

## Sex som självskadebeteende bland unga

- En kvalitativ studie om unga som uttrycker sitt lidande genom att skada sig själva.

## Unga med sex som självskadebeteende.

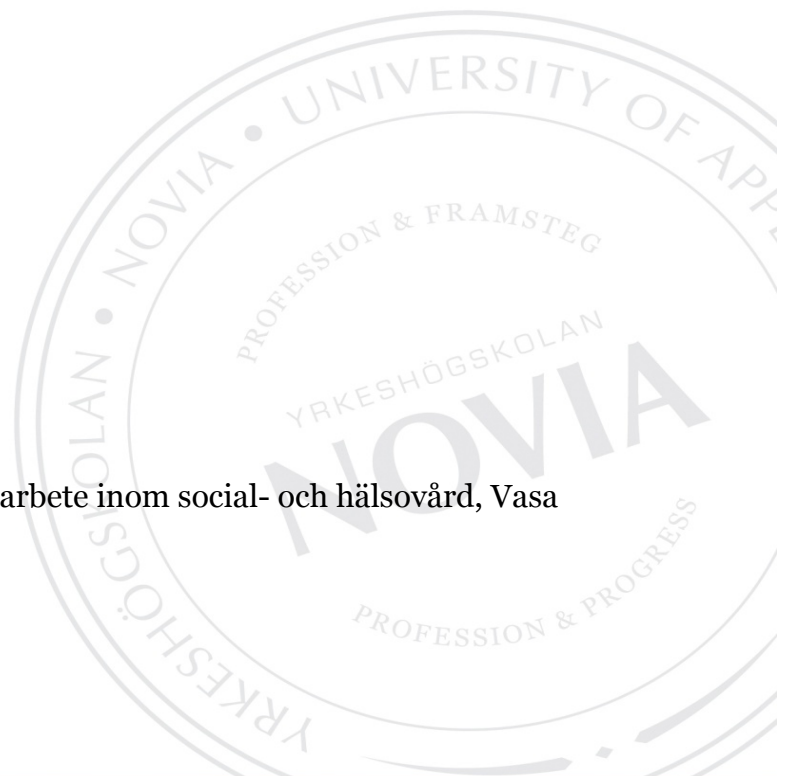
- En informationssida om vad det innebär att skada sig med sex och hur man söker hjälp.

Diana Häggkvist

Examensarbete och Utvecklingsarbete inom social- och hälsovård, Vasa

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 26/10 2014



## EXAMENSARBETE

Författare: Diana Häggkvist

Utbildningsprogram och ort: Hälsovårdare Vasa

Handledare: Marlene Gädda och Eva Matintupa

Titel: Sex som självskadebeteende bland unga

---

Datum 26.10.2014

Sidantal 68

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med den här studien är att beskriva hur vi kan känna igen unga som använder sex som självskadebeteende. Studien görs för att man inom social- och hälsovården bättre ska kunna förstå, bemöta samt hjälpa dessa unga i deras tillfrisknande. Respondenten vill även ta reda på om det är möjligt att börja må bra igen och få ett gott liv efter att man har skadat sig själv genom sex. Centrala frågeställningar är: vad kännetecknar unga som skadar sig själva genom riskfyllda och skadliga sexuella handlingar eller andra former av självskadebeteende samt hur går tillfrisknandet till?

Respondenten har valt en kvalitativ narrativ metod, samt använt sig av innehållsanalys för att analysera resultatet. Som teoretisk utgångspunkt valde responderten Antonovskys modell KASAM och Erikssons (1994) *Den lidande människan*. Resultatet visar att om man blir utsatt för sexuella övergrepp leder detta till trauman som drabbar den utsatte på bred front och sätter spår för livet. Att bli utsatt för sexuella övergrepp tar sig fysiska, psykiska samt synliga uttryck. Beteendet är svårt att bryta. Resultaten i studien pekar mot att det är möjligt att få ett bra liv efter att beteendet upphört. För att möjliggöra detta krävs professionell hjälp för att kunna ändra beteendet och få ett gott liv.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Sex som självskadebeteende, självskadebeteende, sexuella övergrepp, skadlig sex, våldtäkt, trauma

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Diana Häggkvist

Education: Public Health Nurse, Vaasa

Supervisors: Marlene Gädda and Eva Matintupa

Title: Sex As Self-destructive Behaviour Amongst Adolescents

- A qualitative study of young people expressing suffering through hurting themselves.

---

Date 26<sup>th</sup> October 2014

Number of pages 68

Appendices 1

---

### **Abstract**

The aim of this study is to describe how to recognise adolescents using sex as a means of inflicting self-harm. The reason for conducting the study is to provide a means for people working within social and health care to better understand and treat these individuals, helping them to recover. Furthermore the respondent aims at determining whether it is possible to start feeling well again and to receive a good life after destructively harming oneself through the use of sex. The essential questions are: 1) What is characteristic of adolescents inflicting self-harm through the use of hazardous and harmful sexual acts, or other forms of self-destructive behaviour, as well as 2) how to recover from this.

The respondent has chosen a qualitative narrative method combined with a content analysis to analyse the results. As theoretical frameworks Antonovsky's model of Sense of Coherence as well as Eriksson's (1994) *The Suffering Human Being* are used. The results show that the consequences of being made victim of sexual abuse are wideranging traumas that leave a deep mark for live. Being made victim of sexual abuse manifests physically, psychologically and visually. The behaviour pattern is difficult to break. In addition, the results point towards the possibility of receiving a good life after the behaviour has ceased. To enable this professional help is required.

---

Language: Swedish

Key words: Sex as self-destructive behaviour,  
self-destructive behaviour, self-harm  
harmful sex, sexual abuse, rape, trauma

---

## Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>6</b>
<b>3. Teoretisk utgångspunkt</b> .....	<b>7</b>
3.1 KASAM enligt Antonovsky .....	7
3.2 Den lidande människan enligt Eriksson .....	8
<b>4. Teoretisk bakgrund</b> .....	<b>10</b>
4.1 Definition av självskadebeteende .....	10
4.2 De vanligaste formerna av självskadebeteende .....	13
4.3 Sex som självskadebeteende .....	13
4.3.1 Unga som prostituerar sig .....	15
4.3.2 Sexberoende .....	17
4.4 Sexuella övergrepp .....	18
4.4.1 Följdverkningar av sexuella övergrepp .....	19
4.4.2 Grooming .....	19
4.4.3 Våldtäkt .....	20
4.4.4 Trauma .....	21
4.5 Sammanfattning .....	25
<b>5. Tidigare forskning</b> .....	<b>27</b>
5.1 Barndomstrauman .....	27
5.2 Självskadebeteende .....	29
5.3 Sammanfattning .....	30
<b>6. Metod</b> .....	<b>31</b>
6.1 Narrativ metod .....	31
6.2 Innehållsanalys .....	31
6.3 Studiens praktiska genomförande .....	33
6.4 Etiska överväganden .....	34
<b>7. Resultatredovisning</b> .....	<b>35</b>
7.1 Följdverkningar av sexuella övergrepp .....	35
7.1.1 Psykiska uttryck .....	35
7.1.2 Fysiska uttryck .....	38
7.1.3 Det synliga uttrycket .....	41
7.2 Tillfrisknande och framtid .....	43
7.2.1 Första steget på vägen mot bättre mående .....	44
7.2.2 Det uppnådda målet .....	46
7.2.3 Hjälpa sig själv och andra .....	48
<b>8. Tolkning</b> .....	<b>51</b>
8.1 Tolkning av temat Följdverkningar av sexuella övergrepp .....	51
8.2 Tolkning av temat Tillfrisknande och framtid .....	52
<b>9 Kritisk granskning</b> .....	<b>54</b>
9.1 Perspektiv .....	54
9.2 Intern logik .....	54
9.3 Etiskt värde .....	55
9.4 Struktur .....	55
9.5 Det pragmatiska kriteriet .....	56
<b>10. Diskussion</b> .....	<b>57</b>

<b>Källförteckning .....</b>	<b>59</b>
<b>BILAGA 1. Frågor .....</b>	<b>64</b>

## 1. Inledning

Det finns flera olika sätt att skada sig själv på, det allra vanligaste sättet är att skära eller rispa sig själv. Men att skära eller rispa sig själv är bara två sätt i mängden av skada man medvetet kan tillfoga sig själv. Det finns de som bränner sig själv, de som river bort hår på huvud och kropp eller skadar sig själv genom att svälta sig, träna hårt, utsätta sig för farliga situationer i trafiken eller i kontakt med andra människor. Dessa metoder är mer eller mindre kända av de flesta, man har kanske bara inte tänkt på att det är självskadebeteende det är frågan om när någon svälter sig själv eller kör bil våghalsigt (Sveriges kvinno- och tjejjourers riksförbund & Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige. u.å).

Det som är det minst kända sättet att skada sig själv på är förmodligen sex som självskadebeteende. Ännu har inte forskarvärlden hunnit ikapp det som är verklighet för så många unga, begreppet sex som självskadebeteende existerar ännu inte inom forskarvärlden vare sig internationellt eller nationellt. Däremot finns detta beteende omskrivet som sexuellt destruktivt eller sexuellt utagerande. Grupperingen att de skadar sig med sex finns inte ännu (Sjöström, Svenska Dagbladet, 2012.).

Jag har valt att skriva om sex som självskadebeteende bland unga för att det är ett ämne som engagerar och intresserar mig, jag hade förmånen att skriva studien som ett beställningsarbete från en psykiatrisk sjukskötare. Så länge jag kan minnas har jag varit intresserad av mekanismer som sätter igång ett självdestruktivt beteende och bakgrunden till dessa mekanismer. Olika former av självskadebeteende beskrivs i studien men fokus ligger på sex som ett självskadebeteende bland unga.

Första gången jag kom i kontakt med sex och sexuellt utagerande som en form av självskadebeteende var när jag läste Caroline Engvalls bok *14 år till salu* (2008). Hennes bok om 14-åriga Tessian berörde mig på djupet och fick mig att förstå att det här inte är någonting som är ovanligt. Som hälsovårdare är det möjligt att jag kommer i kontakt med unga flickor och pojkar som använder sex för att skada sig själva. Det här ämnet behövs så mycket mer kunskap om, vi behöver få veta vad sex som

självskadebeteende verkligen är, vad det fyller för funktion för den som utövar det samt få kunskap om vad ett trauma är för att kunna förstå helhetsbilden och kunna stöda och hjälpa.

Det jag vill föra fram är förståelse av professionella inom social- och hälsovården. För bara genom att förstå kan vi bemöta, hjälpa och förebygga att unga skadar sig själva genom sex eller på annat vis. Kunskap suddar ut fördomar och det i sin tur suddar ut skam och skuld som hindrar unga från att berätta om deras upplevelser.

Tillgången på litteratur och forskning i ämnet sex som självskadebeteende är tyvärr mycket begränsad och detta mitt påstående och upptäckt får stöd av Jonsson och Lundström Mattson (2012, s. 42) där den enda studie författarna hittat var en webbenkät gjord på If/Springtime (2012) men på grund av det låga deltagandet ombedes resultaten av studien ses med försiktighet, då enbart 29% av de tillfrågade hade svarat på om de använt sig av sex/sexuella handlingar för att skada sig själva psykiskt eller fysiskt.

Min egna personliga önskan är att alla unga ska känna att det finns någon trygg vuxen man kan vända sig till när det går snett, att man ska kunna berätta och bli trodd och hjälpt. Vi ska alla värna om ungas sexualitet och rätt att upptäcka och utforska den, finnas som ett stöd utan pekpinnar och kunna hjälpa vid frågor eller när den unga inte mår bra.

## 2. Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att beskriva hur vi kan känna igen unga som använder sex som självskadebeteende. Studien görs för att man inom social- och hälsovården bättre ska kunna förstå, bemöta samt hjälpa dessa unga i deras tillfrisknande.

Frågeställningar som respondenten ställer är:

1. Vad kännetecknar unga som skadar sig själva genom riskfyllda och skadliga sexuella handlingar eller andra former av självskadebeteende?
2. Hur går tillfrisknandet till?



### 3. Teoretisk utgångspunkt

Respondenten har valt att använda Antonovskys (1987) modell KASAM och Erikssons (1994) *Den lidande människan* som teoretisk utgångspunkt.

#### 3.1 KASAM enligt Antonovsky

Antonovsky (1987) utgår ifrån perspektivet att många människor förblir friska trots olika påfrestningar de utsätts för. Denna friskhet erhålls tack vare att tillvaron är sammanhängande, att man upplever känslan av sammanhang. Känslan av sammanhang förkortas KASAM och bygger på tre centrala komponenter. För att tillvaron ska kunna vara sammanhängande måste det finnas en begriplighet inför den, den ska vara hanterbar och den ska vara meningsfull (Antonovsky, 1987, s. 9).

Den första komponenten begriplighet syftar på människans upplevelse av yttre samt inre stimuli. Upplevelser bör vara förnuftsmässiga, samt ordnade, strukturerade, sammanhängande och tydliga – inte oordnade, kaotiska, oväntade, oförklarliga eller slumpmässiga. Hanterbarhet är den andra komponenten och kan förklaras så att människan upplever att det finns resurser och dessa resurser inombords står till förfogande för en själv. Men även den egna partnern, gud, vänner, historien, kolleger, läkare eller partiledare kan vara resurser. Den tredje komponenten är meningsfullhet och det motiverar, driver och engagerar en människa med starkt KASAM. Man välkomnar utmaningar hellre än ser på dem som betungande händelser man hellre hade varit utan. De som har lågt KASAM upplever att det finns få saker i livet, om några alls, som har någon särskild betydelse. Meningsfullhet syftar på i vilken utsträckning människan känner att det finns en känslomässig innebörd i livet, att de krav och problem man stöter på är åtminstone till en viss del värda investering av energi, hängivelse och engagemang. Man välkomnar utmaningar hellre än ser på

dem som betungande händelser man hellre hade varit utan (Antonovsky. 1987, s. 10, 43-46).

Även om barnet lagt en stadig grund i barndomen till ett starkt KASAM kommer detta att obönhörligt rivas upp och prövas när barnet vuxit till att bli en ung person. För unga är adolescensen omvälvande och förvirrande, det finns så många motstridiga känslor i den unge som jämför sig med de andra i sin omgivning. Ett starkt KASAM uppnås genom en trygg uppväxt. Antonovsky (1987) lyfter fram att det är viktigt att barn ska få ha ett medbestämmande när det kommer till deras uppväxt. (Antonovsky. 1987, s.140-143,124-125).

### 3.2 Den lidande människan enligt Eriksson

Eriksson (1994) skriver att man inte kan leva utan att lida, allt mänskligt liv innefattar lidande i någon form. Att leva är att lida, utan lidande skulle livet vara tomt och utan rörelse för i lidandet utkämpar människan kampen för sin värdighet samt för att få vara människa. När människan lider finns det en sorg över det hon är i stånd att förlora eller redan har förlorat. Att lida innebär en förvandling, ett bildande eller ett upplösande av den lidande människan. Lidande är ett döende och i döendet finns möjligheter till försoning (det vill säga nytt liv). När den lidande människan inte upplever försoning dör det andliga och själsliga livet ut först och sorg, hopplöshet, förnedring, skuld och ensamhet präglar henne. När människan inte erfar bekräftelse av sitt människovärde går hon in i en värld där hon inte längre har några relationer. Sörjande och sorg finns också i lidande. Att inte bli sedd är i sig ensamhetens och lidandets djupaste form (Eriksson, 1994, s. 11-12, 16-17).

Människan kan få svårt att motstå att lida och för henne kan lidandet bli en lockelse hon inte kan säga nej till. Det krävs mod att stå emot begäret att lida eftersom lidandet kan vara en lustupplevelse och en njutning. När människan har gett upp för frestelsen upplever hon att hon har kränkt sin egen värdighet och fördömer sig själv för vad hon gjort. Människan kan också resignera för lockelsen att uppleva njutning i

lidande och går in i lidandet och detta lidande blir ett sätt för henne att leva. Lidande är motsats till lust, det finns god lust och ond lust. Den goda lusten innefattar kraft, mening och äkta livsglädje. Den onda lusten innebär att människan inte längre klarar av att själv bestämma över sig själv i sitt liv, hon har fastnat i sin egen passion och är driven. Det finns ingenting gott alls i det onda lidandet och människan upplever hopplöshet (Eriksson 1994, s. 16, 31-32).

Människan vill inte lida och hon gör olika försök att finna lindring för sitt lidande. Kampen mot lidande är egentligen människans kamp mot det onda, mot det som gör ont och orsakar lidande. Vi ska möta lidande människor som individer med individuellt lidande och individuella situationer, för bara då kan vi möta dem i deras eget lidande utan att jämföra, övertolka eller försöka förklara lidandet. Att en människa inte blir sedd av andra är att förintas. Kärlekslöshet är den allra djupaste formen av livslidande, kärlekslöshet förintar och dödar människan. Inom vården måste man göra allt som står i ens makt för att lindra människans lidande och detta sker i första hand genom att inte fördöma, inte kränka någons värdighet, samt att inte missbruka den maktposition man har. Man måste bekräfta den lidande människans värdighet och vara respektfull. Svårt lidande kan ibland lindras genom ett ord, en vänlig blick eller en mjuk smekning – det ska vara ett uttryck för ärligt medlidande. En lidande människa behöver kärlek (Eriksson 1994, s. 93-96).

## 4. Teoretisk bakgrund

I den här delen har respondenten beskrivit vad ett självskadebeteende är och olika former av självskadebeteende, unga och prostitution, samt orsaken till varför unga skadar sig själva. Vidare beskriver respondenten vad sexuella övergrepp är och vilka följderna av dessa är samt vad grooming innebär, våldtäkt och hur detta påverkar den utsatta. Därefter följer beskrivning av trauma, eftersom sexuella övergrepp beskrivs i forskning och annan litteratur som den främsta orsaken till självskadebeteende (Murray et al 2008). Till sist har respondenten skrivit en sammanfattning.

### 4.1 Definition av självskadebeteende

För att ett beteende där en person skadar sig själv ska definieras som självskadebeteende ska det finnas en intention att göra sig själv illa, men utan en vilja att ta sitt eget liv. För att ha ett självdestruktivt beteende ska det finnas ett systematiserat självskadande. Det ska alltså finnas en upprepning av handlingar riktade mot den egna personen som på något vis skadar (Friberg von Sydow. R. 2011, s. 35). Personer som skadar sig själv på olika vis är vanligen mellan tjugo och trettio år och beteendet kan ha börjat i tioårsåldern. Att skada sig själv pågår i regel under några år, de flesta använder sig av enbart en metod under den här tiden. Både pojkar och flickor skadar sig själva men det är vanligare hos flickor (Øverland, 2010, s. 31-37).

Man vet att unga som blivit sexuellt utnyttjade i barndomen står för den högsta andelen av dem som skadar sig själva på olika sätt, men även fysisk misshandel och känslomässig försummelse är sådant som kan orsaka självskadebeteende. Av alla trauman i barndomen är sexuellt utnyttjande den vanligaste utlösande faktorn för att utveckla ett självskadebeteende (Murray et al. 2008).

Enligt Jonsson och Lundström Mattson (2012) beskriver forskningen två olika huvudfunktioner för självskadebeteende. Den första funktionen är affektreglering, vilket innebär att det är ett sätt personen reglerar känslor på. Den andra funktionen är

interpersonell funktion, som betyder att personen använder sig av sig själv för att signalera sin smärta till omvärlden. Enligt forskning ska man se på självskadebeteende som i huvudsak ett sätt för personen att reglera sina känslor på. På lång sikt är självskadebeteende ett beteende som medför negativa konsekvenser för personen, den kortsiktiga effekten är att uppnå en tillfällig lättnad (Jonsson & Lundström Mattson. 2012, s. 44).

Unga som har svårt att reglera starka känsloreaktioner kan använda självskada som ett sätt att stoppa dessa svårhanterliga och svåruthärdliga känslor. Låg självkänsla, inåtriktade aggressioner och självkritik i extrema proportioner finns ofta med i problematiken kring dem som skadar sig själva. Impulsen att göra sig själv illa dyker oftast upp i ensamhet när personen har outhärdliga känslor eller negativa tankar. Svåra minnen, ilska, nedstämdhet, skam, en upplevelse av att inte duga eller en känsla av tomhet och att vara avtrubbad är känslor som kan utlösa en impuls att skada sig själv. Personer med självskadebeteende har svårare att uttrycka sina känslor och hantera dessa samt svårigheter att lösa de sociala problem de ställs inför. Det här gör dem mer utsatta och sårbara (Jonsson & Lundström Mattson. 2012, s. 44).

För att definiera vad ett självskadebeteende är används olika definitioner och ett av de begrepp man använder är NSSI, som står för Non Suicidal Self-Injury. Definitionen NSSI avser att kroppsvävnad avsiktligt och direkt har skadats av personen själv dock saknas en intention att ta sitt liv. DSH, Deliberate Self-Harm, använder man även som definition på vad självskadebeteende är. Den här definitionen avser att personen avsiktligt begår handlingar i syfte att göra sig själv illa, självskada, men handlingen har inte dödlig utgång (Jonsson och Lundström Mattson. 2012, s.41).

Definitionen DSH inkluderar självmordsbeteenden och självmordsintention, det är en vidare definition där även nersväljning av en drog, föremål eller substans ryms. Man kan dra paralleller mellan NSSI och DSH till fenomenet sex som självskadebeteende, men när det är frågan om att skada sig själv med sex används en annan part i syfte att uppnå skada. Man kan utsätta sig för farliga sexuella situationer som resulterar i

fysisk skada, alltså skador som är avsiktliga och direkta, men självmordsintentionen saknas. Fysiska eller psykiska men räknas till indirekta skador, som till exempel att personen får könssjukdomar på grund av oskyddat sex (Jonsson och Lundström Mattson. 2012, s. 41).

Åkerman (2009, s. 16) citerar Favazza hur man klassificerar självskadebeteende. Favazzas klassifikation av självskadebeteende är den klassifikation man använder sig av mest. Självdestruktivt beteende delas av Favazza in inledningsvis i två olika grupper: självskadebeteende som är accepterat kulturellt och socialt samt patologiskt självskadebeteende (Åkerman. 2009, s. 16).

Patologiskt självskadebeteende delas in i tre olika grupper: ohälsosamt beteende, självmordsbeteende samt självskadebeteende. Ohälsosamt beteende är handlingar som innebär att man inte tar hand om sig själv. Man kan till exempel vara oaktsam med sina mediciner eller medvetet bete sig på ett sådant sätt att någon annan skadar eller utnyttjar en. Självmordsbeteende är när en person utför handlingar med tanken och viljan att dö. Självskadebeteende delas in i tre olika undergrupper: allvarligt självskadebeteende, d.v.s. engelskans major self-mutilation då personen ägnar sig åt handlingar som att sticka ut sina egna ögon, amputering av egen kroppsdel, kastrering etc. Allvarligt självskadebeteende är ovanligt och detta beteende ses främst i samband med att en person befinner sig i en svår psykos (Åkerman. 2009. s. 16-17).

Stereotypt självskadebeteende, det vill säga engelskans stereotypic self-mutilation, kan ibland ses hos personer i psykos, utvecklingshämmande eller hos autistiska personer. Det innebär till exempel att personen dunkar sitt huvud emot ett hårt föremål så som en vägg eller någonting annat som medför smärta. Den allra vanligaste formen av självskadebeteende är ytligt/medelsvårt självskadebeteende, det vill säga engelskans superficial/moderate self-mutilation, alternativt cutting. Det kan ta sig olika uttryck men som regel innebär det att personen tillfogar sig själv någon form av vävnadsskada, exempelvis genom att bränna sig själv eller att skära sig själv (Åkerman. 2009. s. 16-17).

## 4.2 De vanligaste formerna av självskadebeteende

Att skära, bränna, rispa, tvinga, strypa, plåga, rycka ut hårstrån eller slå, dessa är alla olika sätt att skada sig själv på när inte orden till för att beskriva hur det känns på insidan. De är alla ett uttryck för att själen mår dåligt, men kroppen verkliggör smärtan på ett annat vis och gör den greppbar. Orsaken bakom är ofta en svår och otrygg uppväxt, samt sexuella övergrepp som personen utsatts för. Att skada sig själv är ett rop på hjälp och för att bli sedd. Sällan leder självskadande till livshotande tillstånd, men eftersom det är svårt att sluta med det här uttrycket för smärta leder det i det långa loppet till svåra självmordstankar. Att skada sig själv kan ta ytterligare olika uttryck, man kan skada sig själv genom att leva farligt där risken att skadas allvarligt hela tiden finns med. Dricka alkohol, röka, isolera sig, köra för fort, använda droger, ha sex mot sin vilja (detta behandlar respondenten i ett helt eget avsnitt) och att svälta sig själv är även dessa olika former av självskadebeteende. Att skada sig själv kan bli till en form av beroende och det kan vara svårt att bryta det destruktiva mönstret (Sveriges kvinno- och tjejjourers riksförbund & Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige. u.å).

Olika former av ätstörningar förknippas med självskadebeteende (Murray et al. 2008) Det finns flera olika orsaker till varför unga får ätstörningar och vilken form av ätstörning det är frågan om. 90-95% av alla med ätstörningar är flickor/kvinnor. Det finns olika former av ätstörningar; bulimi, anorexi, ortorexi och hetsätning. Att få en ätstörning beror inte på personens vikt, förutom som självskadebeteende så är det här ett uttryck för kontrollbehov, ångest och en fixering av mat (Sveriges kvinno- och tjejjourers riksförbund & Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige. u.å).

## 4.3 Sex som självskadebeteende

Personer som i sin bakgrund har fått utstå sexuella övergrepp eller sexuellt utnyttjande är benägna att involvera sig i sexuellt risktagande och andra sorters självskadebeteende. Man kan se att förekomsten av våld och/eller sexuellt utnyttjande mot barn kraftigt ökar risken för den unga att skada sig själv med hjälp av sex eller genom annat självskadebeteende (Green et al. 2005).

Jonsson (2012) berättar i en intervju i Svenska dagbladet att när en person skadar sig genom sex skiljer sig detta självskadebeteende från de andra självskadebeteenden som finns. När någon skadar sig själv genom sex lägger den personen sitt eget liv i en annan persons händer. I och med detta mister självskadaren helt kontrollen över den situation hen befinner sig i, i motsats till en person som exempelvis skär sig har fortfarande själv all kontroll över situationen. Den gemensamma nämnaren för dem som skadar sig själv med sex är att de har en ambivalens gentemot den egna kroppen. Kroppen har mist sitt värde, personen bär på en avsky mot den egna kroppen men ändå kan kroppen användas för de män och kvinnor de har sex med. Förnedrande och våldsamt sex ger de unga bekräftelse på att de inte är lika mycket värda som andra. Självskadebeteendet fyller även funktionen att de unga bearbetar sexuella övergrepp de tidigare har utsatts för (Sjöström, S. 2012, hämtad 30.8.2014).

Definitionen av att använda sex som ett verktyg för att skada sig själv är när en person upprepade gånger söker sig till skadliga sexuella relationer. Dessa relationer skadar människan både psykiskt och fysiskt. Det här beteendet orsakar stort lidande och gör att personens skolgång, arbete och andra områden i livet blir lidande. Unga som använder sex för att skada sig själv upplever en stark ångest som endast lättar i situationer där hen blir förödmjukad och upplever både fysisk och psykisk smärta. När hen blir förnedrad och ses som "hora" får hen bekräftelse på den egna upplevelsen att det egna värdet är lågt. Dessa unga är inte personer som upplever njutning av att i samband med sex bli hårdhänt behandlade eller förnedrade, utan de ungas beteendemönster orsakar stort lidande på många plan (Jonsson & Lundström Mattson. 2012, s. 19).

En bakgrund av övergrepp, våld och försummelse löper som en röd tråd genom dessa ungas liv. I tidiga tonåren kan de ha varit utsatta för övergrepp eller det kan vara frågan om sexuella övergrepp som skett mycket tidigt i den ungas liv. Även våld i familjen kan förekomma eller ha förekommit. På ytan kan de här unga se väldigt olika ut, många är duktiga i skolan eller på jobbet och lever ett socialt liv med vänner. Det finns även de unga som utåt sett signalerar att de har sociala problem och är



socialt utsatta. Man kan se att det finns exempelvis kognitiva funktionshinder och den unga har genom sex som självskadebeteende funnit ett sätt att uppleva bekräftelse och få uppmärksamhet på (Jonsson & Lundström Mattson. 2012. s. 19).

Personer utsatta för sexuella övergrepp lider större risk att skada sig själva och risken är högre beroende på grovheten i övergreppet/övergreppen de blivit utsatt för. Man vet att unga personer som blivit utsatta för någon form av sexuella övergrepp kan drabbas av svårigheter senare i livet gällande deras sexualitet. Uttryck detta kan ta sig kan vara att personen ägnar sig åt destruktiv sex eller undviker att ha sex. Gällande destruktiv sex kan personen till exempel vara promiskuös, försätta sig i farliga sexuella situationer online eller att inte använda skydd vid samlag. Man vet också att det finns personer som varit utsatta för sexuella övergrepp som använder sig av sex i syftet att uthärda negativa känslor. Detta är en strategi för självskadaren att klara av självförakt, ångest med mera i ett led av psykisk överlevnadsstrategi. Man ska ändå komma ihåg att alla unga som fallit offer för sexuella övergrepp eller fysisk misshandel inte nödvändigtvis genomlider svårigheter efteråt (Jonsson & Lundström Mattson. 2012. s. 44, 45).

#### 4.3.1 Unga som prostituerar sig

Att sälja sig själv är ett sätt att skada sig själv och handeln med barn och unga bara växer. Förövarna har utvecklat fingertoppskänsla och vet precis var de ska söka sina offer på internet. Från att initialt bara varit ett sätt för en ung person att söka bekräftelse från främmande män på internet kan det totalt spåra ur och hastigt eskalera till att barnet/den unga personen plötsligt säljer sex. Skammen och skuld känslorna gör att den unga inte klarar av att berätta åt någon vuxen vad som hänt, den unga personen tror att det är hens fel att det skett. Det här leder till en snabbt nedåtgående spiral då skam- och skuld känslorna bara eskalerar och orsakar en så stark ångest att den unga personens enda sätt att minska på ångesten är att gå tillbaka till det som orsakar ångesten. Men den ångesten som pyser ut när den unga säljer sig själv lättar enbart för stunden (Engvall. 2013, s. 66-69).

Det är riskfyllt att vara ung prostituerad eftersom unga prostituerade är en utsatt grupp som riskerar att få både psykiska och fysiska skador. I dokumentärfilmen *Escortflickas dagbok* (2013) intervjuas två poliser ur prostitutionsgruppen i

Stockholmspolisen som berättar att unga prostituerade råkar mer illa ut än vuxna prostituerade. De unga tror att eftersom deras "kunder" betalar för sex så ska dessa kunder få det de betalar för. Medan de äldre prostituerade benhårt håller fast vid sina gränser så flyttas de unga prostituerades gränser snabbt fram. När de unga bestämmer sig för att sälja sin kropp har de i förväg oftast bestämt olika sexuella handlingar som de inte ska utföra. När de sedan befinner sig i just sådana här situationer nekar de inte sexköparen eftersom de tror att den betalande kunden har rätt till det den begär (svt.se. 2013).

Från att ha börjat sälja vanligt samlag, onani eller oralsex kan dessa unga prostituerade efter bara några gånger befinna sig i situationer med sexköpare som kräver sexakter som innefattar både urin och avföring. Många av dessa sexköp slutar i våldtäkt, men de unga förstår inte själva att de blivit våldtagna innan de kommer i kontakt med polis eller socialmyndighet. Kontakten mellan den prostituerade och sexköparen tas i de allra flesta fall över nätet men det finns även många fall där en pojkvän säljer sin flickvän både till sin bekantskapskrets men även till främmande män (svt.se. 2013).

Jonsson&Lundström Mattson (2012) beskriver en intervjustudie av elva stycken unga kvinnor i åldern 15-25 år att orsaken till att det sålde sex var på grund av att de sökte bekräftelse. De ville bli sedda och uppmärksammade. De här unga kvinnorna berättar även i intervjun att de hyser ett självförakt och det faktum att de blivit utsatta för sexuella övergrepp tidigare uppgavs som en avgörande orsak till varför de börjat sälja sexuella tjänster. Flera av de här unga kvinnorna beskrev att för att klara av att hantera och utstå sina negativa känslor och bli av med ångest använde de sexsäljandet som en annan form av att till exempel skära sig. Man visade i studien att kvinnorna hade flera olika självskadebeteenden parallellt. I studien framkom även att några av kvinnorna medvetet valde kontakter där sexuellt våld tydligt skulle förekomma. Vikten av ersättning var obetydlig, ibland begärde inte kvinnan heller betalt. Vidare beskriver Jonsson&Lundström Mattson (2012) att de unga som har ett riskbeteende rör sig ofta online där kontakter snabbt knyts och nätet är en naturlig mötesplats. Risktagande på nätet gör att den unga personen löper risk att bli utsatt för olika sorter av sexuella övergrepp (Jonsson&Lundström Mattson. 2012, s. 44-47).

Unga som säljer sex har oftare brist på gott stöd från vuxna och färre vuxenkontakter. De saknar även stabila familjeförhållanden och de har ofta levt med bristande omsorg från vuxenvärlden och levde utan skyddsnät mot att bli utsatta. Bristen på omsorg och stöd orsakar ofta de ungas låga självkänsla och ett ökat bekräftelsebehov, detta är den riskfaktor som är den största när det kommer till att hamna i situationer och sammanhang där den unga kan bli utnyttjad och skadad. (Jonsson&Svedin. 2012, s.11).

#### 4.3.2 Sexberoende

Många av dem som är sexberoende har haft en svår uppväxt där familjen inte varit en trygg plats med kärlek och omsorg. Ofta har det funnits missbruk hos föräldrarna och barnens uppväxt har präglats av övergrepp och kränkningar. De som är sexberoende mår ofta mycket dåligt och har självmordstankar, depressioner samt skam och skuldkänslor. Sex används som ett sätt att försöka reglera ångest, dämpa rastlöshet, inre oro och lidande. För den sexberoende kretsar allt runt sex. Familj, barn, vänner och arbete får stå till sidan och detta inverkar mycket negativt på den sexberoende själv och de som finns i hens närhet. Så många som 97 % av de sexberoende har ett trauma i botten. Traumat kan vara psykiskt, sexuellt, fysiskt eller känslomässiga övergrepp (Kallenberg. 2014).

Notorisk otrohet och porrsurfande hör till de vanligaste störningarna. Den sexberoende söker konstant bekräftelse men hen upplever aldrig att bekräftelsen räcker till utan söker bekräftelse gång på gång. Beteendet är ett sätt att fly och personen har en intimitetsstörning. Sexberoende personer lever farligt där könssjukdomar, oönskade graviditeter, självmordstankar och depression, sexuellt våld och sexuell brottslighet samt skuld och skam präglar hens vardag (Kallenberg. 2014).

Människor med ett skadligt sexuellt beroende har tvångstankar som återkommer och utför tvångshandlingar av sexuell karaktär. Tankarna och handlingarna som är tvångsmässiga upprepas och till sist återkommer dessa varje dag, ofta uttrycks detta i onani eller i ett konstant sökande att hitta nya partners eller ett beroende av att befinna sig i någon form av omöjlig relation (Kontula&Virtanen. 2009).

#### 4.4 Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är ett ständigt återkommande ämne när det kommer till olika självskadebeteenden. I det här kapitlet beskriver respondenten vad sexuella övergrepp är.

Vad som avses med begreppet sexuella övergrepp är när antingen en vuxen eller ett barn som är betydligt äldre än barnet utsätter detta för handlingar det inte är kapabelt att förstå. Barnet är inte moget eller kapabelt att ge sitt samtycke. Barnets integritet kränks och dess beroendeställning utnyttjas. Det kan vara frågan om både icke-fysiska och fysiska övergrepp. I de flesta fall är förövaren en känd person för barnet, en person som barnet litar på, känner och är beroende av. Förövaren kan vara barnets förälder, en bekant, en släkting eller barnets vän. Miljön där övergreppet skett borde ha varit en säker miljö för det utsatta barnet. När det gäller småbarn är det oftare någon i barnets nätverk som utsätter det för övergrepp, unga blir i regel oftare sexuellt utnyttjad av en annan ung person. Av pojkar och flickor är det främst flickor som utnyttjas och en man eller kille är den som är förövare vid dessa övergrepp. Man vet idag att till exempel funktionshindrade barn som på grund av sitt handikapp är i en djupare beroendeposition av vuxna utsätts oftare och är mer utsatta. Risker att barn utsätts för sexuella övergrepp och våld ökar vid katastrofer och i krig (Rädda Barnen u.å. hämtad 7.2.2014).

Det kan vara svårt att veta om man varit utsatt för ett sexuellt övergrepp, speciellt om man är i en kärleksrelation med förövaren. Att bli utsatt för en sexuell handling mot den egna viljan är ett sexuellt övergrepp. Som exempel kan ges: tvång till samlag eller att förövaren tar på sitt offer med händerna, könsorganet eller munnen mot offrets vilja. Ett sexuellt övergrepp kan innefatta att förövaren ser på den utsatta när denna har sex, offret kan tvingas se på när förövaren onanerar eller offret övertalas till att själv onanera i en webbkamera. Sexuella övergrepp kan vara att förövaren fotograferar eller filmar sitt offer mot dennes vilja och utformningen är sexuell, förövaren kan titta på sitt offer och tilltala denna på ett obehagligt vis. Att få någon att ha sex i utbyte mot alkohol, saker eller pengar är även det ett sexuellt övergrepp.

Med andra ord kan sexuella övergrepp både kännas och se ut på flera olika vis (Novahuset u.å. hämtad 7.2.2014).

#### 4.4.1 Följdverkningar av sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp mot barn kopplas ihop med många olika negativa följdverkningar så som ångest, depression, självmordsförsök, låg självkänsla, missbruk och problem med tillit och intimitet. En av de följdverkningar som är mest framträdande för flickor och kvinnor är sexuella svårigheter i form av att sex samt sexuella kontakter och situationer helt undviks eller att ett sexuellt tvångsbeteende uppstår. Sexualisering genom trauma sker när ett barns sexualitet formas av sexuella övergrepp vilket leder till att barnet får en beständig opassande uppfattning gällande sexuella aktiviteter och upphetsning. Forskning visar att barn som utsatts för sexuella övergrepp ofta i vuxen ålder använder sex för att uppfylla andra behov som till exempel att få kärlek, att manipulera andra genom sex eller att sexualisera relationer där sex egentligen inte hör hemma. Barn som utsatts för sexuella övergrepp kan bli promiskuösa som ung och som vuxen, man har i forskning sett att andelen sexpartners är högre hos offer för sexuella övergrepp än de som inte utsatts för sexuellt övergrepp (Merrill et al. 2003).

När gränserna för personens sexuella självbestämmanderätt har överskridits finns en ökad risk att den unga igen blir utnyttjad eller på annat vis behandlas illa. Den unga kan få svårt att identifiera nya hotfulla situationer på grund av det trauma hen tidigare utsatts för (Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2012).

#### 4.4.2 Grooming

Grooming kommer från engelska och betyder bland annat ansa och förbereda. När det kommer till sexuell grooming syftar man på ordet förbereda. Grooming är sexuellt utnyttjande som sker på internet, det innebär att en vuxen person söker kontakt med någon som är yngre (ett barn, en yngre tonåring) i syfte att få denna att träffas och ha sex. Syftet kan även vara att få barnet/den unga personen att visa sig utan kläder framför en webbkamera eller via telefonens mms. Personer som groomar barn/unga

är många gånger väldigt utstuderade och kan ägna en mycket lång tid åt att skapa en kontakt med barnet/den unga så att ett djupt förtroende upprättas (Sveriges kvinno- och tjejjourers riksförbund & Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige. u.å).

#### 4.4.3 Våldtäkt

Våldtäkt är ett sexuellt övergrepp samt ett brott. Det innefattar våldtäkt samt grov våldtäkt, tvingande till samlag. Även försök att begå något av dessa är brottsligt och straffbart. Lagstiftningen som reglerar våldtäkt gör det gällande att det omfattar oralt, vaginalt och analt könsumgänge. Våldtäkt mot minderårig faller under det som heter allmänt åtal (THL mfl. 2013). I Finland faller de flesta brott under allmänt åtal och det innebär att polisen har befogenhet att göra brottsundersökning. Åklagare har rätt att väcka åtal mot den som våldtagit även om brottsoffret inte själv har några yrkanden på straff (polisen.fi. 2014). Våldtäkt hör till kategorin sexuellt våld och innefattar till exempel närmanden, antastning, beröring, trakasserier, tvingande av annan till vad som upplevs som obehagliga eller förödmjukande sexuella handlingar, tvång till samlag samt våldtäkt (THL mfl. 2013).

En våldtäkt utlöser ett trauma som i efterhand ofta gör att brottsoffret går igenom en stor och svår kris. Den här krisen drabbar inte bara den unga utan även dennes familj och de som finns i offrets närhet. En stor del söker sig till vården för att få hjälp akut medan andra inte gör det förrän de har utvecklat allvarliga psykiska symtom. Starka skam- och skuld känslor drabbar ofta den våldtagna, även inför de närmaste kan de skämmas och tro att det var deras eget fel. Mycket ofta resulterar en våldtäkt i en stark rädsla hos offret att bli dödad. De unga kan reagera på sätt som hindrar deras normala utveckling, de kan isolera sig från sina kompisar eller börja umgås med ungdomar som har stora problem. En våldtäkt kan utlösa ett stort beteende där hen gång på gång utsätter sig själv för våldtäkt och på det viset börjar må ännu sämre och får grava problem. För att kunna läka sårerna i både kropp och själ måste minnena av våldtäkten bearbetas och uttryckas. Av de som blivit våldtagna behöver många få hjälp med att kunna fungera i vardagen. En våldtäkt är en kränkning och ett hot emot

individens psykiska integritet och dennes fysiska trygghet. Vilka följderna för våldtäktsoffret blir är beroende av den tolkning av det skedda hen gör, intensiteten i påfrestningen och vilken inneboende motståndskraft den våldtagna har (Zachrisson. 2013. s, 14, 15).

Barn som är med om traumatiska händelser kan få djupgående psykiska störningar och förändringar. Trauman har en negativ påverkan på deras utveckling av det limbiska systemet och hjärnbarken. Mest påfrestandet för barnets psyke är att bli utsatt för våld, att utnyttjas sexuellt samt att bevittna och uppleva våldtäkter. Rent generellt när det gäller tonåringar så är deras hjärna mer känslig och sårbar. Tonåringars frontala hjärna är ännu outvecklad. Det sker en senare mognad och myelinisering jämfört med andra delar av hjärnan. Risken att utveckla psykisk sjukdom i tonåren är förhöjd hos alla, men hos tonåringar som varit utsatta för trauma är den risken förhöjd. Starka stressreaktioner kan utlösas av plötsliga trauman och en av följderna kan vara att tonåringen utvecklar PTSD (posttraumatiska stressyndrom). Att ha PTSD är ofta mycket handikappande i vardagen. Våldtäkt är en i sig stor riskfaktor för att tonåringen utvecklar egna sexuella- och psykiska störningar. När man ser på personer som har olika psykiska störningar finner man att en stor andel av dem varit utsatta för fysiska och/eller psykiska trauman som till exempel sexuella övergrepp eller misshandel under uppväxten (Zachrisson. 2013. s, 15, 16).

#### 4.4.4 Trauma

För att kunna ge en förklaring till bland annat det upprepningstvång unga med sex som självskadebeteende upplever har respondenten valt att beskriva vad ett trauma är.

Ordet trauma används när man vill beskriva en dramatisk och plötslig händelse. Ett trauma är även en eller flera psykiska påfrestningar som är omfattande till sin karaktär. När en person är med om ett psykiskt trauma är det alltid frågan om en krissituation, däremot behöver inte en kris innefatta ett trauma. Ett trauma är en händelse som för den drabbade ungdomen eller barnet är okontrollerbar och överväldigande. Detta inbegriper en psykisk påfrestning som är extraordinär. Det

vanligaste traumat sker oväntat och hastigt. Viss typ av händelser som orsakar trauman är till exempel sexuella övergrepp eller misshandel som upprepas och den utsatta kan inte förhindra det som sker. Det här gör så att ungdomarna, eller barnen, upplever sig vara sårbara och hjälplösa. I vilket sammanhang händelsen utspelar sig är avgörande för om det ska bli till ett trauma. Ett barn som tillsammans med föräldrarna befinner sig i en situation som är hotfull upplever viss stress, såvida föräldern bibehåller sitt lugn. Är barnet ensamt i situationen eller om barnet är skräckslaget kan situationen orsaka ett trauma. Barnets utvecklingsnivå, meningen ett barn tillskriver en händelse eller situation, barnets temperament samt utvecklingshistoria bestämmer om en situation blir till ett trauma. Det är olika faktorer och barnets egen tolkning samt uppfattning av situationen som avgör djupet av traumat (Dyregrov, 1997. s. 9, 10).

Man kan dela upp traumatiska situationer i två grupper. Grupp ett är typ 1-trauma vilket innefattar icke upprepade händelser som till exempel plötsligt dödsfall, en olycka, våldtäkt eller våld. Grupp två är typ 2-trauma där händelser som omfattar en upprepning av traumat (kumulativt trauma) vid till exempel misshandel, sexuella övergrepp eller krig. Om barnet bevittnar misshandel och våld i hemmet kan det resultera i ett typ 2-trauma, även de barn som utsätts för mobbing under barndomen kan lida av traumatiska efterverkningar. Barnet själv behöver inte vara med om en händelse av allvarlig karaktär, de kan bli traumatiserade av att bevittna våld till exempel föräldrar emellan. Att bevittna andras död, svåra situationer eller händelser som inbegriper livshotande skador kan också orsaka traumatisering. Barn kan även bli traumatiserade genom att höra något allvarligt som vänner eller närstående har drabbats av. Att ett barn traumatiserats innebär inte per automatik att det får posttraumatiska långvariga problem. Deras inre resurser, en god livssituation och omgivning underlättar för barn att klara sig väl både efter och under händelser som är traumatiska. En del utvecklar PTS som är en samling av olika symptom eller problem. Ett trauma kan även orsaka problem som depression, starka skuld känslor eller beteendestörningar (Dyregrov 1997, s. 10, 11).



Vid kumulativa trauman (upprepade trauman) sker en igångsättning av skyddsmekanismer på det mentala planet. Dessa mekanismer är till hjälp för barnet genom att det antingen försvarar sig eller lever med det som sker. När barn är utsatta för kumulativa trauman tränger de bort, förnekar och undertrycker de känslomässiga reaktionerna. För att värja sig emot psykisk smärta kan barnet utnyttja mekanismen dissociation, vilket innebär att man stänger av hotfulla känslor. Med dissociation förstås att det uppstår en mur emellan tankar, känslor och beteende. Att utnyttja dissociation gör att barnet kan få ett avstånd till det som inträffat men det kan även resultera i att det inte känner sig som en hel människa. Sexuellt misshandlade barn kan prata om att de använt sig av att hypnotisera sig själva för att slippa känna psykisk eller fysisk smärta under övergreppen. Oförmåga till känsloupplevelser, förflackning och emotionell ytlighet är följderna av en traumatisering som pågått under en lång tid (Dyregrov 1997, s. 9-11).

När det kommer till risken för traumatisering är den större beroende om personen utsatts för sexuella övergrepp samt grovheten i övergreppet, karaktären på övergreppet samt under vilket tidspann personen utsatts för övergrepp inverkar. Den största risken för traumatisering finns vid övergrepp som inbegriper penetrering. Det finns individuella skillnader på vad som orsakar ett trauma, två personer reagerar inte nödvändigtvis likadant (Jonsson&Lundström Mattson 2012. s. 44, 45).

Risken för att man som vuxen hamnar i depression ökar om man utsatts för trauman i barndomen, detta kan i sin tur ha en negativ effekt på den egna föräldrarollen. Vanligen lämnar inte enstaka trauman livslånga spår hos personer men möjligheterna att komma över och igenom trauman ökar om barnet eller ungdomen får adekvat hjälp. Vuxna som omger barn behöver därför alla ha goda kunskaper i hur traumatiska reaktioner ser ut och på vilket vis man kan hjälpa barn och unga att komma över trauman. Självkänslan och självbilden påverkas hos den som upprepade gånger utsätts för trauman. Den egna uppfattningen om sitt eget värde och den egna synen på sig själv blir starkt påverkade. Barn och ungdomar med upprepade trauman i bagaget förväntar sig inte att andra ska älska dem och ofta blir de här barnen och ungdomarna offer för vad man kallar självuppfyllda profetior.

Barnet/ungdomen upprepar konstant till sig själv att det inte är någonting värt och att ingen kan älska dem så till sist blir det här (enligt barnet/ungdomen själv) "sant" (Dyregrov, 1997. s. 33-35).

Om barnet utsätts för traumatisering i hemmet kan konsekvensen bli att barnet misstror sin förmåga att klara upp saker och situationer. Påföljden blir att självkänslan är mycket låg och det saknas motivation att utforska omvärlden. Om vuxenvärlden däremot finns där och stöder och hjälper barnet/ungdomen kan det tro på sig själv och den egna förmågan att klara av att hantera traumatiska situationer. Hjärnan har kapacitet att under mycket lång tid undanhålla minnen av trauma och ju yngre personen som råkar ut för ett trauma är desto djupare undantryckt kan traumat vara, gömt i minnesapparaten som ett skydd för individen. Barn som traumatiserats av en förövare som i en nära relation till barnet där traumat var av sexuell karaktär kom ihåg mindre jämfört med de barnen som hade en yttligare relation till förövaren. Minnesförlust kommer av att det är mycket svårt för barnet att veta hur det ska förhålla sig till sexuella övergrepp. Som exempel kan nämnas när barnets far är så snäll dagtid för att sedan göra hemska saker med barnet på kvällen eller nätterna (Dyregrov, 1997. s. 47-48).

Trauma kan återupprepas på olika plan: ett beteende-, känslomässigt-, psykologiskt- och neuroendokrinologiskt plan. Många traumatiserade personer utsätter sig till synes tvångsmässigt för situationer som påminner om ursprungstraumat. Detta beteende kan sällan förstås som en återkoppling till tidigare trauma av de personer som upplever detta. Återupprepningsstämningen orsakar mycket lidande för offret självt samt för närstående på grund av de konsekvenser det ger. Barn är känsligare än vuxna när det kommer till trauman, de tvångsupprepar oftare traumat. De har även en större benägenhet att sakna medvetet minne av det trauma de utsatts för (Bessel, 1989. s. 1, 2).

Återupprepnings av trauma är en mycket stor bakomliggande orsak till våld och sexuellt våld riktat mot andra samt mot den traumatiserade själv, detta kommer till uttryck även i olika sätt att skada sig själv. Ett stort centralt problem när det gäller

personer som kränkts är ilska och denna ilska är i sig själv en upprepning av faktiska händelser i det förflutna (Bessel, 1989. s. 1, 2, 15).

Man har i studier kunnat påvisa att offer för trauma reagerar olika beroende på könstillhörighet, dessa skillnader är av betydande art. Pojkar och män tenderar att identifiera sig med förövaren och svarar på detta med att i sin tur göra någon annan till offer. Flickor och kvinnor är mer benägna att dras till aggressiva män och tillåter sig själva och deras barn att falla offer för övergrepp av olika slag. Att detta är uttryck för tidigare traumatisering och ett återupprepningstvång av trauma förstås sällan av varken offer eller professionella (Bessel, 1989. s. 4, 6).

#### 4.5 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan vi i det här kapitlet läsa att sexuella övergrepp beskrivs i forskning och annan litteratur vara den främsta orsaken till självskadebeteende. Det finns olika självskadebeteenden och huvudsyftet är reglering av känslor av olika slag. Personen som gör sig själv illa gör det i syftet att förflytta smärtan inombords till fysisk smärta och på detta vis konkretisera smärtan samtidigt som personen upplever att hen har kontrollen. Förflyttningen av smärta är enbart tillfällig och personen hamnar i en ond cirkel där hen skadar sig själv regelbundet för att släppa ut ångesten. När det gäller sex som självskadebeteende skiljer det sig från andra självskadebeteenden genom att personen inte har kontrollen, utan ger den till den person hen har sex med. Sexet är ofta våldsamt och livshotande med bland annat stryptag och våld mot huvud, inslag som personen med sex som självskadebeteende är medveten om och söker sig till. Personen som skadar sig själv med sex söker själv upp sina kontakter, prostitution förekommer men pengarna upplevs många gånger vara så smutsiga att personen gör sig av med dem på ett eller annat vis. Ofta tar inte personen betalt för självkänslan är så låg att hen inte anser sig vara värd pengarna ens.

Återupprepning av trauma innebär att en person som varit med om ett trauma upprepade gånger söker sig tillbaka till trauma, det vill säga den händelse som orsakat traumat. Som huvudorsaken till att skada sig själv med hjälp av sex är att

personen utsatts för sexuella övergrepp, här kan man då se återupprepning av traumat samtidigt som man vet att självskadebeteende är i de flesta fall orsakat av sexuella övergrepp.

## 5. Tidigare forskning

Respondenten har använt sig av vetenskapliga artiklar skrivna på svenska och engelska som söks fram med hjälp av olika databaser samt manuellt tidskrifter. Även böcker som beskriver fenomenet sex som självskadebeteende samt tillförlitliga internetsidor har använts. Utgående från detta material sammanställs examensarbetet i en strukturerad form. På grund av att respondenten inte funnit forskning angående sex som självskadebeteende trots expertis som sökhjälp finns här ingen vetenskaplig artikel om just sex som självskadebeteende. Respondenten hänvisar till inledningen i examensarbetet där Johansson (2012) säger i en intervju att hennes forskning i ämnet sex som självskadebeteende har försvårats av att själva begreppet sex som självskadebeteende inte existerat i forskarvärlden vare sig på ett internationellt eller nationellt plan. Däremot finns det beskrivet i forskning på olika vis som sexuellt destruktivt eller sexuellt utagerande beteende (Sjöström, 2012. hämtat 30.8.2014). Eftersom sexuella övergrepp är den största enskilda orsaken till självskadebeteende (Murray et al 2008) har respondenten valt vetenskapliga artiklar som beskriver även detta eftersom man kan sammanknyta dessa med sex som självskadebeteende. Här följer forskningarna som respondenten valt att referera till. Forskningarna är grupperade som barndomstrauman och självskadebeteende.

### 5.1 Barndomstrauman

Champion (2011) har undersökt sexuellt riskbeteende bland misshandlade/utnyttjade unga kvinnor där bakgrunden sedan tidigare fanns att sexuellt risktagande bland unga kvinnor har sin orsak i olika bakgrundsfaktorer som sexuella eller fysiska övergrepp, sexuella övergrepp i barndomen. Detta kan ta sig uttryck i att den unga kvinnan hamnar i till exempel sexarbete. Syftet med undersökningen var att beskriva sambandet mellan sexuella övergrepp i barndomen och sexuellt riskbeteende efter detta i ungdomen. Metoden han använde var intervjuer av Afrikansk-Amerikanska och Mexikansk-Amerikanska unga kvinnor i åldern 14-18 år som bar på en könssjukdom eller en bakgrund av misshandel. De svarade på frågor angående deras sexuella riskbeteende, misshandel/utnyttjande och sexuella övergrepp i

barndomen. Resultatet han fann var att unga kvinnor som blivit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen upplevde högre grad av sexuell-, fysisk- och psykisk misshandel samt högre förekomst av könssjukdomar i dagsläget. Depressioner, rymningar hemifrån, tankar på döden och självmord var högst bland de som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Denna grupp var även den som uppgavs hänge sig mest åt sexuellt riskbeteende jämfört med de som inte utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Resultatet av undersökningen var att man bör fokusera på att det finns ett samband mellan att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen och sexuellt riskbeteende samt prostitution, könssjukdomar, missbruk, HIV och följsjukdomar och arbeta förebyggande för att undvika detta.

Kong och Bernstein (2009) kommer i sin undersökning om barndomstrauma som förutsägelse för ätstörningar fram till att barn som utsatts för psykisk misshandel, försummelse och sexuella övergrepp kan förutsägas få olika ätstörningar. Undersökningen gjordes med hjälp av enkäter. Man kom även fram till att personer som lider av ätstörningar ska få hjälp och stöd för att behandla ursprungstraumat vilket ätstörningen är ett uttryck för. Tidigare ingripande för att hjälpa barn och unga när de utsatts för trauma verkar positivt på den traumatiserade personens framtid och gör att hen mindre troligt kommer att få ätstörningar.

Aaron (2012) beskriver i sin litteraturstudie med metaanalys hur vuxna som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen har olika problematiska sexuella beteenden som botten sig i just sexuella övergrepp. Dessa beteenden som vuxna uppvisar kan vara att personen drar sig undan närhet och kan inte fungera på ett rent sexuellt plan till att i motsats vara översexuella och tvångsmässiga i sitt sexuella beteende. Aaron (2012) har inte kunnat utröna varför man kan reagera på så olika vis i de sexuella uttrycken. Han har däremot kunnat påvisa att hur offrens sexuella uttryck ter sig beror på deras könstillhörighet och i vilken ålder de sexuella övergreppen skett. Slutsatsen är att man kan se både sexuellt utagerande samt sexuellt avståndstagande som framtida reaktioner på sexuella övergrepp i barndomen. Vidare beskriver han slutsatsen som att inte alla som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen har ett avvikande sexuellt beteende. Symtomen tar sig olika uttryck beroende på vilken sorts

sexuellt övergrepp det var frågan om, hur grovt det var, om barnet kände sin förövare och huruvida tvång och penetration förekom. Vidare spelade familjens roll i stödjandet av barnet stor roll, eller om det inte fanns någon trygghet och stöd i familjen att hämta.

van der Kolk (1989) visar i sin undersökning att det finns ett upprepningstvång i trauman, upprepningstvånget är mer förekommande ju yngre den traumatiserade personen är. I stället för att förstå och mästra ursprungstraumat leder upprepningstvånget till större lidande både för personen som utsätter sig för nya trauman i likhet med ursprungstraumat och dennes anhöriga. De som skadar sig själva på olika vis har vanligtvis utsatts för olika övergrepp i barndomen eller under ungdomstiden, detta kan ta sig även i uttryck att man skadar andra och inte bara sig själv. Undersökningen visar även att vuxna kvinnor som blir våldtagna, misshandlade eller utsätts för olika övergrepp har ofta blivit utsatta för detta redan i barndomen. Kvinnorna återvänder alltså till traumat och återupprepar det. Förövarna har i sin tur själva blivit utsatta för ovanstående och återvänder till traumat genom att ta på sig rollen som förövare. Återupprepning av trauma kan ske på ett beteendemässigt-, känslomässigt-, fysiologiskt- eller endokrinologiskt plan och ilskan mot sig själv eller andra spelar en central roll.

## 5.2 Självskadebeteende

I en studie om självskadebeteende har Laukkanen, Rissanen, Tolmunen, Kylmä och Hintikka (2013) undersökt ungdomar som skär sig annanstans än på armarna och deras psykiska status. Syftet med undersökningen var att ta reda på om man kunde utläsa på basen av ställena på kroppen som ungdomarna skar sig på utöver armarna svårighetsgraden på ungdomarnas psykiska illamående. Undersökningen gjordes med hjälp av intervjuer av ungdomar i åldern 13-18 år som skar sig själva. Man kom fram till att de som skar sig på andra ställen på kroppen utöver armarna i högre grad var unga kvinnor med högre grad av känslomässiga och dissociativa symtom och självmordstankar. Således är det viktigt att när en ungdom har oförklarliga skärsår eller ärr på andra ställen på kroppen än armarna bör man göra en grundlig utredning och visa stor omtanke och ge god vård. Andra självskadebeteenden och ungdomens

fokus på dödlig utgång var mer förekommande hos dessa ungdomar än hos de ungdomar som bara skar sig på armarna.

Nock (2010) har undersökt systematiskt självskadande utan intention att begå självmord. Som resultat kom han fram till att självskadebeteende återfinns oftast hos ungdomar och unga vuxna där det typiska tillvägagångssättet är att skära eller rispa sig. I nuläget finns ingen evidensbaserad psykologisk eller medicinsk behandling av självskadebeteende. Idag forskas så mycket i självskadebeteende att man i framtida forskning, enligt Nock (2010), kommer att förstå de mekanismer som utlöser självskadebeteende och kunna hjälpa dessa människor.

I en undersökning om självskadebeteende utan självmordsintention (NSSI= Non suicidal self-injury) kom Wilkinson & Goodyer (2010) fram till att NSSI är vanligt bland unga människor. Beteendet kan uppkomma av enskilda psykologiska faktorer, eller som ett resultat av flera olika. I grunden ser man ett psykiskt illamående där den unge använder NSSI för att reducera stress, självbestraffning eller som ett rop på hjälp. NSSI är alltid en medveten handling där personen har en dödslängtan.

### **5.3 Sammanfattning**

Sammanfattningsvis ser vi att enligt forskning får det stora konsekvenser för livet när barn utsätts för sexuella och andra former av övergrepp. Konsekvenserna är bland annat beroende av hur grova övergreppen var, vem som utsatt barnet för detta, under hur lång tid det pågick samt om barnet hade något stöd. Uttryck för övergrepp kan till exempel vara sexuellt risktagande, problematiska sexuella beteenden samt självskadebeteende. Självskadebeteende förekommer oftast hos ungdomar och unga vuxna och den vanligaste metoden är att skära eller rispa sig. När en person skär sig på andra ställen på kroppen än armarna visar det på ett större psykiskt illamående än om skärsåren bara finns på armarna.



## 6. Metod

Som metod har respondenten valt att studien ska vara en kvalitativ narrativ studie. Kvalitativ metod går på djupet av det man vill undersöka, man undersöker riklig information men från en koncentrerad källa. Det vill säga att man använder sig av få undersökningsenheter. Man sätter fokus på vad som är unikt, säreget eller det som kan vara avvikande. Strukturer och sammanhang undersöks och man tar fram förståelse och beskrivning (Magne Holme, Krohn Solvang. 1997, s.76-80). En beskrivning av det man velat undersöka samt olika nyanser i olika människors upplevelser försöker man få fram med kvalitativ metod. Datainsamlingen genomförs genom att antingen diskutera med människor men man kan också använda sig av skriven text (Jacobsen. 2012, s. 61, 62).

### 6.1 Narrativ metod

En narrativ metod är en berättande metod, man undersöker sitt valda ämne med hjälp av olika berättelser. En narrativ metod kan man beskriva som de metoder man använder för insamlande och analyserande av skriftliga eller muntliga berättelser. Berättelserna kan vara en persons livsberättelse, eller valda delar av personens liv som man valt att undersöka. Det kan även vara berättelser från skönlitteratur eller olika medietexter, vardagssamtal, samtal på institution, deltagande observationer eller sagoberättande (Johansson. 2005, s. 20-24). Narrativ metod har en stor filosofisk tradition att luta sig tillbaka på. Man strävar efter att få fram vad det är som karaktäriserar den undersökta berättelsen, man håller hela tiden ihop datamaterialet för att få fram helheten (Granskär & Höglund-Nielsen. 2008, s. 191-193).

### 6.2 Innehållsanalys

När man använder sig av metoden innehållsanalys börjar man med att dela upp den insamlade datan i olika kategorier eller teman. Efter det söker man efter samband mellan de olika kategorierna. Man strävar efter att förenkla och göra det mer lättförståeligt för att få en överblick. Sedan placerar man in datan i ett större sammanhang (Jacobsen. 2012, s. 142, 146).

Först struktureras och förenklas den text man har. Detta görs med hjälp av så kallad tematisering som går ut på att man söker efter en enhet som är meningsbärande. Av avsnitt eller flera ord, till exempel kan det gälla flera olika avsnitt som alla handlar om samma sjukdom men olika människors egna upplevelser av sjukdomen, bildas en helhet. Andra avsnitt kan handla om hur olika människor upplever ett sjukhusvistelse. När man tematiserar så förminskar man text till olika tematiska enheter (Jacobsen. 2012, s. 146).

Sedan delar man in olika teman i grupper och enheterna får kategorier. Kategorierna ska vara lättförståeliga och logiska, de ska vara strukturskapande och lätta att överblicka. Teman grupperas. Tack vare analysen tas olika gruppteman fram som man använder. Kategorierna behöver man för att kunna påvisa likheterna i data och att de beskriver samma tema, men man kan även påvisa olikheter. Kategorisering är ett sätt att förenkla data på och för att kunna jämföra texter måste man kategorisera. De kategorier man får fram växer fram utgående från datan, men de kan även vara förbestämda och är då baserade på tidigare forskning. När man kategoriserar använder man både underkategorier och kategorier. Beroende på hur många underkategorier man får är mängden material man samlat in. Efter det väljer man ut citat som lyfter fram hur en informant har uttalat sig om kategorin (Jacobsen. 2012, s. 146-149).

De observationer man har gjort ska jämföras och då söker man efter likheter och skillnader dem emellan. Vilka teman eller kategorier som stiger upp undersöks och teman eller kategorier som kommer fram i några fall samt de teman eller kategorier som endast en person nämnt (Jacobsen. 2012, s. 150-151). Med kategorisering vill man belysa olika fenomen samt att öka förståelsen för informanternas olika upplevelser. Vid kategorisering behövs föreställningar om de frågor, kategorier och idéer som är relevanta och på vilket vis texten tar upp dessa. Till exempel kan det handla om nyckelord man kan förknippa med temat. Man kan även dela in kategorierna i underkategorier (Kyngäs & Vanhanen 1997, s. 6-11).

### 6.3 Studiens praktiska genomförande

Respondenten har valt ut litteratur som beskriver två ungdomar med sex som självskadebeteende, en film om en ung kvinna samt via kontakter inom psykiatri har respondenten fått tag i två kvinnor med sex som självskadebeteende. De två ungdomarnas liv och sex som självskadebeteende beskriver Engvall (2008) och (2011). Filmen handlar om Precious, (Daniels 2009), och berättar om hennes uppväxt med sexuella övergrepp och hennes kamp för ett bättre liv. De två kvinnorna har svarat på frågor i ett häfte om deras bakgrund och hur de levt med sex som självskadebeteende. Häftena har sedan returnerats till respondenten för sammanställning och analys. På grund av ämnets känslighet har respondenten inte intervjuat de två sistnämnda informanterna då respondenten inte har någon tidigare erfarenhet av intervjuer eller sådan utbildning/erfarenhet att kunna ta hand om eventuella reaktioner som uppkommer hos informanterna. Därför hade respondenten krav på att informanterna hade och har professionellt stöd till hands. Dessa frågor finns att läsas som bilaga längst bak i studien.

Den narrativa metoden har respondenten använt genom att läsa Engvalls böcker (2008 och 2011) samt sammanställt materialet i en överskådlig form. Respondenten har sett filmen Precious (Daniels 2009) och sammanställt denna till överskådligt material. De två kvinnornas svar ur de två häftena har även dessa sammanställts av respondenten till överskådligt material. När analysen sedan skulle genomföras gick respondenten tillbaka till allt ursprungsmaterial för att få fram korrekta citat.

Respondenten har använt kvalitativ innehållsanalys i bearbetningen av resultatet. Initialt bekantade sig respondenten noga med materialet för att få en god helhetsuppfattning. Efter det delade respondenten in materialet i meningsenheter. Enheterna grupperades och kategoriserades i underkategorier, kategorier och teman. För att bättre kunna illustrera resultat har citat använts.

#### 6.4 Etiska överväganden

Respondenten har skrivit sitt examensarbete och återger materialet på ett ärligt vis och utan egna, personliga tolkningar och tillägg.

Plagiat innebär att man ger sken av att ha skrivit ner någonting man kommit på själv, för att undvika att plagiera ska alltid referenser anges samt att man inte återger texten med den riktiga skribentens ord. Samtidigt får ingen tolkning till egna åsikter och tankar ske. Ofta är det rent slarv och tidspress som är upphov till plagiat i arbeten, man missar att skriva referens under arbetets gång. Det är viktigt att hela tiden skriva ut referenser eftersom informationsflödet är så enormt så är det näst intill omöjligt att veta varifrån man tagit ursprungskällan (Eriksson & Wiedersheim-Paul. 2014, s. 189).

Det är viktigt att klargöra för informanten om dennes bidrag är konfidentiellt eller inte, anonymt eller inte. Det som betecknas konfidentiellt är att respondenten vet vem som svarat på frågorna och att ingen annan än respondenten vet detta. Om informantens bidrag är anonymt betyder det att respondenten inte vet vem informanten är, ingen identifiering är möjlig. Informationen angående anonymitet eller konfidentialitet ska ges till informanterna. (Patel & Davidson. 2011, s. 73-74). Respondenten informerade de två fysiska informanterna via kontaktpersonerna att bidragen är anonyma, respondenten har aldrig träffat informanterna och kan ej identifiera dessa. De två häftena som informanterna skrivit ned sina svar i har förstörts och dokumentet som berättelserna först skrevs över i har raderats.

## 7. Resultatredovisning

Respondenten har delat in informanternas berättelser i två teman: följdverkningar av sexuella övergrepp samt tillfrisknande och framtid. Under dessa finns sex kategorier samt tillhörande underkategorier. Temat har förstärkts med **fet stil**, kategorierna med **fet stil**, underkategorierna med **fet kursiverad stil** och citat med *kursiverad stil*.

### 7.1 Följdverkningar av sexuella övergrepp

Under temat **Följdverkan av sexuella övergrepp** steg följande kategorier fram:

**Psykiska uttryck, Fysiska uttryck** samt **Det synliga uttrycket**.

Att bli utsatt för sexuella övergrepp är ett trauma som drabbar den utsatte på bred front och sätter spår för livet. Den drabbade skadas inte bara fysiskt och psykiskt, utan även socialt. En del av dem som utsatts för sexuella övergrepp finner inget annat sätt att försöka göra sig av med all smärta, skam- och skuldkänslor och ångest än att upprepa det trauma de varit med om. De drabbade bär på känslor av äckel riktade mot sig själva, de känner stor skam över vad de varit med om och tror att de själva bär skulden till vad som hänt och vad som händer. Att känna sig värdelös och att inte vara värt någonting är känslor som de drabbade bär på, känslor som är svåra att göra sig av med.

#### 7.1.1 Psykiska uttryck

I kategorin **psykiska uttryck** steg under analysen underkategorierna **skuld och skam, rädsla, ångest, värdelös** samt **äckel** upp.

De som utsatts för sexuella övergrepp känner **skuld och skam** över vad de varit med om. De tror att det är de själva som är skyldiga till övergreppet/övergreppen de utsatts för och skäms över det och vill inte berätta för någon om det hemska. Skuld och skam är ständiga följeslagare och de drabbade försöker gömma undan det hemska i sitt innersta så att ingen ska få veta det de varit med om. Det kan ha funnits stunder när den unge funnit någon sorts njutning på något plan, men även detta

genererar skuld och skamkänslor för den unge att tampas med. Att ha utsatts för sexuella övergrepp/ använt sex för att skada sig själv är en komplex psykisk påfrestning med många dimensioner.

*"Jag minns alla mina rädslor och ångest, skuld och skam."*

*"Skuld och skam har varit ständigt närvarande känslor som jag inte har bearbetat än."*

*"Hon bär skulden och skammen inom sig."*

*"Jag visste att det jag höll på med var fel och skamligt."*

*"Jag vet inte om jag skämdes för det vi hade gjort just då, sådär i början, men sedan skämdes jag, när det gått lite mer tid och jag hade träffat flera."*

*"Jag skämdes för att jag till och med kunde tycka om det ibland, i allafall för stunden."*

*"Jag kände mig nästan skyldig för att jag hade varit med honom. Tänk om någon fick veta vad jag hade gjort? Det kändes som mitt fel, enbart."*

De som använder sex som självskadebeteende bär på mycket **rädsla**. Rädslan kan härstamma från barndomen men även vara ny tillkommen. Rädslan att bli upptäckt så att alla ska få veta att de säljer sex, eller låter sig våldtas och förnedras utan betalning är en ständig följeslagare. Att inte ha någon man kan anförtro sig åt spär på rädslan över att bli upptäckt, eller rädslan för det hemska som händer. I tonåren händer det så mycket i ungdomens innersta, ofta kan livet och händelser te sig obegripliga och obegripbara, utan en trygg anförvant blir rädslan större.

*"Jag var "pappas flicka" men jag var ändå alltid rädd för honom."*

*"I högstadiet hade jag inga direkta kompisar. Jag var så osäker och rädd."*

*"Jag hade en sida som fungerade bra och var som alla andra, och så den där andra sidan, när jag sålde sex. Jag var rädd hela tiden, men jag stängde nästan alltid av."*

De som använder sex som självskadebeteende känner ofta **ångest**. För att lätta på ångesten skadar de sig själva genom sex, men det orsakar bara mer ångest och lidande. Förövarna blir till instrument för självskadarna att ta till när ångesten inte längre är hanterbar. För att få utlopp för ångesten tillfogar de sig själv medvetet stor skada genom att låta förövarna förnedra och plåga dem på olika vis. Ju mer ångest de känner desto värre sex tar de till för att få utlopp för den, tillfälligt lindras den

ångest de bär på för att sedan växa sig ännu större. Att använda sex som lindring för ångest är en nedåtgående spiral, det genererar mer ångest samtidigt som skuld och skamkänslorna de bär på bara blir värre. En del använder sex för att få bekräftelse på att de åtminstone duger till någonting.

*"Hon kan inte andas utan de här männen, hon använder dem för att straffa sig själv, för att lätta på sin ångest men efteråt är det bara värre."*

*"Jag hade ångest hela tiden, ingen dag var utan ångest."*

*"Mamma hade säkert aldrig känt ångest. Hon hade aldrig känt det där trycket över bröstet, tunnelseendet och när munnen kändes så torr att tungan klistrats fast."*

*"Leo var perfekt för mig egentligen. Han var min kniv mot handleden, den jag använde när jag hade riktigt mycket ångest. Jag ville att han skulle göra mig illa. Jag drogs till honom så fort ångesten slog till och då var Leo mitt förstahandsval."*

*"Jag trodde att sex hjälpte mot ångesten. Ibland var det faktiskt någon form av lättnad just under tiden. Bekräftelse. Att jag dög till att ha sex med i allafall."*

Att bli utsatt för sexuella övergrepp och att använda sex som självskadebeteende förtar den egna upplevelsen av det egna värdet. De som varit med om, eller som fortfarande lever i sådana situationer känner att det egna värdet är lågt, att de till och med inte ens är värda någonting alls utan är **värdelös**. Det egna värdet kan inte ens mätas i pengar, så värdelös upplever de sig själva. Däremot ses sex som en måttstock på deras värde, om andra vill ha sex med dem finns det ändå något sorts värde i dem enligt deras syn på sig själv. De som använder sex som självskadebeteende lever ett destruktivt sexuellt liv. Förövarna de träffar spelar på de ungas dåliga självbild och självkänsla med att öka på bördan och förstärka uppfattningen om deras låga värde, de påminns både genom ord och handling om att de är värdelösa och inte duger till någonting annat än att utnyttjas för sex.

*"Hon är inte värd pengar, hon är inte värd någonting. En hora som är värdelös"*

*"Jag har aldrig sålt mig. Jag antar att jag inte tyckte att jag var värt någonting."*

*"Jag trodde jag var värdelös, han fick mig att tro det."*

*"Jag var värdelös, jag kunde inte ens läsa som alla andra."*

*"Det enda jag dög till var att knulla, jag var helt värdelös."*

De som utsatts för sexuella övergrepp och använder sex som självskadebeteende känner **äckel**. Äckelkänslorna riktar sig både till dem själva och till de personer de har sex med. Äckelkänslorna är svåra att bli av med och de är alltid närvarande i samband med sex, antingen vid själva sexet eller så efteråt. Det är svårt att göra sig av med äckelkänslor riktade mot sig själv, det som de unga gjort eller som de låtit andra göra emot dem försvinner inte i första taget. Det är minnen i form av bilder, lukter samt känslor som etsat sig fast. Det äckliga går inte att tvätta bort, det är som att vara nersmutsad utan en chans att kunna tvätta sig ren.

*"Han var så äcklig där han låg, fet som en uppsvälld val som strandat."*

*"Hon känner sig äcklig och smutsig och som att allt är hennes fel eftersom hon låter dom här männen göra sånt här mot henne, med henne."*

*"I början tyckte jag han var äcklig. Han skickade bilder på sig själv. Håriga köttpelare i närbild i min inkorg."*

*"Jag känner mig så äcklig. Det går inte att tvätta bort det jag gjort."*

*"Efteråt kändes det bara värre. Smutsigt och äckligt. Jag kände mig äcklig som bjöd ut mig och lät andra använda mig."*

### 7.1.2 Fysiska uttryck

I kategorin **fysiska uttryck** steg under analysen följande underkategorier upp: **våldtäkt, förnedring, våldsamma och aggressiva män** samt **sexuella övergrepp**.

Att våldtas är att bli utsatt för ett sexuellt övergrepp, för den drabbade är det en situation som är djupt förnedrande, integritetskränkande och självbestämmanderätten kränks.

De drabbade anklagar sig själva och förstår inte sitt eget beteende, det kan vara svårt att förstå att även om de själva tagit kontakt så är en **våldtäkt** alltid ändå en våldtäkt. Ofta vet inte de unga att de har blivit utsatta för en våldtäkt eftersom det är de själva som frivilligt försatt sig i den situationen och initierat kontakten. De som använder sex som självskadebeteende våldtas många gånger, ändå väljer de att inte anmäla våldtäkterna. Orsaken till att de inte anmäler är för att de inte tror att de ska bli trodda av någon eftersom de har träffat förövarna frivilligt och många gånger



träffat dem upprepade gånger efteråt då de igen blivit våldtagna. Våldtäkterna är brutala och våldsamma. Att försöka reglera ångest med skadlig sex är en så stark drivkraft att trots det fruktansvärda de blir utsatta för kan de inte sluta.

*"Jag har blivit våldtagen många gånger. Jag vet att andra skulle kalla det så. Jag tycker våldtäkt är ett så fult ord. Så skamfyllt. Men visst, jag har haft sex på många vis som jag inte själv tyckte om, så jag antar att det är ett övergrepp. Så säger min terapeut. Nej, jag har inte anmält. Jag gick ju dit frivilligt, eller hur? Vem ska tro mig då?"*

*"Han låter sig våldtas och förnedras av våldsamma män som skadar honom fysiskt och psykiskt, han binds och blir blåslagen, fotograferad och förnedrad och kan ändå inte sluta."*

*"Jag blev också våldtagen massor av gånger. En sak var ju bra, och det var den att var man berusad, så tog det inte så sjukt då man blev misshandlad och våldtagen. Så småningom märkte jag att han blev mycket snällare och lugnare efter att han våldtagit mig."*

*"Senast för 3,5 år sedan var jag med om ett våldtäktsförsök i och med att jag ville gå ur en KK relation. Men jag försvarade mig så gott jag kunde."*

*"Jag har aldrig anmält en våldtäkt men kanske någon gång i framtiden."*

De som använder sex som självskadebeteende blir förnedrade av de män de har sex med. **Förnedring** används som ett vapen av förövarna mot de utsatta, detta ökar på skulden och skammen de redan känner och mår dåligt av. Samtidigt är förnedring en del av vad de som skadar sig själv med sex söker efter. Genom våld, hot och förnedring håller förövarna sina offer i ett järngrepp. De förnedras genom grovt våld, sex innehållande både avföring och urin samt begränsning av offrens möjlighet att kunna undfly genom att bindas eller hållas fast. En demonstration om vem som är den starke respektive den svaga parten genomsyrar det förnedrande sexet. De som använder sex som självskadebeteende söker sig till sådana här sexuella förnedrande situationer där de ofta redan på förhand vet vad som väntar dem.

*"Han förnedrade mig på alla sätt man kan tänka sig. Som mest har jag varit med fyra män samtidigt. Jag har blivit smiskad, nerpissad, hotad, fasthållen, biten och så vidare."*

*"Han låter sig förnedras av våldsamma män som skadar honom fysiskt och psykiskt."*

Männen som de unga dras till är **våldsamma och aggressiva män** som slår och förnedrar, spottar och tvingar sig på. De som använder sig av sex som självskadebeteende utsätter sig frivilligt för detta, många gånger är det just det som driver dem att träffa dessa män. Inte ens fysiska skador kan avhålla dem från att träffa dessa våldsamma förövare. De våldsamma och aggressiva männen löper som en röd tråd genom deras självskadebeteende som ett instrument som används för att orsaka största möjliga skada både fysiskt och psykiskt. Våldet finns ofta med ända från barndomen och gör det till ett naturligt inslag i livet som det kan vara svårt att leva utan. När man inte känner att man är värt någonting är det lätt att hamna i klorna på män som tar ut sin egen ångest på andra genom att slå, plåga och förnedra. De våldsamma och aggressiva männen bekräftar genom sitt agerande emot dem att de är värdelösa, att de inte är värt någonting mer än att misshandlas och plågas.

*"Våldsamma män som trycker in flaskor i hennes underliv, hon skärs sönder och blöder. Män använder galgar inuti henne, slår henne, våldtar henne, binder henne, tvingar henne till gruppsex, spottar på henne."*

*"Jag var med aggressiva och tuffa män som slog mig under akten, och det var sådana jag för det mesta sökte mig till."*

*"Jag har alltid haft, förutom min första kärlek, aggressiva och våldsamma män."*

*"Hans pappa är våldsam och misshandlar hans mamma flera gånger under Jockes uppväxt. När det sker stänger Jocke upp och låtsas att han är någon annanstans."*

*"Han låter sig våldtas och förnedras av våldsamma män som skadar honom fysiskt och psykiskt, han binds och blir blåslagen, fotograferad och förnedrad och kan ändå inte sluta."*

I barndomen/ungdomen har de unga utsatts för **sexuella övergrepp** och det här fortsätter sedan upp i åldern då de utsätts för sexuella övergrepp gång på gång. Förövarna är fäder, mödrar, syskon, familjebekanta, sexköpare, pojkvänner, sambos samt de män som de har sex med. Man kan koppla ihop det beteendet att de söker sig till sådana här män och situationer med återupprepning av trauma som man kan läsa om i studiens bakgrund. Alla informanter som förekommer i respondentens studie har utsatts för sexuella övergrepp antingen i barndomen eller i tidiga tonåren.

De som utsätts för sexuella övergrepp sätts i vanmakt, barn och unga är lätta offer då de ännu inte riktigt kan greppa vad som hänt och vad det är frågan om. Det de vet är att någonting är fel och på tok, men känslan av att det är de själva som orsakat övergreppet sätter effektivt munkavel på dem. Att förövarna oftast är någon i barnets/den unges närhet försträker förvirringen för någon som är känd borde ju göra gott och inte göra någonting fel. Skuld känslorna kommer som ett brev på posten när barnet/den unga inte gjort motstånd, om det inte finns någon vuxen som kan hjälpa barnet/den unga förstå att det inte är deras fel så är katastrofen ett faktum.

*"I tidiga tonåren utsattes X för ett sexuellt övergrepp då hennes pappas kompis tafade på henne och sa att hon hade fin rumpa."*

*"Innan Z uppnått tonåren började hennes egen bror förgripa sig sexuellt på henne, hon var paralyserad av skräck och kunde inte röra sig utan låtsades att hon sov när han förgrep sig på henne."*

*"Jocke har blivit våldtagen av en tränare innan det destruktiva sexet kommer in i hans liv."*

*"Hon är bara tre år när hennes pappa förgriper sig på henne och fortsätter utsätta henne för sexuella övergrepp."*

*"Mary erkänner att hon förgripit sig på sin dotter men att hon har rätt att behandla sin dotter som hon gör eftersom hon anser att dottern stulit hennes man då denne bara vill ha sex med dottern. Hon skyller de sexuella övergreppen på dottern."*

### 7.1.3 Det synliga uttrycket

I kategorin **det synliga uttrycket** steg i analysen följande underkategorier upp: **hora, sex som självskadebeteende, göra sig själv illa** .

Utsattheten för de som använder sex som självskadebeteende är stor. De drabbade upplever ofta att det inte finns någonstans att vända sig. Samtidigt som skuld- och skamkänslorna gör det näst intill omöjligt att försöka få hjälp kan där finnas nära som inte förstår vad som händer, utan tolkar den unges självskadebeteende som att hen lever ett promiskuöst leverne som man skäms över.

De drabbade förnedras ytterligare genom att andra benämner dem med skällsord som till exempel **hora**. Det synliga uttrycket är alltså vad man kanske kan se på ytan: ett promiskuöst leverne. Men detta ska med försiktighet kallas just så eftersom att leva promiskuöst snarare återkopplas till sexuell frigjordhet än att leva ut ett självskadebeteende med sex som metod. Känslan att vara äcklig förstärks när de kallas okvädningsord som till exempel hora. Ordet hora slår som en pisksnärt och smutsar ner ännu mer, att vara en hora i andras ögon befäster deras egen känsla av att vara värdelös och äcklig. Det som döljer sig på djupet i en människa som använder sex för att skada sig själv är inte det som syns på ytan, att bidra till deras lidande genom okvädningsord och avsky skadar lägger ytterligare sten på deras redan tunga börda.

*"Om du inte är hemma ska jag berätta för din syster vilken äcklig liten hora du är."*

*"Det kändes som om det stod hora i min panna. Som om varenda människa kunde se vad jag gjorde och hur äcklig jag var."*

*"Många kallade förstås mig hora, luder, äckel och så vidare. Min mamma sa till och med att jag var en hora en dag. Den dagen kommer jag aldrig att glömma."*

*"En hora som är värdelös."*

Att ha **sex som självskadebeteende** är destruktivt. I bakgrunden kan vi läsa att de som har detta beteende lämnar över kontrollen till någon annan i motsats till andra självskadebeteenden där självskadaren har kontroll över situationen och bestämmer själv vad som händer. De situationer de försätter sig själva i är ofta direkt livsfarliga med grovt våld som återkommande inslag men trots detta är det svårt att ta sig ur beteendet. Ännu till dags dato är sex som självskadebeteende ett relativt okänt självskadebeteende som inte ens de som använder är medvetna om. Kunskap i ämnet kan hjälpa både självskadarna samt övriga att förstå vad det är som händer inombords när smärtan är så hemsk att den måste dövas med ännu mer hemskheter.

*"Jag förstod inte förren efteråt att mitt beteende var ett självskadebeteende, jag använde sex för att skada mig själv."*

*"De som är i riskzonen att börja använda sex som självskadebeteende borde söka hjälp tidigt innan dom råkar illa ut."*

*"Någonstans måste det hemska ut och i ett försök att sluta känna, sluta minnas och göra sig av med det äckliga inom sig börjar hon göra sig själv illa genom sex."*

Man kan ***göra sig själv illa*** på så många olika sätt. De flesta använder sig bara av en metod åt gången när de försöker reglera sin ångest och få det onda på insidan att upphöra åtminstone för en stund. De här informanterna som respondenten använt sig av använder sex för att skada sig själv, en av dem berättar att hon även skurit sig själv. När man använder sex som självskadebeteende behöver man en annan person för att uppnå sitt mål att göra sig själv illa. När allt bara gör ont ligger det nära till hands att längta efter döden, för det mesta stannar dödslängtan vid att göra illa sig själv på olika vis.

*"Jocke behöver männen, han känner att han är värd någonting för att de vill ha sex med honom och han använder dom för att skada sig själv."*

*"I högstadiet började jag på allvar att skada mig själv på olika sätt. Jag skar mig själv med allt jag kom över och brände mig med cigaretter."*

*"Jag ville göra mig själv illa, jag ville döva ångesten som rev i mig, varje dag ville jag dö men jag var för feg för att ta livet av mig."*

## **7.2 Tillfrisknande och framtid**

Under temat **tillfrisknande och framtid** steg följande kategorier upp: **Första steget på vägen mot bättre mående, Det uppnådda målet** samt **Hjälpa sig själv och andra**.

När man läser berättelserna och den litteratur som finns tillgänglig föds med lätthet tanken om det verkligen är möjligt att börja må bra igen efter att ha använt sex som självskadebeteende. Kan någon som varit med om upprepade våldtäkter, hot,

förnedring, ofta dödligt våld verkligen finna vägen att må bra igen? Att det är möjligt vittnar berättelserna om. Det är viktigt att ta mod till sig och söka professionell hjälp, för det finns ett slut på allt elände bara man vågar söka och ta emot hjälpen. Och trots att allt ser nattsvalt och hopplöst ut finns det hopp för alla om att få leva ett gott liv igen. Att ha ett bra professionellt stöd är A och O, det finns tyvärr de som ska föreställa att vara professionella som inte har kunskap och förmåga att hjälpa som sig bör. Det finns till och med professionella som inte tror på vad som berättas för dem, det finns även de som inte klarar av att stöda och lyssna eftersom de kan inte handskas med de egna känslorna som väcks. Samtidigt som de andra sökt hjälp läser man i Jockes berättelse att han inte vill sluta, han vill inte ha och behöver inte hjälp att komma ur sin situation. Han upplever att han trivs med att sälja sex och vill inte prata med någon om vilket liv han i hemlighet lever.

#### 7.2.1 Första steget på vägen mot bättre mående

I kategorin **första steget på vägen mot bättre mående** steg i analysen följande underkategorier fram: **sök hjälp, det finns hjälp att få, hopp.**

Att **söka hjälp** för sex som självskadebeteende är inte lätt. Återigen spelar skuld och skamkänslor in och gör det svårt för personen att kunna prata om vad som hänt. Det har också funnits gånger där den unge inte blivit trodd av de professionella som tagit emot förtroendet. De informanter som respondenten använt sig av har alla velat ta sig ur sin situation förutom Jocke, han säger att han mår bra med livet som det är. Att tvingas ta ansvar för hur andra reagerar inför det man varit med om kan vara förödande. Det kan vara svårt att gå vidare i processen att sluta med sex som självskadebeteende och påbörja tillfrisknande om den man berättar för inte tror eller inte kan kontrollera den egna reaktionen. Att inte ha blivit sedd spelar in, om den unga hade blivit sedd och uppmärksammas hade hen antagligen kunnat få hjälp i ett tidigare skede innan det gick för långt. Hur långt man kommit i processen tillfrisknande är även avgörande för att inse att det egna självskadebeteendet är destruktivt och medför enbart smärta. Ju fortare man söker hjälp desto mer troligt är det att få ett slut på lidandet.

*"Vissa psykologer började gråta när jag berättade om mitt liv och andra trodde nog inte på ett ord av vad jag sa."*

*"Om personerna i min omgivning hade varit åtminstone lite uppmärksamma hade man lätt kunnat avläsa vad jag höll på med."*

*"Ingen ska behöva bära en sådan börda ensam när det finns hjälp att få."*

*"Jag skulle aldrig drömma om att söka hjälp. Aldrig. Vem skulle jag prata med? Tvärtom trivs jag faktiskt ganska bra med livet som det är nu."*

*"Jag behöver ingen hjälp."*

*"Sök hjälp så fort som möjligt!"*

*"Jag vill att dom ska veta att dom inte är ensamma. Och att det finns en väg ut. Sök hjälp, det finns hopp!"*

När man levt ett så destruktivt liv som de som skadar sig med sex har kan det vara svårt att tro på en framtid. Har man dessutom negativa erfarenheter i bagaget när man tidigare sökt hjälp kan tröskeln för att söka hjälp vara hög. Men **det finns hjälp att få**, det finns professionella och det finns goda människor som kan hjälpa på vägen mot ett bättre mående och ett bättre liv. Hjälpen som finns att få är till synes långt bort och kräver en stor insats för den som använder sex som självskadebeteende. Hjälpen tycks bli tillgänglig först när beteendet pågått en längre tid. Till synes är det utomstående som står för denna hjälp, informanterna har inte delgett någon information om att det skulle vara någon närstående som står till förfogande och hjälper dem. Med mer kunskap i ämnet kunde mer drabbade få hjälp, även av de privatpersoner som står dem nära kunde hjälpa till med att söka hjälpen.

*"Jag skulle inte ha överlevt utan min nya rektor som hjälpte mig."*

*"I allt det svarta var det skönt att till sist få veta att det finns hjälp att få."*

*"Efter flera erfarenheter av dåliga psykologer trodde jag inte att det fanns någon hjälp att få, att jag inte var värd hjälp. Men till sist fann jag rätt person som hjälpte mig."*

I allt det hemska och svåra som det innebär att ha sex som självskadebeteende finns det ändå **hopp** om en bättre framtid. Så länge det finns hopp finns det en övertygelse om att det är möjligt att få ett bättre liv. Skam och skuld är ett hinder för att söka hjälp, hopp är drivkraften inombords som till sist får den unge att söka hjälp. Under tiden de skadas fysiskt och psykiskt med att ägna sig åt skadlig sex tycks de ändå nära ett hopp om en bättre framtid, att den trots allt det hemska är någonstans inom räckhåll. Men de väntar så länge med att söka hjälp och ta emot hjälp. Att hoppas på ett bättre liv och tillfrisknande gör det möjligt att orka kämpa för ett slut på lidandet.

*"Vänta inte med att söka hjälp på grund av skammen och skulden som finns inombords, det finns hopp för alla och en väg ut."*

*"Det gick så lång tid innan jag vågade söka hjälp, det kändes som om det aldrig skulle ta slut någonsång. Men djupt inom mig gömde jag mitt hopp om ett bättre liv."*

*"Efter att jag slutat träffa våldsamma män som slog och förnedrade mig trodde jag att jag aldrig skulle må bra igen, men ändå gav jag aldrig upp hoppet."*

### 7.2.2 Det uppnådda målet

I kategorin det uppnådda målet steg i analysen följande underkategorier upp: **bygga upp ett gott liv, gott sexliv, mår bra idag.**

Efter att den drabbade lyckats söka hjälp börjar en väg mot själslig läkning med ett gott liv som mål. Man kan leva ett gott liv trots ett så stort trauma i bagaget som sex som självskadebeteende innebär. En del kan till och med se att det kommit någonting gott ur allt det hemska, att det finns någonting i det gamla livet som man kan använda som lärorika erfarenheter. Att ha haft sex som självskadebeteende och lyckats komma ur det och vända livet på rätt köl igen kan ge en stor styrka och mod. Trots att man skadat sig själv med sex är det fullt möjligt att reparera den egna sexualiteten och få ett fint och givande sexliv där hot och våld inte existerar. Det krävs en hel del kämparglöd och bra stöd för att vända den neråtgående spiralen, men på andra sidan finns ett gott liv.



Det går att **bygga upp ett gott liv** igen efter att man har använt sex som självskadebeteende med allt vad det innebär i både psykiskt och fysiskt lidande. Att ha ett mål i livet är nödvändigt, det kan vara både kortsiktigt som långsiktigt. Målet kan vara till exempel det att få ett gott liv igen eller att börja studera och på så vis skapa ett bra liv. Trots ett destruktivt liv finns en framtid samt möjligheten att ha det bra på alla plan i livet.

*"Tessan söker till sist hjälp för att komma ur sin situation och lyckas bygga upp ett gott liv igen och försöker vända sina erfarenheter till någonting positivt."*

*"Hon har siktet inställt på att fortsätta i skolan och skaffa sig en bra utbildning och arbete för att kunna bygga upp ett bra liv åt sig själv och hennes två barn."*

*"Jag har byggt upp ett bra liv åt mig och känner mig redo för livet."*

*"Här ska jag börja bygga upp mitt liv igen. Jag har mycket att jobba med med mig själv men jag känner att det finns hopp."*

Efter alla hemskheter som en person med sex som självskadebeteende varit med om kan det vara lätt att anta att det inte är möjligt att få ett **gott sexliv** igen och njuta av närhet och sex med en annan människa. Men analysen visar att det är möjligt att kunna njuta av sex och ha ett gott sexliv trots de upplevelser som de gått igenom. Det egna valet av en sexpartner som har en positiv inverkan är väsentlig, möjligheten att få göra ett gott val gällande den de har sex med är viktigt. De som använt sex som självskadebeteende är traumatiserade, de behöver konstruktiva relationer både sexuellt samt socialt för att kunna fortsätta att må bra och fortsätta tillfrisknandet. En lyhörd sexpartner som visar hänsyn och förståelse när den drabbade inte vill eller vågar genomföra ett samlag, eller vara fysiskt nära, är viktigt.

*"Visst träffar jag även idag män. Men nu har jag valt ut två stycken som jag verkligen njuter av att träffas (...) Vi har sex utan tvång och utan att jag känner mig förnedrad."*

*"Jag njuter av sex, njuter av den närhet jag får av honom."*

*"Jag trodde inte jag skulle kunna ha sex igen och ibland är det svårt men han är så snäll och tar hand om mig att jag vågar. Ibland vågar jag inte, då gör vi någonting annat."*

Samtidigt som man kan ställa sig frågan om det är möjligt att ha ett gott sexliv efter att ha använt sex som självskadebeteende så väcks frågan om man kan **må bra idag** efter detta? Är det möjligt att komma förbi allt lidande beteendet orsakat? Kan man efter detta ha givande och vettiga relationer med andra människor? Vägen till ett gott mående är lång och krokig, att ha levt ett så destruktivt liv fyllt med lidande är ett stort känslomässigt bagage att bära. Människor som hjälper den drabbade är viktiga, ett skyddsnät som kan hjälpa när marken gungar betyder mycket.

*"Idag mår jag bra."*

*"Jag känner mig starkare än någonsin."*

*"Jag börjar må bättre och bättre, jag kämpar med mig själv och har ett bra stöd."*

### 7.2.3 Hjälpa sig själv och andra

Under kategorin hjälpa sig själv och andra steg i analysen följande underkategorier upp: **prata om sexuella övergrepp och sex, skulden och skammen ska flyttas dit den hör hemma.**

De som utsatts för sexuella övergrepp bär på mycket skam och skuld. Att **prata om sexuella övergrepp och sex** är ännu tabubelagt. Informanterna som deltog i respondentens studie uttryckte att det finns ett behov av att man i samhället pratar om sexuella övergrepp, om man skulle prata om detta så skulle skammen och skulden förflyttas till dem som utsätter andra i stället för dem som utsätts. I samhället pratar man inte om orsaken till varför en del kvinnor och män förgriper sig sexuellt på barn, unga och vuxna men skulle det finnas en öppnare dialog skulle det vara lättare att söka hjälp.

Sex är någonting naturligt, vi föds med vår sexualitet och vi dör med den. Ändå är sex belagt med många tabun som är svåra att bryta. Alla vet att sexuella övergrepp försiggår, att vuxna använder barn och unga för deras egna sexuella njutning men en öppen dialog i samhället finns inte riktigt. Om vi inte pratar om sex och sexuella övergrepp, hur ska då de som utsätts förstå att det inte är skamligt och det inte är

deras fel? Vi måste **prata om sexuella övergrepp och sex** för att öppna upp för insyn i vad det är och varför det sker. Om inte samhället lyfter bort tabut som ligger över sexuella övergrepp signalerar man åt barn och unga som utsätts att det skamliga ska hållas gömt i garderoben och inte pratas om. De mekanismer i vuxna människor som gör att de ger sig på barn och unga för deras egna njutnings skull tycks höljda i dunkel, vi måste även prata om det för att komma till insikt.

*"Man måste prata om sexuella övergrepp, att det inte är meningen att vuxna ska väcka barns sexualitet, man måste våga prata om vad det är som gör att vuxna män och kvinnor ger sig på barn och utnyttjar dem för egen njutning."*

*"Vi måste börja prata om sex (...) Sex är ju någonting naturligt."*

*"Om jag kan hjälpa åtminstone en endaste människa med att berätta min historia av sexuella övergrepp gör jag det."*

*"Vår syn på människan är inte sund, man måste kunna prata om sex för att avdramatisera och få bort tabut som fortfarande ligger över sex."*

*"Jag vågade börja prata, sätta ord på allt, lite i taget."*

Uttrycket skuld och skam löper som en röd tråd genom all litteratur och berättelser som respondenten tagit del av. Upprepningsvis hindrar skuld och skamkänslor så många från att söka hjälp för det de råkat ut för och det de försätter sig själva i. Om man inser att skammen och skulden inte är offrens att bära, att skulden och skammen ska förpassas till förövarna dit de hör hemma är det lättare att komma ur sitt lidande och leva ett gott liv. **Skulden och skammen ska flyttas dit den hör hemma.** Vägen till insikt kan vara lång, den är fylld av lidande. Med tillfrisknande kommer insikten för den drabbade att skammen inte är deras att bära, den skammen ska förövarna bära. För att förövarna ska kunna ta på sig skulden och skammen för det de gjort krävs insikten om det lidande de orsakat samt att oavsett om den unga har initierat kontakten och sökt sig till skadlig sex är det likafullt sexuella övergrepp. En del av förövarna tycks förstå att det de gjort är fel, de tittar bort vid möte och låtsas att de inte ser.

*"Idag vet hon att skulden och skammen inte är hennes, utan de som gjorde henne illa."*

*"Tänk om jag vetat att skulden och skammen inte ens är min, den är inte min att bära."*

*"(...) det är nog han som vill låtsas som ingenting för han tittar rakt fram, eller möjligtvis åt andra hållet. Han kanske skäms?"*

*"Viktigast av allt är att komma ihåg att det inte är dig det är fel på. Skammen och skulden är inte din. Lägg den där den hör hemma i stället."*

## 8. Tolkning

I det här kapitlet har respondenten gett svar på frågeställningarna vad kännetecknar unga som skadar sig själva genom riskfyllda och skadliga sexuella handlingar eller andra former av självskadebeteende samt hur går tillfrisknandet till?

Respondenten har tolkat resultatet mot de teoretiska utgångspunkterna och speglat mot den teoretiska bakgrunden samt tidigare forskning.

### 8.1 Tolkning av temat Följdverkningar av sexuella övergrepp

Att utsättas för sexuella övergrepp skadar en människa på många plan och **följdverkningar av sexuella övergrepp** är många. Det psykiska välmåendet tar skada, man kan se att skuld och skam upptar mycket av den utsattas känsloliv på ett negativt vis. **Psykiska uttryck** som sexuella övergrepp tar sig är skuld och skam, rädsla, ångest, känna sig värdelös samt ha äckelkänslor både mot sig själv och förövarna. **De fysiska uttrycken** sexuella övergrepp tar sig är förnedring, våldtäkt, våldsamma och aggressiva män samt sexuella övergrepp. **Det synliga uttrycket**, det vi kan se är hur de utsatta kallas för olika okvädningsord som hora, de använder sex som självskadebeteende och gör sig själv illa. Man kan koppla följdverkningar av sexuella övergrepp till Antonovskys (1978) KASAM. Ett barn som haft ett starkt KASAM förlora sitt starka KASAM och övergå till ett svagt dito. Ungdomens påfrestningar prövar den unges känsla för sammanhang, om den unge går igenom svåra saker kan hen mista sina inneboende resurser att klara av motgångar och svårigheter. Ungdomen i sig själv är omvälvande och många gånger kaotisk, att utsättas för sexuella övergrepp gör livet obegripligt och omöjligt att hantera. Enligt Antonovsky (1978) bör upplevelser i livet vara ordnade och strukturerade samt förnuftsmässiga, men att vara utsatt för sexuella övergrepp och/eller att använda sex som självskadebeteende är inte ordnade, strukturerade eller förnuftsmässiga. De som skadar sig själv med sex reagerar och agerar inte förnuftmässigt eller på ett begripligt vis för varken dem själva eller omgivningen. Sexuella övergrepp förgör och förstör samt orsakar stort lidande.

Även Erikssons (1994) teori om den lidande människan kan kopplas till följdverkningar av sexuella övergrepp. Hon beskriver lidandets roll i alla människors liv, att alla människor lider. Som respondenten redan beskrivit orsakar sexuella övergrepp och dess följdverkningar stort lidande för både den unga och de som finns närheten. Sätten sexuella övergrepp tar sig i uttryck visar att den unga personen mår mycket dåligt och lider. Men att lida är att förvandlas, att gå frammåt. Att vara utsatt för sexuella övergrepp kan ses som att den inte får uppleva en försoning med det egna lidandet och att fortsättningsvis bli utsatt för sexuella övergrepp innebär för den unge att hen inte blir sedd. Att vara ensam i lidandet är den djupaste formen av lidande.

**Följdverkan av sexuella övergrepp** kan kopplas till Champions (2011) forskning där resultatet visar att de som utsatts för sexuella eller fysiska övergrepp i barndomen löper risk att utveckla ett sexuellt riskbeteende som till exempel att sälja sex. Man kan även koppla **följdverkan av sexuella övergrepp** till Merril et al (2003) beskrivning om att de som utsatts för sexuella övergrepp är benägna att få sexuella svårigheter i framtiden och en beständig snedvriden syn på sexuell upphetsning och hur man uttrycker sin sexualitet. Även ångest, depression, missbruk, låg självkänsla kopplas ihop med offren för sexuella övergrepp i barndomen. I vuxen ålder kan offren använda sex som maktmedel att få det de vill ha i form av både kärlek samt att sexualisera relatione där sex inte hör hemma.

## 8.2 Tolkning av temat Tillfrisknande och framtid

Respondenten kom i studien fram till att det är möjligt att resa sig efter att ha varit utsatt för sexuella övergrepp samt att det är möjligt att sluta använda sex som självskadebeteende om man får hjälp och stöd. Tillfrisknandet sker etappvis med **första steget mot bättre mående** som inledande etapp. Det är viktigt att man söker hjälp eftersom det finns hjälp att få samtidigt som det finns hopp om ett bättre liv. Man kan bygga upp ett gott liv åt sig själv och ha ett gott sexliv samt må bra. Efter att sex som självskadebeteende upphört och den drabbade börjar må bra har man uppnått målet, **det uppnådda målet**. Man behöver få hjälp att hjälpa sig själv och andra, det uppnår man med att prata om sexuella övergrepp samt att skulden och

skammen ska förpassas dit den hör hemma. Detta kan man koppla till Antonovsky (1978) som beskriver att det är möjligt att bygga upp ett starkt KASAM och komma igenom svårigheter, men att detta ska byggas upp under uppväxten som bör vara trygg. De informanter som respondenten använt sig av i sin studie hade ingen trygg barndom och uppväxt, detta har med all sannolikhet bidragit till att göra deras lidande ännu större och svårare då de inte haft någon att vända sig till för att få hjälp och stöd. Tillfrisknandet kan även kopplas till Eriksson (1994) som beskriver att en lidande människa behöver kärlek. Kärlek kan se ut på så många vis, den kan komma i skepnad av till exempel en god lyssnare, psykolog eller socialarbetare. Personerna i studien, alla utom den unge mannen Jocke, kom ur sitt beteende och mår idag bra. De lever ordnade liv och kämpar för sitt psykiska välbefinnande. Eriksson (1994) beskriver också att det finns en lockelse och ett begär i att lida, att om man ger efter för detta känner man att man kränkt sin egen värdighet och fördömer sig själv för det man gjort. Informanterna kan inte motstå sitt lidande utan går med i det med fördömelse och en känsla av att ha kränkt sig själv som resultat. Informanterna i respondentens studie kom till sist ur sitt lidande med hjälp av människor som visade dem kärlek och hjälpte dem. Det är viktigt att **hjälpa sig själv och andra**, det är viktigt att skapa en mening i lidandet efter att man kommit ur sitt lidande även om Eriksson (1994) skriver att det inte finns någon mening i att lida.

**Tillfrisknande och framtid** kan även kopplas till Aaron (2012) som i sin studie beskriver att trots att man i barndomen eller i ungdomen utsatts för sexuella övergrepp betyder inte det per automatik att man som vuxen har ett sexuellt avvikande beteende. Tillfrisknandet kan således ske i ett tidigt stadie utan att ett negativt sexuellt uttryck uppstår. Om den utsatte haft ett gott stöd samt trygghet i den närmsta kretsen i samband med de sexuella övergreppen ligger det till grund för att barnet inte i framtiden får en snedvriden sexualitet.

## 9 Kritisk granskning

Respondentens examensarbete har i detta kapitel kritiskt granskat sitt examensarbete med hjälp av Larsson (1994) beskrivning angående kritisk granskning. Härpå följer perspektiv, intern logik, etiskt värde, struktur samt pragmatiskt kriterium.

### 9.1 Perspektiv

En förståelse för det som ska undersökas redan innan arbetet påbörjas kallas perspektivmedvetenhet. Det finns en förförståelse för det som ska tolkas redan innan man påbörjar arbetet. Det är viktigt att det finns en förståelse för det som ska tolkas eftersom detta ska bilda en helhet (Larsson 1994, s. 165-166). Respondenten anser att hon har en god förförståelse för det valda ämnet då hon redan innan arbetet påbörjades läst Engvalls böcker om sex som självskadebeteende, samt annan litteratur som ingår i arbetet, t ex om våldtäkt, prostitution och självskadebeteenden.

### 9.2 Intern logik

Det bör finnas en röd tråd som löper mellan antaganden om forskning, själva forskarfrågorna och datainsamlingen samt analystekniken. Den röda tråden, helheten, ska löpa genom hela arbetet så att uppbyggnaden följer ett logiskt mönster angående vad som följer på vad. Arbetets alla delar ska kunna relateras till varandra i en harmonisk helhet (Larsson, 1994, s. 170).

Respondenten anser att arbetet följer kriterierna för intern logik med uppställningen på arbetet, en röd tråd löper genom hela arbetet och alla delar kan relateras till varandra i en harmonisk helhet. Sökandet efter vetenskapliga artiklar försvårades eftersom *sex som självskadebeteende* inte finns preciserat som sådant inom forskningsvärlden. Med facit i hand hade respondenten kunnat göra fler sökningar på



svenska nätsidor för att finna just informationen om att koncentrera sökningar av vetenskapliga artiklar innehållande nyckelord som till exempel *sexuellt destruktiv* eller *sexuellt utagerande*.

### 9.3 Etiskt värde

En viktig aspekt i vetenskapliga studier är etiskt värde. God etik bör uppvisas av den eller dem som undersöker och forskar. Till den etiska aspekten hör att hålla informanter anonyma, det vill säga att anonymitet är en mycket viktig del i forskning. Det ska inte vara möjligt att kunna genomföra en identifiering av individer, institutioner eller geografiska/fysiska platser. Forskaren ska inte ljuga, utan hålla sig till sanningen utan omskrivningar eller egna åsikter (Larsson, 1994, s. 173-174).

Respondenten har skyddat de två informanterna som deltog genom att delge sina berättelser baserade på deras personliga erfarenheter. Respondenten har för att skydda deras identitet utelämnat information som på något vis kunnat leda till att man vet vem det är. Vidare har respondenten förstört de häften som informanterna skrivit sina svar i och raderat dokumentet på datorn där berättelserna skrevs över innan dessa skrevs i berättelseform som finns i arbetet. Respondenten själv vet inte vem dessa två informanter är. Övriga berättelser är tagna från litteraturen och är redan skyddade.

### 9.4 Struktur

I ett arbete bör resultaten ha en bra struktur, det innebär att resultaten ska vara överskådliga men även lätta att läsa, så att man lätt ska kunna ta det till sig. Här igen finns kriteriet att det ska finnas en röd tråd som löper genom arbetet för att man ska kunna följa hur resonemanget går (Larsson, 1994, s. 173-174).

Respondenten har gjort sitt bästa för att synliggöra den röda tråden som hon själv upplever syns tydligt i arbetet. Respondenten själv tyckte att den stora personliga utmaningen i arbetet låg i analysdelen och resultatdelen, med övning skulle detta säkerligen bli bättre för var gång. Som ensam respondent finns det många fördelar,

men även nackdelar då avsaknaden av bollplank just på dessa nämnda delar egentligen fattats (förutom den ovärderliga handledaren samt beställaren av studien). Det är då lite svårt att med säkerhet säga att den röda tråden uppfattas lika röd av andra samt om andra uppfattar arbetet lika lättläst som respondenten själv.

### **9.5 Det pragmatiska kriteriet**

Det värde som forskningen har går under benämningen det pragmatiska kriteriet, det vill säga i vilken utsträckning respondenten har lyckats förmedla resultaten man kommit fram till, samt förmågan att beskriva den praktiska betydelsen (Larsson, 1994, s. 185).

Respondenten anser att tack vare hennes förförståelse av resultaten uppfylls kriteriet för att arbetet ska ha en praktisk betydelse. Unga kan uttrycka illamående på många olika vis. Att skriva om sex som självskadebeteende har varit ett kunskapslyft inte bara för respondenten, utan även för alla dem som kommit i kontakt med arbetet genom diskussioner, mellanseminarier och frågor angående respondentens valda ämne. Respondentens valda ämne kan man med lätthet benämna som tabu. Unga-sex-självskada-sexuella övergrepp är inte någonting man med lätthet diskuterar över en kopp kaffe i cafeteria, men det bör vara ett ämne man kan och vill diskutera! Bara genom ökad kunskap och insikt kan man hjälpa och stöda dem som befinner sig i den avgrunden.

## 10. Diskussion

Respondenten anser att hon i arbetet nått syftet genom att ha svarat på frågeställningarna genom att beskriva olika faktorer som leder till att unga börjar använda sex som självskadebeteende, där vi kan se att ett eller flera sexuella övergrepp triggar detta beteende i kombination av återupprepningstväng av trauma. Unga som säljer sig, som försätter sig i farliga sexuella situationer, som har skadlig sex signalerar sex som självskadebeteende. Det går att komma ur detta beteende med stöd och hjälp, den unga måste också ha en egen vilja att söka sig ett bättre liv.

En hälsovårdare som arbetar med unga kan komma att träffa på sex som självskadebeteende och då är det viktigt att ha kunskapen och förståelsen för vad det är, hur det tar sig uttryck och hur vi kan hjälpa. Genom kunskap och förståelse för vad sex som självskadebeteende är kan vi professionella få en större förståelse. För att kunna öppna upp för en god kommunikation med unga är det viktigt att visa empati och omtanke samt att visa att man tror på den unge och det hen berättar. I studien framkommer att sex som självskadebeteende inte är ovanligt, att de som utsätts för sexuella övergrepp är många. Det är viktigt att den unga får veta att hen inte är ensam, att andra går igenom samma sak. Gång på gång i respondentens studie tas skam och skuld upp som ett hinder i vägen för de unga att söka hjälp och våga prata om övergreppen. Vi måste våga prata om sex, vi måste våga riva tabun som står som ett hinder mellan förövarna och de utsatta. Skam och skuld hindrar hjälpsökande och ger all makt åt förövarna som kan fortsätta att plåga och förnedra den som hamnat i deras klor.

När vi förstår vilka mekanismer som sätter igång att unga börjar skada sig med sex har vi kommit en lång bit på vägen. Det är viktigt att veta att det finns ett återupprepningstväng i trauma, att den som utsätts för sexuella (och andra) övergrepp går tillbaka till ursprungstraumat i ett försök att förstå det samt bearbeta det som hänt.

Detta arbete fyller en viktig funktion då vetskapen och kunskapen om det valda ämnet är förhållandevis låg, det är ett bra underlag för att läsa in sig på ämnet och som grund för diskussion både för professionella och privatpersoner. Även de som skadar sig själva med hjälp av sex eller på andra vis kan ha nytta av att läsa arbetet eftersom det många gånger är svårt att förstå sig själv när det gör ont på insidan.

Förslag på vidare studier i ämnet sex som självskadebeteende är hur vanligt det är och hur man som professionell men även som privatperson kan hjälpa. Även mer djupgående angående vilka mekanismer det är som skapar en förövre, vad det är som triggat hen att plåga och förnedra andra sexuellt för sin egen njutning.

Respondenten kommer att göra ett utvecklingsarbete inom samma område, i skrivande stund finns en tanke om att göra det i undervisningsform. Meningen är då att sprida information och kunskap vidare för hälsovårdsstuderanden.

## Källförteckning

- Aaron, M. (2012) *The Pathways of Problematic Sexual Behavior: A Literature Review of Factors Affecting Adult Sexual Behavior in Survivors of Childhood Sexual Abuse. The Sexuality, Attachment and Trauma Project, New York, New York Sexual Addiction & Compulsivity*, 19:199–218, 2012  
Copyright © Taylor & Francis Group, LLC ISSN: 1072-0162 print/1532-5318 online DOI: 10.1080/10720162.2012.690678
- Antonovsky, A (1987) Andra utgåvan, fjärde tryckningen. *Hälsans mysterium*. Stockholm. Bokförlaget Natur och kultur.
- Champion, J.D. (2011) *Context of sexual risk behaviour among abused ethnic minority adolescent women*. Texas Tech University Health Science Center School of Nursing, Lubbock, Texas, USA. 2011 The Author. International Nursing Review . 2011 International Council of Nurses
- Dyregrov, A. (1997) *Barn och trauma*. Sandsli. Atle Dyregrov och Sigma förlag.
- Engvall, C. (2013) *Skuggbarn. Den okända sexhandeln med barn i Sverige*. Falun. Caroline Engvall och Kalla Kulor Förlag.
- Engvall, C. (2012) *Sex som självskadebeteende – Vem? Hur? Varför?* Stockholm. Stockholms stad, Socialförvaltningen, Utvecklingsenheten. Stockholms stad Mediabruket. <http://www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Fackforvaltningssajter/Socialtjanstforvaltningen/Utvecklingseheten/Utvecklingsprojekt/Sex-som-sjalvskadebeteende/>. Hämtad 7.2.2014
- Engvall, C. (2008) *14 år till salu. -En skakande svensk historia*. Norhaven. Caroline Engvall och Kalla Kulor Förlag.
- Eriksson, K. (1994) *Den lidande människan*. Första upplagan. Arlov. Liber Utbildning.

- Eriksson, L T. & Wiedersheim-Paul, F. (2014) *Att utreda forska och rapportera*. Tionde upplagan. Liber. Stockholm.
- Freeman-Longo, R. E. (2000) *Children, Teens, and Sex on the Internet*. Sexual Addiction & Compulsivity, 7:75-90 Sexual Abuse Prevention & Education Resources International, Bomoseen, Vermont, USA
- Friberg von Sydow, R. (2011) *Att ta skriken på allvar. Etiska perspektiv på självdestruktivt beteende*. Uppsala. Uppsala universitet.
- Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (2008) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Upplaga 1:1. Författarna och Studentlitteratur. u.o.
- Green et al. (2005) *Effects of Adolescent Trauma Exposure on Risky Behavior in College Women*.
- Institutet för hälsa och välfärd (THL) & Aaltonen, Jussi (2012). *Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. [Trygghetskunskap för unga. En handbok för att förebygga trakasserier och sexuellt våld.]* Handbok 21. Institutet för hälsa och välfärd. <http://www.munkroppa.fi/graenser-vad-aer-okej/>. Hämtad 27.5.2014
- Jacobsen, D I (2012) *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur. Lund.
- Johansson, A. (2005) *Narrativ teori och metod*. Författaren och Studentlitteratur. Lund.
- Jonsson, L. & Lundström Mattson, Å. (2012) *Unga som skadar sig genom sex*. Stiftelsen Allmänna Barnhuset och författaren.
- Jonsson, L. & Svedin, C G. (2012) *Online är jag någon annan..... Unga kvinnor med erfarenhet av att sälja sexuella tjänster online. Delrapport 8 ur Prostitution i Sverige – Kartläggning och utvärdering av prostitutionsgruppernas insatser samt erfarenheter och attityder i*

*befolkningen*. Linköping University Electronic Press. <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:506362/FULLTEXT01.pdf>. Hämtad 28.12.2013

Kallenberg, J. (2014) *Det är inte kärlek – när sex blir en drog*. Kristina Rydberg och Erik Sundby Norstedts 2012. <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Mer-om/Ofta-trauma-bakom-sex--och-karleksberoende/>. Hämtad 28.5.2014

Kontula, O. & Virtanen, J. (2009) *Sexberoende*. Droglänken, päihdelinkki.fi <http://www.paihdelinkki.fi/informationssnuttar/416-sexberoende> hämtad 27.5.2014

Kong, S. & Bernstein, K. (2009) Childhood trauma as a predictor of eating psychopathology and its mediating variables in patients with eating disorders. The Authors. Journal compilation Ó 2009 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Clinical Nursing*, 18.

Kyngäs, H & Vanhanen, L. (1997) *Sisällön analyysi*. *Hoitotiede* vol 11, no 1/99.

Larsson, S. (1994). *Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier*. Ingår i: B. Starrin & P.

Svensson (red.), *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Laukkanen, E., Rissanen, M-L., Tolmunen, T., Kylmä, J., Hintikka, J. (2013) *Adolescent self-cutting elsewhere than on the arms reveals more serious psychiatric symptoms*. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (2013) 22:501–510 DOI 10.1007/s00787-013-0390-1. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

Lindholm, M. (uå). *Skada sig själv*. UMO, din ungdomsmottagning på nätet. Sveriges alla Landsting och Regioner. <http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Skada-sig-sjalv/>. Hämtad 28.12.2013

Magne Holme, I. & Krohn Solvang, B. (1997) *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur. Lund.

- Merrill, L. L. & Guimond, J. M. & Thomsen, C. J & Milner, J. S. (2003) *Child Sexual Abuse and Number of Sexual Partners in Young Women: The Role of Abuse Severity, Coping Style, and Sexual Functioning*. Journal of Consulting and Clinical Psychology Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc. 2003, Vol. 71, No. 6, 987–996
- Murray, C. D & MacDonald, S. & Fox, J. (2008) *Body satisfaction, eating disorders and suicide ideation in an Internet sample of self-harmers reporting and not reporting childhood sexual abuse*. School of Psychological Sciences, University of Manchester, Coupland 1 Building, Oxford Road, Manchester M13 9PL, UK. Psychology, Health & Medicine, January 2008; 13(1): 29 – 42
- Nock M. K. (2010) *Self-Injury*. Department of Psychology, Harvard University, Cambridge, Massachusetts; 02138. nnu. Rev. Clin. Psychol. 2010. 6:339–63 *The Annual Review of Clinical Psychology*
- Novahuset u.å *Vad är ett övergrepp*. <http://novahuset.com/sexuella-overgrepp/vad-ar-ett-overgrepp/> Hämtad 7.2.2014
- Polisen.fi/Poliisi.fi (2014) *Brott som hör under allmänt åtal och målsägandebrott*. <http://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/0DDF3B151E7FA9FAC2256BBF004443E4?opendocument>. Hämtad 20.3.2014
- Rädda barnen (u.å) *Vad är ett sexuellt övergrepp* Rädda barnen Sverige. <http://www.raddabarnen.se/min-kropp-ar-min/vad-ar-ett-sexuellt-overgrepp/>. Hämtad 7.2.2014
- Sjöström, S. (2012) *Förövarna står för både hopp och död hos de unga*. Svenska Dagbladet 10.9.2012. [http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/barn-och-unga/sex-som-ett-rop-pa-hjalp\\_7483396.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/barn-och-unga/sex-som-ett-rop-pa-hjalp_7483396.svd). Hämtad 30.8.2014
- svt Sveriges television ab. Sändes 12.12.2013 *En eskortflickas dagbok*. <http://www.svt.se/dokument-inifran/se-program/del-1-1429>. Hämtad 10.3.2014



Sveriges kvinno- och tjejjourers riksförbund & Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (a). (u. å.) *Att skada sig själv*

<http://www.tjejjouren.se/tjejjguiden/hur-mar-du/att-skada-sig-sjalv-483>.

Hämtad 19.3.2014

Sveriges kvinno- och tjejjourers riksförbund & Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (b). u.å *Åtstörningar*.

<http://www.tjejjouren.se/tjejjguiden/hur-mar-du/atstorningar-193>. Hämtad

19.3.2014

Sveriges kvinno- och tjejjourers riksförbund & Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (c) u.å *Utsatt på nätet. Groomin -att luras till sex*.

[http://www.tjejjouren.se/tjejjguiden/utsatt/utsatt-pa-natet-](http://www.tjejjouren.se/tjejjguiden/utsatt/utsatt-pa-natet-4000#Grooming%20-%20att%20luras%20till%20sex)

[4000#Grooming%20-%20att%20luras%20till%20sex](http://www.tjejjouren.se/tjejjguiden/utsatt/utsatt-pa-natet-4000#Grooming%20-%20att%20luras%20till%20sex). Hämtad 27.5.2014

Taylor, J., Daniel, B., Scott, J. *Noticing and helping the neglected child: towards an international research agenda*. National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC), Edinburgh, University of Stirling, Stirling, and Implementation Coordinator, Multi-Agency Resource Service (MARS), Scotland, UK

van der Kolk, B. A. (1989) *The compulsion to repeat the trauma. Re-enactment, revictimization, and masochism*. Psychiatric Clinics of North America. Volume 12, Number 2. Sidor 389-411. Juni 1989

Wilkinson, P. & Goodyer, I. (2010) *Non-suicidal self-injury*. Eur Child Adolesc Psychiatry (2011) 20:103–108

Zachrisson, E. (2013) *Krisbemötande för tonåringar som blivit utsatta för våldtäkt - en handbok*. Allmänna Barnhuset och författaren. Västra Aros (Västerås).

Åkerman. S. (2009). *För att överleva. Om självskadebeteende*. Falkenberg. Sofia Åkerman och Natur och kultur, 2009.

Øverland, S. (2010) *Självskadande beteende*. Lund. Författaren och Studentlitteratur, 2010

## BILAGA 1. Frågor

### 1. Berätta fritt om din bakgrund.

(Har du växt upp i en kärnfamilj, med ensamstående mamma/pappa eller i skilsmässofamilj?

Har du syskon? Hur många? Var finns du i syskonskaran?)

### 2. Berätta fritt om hur din uppväxt var.

(Trygg? Otrygg? Finns det någon speciell person som betydde/betyder mycket för dej? Hur upplevde du din skolgång? Hade du kompisar?)

### 3. När du tänker tillbaka kan du då peka på någon enskild händelse som gjorde att du började använda sex för att skada dej själv?

Om det finns en sådan händelse så berätta fritt om den.

Om det inte finns en enskild händelse så berätta fritt om hur det blev så att du började använda sex för att skada dig själv. Hur var situationen där hemma (om du då bodde hemma), upplevde du att du hade god kontakt med dina föräldrar och syskon eller någon annan i din närmsta släkt?

### 4. Berätta fritt om på vilket vis det skadande sexet sker eller skedde.

(Har du sålt dej själv, gör du det ännu isåfall? Vilken typ av män är det som du har/har haft att göra med? Var dessa män singlar, gifta, fäder? På vilket vis kom/kommer du i kontakt med dom? Vilka situationer är det frågan om, alltså har det skett på hotell, sommarstuga, hus, bil osv. Innehåller sexet våld, hot, förnedring osv?)

### 5. Berättade du åt någon vad som hände/händer? Berätta fritt.

(Till vem i såfall? Hur var deras reaktion? Om du inte berättat så varför inte? Fanns det något sätt omgivningen kunde ha sett eller förstått vad som hände dig i den här situationen?)

### 6. Berätta fritt om din situation idag.

(Hur ser ditt liv ut just nu? Upplever du att det är svårt att hålla dig borta från det destruktiva? Vet andra om vad du gått igenom och kan du prata om det?)

### 7. Hade någon annan person kunnat förhindra att du började använda sex för att skada dig själv? Hade någon annan person kunnat hjälpa dig ur din situation i ett tidigt skede?

(När du tänker på din egen situation, fanns det då något eller någon som skulle ha kunnat förhindra det skadande sexet du hade?)

**8. Vilka råd skulle du vilja ge till andra som är i riskzonen att börja skada sig själva genom sex? Vilka råd skulle du vilja ge till dom som är inne i ett självskadebeteende där dom använder sex för att göra sig illa?**

## Unga med sex som självskadebeteende.

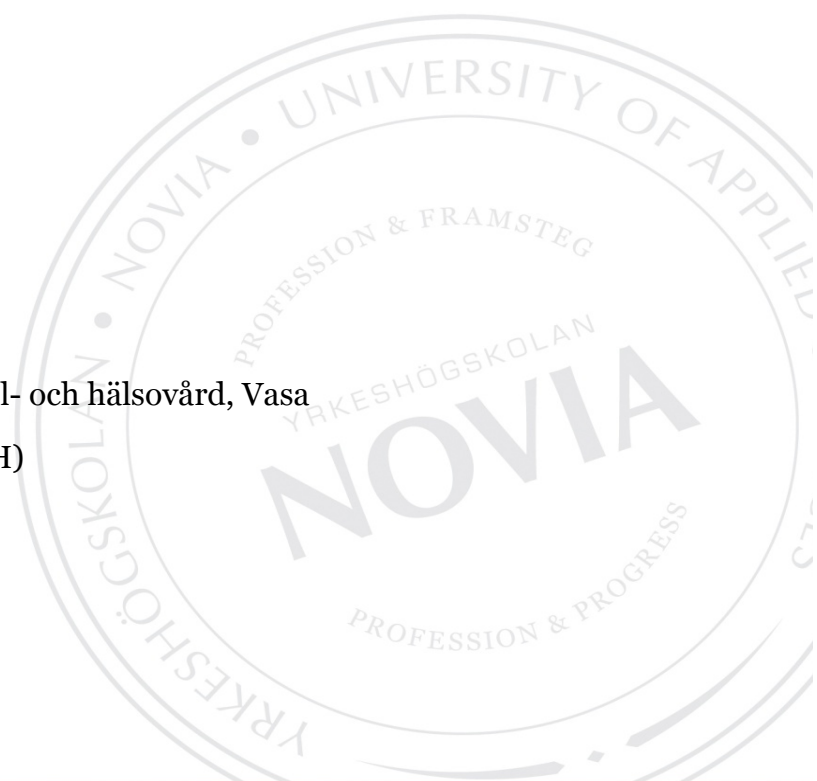
-En informationssida om vad det innebär att skada sig med sex och  
hur man söker hjälp.

Diana Häggkvist

Utvecklingsarbete inom social- och hälsovård, Vasa

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2015



## Utvecklingsarbete

Författare: Diana Häggkvist

Utbildningsprogram och ort: Hälsovårdare Vasa

Handledare: Eva Matintupa

Titel: Unga med sex som självskadebeteende. -En informationssida om vad det innebär att skada sig med sex och hur man söker hjälp.

---

Datum: 7.5. 2015

Sidantal 20

---

### Abstrakt

Syftet med utvecklingsarbetet är att via en webbportals informationssida lättförståeligt och lättillgängligt informera om vad sex som självskadebeteende är. Det görs för att sprida kunskap bland unga så att de förstår att det finns hjälp att få. Arbetet görs som en fördjupning av respondentens examensarbete *Sex som självskadebeteende bland unga* (Häggkvist. 2014). Centrala frågeställningar är: Vad är sex som självskadebeteende? och Hur söker man hjälp?

Som teoretiska utgångspunkter använder respondenten KASAM enligt Antonovsky (1987) och Den lidande människan enligt Eriksson (1994). Slutprodukten av detta utvecklingsarbete är en informationssida på webbportalen *www.Decibel.fi* som riktar sig till unga i åldern 13-25 år. Informationssidan läggs upp under våren 2015, webbportalen *www.Decibel.fi* ansvarar för layouten.

---

Språk: svenska

Nyckelord: sex som självskadebeteende,  
självskadande beteende, unga och  
självskadande beteende

---

Author: Diana Häggkvist

Educational program and place: Public Health Nurse, Vaasa

Supervisor: Eva Matintupa

Title: Young People Using Sex As A Means Of Inflicting Self-harm – An information page about what it means to harm oneself with sex and how to seek help.

---

Date: 7<sup>th</sup> May 2015    Number of pages: 20    Appendices: 1

---

The aim of this development project is to create an easily accessible and easily understood information page about self-destructive behaviour at a web portal. The reason for this is to spread knowledge about the topic among young people, and also to let them know that there is help to obtain. This study is a continuation of the respondent's essay *Sex As Self-destructive Behaviour Amongst Adolescents* (Häggkvist, 2014). The questions at issue are "What is sex as self-destructive behaviour?" and "How does one seek help?"

The present study is based on the theories of SOC formulated by Antonovsky (1987) and *The Suffering Human Being* by Eriksson (1994). The outcome of this in-depth article is an information page on the web portal [www.Decibel.fi](http://www.Decibel.fi), which targets young people between the ages 13 to 25. The information page will be on the Internet in spring 2015. The web portal [www.Decibel.fi](http://www.Decibel.fi) will be responsible for the layout.

---

Language: Swedish

Key words: Sex as self-destructive behaviour, self-destructive behaviour, young people and self-destructive behaviour

---

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Processbeskrivning .....</b>	<b>3</b>
<b>3.1 Målgruppen .....</b>	<b>3</b>
<b>3.2 Pedagogisk bakgrund .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Resultat .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Kritisk granskning och diskussion .....</b>	<b>8</b>
<b>6. Litteraturförteckning.....</b>	<b>12</b>
<b>BILAGA .....</b>	<b>13</b>

## 1. Inledning

Jag har fördjupat mig i ämnet sex som självskadebeteende. Orsaken till detta är att jag tycker det är intressant eftersom det finns ett stort behov av mer kunskap i ämnet både ute i samhället och inom hälsovården. Mitt examensarbete bär titeln Sex som självskadebeteende bland unga (Häggkvist, 2014). Jag beskrev bland annat vad det innebär att skada sig själv med sex samt orsaker till detta självskadebeteende. Nu i mitt utvecklingsarbete ska jag att vända mig direkt till unga, detta i form av information om sex som självskadebeteende på den finländska ungdomsportalen *Decibel.fi*. Tanken är att de unga som vistas på *Decibel.fi* eller söker sig fram på nätet till portalen ska få lättillgänglig information om vad sex som självskadebeteende innebär och vart man vänder sig när man behöver hjälp för att ta sig ur denna form av självskadebeteende.

Det är så mycket skam och skuldkänslor involverat för dem som skadar sig själva med sex och det gör det svårt att söka hjälp. För personer som skadar sig med sex kan det vara lättare att förstå sitt beteende och att söka hjälp om man blir medveten om att det finns andra som är i samma situation, samt att få reda på vart man vänder sig för att få hjälp (Häggkvist 2014). Resultatet på denna slutprodukt är en informationssida som kommer att läggas upp på ungdomsportalen Decibel. Samarbetet sker i direktkontakt med ungdomsinformatörerna som är anställda på webbportalen Decibel.

Den tvåspråkiga, finländska, webbportalen Decibel startades 2008. Webbportalen vänder sig till unga i åldern 13-25. De unga får ställa frågor om allt som är aktuellt i deras liv och får sina frågor besvarade av experter inom olika områden. Rådgivningstjänsten som Decibel driver heter *Vågafråga!*. De unga får information om vilka rättigheter och skyldigheter de har som både människor och kommuninvånare samt att Decibels verksamhet har en preventiv inverkan när det gäller att främja de ungas välmående. Ungdomsinformatörerna slussar i dagsläget ut frågor som unga ställer till ca femtio experter som är verksamma inom olika yrkesområden. Decibels verksamhet sker med ett starkt regionalt samarbete över 11 kommuner. Verksamheten är sektorövergripande och sker i växelverkan med



Decibels ungdomsinformatörer och dess ledningsgrupp. Decibels verksamhet sänker tröskeln för unga att söka och få hjälp och stöd. Ledningsgruppen består av tjänstemän som ansvarar för ungdomsverksamheten i respektive medlemskommun, detta innebär att Decibel finansieras av kommunerna samt understöds av Undervisnings- och kulturministeriet. Decibel hade under december 2014 50 000 enskilda besök och idag ställs ca 160 frågor i månaden. Alla som ställer frågor får individuella, personliga svar och dessa frågor med svar står att läsa på [decibel.fi](http://decibel.fi) (Personlig kommunikation 17.1.2015).

## 2. Syfte och frågeställningar

### Syfte

Syftet med utvecklingsarbetet är att via en webbportals informationssida lättförståeligt och lättillgängligt informera om vad sex som självskadebeteende är. Det gör jag för att sprida kunskapen bland unga så att de förstår att det finns hjälp att få.

### Frågeställningar

1. Vad är sex som självskadebeteende?
2. Hur söker man hjälp?

## 3. Processbeskrivning

Respondenten använder sig av sitt examensarbete Sex som självskadebeteende bland unga (Häggkvist, 2014) som utgångspunkt för det fördjupande utvecklingsarbetet. Eftersom Decibel vänder sig till unga i åldern 13-25 är detta målgruppen för utvecklingsarbetet. En beskrivning av dessa olika åldrar och skeden i livet beskrivs med hjälp av en utvecklingspsykologisk bakgrund där fokus ligger på sexualitet, relationer och intimitet. Därefter följer en beskrivning av vad man bör tänka på rent pedagogiskt och praktiskt när man informerar unga. Webbportalen Decibel är ansvariga för resultatets layout. Informationssidan skrivs ut i utvecklingsarbetet i löpande text som bilaga.

### 3.1 Målgruppen

Webbportalen Decibel.fi vänder sig till målgruppen 13-25 år (personlig kommunikation 17.1.2015). Här har respondenten beskrivit puberteten, den sexuella utvecklingen, ungas relationer till jämnåriga samt intimitet och närhet i ungdomsåren (åldern 13-20 år).

### Puberteten

Ordet pubertet betyder könsmognad, det syftar till både yttre och inre kroppsliga förändringar vilka leder till könsmognad. Hormonella förändringar pågår under hela ungdomstiden ända tills dess att pubertet är avslutad. Tiden för puberteten är då

könsmognadens första tecken visar sig tills flickan eller pojken rent biologiskt sett är mogen att fortplanta sig. Efter detta tar adolescensen vid, denna kallas även för ungdomstid. Adolescensen sträcker sig från pubertetens slut tills dess att tillväxtpurten avtagit. Samhällets sätt att bemöta unga skiljer sig då de som utvecklat fysiska tecken på att hen blivit könsmogen bemöts mer som en vuxen medan den som inte ännu utvecklat fysiska tecken bemöts som ett barn. Hur den unga blir bemött påverkar självkänslan samt den egna föreställningen om vilka roller man förväntas ta. Omgivningens förväntningar på den unga som baserar sig på den ungas utseende motsvarar inte alltid den mognadsfas som den unga befinner sig i rent känslomässigt och psykiskt. Dessa förväntningar kan vara svårt för de unga att bära när de inte motsvarar den utvecklingsfas hen verkligen befinner sig i (Hwang & Nilsson. 2011, s. 297, 298).

#### Den sexuella utvecklingen

På vilket vis man ska förhålla sig till kärlek och den egna sexualiteten är stora frågor som tonåringen börjar fundera på, dessa frågor följer den unga individen livet igenom. Att söka sin sexuella identitet är en del av att växa upp och bli vuxen. Det kan vara svårt att integrera den egna sexualiteten med sin egen självbild och att förstå sig själv. Idag finns det i samhället motstridiga bilder av både kvinnlig och manlig sexualitet, som exempel kan ges att tonårsflickor ska vara både sexiga men samtidigt oskuldsfulla. Pojkar ska vara mjuka men även tuffa. De flesta går igenom sina första förälskelser och förhållanden i tonåren. Den unga har i tonåren sina första sexuella erfarenheter och utforskar den egna sexualiteten. Sättet man uttrycker sin sexualitet på regleras av samhällets normsystem där moraliska och religiösa värderingar, kulturella traditioner samt aktuella samhällsströmningar styr. Detta normsystem reglerar med vem, när och under vilka omständigheter det är tillåtet att ha en sexuell relation. I samhället kan det finnas olika grupper med egna normsystem. I vår moderna tid har samhället gått från att sex endast var tillåtet inom äktenskapet till att det är kärlek som legitimerar och reglerar sexuella relationer. Normsystemet som reglerar vårt samhälle håller ännu fast vid stereotypa förhållningssätt gällande skillnader mellan könen, där exempelvis flickor som har flera sexuella erfarenheter får dåligt rykte medan detsamma ger pojkar hög status.

Dessa ojämlika uppfattningar begränsar sexuella handlingsmöjligheter för flickor (Hwang & Nilsson, 2011, s. 319, 320).

Människans sexualitet är en av de grundläggande drifter som i det yttersta syftar till att människosläktet kan leva vidare. Den är även en grundläggande drift alla människor behöver få utlopp för. Den vanligaste formen av sexuella handlingar i ungas liv är onani, tidigare sågs onani som någonting skamligt och samhället skuldbelade detta sexuella uttryck. Idag är samhället öppet positivt till onani och man vet att det är en del av en naturlig sexualitet. De flesta unga upplever sina sexuella erfarenheter som positiva och spännande, långt innan själva samlagsdebuten har de unga haft en sexuell kontakt med en partner. Många unga ser samlagsdebuten som en viktig och stor händelse som markerar att de tagit ett stort steg in i vuxenlivet. I allmänhet sker flickors sexdebut tidigare än pojkars. Merparten av ungdomar som är sexuellt aktiva förvärvar deras sexuella erfarenheter i samspel med deras egna känslomässiga mognad. Tonårsflickor med tidig samlagsdebut, innan femton års ålder, har en tendens att ha fler problem gällande veneriska sjukdomar, oönskad graviditet samt abort (Hwang & Nilsson, 2011, s. 320, 321).

Det är en lång process att acceptera och förstå den egna sexualiteten och till denna process hör att experimentera samt pröva sig fram i olika roller. För de flesta unga är detta prövande och experimenterande någonting som har en god inverkan på den egna självbilden och den egna identiteten. Det finns dock de som istället för att experimentera och pröva sig fram börjar ägna sig åt risktagande. Det finns risker i att utsätta sig för sådant man inte ännu är mogen att hantera. Den unga kan råka illa ut om hen till exempel berusar sig, har sex med någon hen inte känner eller inte använder preventivmedel som skydd mot sexuellt överförbara sjukdomar samt graviditet. De flesta som har ett sexuellt risktagande använder detta för ett deluttryck där det även finns annan problematik i den ungas liv (Hwang & Nilsson, 2011, s. 321, 322).

### Ungas relationer till jämnåriga

Ungas relationer till jämnåriga blir mycket viktiga i ungdomsåldern 13-20 år, föräldrarna får stå åt sidan för deras ungdomars kompisar. De flesta unga vänder sig till sina jämnåriga kompisar för spegling och som ett verktyg att komma underfund med vem de är. Målet är att bli en egen individ som är alltmer kapabel att stå på egna ben. När det kommer till vänskap mellan tonåringar är det intimitet och lojalitet som är den avgörande faktorn för med vem man umgås. De vänskapsband man knyter i tjugooårsåldern är i regel de vänskapsband som håller längst (Hwang & Nilsson. 2011, s. 318, 319).

### Intimitet och närhet

Längtan efter närhet kan i tidiga tonåren hänga samman med den ungas önskan efter att ha samma erfarenheter som sina jämnåriga kamrater. Att ha haft lagom många relationer med det motsatta könet ger en viss social status. Under tonårstiden blir längtan efter närhet, kärlek samt sexuell lust allt viktigare. Behovet och förmågan att utveckla nära känslomässiga band samt att ha omsorg om varandra är en del i den ungas identitetsutveckling. Det krävs självkänedom för att kunna och våga komma någon annan nära. I relationer mellan unga som ännu inte utvecklat en egen identitet benämns detta som pseudo-intima. Detta är då unga ingår parförhållande utan att vara säkra i sin egen identitet, på ytan kan det se ut som om de unga har en intim relation, men under ytan saknas öppenhet och tillit (Hwang & Nilsson. 2011, s. 319).

### **3.2 Pedagogisk bakgrund**

Sedan mitten av 80-talet har persondatorn varit tillgänglig för allmänheten, under flera årtionden har internet utvecklats och nu lever vi i Internetåldern. Till och med små barn behärskar datorer och kan röra sig på internet där information finns i överflöd (Dahlgren. 2002, s. 13). Om man snabbt vill nå ut till en målgrupp är det internet man ska ta hjälp av. Att först få en klar bild över målgruppen är viktigt samt att rikta informationen så att målgruppen lätt kan ta informationen till sig.

Den gemensamma nämnaren för människor är att alla är olika, de gör samma saker men på olika sätt. Människor lär sig på olika sätt, en del blir bättre än andra på att göra det de lärt sig, andra sämre och en del befinner sig någonstans mittemellan. För att veta hur någonting ska läras ut behöver man veta hur människor lär sig. Orsaker till varför en del lär sig bättre än andra kan vara att de är mer motiverade, är intelligentare eller arbetar hårdare, men det är inte så entydigt. Man bör vara medveten om att olika personer tar fasta på vad de själva tycker är viktigt och relevant gällande den informationen de tar del av. Det kan finnas stora individuella skillnader i just detta, därtill finns det faktum att författarens budskap och avsikter kan helt missuppfattas av läsaren. Även en ofullständig förståelse för informationen kan förekomma, då blir det som läsaren lärt sig inte korrekt (Marton & Booth. 2000, s. 15, 32-35). De olika sätten för inläring delas upp i tre olika lärande. En del lär sig bäst genom synen, att se, det är det visuella lärandet. För dessa är text viktigt och styrks av bilder, olikfärgade symboler, understrykningar, mindmapping och animationer. Skolans lärande domineras av visuellt lärande. Det andra sättet att lära sig på är genom hörseln, auditivt lärande. Det innebär att personen lär sig bäst genom att diskutera och lyssna, genom diskussioner som åtföljs lärandet skapar de sig förståelse för det lärda. Man kan använda bakgrundsmusik för att förstärka inlärandet. Det tredje sättet för lärande är det kännande, kinestetiska lärandet. Personer som lär sig bäst genom denna metod behöver vara i rörelse för att tillgodogöra sig kunskap. De inhämtar kunskap med hjälp av hela kroppen, genom att arbeta praktiskt och vara i rörelse. När det krävs att personen ska vara koncentrerad och fokuserad kan en mjuk boll i handen användas. De flesta människor använder alla tre inlärningsstilar, men en del lär sig bäst med en stil som dominerar deras möjlighet att tillgodogöra sig kunskap och lärande. För att nå ut med sitt budskap krävs planering och det är viktigt att veta vilket syfte man vill uppnå. Kunskap om målgruppen man vänder sig till är också viktigt samt att anpassa språkets nivå och innehåll till målgruppen. Den röda tråden i informationen ska vara tydlig och lätt att följa. Innehållet ska vara enbart det nödvändigaste samt konkret och omsorgsfullt utvalt (Dahlkwist. 2012, s. 194-197, 264-265).

## 4. Resultat

Informationssidan till Decibel.fi är tre sidor i löpande text (bilaga) med indelade rubriker för att tydliggöra innehållet i informationen. Förutom information om sex som självskadebeteende innehåller den även information vart man kan vända sig för att få hjälp och lästips om man vill läsa mer i ämnet. Av principskäl finns inga länkar till andra sidor som informerar skriftligt eller med film eftersom Decibel har den policyn då man inte kan veta hur länge information på andra sidor finns tillgängliga. Webbportalen Decibel kommer att nå ut med informationssidan som respondenten utarbetat på bred front, i början på februari 2015 hade Decibel 61 500 besökare. Informationssidan är informativ och lättförståelig. Svårare och/eller ovanliga ord som respondenten har använt i examensarbetet har bytts ut för att alla åldersgrupper ska kunna tillgodogöra sig informationen. Informationen är skriven så kort och koncis som möjligt så att målgruppen ska kunna ta den till sig snabbt. För att göra det lättare för unga att söka hjälp om de skadar sig själv med sex finns information om vem man kan vända sig till i Österbotten, vilka olika yrkesgrupper som är tillgängliga som hjälp samt att man själv kan söka på psykporten.fi. Även tips på läsning i ämnet har respondenten skrivit ner, dessa böcker är tillgängliga både att lånas från bibliotek eller att köpas via nätet eller från fysiska affärer. Respondenten informerade att innehållet i dessa böcker är starkt samt att de kan väcka starka känslor och reaktioner som man kan behöva få hjälp med att hantera. Respondenten har bemödat sig med att valen av ord ska få unga att inte känna det som att texten handlar om "vi och de", därför har respondenten medvetet använt ord som till exempel "man". Personalen på webbportalen Decibel är ansvariga för layouten och kommer att sätta upp informationen på sin webbportal under våren 2015.

## 5. Kritisk granskning och diskussion

Respondenten har fördjupat sig i utvecklingsnivån på de unga som webbportalen Decibel vänder sig till. Denna fördjupning har lett till en större insikt och förståelse för på vilken nivå man bör bemöta och informera dessa unga för att kunna nå dem. Arbetet krävde en del eftertänksamhet och insikt i på vilken utvecklingsnivå de unga i webbportalen Decibel riktar sig till är. Detta för att respondenten skulle kunna

informera målgruppen på adekvat nivå genom att beskriva vad som är aktuellt i målgruppen gällande pubertet, sexuell utveckling, relation till jämnåriga samt intimitet och närhet.

Enligt Hwang & Nilsson (2011) bemöts unga som utvecklade fysiska tecken på könsmodnhet annorlunda jämfört med de som inte gjort detta där den senare gruppen bemöts som barn och den förstnämnda gruppen som vuxen. Sättet den unga blir bemött på påverkar självkänslan och inverkar på den roll man förväntas ta. Det kan vara svårt för de unga att inte motsvara den utvecklingsfas som hen förväntas befinna sig i. De unga har många tankar och funderingar kring deras sexualitet och kärlek, det hör till vägen mot vuxenlivet att söka sig fram till egna svar på frågorna. Samhället gör det inte lätt med alla könsstereotyper som de unga ska ta ställning till både gällande dem själva och andra. En pojke förväntas anta rollen som både mjuk och hård medan en flicka antas ta rollen som både sexig och oskuldsfull (Hwang & Nilsson. 2011, s. 297, 298, 319, 320). Respondenten utgick ifrån att alla unga behöver denna information om vad sex som självskadebeteende är och hur man söker hjälp oavsett hur långt i utvecklingen man kommit. Ingen ung person ska lämnas utan information gällande någonting som antingen kan bli eller kan vara ett pågående skadligt beteende. Respondenten lyfter fram att sex som självskadebeteende förekommer hos båda könen. Detta som en mycket viktig aspekt eftersom det är så, men även för att de könsstereotyper som råder kan skapa en felaktig bild av att det ena könet inte skulle kunna hamna i ett sexuellt skadligt beteende.

Enligt Hwang & Nilsson (2011) är ungas relationer till jämnåriga mycket viktiga i åldern 13-20 där föräldrar får stå åt sidan för de ungas kompisar. De unga speglar sig i varandra och det viktigaste i relationerna med jämnåriga är lojalitet och intimitet (Hwang & Nilsson. 2011, s. 318, 319). Baserat på detta lyfter respondenten fram i informationen om sex som självskadebeteende att de sociala konsekvenserna för de med sex som självskadebeteende kan vara förödande. Ryktesspridning och utfrysning kan förvärra detta självskadebeteende eftersom det ökar på skam och skuld känslor, vilket i sin tur gör det ännu svårare att söka hjälp. Vidare beskriver



respondenten i informationen om vad som kan vara bakgrunden till att någon skadar sig med sex. Detta för att skapa en förståelse bland unga för att sex som självskadebeteende inte är en lätt problematik. Man bör vara medveten om att det kan ligga någonting under ytan när ens kompis, eller annan ung i ens närhet, betar sig sexuellt avvikande och inte vara så snar att döma.

Vi lever i Internetåldern där alla åldersgrupper snabbt kan få information från internet (Dahlgren. 2002, s.13). Detta är orsaken till varför respondenten valde att informera via en webportalsinformationssida. Intentionen är att alla ska kunna ta del av och tillgodogöra sig informationen om sex som självskadebeteende samt hur man söker hjälp. Den pedagogiska bakgrunden gav respondenten insikten att alla människor har olika sätt att ta emot information och att detta baserar sig bland annat på den enskildes motivation samt på vad hen anser sig vara viktigt. Det kan också uppstå en ofullständig förståelse för informationen och då blir resultatet inte korrekt kunskap (Marton & Booth. 2000, s. 15, 32-35). Med detta som bakgrund valde informanten att hålla informationen så kort och koncis som bara är möjligt. Samtidigt avvägde respondenten orden hela tiden så att informationen inte skulle bli stel och opersonlig. Tanken bakom detta är att de unga ska känna sig sedda och vänligt bemötta på ett respektfullt sätt. Respondenten har enbart fokuserat på inlärningssättet visuellt lärande i produkten eftersom webportalen Decibel har hand om layouten. Hade detta varit ett större arbete hade respondenten kunnat fördjupa sig mer i ämnet pedagogik samt vilka olika modeller och metoder man kunde använda sig av när man gör information på webben som riktar sig till unga. Respondenten ville att informationen skulle vara kortare än den är, men i diskussion med personalen på Decibel beslöts det gemensamt att informationen skrivs så lång som den är. Respondenten hade även kunnat utforma layouten utgående från litteratur om olika inlärningssätt om arbetet hade varit ett större dito.

Det hade varit av intresse att i detta utvecklingsarbete fått ta del av vilken terapiform, förutom samtal, man använder när man behandlar unga som skadar sig själva med sex eller annan form av självskadebeteende. Frågan blir då om respondentens utvecklingsarbete hade blivit för stort för att kunna genomföras på den tänkta utsatta

tiden för detta arbete? Respondenten har haft svårt att avgränsa sig både i examensarbetet men även i utvecklingsarbetet då ämnet i sig är intressant att fördjupa sig i.

Webportalen Decibel har ett stort antal besökare samt stor genomslagskraft, detta gör att informationen om sex som självskadebeteende som respondenten skrivit når ut till många. Även om Decibel riktar sig till unga finns det även vuxna som rör sig på webportalen som kan komma att få informationen till gagn. Sökningar på webben ger vid hand att information om sex som självskadebeteende har ökat jämfört med när respondenten började söka information till examensarbetet på våren 2014. Flertalet nätsidor kompletterar varandra och aktörerna är seriösa i form av bland annat svenska landsting samt olika sidor som riktar sig till unga. Sökningar på webben ger även vid hand att Sverige är ett föregångsland när det gäller att informera om detta ämne samt sprida kunskap. Respondenten har uppnått syftet med utvecklingsarbetet: att via en webbportals informationssida lättförståeligt och lättillgängligt informera om vad sex som självskadebeteende är. Respondenten har även gett svar på frågeställningarna "Vad är sex som självskadebeteende?" samt "Hur söker man hjälp?". Med tanke på att detta är ett beteende som ökar (Häggkvist 2014) kunde man tänka sig att detta skulle undervisas om i grundskolan jämte undervisning om andra självskadebeteenden för att de unga kunde få hjälp i ett tidigt skede.

## 6. Litteraturförteckning

Dahlgren, P. (red) (2002) *Internet, medier och kommunikation*. Författarna och Studentlitteratur 2002. Lund

Dahlkwist, M. (2012) *Kommunikation*. Liber. Lund

Decibel.fi (2015) Personlig kommunikation 17.1.2015

Hwang, P. & Nilsson, B. (2011) *Utvecklingspsykologi*. Tredje utgåvan, första tryckningen. Författarna och Bokförlaget Natur & Kultur, Stockholm.

Häggkvist, D. (2014) *Sex som självskadebeteende bland unga. En kvalitativ undersökning om unga som skadar sig med sex*.

Marton, F. & Booth, S. (2000) *Om lärande*. Studentlitteratur. Lund.

Parrish, M. (2012) *Mänskligt beteende. Perspektiv inom socialt arbete*. Författaren och Liber AB. Malmö.

## BILAGA

### Informationssidan till Decibel

#### Sex som självskadebeteende

Det finns olika sätt att skada sig själv på. De sätt som de flesta har hört om eller är bekanta med är att skära sig, att rispa sig eller att svälta sig. Man kan även utsätta sig själv för olika faror och skapa farliga situationer som att till exempel köra vårdslöst med olika fordon. Att inte ta sin medicin eller inte sköta om sig själv kan också vara en form av självskadebeteende. Det finns även de som använder sex som ett sätt att skada sig själv på. De som gör det försätter sig själv i farliga sexuella situationer där de kommer till skada genom att ha våldsamt sex, att sälja sig själv eller att bli våldtagna. Man kan även skada sig med sex inom ett parförhållande, då har man sex som får en själv att må dåligt eller som man tycker är obehagligt. Med sex menas all form av sex; vaginalsex, oralsex, analsex, webcamsex och smeksex etc. För att ett självskadebeteende ska räknas som självskadebeteende, oavsett vilket sätt det är frågan om, ska personen som skadar sig själv sakna en avsikt att ta sitt liv.

#### Vem är det som skadar sig med sex?

Både pojkar och flickor, män och kvinnor, kan skada sig själva med sex. Vem som helst kan göra det, det syns inte på utsidan. Man kan vara duktig i skolan, ha fina kläder, goda hemförhållanden, ett bra arbete och många vänner men ändå må jättedåligt på insidan. Den som skadar sig med sex är sällan medveten om att det är ett självskadebeteende. Det är så svårt att förstå varför man gör som man gör och att sluta kan vara oerhört svårt. De sociala konsekvenserna kan vara stora ifall personens beteende blir känt. Ryktesspridning, förtal och utfrysning gör den drabbade personens liv tungt och svårt, ofta blir självskadebeteendet ännu värre eftersom hen skäms och känner sig skyldig. Personen bär på skam och skuld känslor och det gör att det är svårt att skaffa hjälp, man vill inte att någon ska veta vad man gör eller har gjort.

## Varför skadar man sig själv med sex?

Att skada sig själv kan vara ett sätt för en del att släppa på trycket på insidan när man mår dåligt. Självskadande beteende kan vara en ventil som lättar på trycket när det som finns på insidan gör så ont att man inte vet hur man ska göra eller vad man ska göra för att få den inre smärtan att sluta. Det som gör ont måste ut på något vis eftersom det inte går att stå ut annars. Man kan också skada sig själv för att bestraffa sig själv eller för att man tycker att man inte är värt någonting så man låter vem som helst göra vad som helst med en. Det finns olika orsaker till varför man börjar använda sex för att skada sig själv, en vanlig orsak är att man har varit med om sexuella övergrepp och för att döva ångesten och minnena man bär på börjar man skada sig med sex. Sexuella övergrepp är trauman, en del försöker lösa sitt trauma genom att återupprepa det. Att göra det är inget direkt medvetet val, människans psyke fungerar på det viset att man återupprepar traumatiska händelser för att försöka förstå och göra sig fri ifrån traumat. Men det löser ingenting att skada sig själv, istället hamnar personen i en ond spiral som blir värre och värre på grund av den skam och skuld personen känner. Det kan också vara så att den drabbade mår så dåligt och tror att det är det enda sättet hen kan bli omtyckt på är att ha sex med andra personer även om hen mår dåligt av det. Oavsett orsaken till varför man skadar sig med sex är de gemensamma nämnarna att man mår dåligt, man söker bekräftelse på att man är så hemsk som man själv tror, man släpper ut sin ångest och försöker ta tillbaka kontrollen över sitt eget liv. En sak som skiljer sex som självskadebeteende från andra former av självskadebeteende är att man sätter sin egen säkerhet och sitt liv i en annan persons händer. Man ger med andra ord bort kontrollen fastän man vill ta den tillbaka. Vid andra självskadande beteenden är det personen själv som har kontrollen över den egna säkerheten och det egna livet.

## Hur gör man för att sluta?

Det kan vara mycket svårt att sluta skada sig själv med sex. En orsak till det kan vara att man blir utpressad till att fortsätta och speciellt om det finns bilder som blivit tagna i olika sexuella situationer är det lätt att råka ut för utpressning av förövarna. Det är jätteviktigt att komma ihåg att det är straffbart att sprida sådana bilder och om man råkar ut för utpressning så ska man söka hjälp. Det kan också vara så att man inte

vet hur man ska sluta för att självskadandet har tagit över en stor del av ens liv, ibland kan det vara nästan det enda den drabbade personen tänker på. Att släppa dessa tankar är svårt. Det är viktigt att söka hjälp, man behöver få prata med någon professionell som kan hjälpa en och stötta så att man kan sluta.

Det finns olika yrkesgrupper som kan hjälpa en genom att man går i samtal hos dem. Dessa är till exempel sexualterapeuter, familjeterapeuter och psykoterapeuter. För att komma i kontakt med dessa kan man antingen vända sig direkt till dem eller så kontaktar man sin skolkurator, skolpsykolog, skolhälsovårdare, barnmorska, socialarbetare eller läkare för att få hjälp att komma i kontakt med rätt form av hjälp. Innan man kommer för samtal behöver man veta vem som betalar för samtalen eftersom man har möjlighet att få gå gratis. Det kan också kosta att gå och det måste man få veta innan. Den man vänder sig till för hjälp ska även hjälpa en med kostandsbiten på så sätt att man får information om hur man går till väga ifall man behöver ansöka om att till exempel den egna kommunen betalar. På psykporten.fi kan man klicka sig vidare från startsidan till sidan för unga och därefter göra en sökning på var man kan söka hjälp på sin egen ort.

I Jakobstadsnejden kan man gå i samtal hos Jan-Erik Nyberg. Han är utbildad sexualterapeut, familjerådgivare, familjeterapeut, präst och chef för familjerådgivningen. I första hand finns Jan-Erik till för de som bor i Jakobstadsregionen (Jakobstad, Kronoby, Larsmo, Nykarleby, Pedersöre samt Vörå kommuner och församlingar som har avtal). De som bor i kommuner utanför detta område behöver få en betalningsförbindelse från den egna kommunen eller den egna församlingen för att få gå hos Jan-Erik.

I Vasa kan man gå i samtal hos till exempel någon av dessa två:

Tuula Emas som är utbildad sexual- och parterapeut. Tuula har mottagning på Wasa Wellness. Tuula kan man ta direktkontakt med eller uppsöka via studenthälsovården, arbetshälsovården eller på annat sätt. Om man önskar gå specifikt till henne då man behöver hjälp kan man söka om betalningsförbindelse via egen hälsovårdscentral eller social.

Paul Heikki Kurkiala som är utbildad familjeterapeut/psykoterapeut och speciallärare. Han har privatmottagning på Wasa Wellness. En del av hans yngre patienter går hos honom via betalningsförbindelse som de fått av den egna kommunens hälsovårdscentral eller social.

Lästips.

De här böckerna finns att lånas på flera bibliotek, de finns även att köpas på flera bokaffärer både på nätet och i affärer. Böckerna kan väcka mycket känslor och vara tunga att läsa eftersom innehållet är starkt och oerhört tragiskt. Det är bra att ha någon man kan diskutera böckerna med, eller de känslor som kan väckas inom en om man läser någon av dem.

14 år till salu: en skakande svensk historia. Författare: Caroline Engvall.

Skamfläck. Författare: Caroline Engvall.

Skuggbarn. Författare Caroline Engvall.

Virtuell våldtäkt: om unga och sexbilder på nätet. Författare: Caroline Engvall.

Unga som skadar sig genom sex. Författare: Linda Johnsson och Åsa Lundström Mattsson.