

ATT MÖTA VÅLDSUTSATT
UNGA I SAMTAL OM VÅLD
OCH UTSATTHET

Josefin Grände





SOCIALA RESPONSER PÅ VÅLD

Positiva sociala responser:

Samband med snabbare återhämtning, lägre stressnivåer, mer samarbete med myndigheter

Minskar risken att drabbas av och ökar möjligheten att återhämta sig från posttraumatisk stress och andra ohälsodiagnoser

Negativa sociala responser:

Mer långvarig och intensiv stress, fler diagnoser, lägre tendens att berätta/samarbeta

Ökar risken att drabbas av posttraumatisk stress

Redan utsatta grupper löper högre risk att drabbas av negativa sociala responser – allt våld sker i en social kontext

BEMÖTANDETS BETYDELSE

Exempel på positiva sociala responser:

- Att möjliggöra berättelsen

Att bli trodd och tagen på allvar

Att familj och kompisar stöttar

Att skolor, arbetsplatser, myndigheter osv visar stöd och agerar

Fällande dom, andra beslut till stöd och upprättelse

Att bli respekterad i sina strategier för att skydda sig från och göra motstånd mot våld

Exempel på negativa sociala responser:

Att inte få frågor trots att man upplever att man signalerar

Tystnad

Att bli ifrågasatt i sitt agerande, få kränkande frågor eller att våld undervärderas/ talas om i ömsesidiga termer

Omgivning finns inte där och stöttar

Friande dom eller andra negativa myndighetsbeslut, långa handläggningstider



Social acknowledgement refers to "how a person who has experienced trauma perceives social empathy and understanding by experiencing that the community attributes courage and dignity to survivors because of what they have experienced."

Maercker, Hiplert & Burri 2016, s 617

ATT FRÅGA

Jag tycker att folk borde fråga mer. Bara för att man inte tar upp det själv betyder det inte att man inte vill prata om det. Det kanske inte räcker att man frågar en gång. Man kanske måste fråga fem gånger, men egentligen vill man inget hellre än att prata om det. Man vill ju inte vara jobbig och så, men frågar någon många gånger så vet man ju att de verkligen menar det. Och säg inte: "Du får säga till om du vill prata om det." För man säger inte till. Jag har aldrig gjort det, även om jag har velat.

"Carro" i Utsatt för våldtäkt (Grände 2007)

INGÅNGEN I SAMTALET KAN SE OLIKA UT...

- Ruinfrågor om våld och utsatthet, ex SEXIT, FREDA kortfrågor
- Frågor utifrån signaler; “Jag har sett att du...”, “Du berättade att...”
- Information har kommit från någon annan
- Någon börjar själv berätta

- Var konkret, visa att du vågar se och lyssna till det svåra!

- Även om du har ställt frågor om våld och fått nej – knyt tillbaka om du ser något som får dig att tänka tanken
- Att få frågor flera gånger ökar chansen för ja-svar
- Konkreta frågor är mer effektiva än för allmänna.
- Visa att du kan tänka våld när du ställer frågor: (ex ”är det någon som...”/”kränkning”/ ”har du varit med om något som...”)
- Bättre med ord som ”pressad” än tvingad (press vanligare än fysiskt tvång)
- Ge exempel och visa att du förstår att det kan se ut på olika sätt (Det kan t ex handla om en partner, en kompis, ett syskon, en vuxen i ens närhet, någon man träffat på nätet)

NÄR DU ANAR MEN INTE FÅR NAPP

- ”Jag har märkt att du...”
- ”Jag har jobbat länge som... När någon mår som du kan det ibland vara så att de har varit med om något som kan vara svårt att berätta om. Är det så för dig?”
- **”Vad är du orolig för ska hända om du berättar?”**
- Spegla tillbaka det du hör.
- Spegla tillbaka känsla.
- Bekräfta det positiva i det hen har velat/våga visa eller berätta. (Modigt att... jag kan ha fel men min känsla är att du längtar efter...jag vill verkligen...).
- Informera om hur du går vidare med det du har fått höra.

VÅLD OCH STRESSYSTEMET



VANLIGA DILEMMAN HOS PROFESSIONELLA

- Är det verkligen min roll att...?
- Hur mycket ska jag gå in i utsattheten?
- Finns det risk att jag orsakar skada?
- När den unge normaliserat våld
- När jag har normaliserat våld
- När den unge berättar men inte vill mer/vi anar men personen inte vill berätta

RESPONSBASERAT FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL VÅLD – FYRA GRUNDPRINCIPER

- Benämna våldet – ensidigt och avsiktligt, undvika ”ömsesidighetsord”.
- Motstånd, respons på våld – alla som utsätts för våld eller förtryck gör motstånd (beteenden, tankar, känslor).
- Sociala responser – bemötande från omgivningen (samhälle, myndigheter, stödorganisationer, skola/arbetsplats, vänner, familj- och förövaren).
- Värdighet – vårt bemötande strävar alltid efter att återupprätta värdigheten.

ATT LYFTA IN SOCIALA RESPONSER I SAMTAL – VEM
VET, HAR DU BERÄTTAT FÖR NÅGON FÖRUT, HUR
REAGERADE DEN PERSONEN?

S: Jomen jag visade några vår chatt, och då blev alla superupprörda. Det var rätt skönt för jag var rätt upprörd själv.

B: Vad bra, så när du visade hur du har det så fick du bekräftelse på att det inte är okej.

S: Ja fast sen var det lite som att det gled iväg, ingen frågade något mer. Då ångrade jag mig, tänkte att de tyckte att jag var en idiot, jag fortsatte ju att vara ihop med honom.

B: Så när du vågade visa vad du blev utsatt för så kunde de inte kunde hantera det på ett bra sätt i längden. Och så blev det du som skämdes. Det blir ju inte rättvist, du hade ingenting att skämmas för. Vad gjorde du då?

S: Jag sa ju inget mer till någon.

B: Nej när du inte fick hjälp trots att du berättade om våldet så blir det ju som att du känner att du måste klara dig själv, det blir ensamt.

S: Jag vet...Men jag kom på nu att jag visade en av dem ett mess till lite senare.

B: Vad starkt av dig att fortsätta försöka få hjälp och förstå. Du har verkligen försökt. Hur blev det?

- Alla som utsätts för våld gör motstånd
- Funktionen av motstånd är att skydda sig och upprätthålla värdighet
- Motstånd är ofta subtilt och strategiskt, bygger på riskbedömningar
- Bred definition av motstånd: tankar, känslor, handlingar
- Handlar om att lyfta agens, den våldsutsatta som aktör
- Undersök motstånd i våldshändelser, i vardagen, i relationen; spegla och förstärk;

Vad tänkte du då? Vad gjorde du då? Jag hör att du... Tänk att du klarade... Varifrån fick du styrkan att...

MOTSTÅND

ATT LYFTA KAPACITET OCH MOTSTÅND MOT VÅLD

- Lyfter skuld- och skamkänslor
- Ökar känsla av sammanhang i berättelsen
- Synliggör våld och våldsutövarens ansvar
- Tydliggör kapacitet och stärker känslan av värdighet
- Skapar tilltro till den egna förmågan, främjar ytterligare förändringsarbete, läkningsprocess

EXEMPEL MOTSTÅND

B: "...Vad hände sen?"

S: "Jag kunde inte göra något, det känns lite jobbigt, jag satt bara helt tyst sen".

B: "Du satt helt tyst, hur kommer det sig att du var du tyst?"

S: "Därför att innan när jag skrek så tog han bara tag i mig hårdare, jag blev rädd och det gjorde ont här (visar). Jag ville bara att det skulle gå över"

B: "Okej, så du var tyst för att det inte skulle göra lika ont och för att han skulle släppa?"

S: "Ja, precis."

B: "Så egentligen var du tyst för att slippa mer smärta? Det låter som en väldigt smart strategi med tanke på vilken situation du befann dig i."

S: "Joo".

B: "Kommer du ihåg vad du tänkte?"

S: "Förutom att jag var rädd så var jag arg också. Allt var så orättvist. Jag tänkte att om jag inte är tyst så kanske jag säger något om vad han har gjort mot mamma, men då blir det bara värre för henne sedan".

B: "Vad fint, så genom att vara tyst skyddade du både dig själv och din mamma!"

EX DICPICS, "NORMALISERAT VÅLD"

- Lyft "normalisering" som motståndsstrategi, begriplig och bra på många sätt. Undersök kort kring hanterandet, pin-pointa inre och yttre motståndsstrategier
- Under motståndsstrategierna- utforska om det också kan kännas på ett annat sätt? Olika tillfällen? (närma sig våld)
- Varför lyfter vi frågan? (benämn våld, lämna tillbaka till ungdomen)
- Brottsligt (benämn våld)
- Är det ok att prata om bland kompisar hur det faktiskt känns, föräldrar osv (sociala responser)
- Återknyt till motstånd (värdighet), berätta om fler möjliga strategier (ex polisanmälan), att ta hjälp av varandra och av oss

NÄR DU TAR EMOT EN BERÄTTELSE OM UTSATTHET:

- Var vänlig, öppen, nyfiken, respektfull (men tydlig med var du står i relation till våldet)
- Våga vara med personen i utsattheten, ställ följdfrågor utan att pressa, bevisa att du kan stanna kvar i berättelsen

och :

- - Lyft det du hör att personen har gjort för att skydda sig (eller andra), vad hen klarat i det svåra som var (och är)
- - Normalisera reaktioner, agerande, känslor
- Erbjud (adekvat) information och ge hopp!

ÅTERHÄMTNING OCH MENING ÄR SAMMANTVINNADE PROCESSER

Återhämtningens delar

- Meningsfulla förändringar av självet
- Tillvinna kontroll & autonomi
- Skapa hopp & engagemang
- Skapa mening av det svåra
- Engagera sig i vanliga aktiviteter & skapa kontakt med andra

Återhämtningens process

- Pågående resa
- Inte detsamma som botemedel
- Kringelikrokigt
- Stödjande relationer
- "Diskuterande" process

TÄNK PÅ ATT:

- Du behöver inte ha lösningarna direkt
- Ingen vill leva med våld (även om personen just nu backar/känner hopplöshet/är rädd)
- Ta vara på förtroendet
- Var närvarande och inlyssnande, men ställ också lite följdfrågor, så att du visar att du vill och vågar närma dig våldet.
- Lyft något du ser att personen gjort, klarat
- Undvik tips och goda råd om personens situation i början, om du inte är akut orolig (då behöver du kliva in och "ta personen i handen")
- Ha respekt för att det är svårt, men ge hopp; Du vet att det går att må/få det bättre, ni ska klura på lösningar ihop,
- Rådgör! (ex kommunens relationsvåldsansvariga, Kvinnofridslinjen, Stödlinjen för män, Stödlinjen för transpersoner mm)
- Glöm inte bort kompisar, ev bilder/rykten, och andra inblandade (med respekt för den våldsutsatta ungdomen)

