behålla lugnet och ta in den stödsökande tjejens starka känslor utan att bli överväldigad. Empati är den viktigaste tillgången, men innebär också en risk för att bli utbränd. Att lyssna på de stödsökande kan ibland trigga minnen för jourtjejen om egna tidigare erfarenheter av övergrepp. Då är det viktigt att kunna prata med varandra inom jouren om detta.

Även om det är stärkande och meningsfullt att sitta jour och stödja utsatta tjejer bör jourtjejer samtidigt vara uppmärksamma på signaler hos sig själva om överbelastning så att de inte blir utbrända. Ett viktigt sätt att förebygga detta är att alltid prata med andra medlemmar i jouren och skapa rutiner för att lämna det tunga vid jourpassets slut. Ett ytterligare sätt är att ha handledare – exempelvis "gamla" jourtjejer med längre erfarenhet, eller någon bra psykolog eller psykoterapeut som jouren har kontakt med – som vid återkommande möten ger råd till jourtjejnarna kring jourarbetet.



Källförteckning och bilagor

Källförteckning

- Barnombudsmannen. (2005) *När tryggheten står på spel*. Barnombudsmannen. <http://www.barnombudsmannen.se/publikationer/bestall-och-ladda-ner/nar-tryggheten-star-pa-spel-2005/>
- Barnombudsmannen (2011) *Bakom fasaden: Barn och ungdomar i den sociala barnvården berättar*. Barnombudsmannen. <http://www.barnombudsmannen.se/publikationer/bestall-och-ladda-ner/bakom-fasaden---barn-och-ungdomar-i-den-sociala-barnvarden-berattar/>
- Barnombudsmannen (2012) *Signaler: Våld i nära relationer. Barn och ungdomar berättar*. Barnombudsmannen <http://www.barnombudsmannen.se/publikationer/bestall-och-ladda-ner/signaler/>
- Bass, Ellen och Laura Davis (1996) *Incest och andra sexuella övergrepp: handbok för överlevare*. Ica bokförlag. Kan beställas från Stödcentrum mot incest, www.rsci.nu
- Britasdotter, Åsa (1982) *Incest: dotterrätt mot patriarkatet*. Wahlström & Widstrand
- Brå (2008) *Polisens utredningar av våld mot kvinnor i nära relationer*. Rapport 2008:25
- Brå (2011) *Polisanmälda våldtäkter mot barn, en uppdaterad kunskapsbild*. Rapport 2011:6
- Carlsson, Ninni (2009) *Avslöjandets tid: kvinnors bearbetning av sexuella övergrepp*. Göteborgs universitet, institutionen för socialt arbete
- Christianson, Sven-Åke (1994) *Traumatiska minnen*. Natur & kultur
- Davis, Laura (1996) *Incest och andra sexuella övergrepp: arbetsbok*. Ica bokförlag
- Diesen, Christian & Diesen, Eva (2009) *Övergrepp mot kvinnor och barn: den rättsliga hanteringen*. Norstedts juridik.
- Eriksson, Maria (2003) *I skuggan av Pappa: familjerätten och hanteringen av fädens våld*. Avhandling i sociologi. Förlags AB Gondolin.
- Eriksson, Maria & Elisabet Näsman (2011) *När barn som upplevt våld möter socialtjänsten: om barns perspektiv, delaktighet och giltiggörande*. Gothia
- Eriksson, Therese & Sofia Åkerman (2011) *Slutstation rättspsyk: om tvångsvårdade kvinnor som inte dömts för brott*. Natur & Kultur
- Graham, Dee (1994) *Loving to survive: sexual terror, men's violence and women's lives*. New York University press
- Grände, Josefin & Alla Kvinnors Hus (2005) *Jag kallade det aldrig för våldtäkt: att möta våldtagna kvinnor*. Roks
- Grände, Josefin & Roks (2008) *Att möta våldsutsatta kvinnor: handbok för bemötande och samtal*. Roks
- Herman, Judith (1981) *Father-daughter incest*. Harvard university press
- Herman, Judith (1998) *Trauma och tillfrisknande: om följderna av incest, krig och tortyr och behandlingen av dessa*. Göteborgs psykoterapiinstitut, Psykoterapihuset
- Jacobs, Janet (1994) *Victimized daughters: incest and the development of the female self*.

Routledge

- Kaldal, Anna (2010) *Parallella processer: en rättsvetenskaplig studie av riskbedömningar i vårdnads- och LVU-mål*. Jure förlag
- Mellberg, Nea (1997) "Det sexuellt utsatta barnet i ett socialt och kulturellt sammanhang" i *Sexuella övergrepp mot kvinnor och flickor*, red Roks. Roks
- Miller, William & Stephen Rollnick (2002) *Motivational Interviewing: Preparing people to change*. NY Guilford Press
- Menashe, Ann (1998) *Leaving the life: lesbians, ex-lesbians and the heterosexual imperative*. Onlywomen press
- NiCarthy, Ginny, Merriam, K & Coffman S. (1984) *Talking it out: A guide to groups for abused women*. Seal press
- Nordborg, Gudrun (2012) "Barnfrid och kvinnofrid: motsättningar, samband och visioner om vårdnad och umgänge", i Roks 2012, *Vårdnadstvisten - med barnet i fokus?*
- Persson, Karin (1998) *Relation och trauma: en bruksbok om mötet mellan hjälpare och offer för sexuella övergrepp*. Natur & Kultur
- Roks (2011) *Umgångessabotörerna: mammors berättelser om att skydda sina barn mot pappans våld och sexuella övergrepp*. Roks http://www.roks.se/sites/default/files/pdf/puffar/umgangessabotorererna_-_final_version.pdf
- Roks, red (2012) *Vårdnadstvisten - med barnet i fokus? En journalistisk dokumentation av Roks konferens om vårdnad och umgänge 2011*. Roks
- Russell, Diana (1984) *Sexual exploitation: rape, sexual abuse and workplace harassment*. Sage
- Socialstyrelsen (2000) *Sexuella övergrepp mot barn: en kunskapsöversikt*. Rapport 2000:1
- Socialstyrelsen (2011) *Våld - handbok om socialnämndens ansvar för våldsutsatta kvinnor och barn som bevittnat våld*. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2011/vald>
- Svedin, Carl Göran & Lena Banck (2002) *Sexuella övergrepp mot flickor och pojkar*. Studentlitteratur
- Wilkens, Ann (2011) "Förnekad verklighet: sexuella övergrepp och andra tillitstrauman" Föreläsning på Stockholms Tjejjour, 20 oktober 2011

Bilaga 1: Lästips till incestutsatta tjejer

Självbiografier och romaner om incest: ett urval

Billar, Malin: *Om någon vrålar i skogen* (tecknad serieroman)

Elliott, Jane: *Den lilla fången*

Granberg, Anna-Karin: *Där ingenting kan ses* (del 1) och *Längre bort än hit* (del 2)

Hansen, Kristina: *Bakom stängda dörrar*

Lytsy, Anna & Ulrika Olson: *Den tusende gången*

Mattson, Anna: *Alexandras rum* (del 1) *De ensammas hus* (del 2) *Vägar utan nåd* (del 3)

Morris, Michelle: *Om jag inte hinner vakna*

Ninnisdotter, Gun: *Spilld mjölk och röda tulpaner*

Rapp Johansson, Sofia: *Silverfisken* (diktsamling) och *När skulderbladen blivit vingar*

Sveland, Maria: *Att springa*

Östman, Kate: *Puppan*


Självhjälpsböcker för incestöverlevare

Bass, Ellen och Laura Davis (1996) *Incest och andra sexuella övergrepp - handbok för överlevare*. Ica bokförlag. Kan beställas från Stödcentrum mot incest, www.rsci.nu

Davis, Laura (1996) *Incest och andra sexuella övergrepp - arbetsbok*. Ica bokförlag (hör ihop med boken av Bass & Davis)

Bilaga 2: "Känslopapper" för stödsamtal

Lättad	Strålande	Äckel
Stolthet	Avsky	Panik
Upphetsad	Hat	Liten
Förälskad	Bitter	Ångerfull
Stark	Utnyttjad	Osäker
Lycklig	Tom	Besviken
Pirrig	Blyg	Övergiven
Förväntan	Generad	Smärta
Glad	Skraj	Förtvivlad
Kärlek	Orolig	Rädd
Ömsint	Skyldig	Nervös
Nöjd	Skam	Hämndgirig
Upprymd	Rasande	Våldsam
Förakt	Ilskan	Arg
Retlig	Skräckslagen	Förbannad
Kränk	Förnedrad	



Varje år möter tjejjourerna allt fler unga tjejer som är eller har varit utsatta för incest – sexuella övergrepp mot barn av en familjemedlem, oftast pappan. Incest är en av de allvarligaste formerna av mäns våld mot kvinnor och barn och mörkertalet är stort. Trots detta talas det inte mycket om incest.

Detta är den första metod- och kunskapsboken för ideella tjejjourers stöd till incestutsatta tjejer. Boken ger en grundläggande förståelse för vad incest är och dess konsekvenser för de utsatta, bland annat posttraumatisk stress, minnesproblematik och självskadande. Dessutom ger boken en övergripande modell och konkreta tips för hur tjejjourer kan stödja incestöverlevare.

Stockholms Tjejjour bildades 1996 som Sveriges första tjejjour. Vi är en feministisk ideell förening som erbjuder stöd till tjejer och unga kvinnor som varit utsatta för psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld.