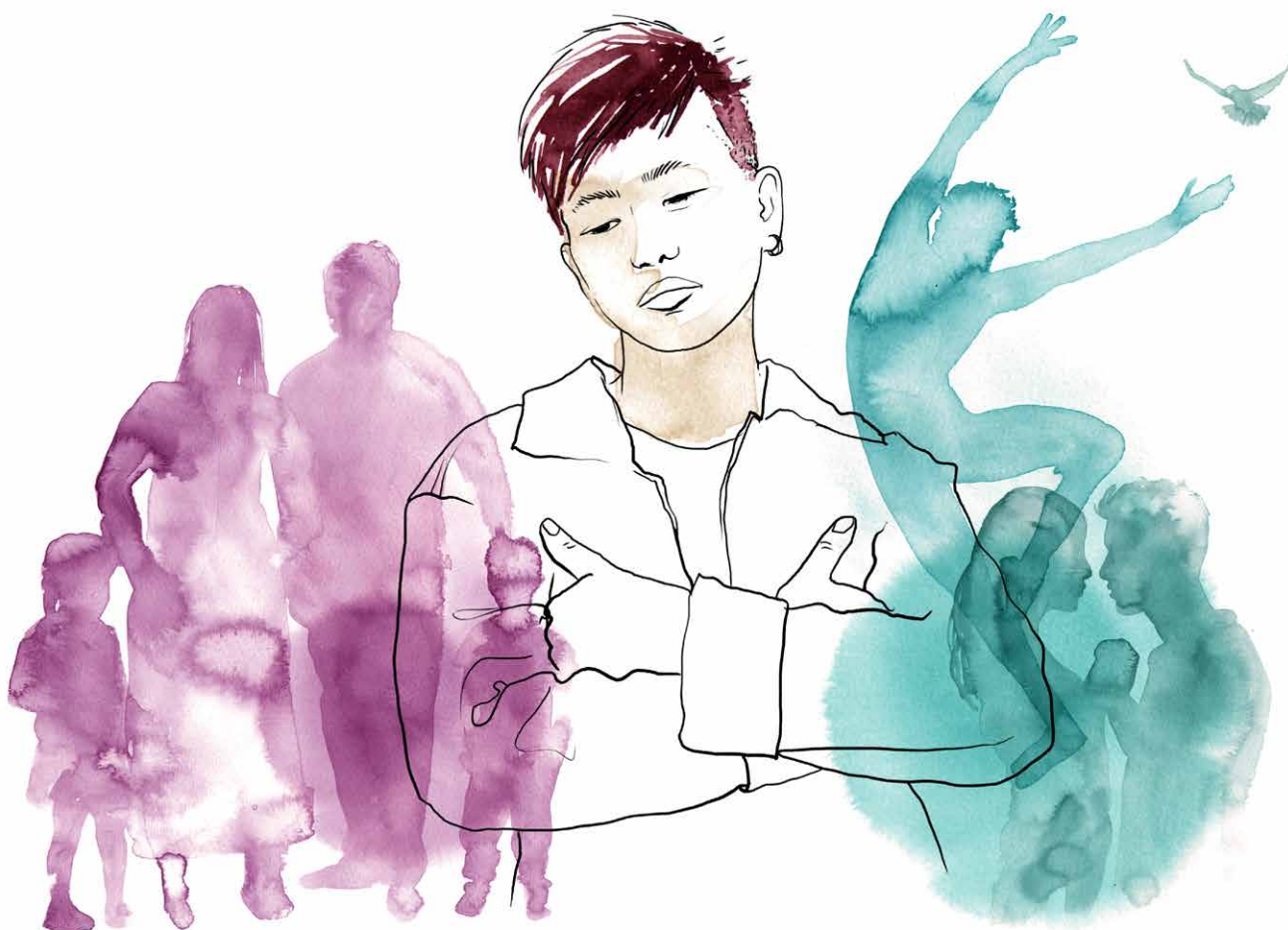




Origomodellen

Att mötas i samtal
– om våld i en hederskontext

Origo
STOCKHOLMS LÄN

Författare: Poya Ashna, Sara Blombergsson, Linn Jansson,
Annika Labbé, Anna-Lena Näsström, Arezo Samadi

Redaktör: Nicole Kling, Kling Media AB

För att hänvisa till denna publikation, uppge referens:
Origo (2025). *Origomodellen: att mötas i samtal – om våld i
en hederskontext*. Stockholm: Origo.

För mer information kontakta: origo@stockholm.se

Illustrationer: Linnea Blixt

Utgivningsår: 2025, upplaga 2

ISBN: 978-91-7937-385-6

Tryck: Elanders Sverige AB, 2025

Förord

Barn, ungdomar och vuxna har rätt till ett liv fritt från våld och förtryck. För att nå dit behöver vi hjälpas åt. Vi behöver upptäcka barn och ungdomar som far illa på grund av hedersrelaterat våld och förtryck och agera för att de ska få stöd och skydd. Vi behöver se alla barn och ungdomar som begränsas av hedersnormer, oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning och sexuell läggning. Det finns inga enkla lösningar på hur hedersrelaterat våld och förtryck ska förebyggas och motverkas. Det vi vet är att förändringar tar tid och att det krävs ett långsiktigt arbete. Vi vet också att vi inte bara kan agera när det uppstår en akut situation. Samhället behöver gå in med tidiga förebyggande insatser men även erbjuda ett långsiktigt stöd till utsatta barn och ungdomar, om vi vill se positiva förändringar på sikt. Stödsamtal är en av många insatser som ungdomarna behöver på vägen till ett liv fritt från våld. Origomodellen, som presenteras i denna vägledning, kan vara ett stöd för samtal i vårt gemensamma arbete mot hedersrelaterat våld och förtryck men den är bara en pusselbit i en större helhet, där skola, socialtjänst, hälso- och sjukvård, polis och civilsamhället är viktiga aktörer. Det är viktigt att vi alla, utifrån våra olika uppdrag och roller, alltid strävar efter att utvärdera och vidareutveckla vårt arbete och bidrar med fler pusselbitar till helheten. Tillsammans kan vi göra skillnad.

Genom åren har Origo fått många samtal från yrkesverksamma som har uttryckt att de känner sig osäkra på hur de ska föra samtal om hedersrelaterat våld och förtryck med ungdomar. Dessa samtal

från yrkesverksamma har varit vårt incitament till att ta fram denna vägledning. Den riktar sig i första hand till yrkesverksamma som har stödsamtal med ungdomar som lever i en hederskontext och bör ses som ett stöd i arbetet snarare än ett facit med lösningar. Vi hoppas att ni som läser vägledningen kan ha nytta av den i era möten med ungdomar.

Vägledningen är skriven av Origos medarbetare med stöd av forskaren Linda Jonsson, docent i socialt arbete och Malin Jenstav, doktorand vid Marie Cederschiöld högskola. Maria Billinger från Länsstyrelsen i Stockholm har även varit en viktig samverkanspart och har samordnat arbetet under skrivprocessen. Tack för era insatser och ett gott samarbete.

Vi vill även rikta ett särskilt tack till följande personer som bidragit med viktiga synpunkter och perspektiv i arbetet: Josefine Liljequist vid Resursteam Heder Malmö, Emma Josefsson vid Resursteam Heder Skåne, Linda Hansson, Helén Petersson och Frida Retz vid Resursteam heder Göteborg, Lina Lycke och Christine Lidström vid regionalt stödcentrum heder Göteborg samt Sara Broger, Storsthlm. Tack även till Origos tidigare medarbetare som alla var och en har bidragit till verksamhetens kunskapsutveckling.

Sist men inte minst vill vi även rikta ett stort tack till alla ungdomar som vi har mött genom åren. Det är era berättelser och er öppenhet som har bidragit till att vi som verksamhet har kunnat utveckla våra stödsamtal. Vi hoppas att Origo har bidragit till att ni har fått stöd och att ni har en bättre livssituation idag.

Dilek Baladiz
Biträdande enhetschef, ORIGO

Innehåll

Inledning	6
------------------------	----------

Grundläggande begrepp	8
------------------------------------	----------

Origo – Resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck	10
--	-----------

Vem kommer till Origo?	11
------------------------------	----

Vad erbjuder Origo ungdomarna?	12
--------------------------------------	----

Till dig som ska läsa	13
------------------------------------	-----------

Origos samtalsmodell	14
-----------------------------------	-----------

Empowerment i en hederskontext – ett subjektstärkande arbete.....	14
--	----

Förutsättningar för att mötas i samtal	15
---	-----------

Första kontakten.....	16
-----------------------	----

Trygg och välkomnande miljö.....	16
----------------------------------	----

Professionella tolkar.....	16
----------------------------	----

Ramar för samtalet	16
--------------------------	----

Språkets betydelse	17
--------------------------	----

Att samtala normmedvetet	18
--------------------------------	----

Att gå bredvid.....	19
---------------------	----

Psykoedukation	19
----------------------	----

Samtalsmodellens ekrar	21
-------------------------------------	-----------

Inledning	21
------------------------	-----------

Vem är ungdomen?.....	22
------------------------------	-----------

Överenskommelse	24
------------------------------	-----------

Våld	25
-------------------	-----------

Hedersrelaterat våld och förtryck	26
--	-----------

Frågor för att utforska hedersrelaterat våld och förtryck.....	28
---	----

Säkerhetsplanering.....	34
--------------------------------	-----------

Praktisk hjälp.....	36
----------------------------	-----------

Relationer.....	37
------------------------	-----------

Sexualitet	39
-------------------------	-----------

Att prata om kroppen och puberteten	39
---	----

Förväntningar och den egna sexuella lusten....	40
--	----

Förberedelser inför att prata om sexualitet.....	40
--	----

Konsekvenser av hedersrelaterat våld och förtryck.....	41
---	-----------

Normalisering av våld.....	45
-----------------------------------	-----------

Responser på våld	46
--------------------------------	-----------

Hantera och förstå känslor	48
---	-----------

Skuld och skam	51
-----------------------------	-----------

Mellanförskap och dubbelliv	53
--	-----------

Minoritetsstress	55
------------------------	----

Identitet.....	56
-----------------------	-----------

Uppbrott och ambivalens.....	58
-------------------------------------	-----------

Sorg och försoning.....	61
--------------------------------	-----------

Ett liv fritt från våld	62
--------------------------------------	-----------

Avslut	64
---------------------	-----------

Förhållningssätt för att mötas i samtal	65
--	-----------

Samtalsstödjaren roll.....	65
-----------------------------------	-----------

Att ta hand om sig som samtalsstödjare...	66
--	-----------

Från kulturkompetens till kulturell trygghet och ödmjukhet	66
---	-----------

Delaktighet och det demokratiska samtalet.....	67
---	-----------

Responsbaserat bemötande	67
---------------------------------------	-----------

Alla som utsätts för våld gör motstånd	68
--	----

Egenmakt – empowerment.....	68
------------------------------------	-----------

Antirasistiskt förhållningssätt.....	68
---	-----------

Normmedvetet förhållningssätt.....	69
---	-----------

Systemteoretiskt förhållningssätt.....	69
---	-----------

Anknytningsteoretiskt förhållningssätt....	70
---	-----------

Traumamedveten omsorg	71
------------------------------------	-----------

Kunskapsunderlag för Origos samtalsmodell	72
--	-----------

Definition och inramning utifrån mäns våld mot kvinnor	72
---	-----------

Våld i nära relation	72
-----------------------------------	-----------

Våldets olika uttryck	73
------------------------------------	-----------

Våld ur ett intersektionellt perspektiv	74
--	-----------

Vikten av ett antirasistiskt arbete.....	76
---	-----------

Mellanförskap och minoritetsstress	76
--	----

Hedersrelaterat våld och förtryck	80
--	-----------

Hedersnormer	81
Normer om kön.....	81
Heteronormen.....	82
Kyskhetsnormen.....	83
Samhällsstruktur.....	85
Familjesystemet	86
Våld i ett system.....	87
Normbrott och våld.....	89
Fysiskt våld	89
Psyiskt våld	89
Socialt våld	89
Materiellt våld.....	90
Ekonomiskt våld	90
Försummelse	90
Digitalt våld.....	90
Sexualiserat våld.....	90
HBTQI i en hederskontext	94
Funktionsnedsättning i en hederskontext	95
Hur våldet hänger samman.....	96
Våldets konsekvenser	98
Våldets normaliseringsprocess	98
Konsekvenser av hedersrelaterat våld	100
Uppbrottsprocessen	102
Uppbrottsprocessen i en hederskontext.....	103
Avslutande ord	105
Litteratur	106
BILAGOR	110



Inledning

Origo, resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck, öppnade i februari 2013. Sedan dess har barnmorska, kuratorer och poliser arbetat tillsammans för att ungdomar mellan 13 och 26 år, utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck, och boende i Stockholms län, ska få stöd. Genom stödsamtal med ungdomar samt konsultativt stöd och utbildningar till yrkesverksamma har vi nått fler ungdomar varje år.

Från starten 2013 fram till och med 2025 har vi utbildat drygt 36 000 yrkesverksamma, haft närmare 8 300 konsultativa samtal med yrkesverksamma men framförallt över 10 000 stödsamtal med ungdomar. Erfarenheterna och kunskapen som dessa samtal har gett oss vill vi dela med oss av. Ungdomarna har fått oss att förstå att det vi gör är hjälpsamt och vi har en önskan om att andra ungdomar och yrkesverksamma ska få ta del av våra erfarenheter och kunskaper.

Vi ser att efterfrågan på kunskap inom området hedersrelaterat våld och förtryck inte minskar med åren, utan snarare ökar. Yrkesverksamma runt om i länet kontaktar oss och undrar ”Hur kan vi prata med ungdomarna om dessa frågor?”. Vi skriver denna vägledning som ett stöd för er yrkesverksamma, med stark närvaro av röster och erfarenheter från de ungdomar vi träffat. Vi menar att dessa ungdomar bidrar till att ge oss kunskap och mod att sprida förståelsen vidare, och vi är tacksamma för det ungdomarna lär oss. Det vi vet, det vi gör och det vi kan är tack vare dem!

Origo arbetar för att ha en bred teoretisk och praktisk erfarenhetsbank. Den här vägledningen är vår förståelse av hur vi kan ge stöd till och ha samtal med ungdomar som lever i en hederskontext. För att göra detta på bästa sätt är det nödvändigt att ha kunskap om hedersrelaterat våld i en svensk kontext, vilket även innebär förståelse för rasifieringsprocesser, minoritetsstress, mellanförskap, migrationsprocesser, fördomar och stereotyper. För att nå denna kontextuella kunskap om våld och förtryck använder vi oss av en intersektionell ansats – både vad gäller hedersrelaterat våld och förtryck som helhet och vad gäller det individuella, praktiska arbetet med ungdomarna. Detta för att kunna se hela ungdomen och förstå hen i sin kontext; det vill säga samspelet mellan ungdomen, hederskontexten och den svenska kontexten samt mellan minoritetsskap och majoritetssamhälle.

De ungdomar vi träffar visar oss att hedersrelaterat våld har många olika uttryck och skepnader, likaså att de som drabbas av våldet har olika livssituationer, möjligheter och utmaningar. Ungdomarna visar oss att de inte enbart är våldsutsatta, deras liv innehåller många fler erfarenheter och de är själva experter på just sin livssituation. Vår viktigaste lärdom är att lyssna på dem vi möter och vid behov förstärka deras röster. Vi kan inte springa före, vi kan inte stå kvar bakom och be dem stanna – vi kan bara slå följe och gå bredvid.

Vi vet att de ungdomar som söker hjälp hos oss ofta söker hjälp för sin livssituation och sitt mående också på andra ställen i samhället. Samtidigt är vår erfarenhet att många yrkesverksamma känner sig osäkra på hur de ska stötta och förstå ungdomarna. Därför hoppas vi att du som i din yrkesroll kommer i kontakt med ungdomar som lever i en hederskontext och som vill stödja dem på resan mot ett liv fritt från våld, kan vara hjälpt av Origomodellen. Du kan läsa den från pärm till pärm, eller dyka in i materialet där och när det behövs. Modellen har sin utgångspunkt i våra erfarenheter av råd- och stödsamtal och av vad ungdomarna efterfrågar; den beskriver dels hur vi på Origo arbetar, dels vad som kan vara gynnsamt för andra yrkesverksamma att tänka på i mötet med ungdomarna. Även om vägledningen i huvudsak är framtagen för stödsamtal är många delar användbara också för dig som har andra former av samtal. Vi hoppas att alla som möter målgruppen kan ha nytta av materialet, oavsett yrkesroll, och att denna vägledning kan bidra till att öppna upp för fler samtal och mer samverkan. Vår förhoppning är också att den kan inspirera till att söka fördjupad förståelse och kunskap för frågan och för ungdomars livsvillkor.

Grundläggande begrepp

Nedan presenterar vi några av de begrepp som används i vägledningen. Vi har valt ut förklaringar och definitioner som överensstämmer med vår förståelse.

Våld i nära relation är en form av våld och kännetecknas av att den utsatta har en nära relation och ofta starka känslomässiga band till den eller de som utövar våldet, vilket försvårar möjligheten till motstånd och uppbrott.

Hedersrelaterat våld och förtryck är en form av våld i nära relation. I materialet används olika begrepp som uttryck för samma fenomen, vi använder dem växelvis för att variera oss språkligt. Den som är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck lever i en **hederskontext**, vilket betyder att hen lever i ett sammanhang där anpassning till **hedersnormer** är avgörande för både individens och kollektivets anseende i relation till omgivningen.

De ungdomar som kommer till Origo begränsas på olika sätt av hedersnormer. Var gränsen mellan att leva i en hederskontext och att leva med våld går, är inte helt enkelt att veta. Med **hedersrelaterat våld och förtryck** menar vi att ungdomarna tvingas att göra saker de inte vill, eller tvingas avstå från saker de önskar göra, på grund av risken att skada familjens eller gruppens anseende. Vi menar också att våldet ungdomarna utsätts för motiveras av eller relateras till heder och hedersnormer, det vill säga att ungdomarna bryter mot eller riskerar att bryta mot normer om kön, kyskheter eller heterosexualitet. Det är genom kopplingen till hedersnormer som vi kan veta om våldet de utsätts för är hedersrelaterat eller inte, det är också dessa normer som definierar om ungdomen lever i en hederskontext eller inte.

Med **ungdomar** menar vi de barn och unga vuxna, mellan 13 och 26 år, som kommer i kontakt med Origo. Det handlar om både barn och unga vuxna men i stället för att omtala vår målgrupp som brukare, klienter eller liknande väljer vi att använda just ungdomar för hela målgruppen. I vissa stycken kommer dock benämningen barn att användas för att påvisa det juridiska ansvar som vuxna har gentemot unga under 18 år. Likaså används begreppet barn för att påvisa den särskilda beroendeställning barn har till föräldrar och andra vuxna. Med **familjen, släkten** eller **kollektivet** menar vi de personer i ungdomens direkta eller indirekta omgivning som på grund av släktskap eller annan gemensam tillhörighet (som religiöst samfund, ursprungsland eller bostadsområde) anser sig ha rätt att utöva påtryckningar mot ungdomen. Det går också att kalla detta för ett **nätverk**, som i sin tur utgör ett **system** där alla förhåller sig till anseende och heder på olika sätt. Detta betyder dock inte att alla medlemmar av nätverket utövar våld.

Heder handlar om en kollektiv moral där kvinnans renhet, och mannens bevakande av denna, anses vara en förutsättning för kollektivets överlevnad. Kontroll av kvinnors sexualitet blir enligt denna uppfattning nödvändig för att upprätthålla anseendet. Familjens, släktens och kollektivets heder är därmed beroende av att dess medlemmar förhåller sig korrekt till gällande hedersnormer. Enbart rykten om normbrott kan räcka för att en hel familj eller släkt förlorar sin heder eller sitt anseende. Med **dubbelliv** menar vi att ungdomarna vi träffar lever med en stor splittring som går ut på att antingen vara och göra det kollektivet förväntar sig, eller att vara den de egentligen är. Detta påverkar hela deras liv; vissa ungdomar behöver ljuga, byta kläder eller ha hemliga relationer för att uppnå känslan av frihet och livsutrymme.

Många ungdomar vi möter lever också i känslan av **mellanförskap** – både i relation till familjen och dess relation till samhället, men också i relation till att alls höra hemma någonstans. Majoriteten av ungdomarna har föräldrar som är födda i andra länder, vissa av ungdomarna har själva migrationsbakgrund. Oavsett var ungdomarna är födda präglas deras liv och identitet av familjens migrationsbakgrund såtillvida att de har kollektiva upplevelser av separation, splittring och förlust av ett hemland. De lever också med olika typer av fördomar och diskriminering, vilket kan öka känslan av att inte höra hemma.

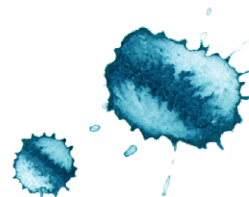
Vi använder begreppet **rasifiering** för att beskriva processen när en person eller en grupp människor kategoriseras och tillskrivs egenskaper och beteenden utifrån föreställningar om språk, religion, hudfärg, etnicitet och/eller nationalitet. Majoriteten av de ungdomar som kommer till Origo rasifieras som ”invandrare” eller som personer med ”utländsk bakgrund”.

Till Origo kommer också ungdomar med varierande **funktionsförmåga**. Vi möter ungdomar med både intellektuella och/eller fysiska **funktionsnedsättningar**. Det är vårt ansvar som yrkesverksamma att alla ungdomar ges möjlighet att berätta för oss om det våld de utsätts för, tillgängligheten är därför avgörande för att demokratiska samtal om våld över huvud taget ska kunna äga rum.

Med **samtalsstödjare** menar vi en professionell hjälpare som för samtal i någon form. För att möjliggöra att ungdomen känner sig trygg och upplever samtalen som hjälpsamma menar vi att det krävs en allians mellan ungdomen och samtalsstödjaren. **Allians** handlar om det känslomässiga och ömsesidiga band som skapas i samtalsrelationen med fokus på samförstånd

och samarbete. Detta skapas genom ett omhändertagande, respektfullt och empatiskt förhållningssätt och bemötande i en trygg och förutsägbar miljö. Vår utgångspunkt är att **demokrati** och delaktighet är något vi som samtalsstödjare kan skapa och upprätthålla tillsammans med ungdomarna genom vår syn på dem som kompetenta individer. Med **delaktighet** menar vi, precis som artikel 12 i Barnkonventionen, att barn och unga ska kunna påverka sin egen situation och att de ska kunna vara beslutsfattare i handlingar och situationer som rör deras liv.

Psykosocialt stöd handlar om att ge både emotionellt och praktiskt stöd i form av information, rådgivning samt psykosociala stödsamtal. **Psykosociala stödsamtal** innebär att stödja ungdomen i att förstå och bearbeta tankar och känslor i relation till sin livssituation samt stärka de inneboende resurserna att hantera svårigheter. Här är **psykoedukation** ett värdefullt verktyg som handlar om att ge information och kunskap som ökar förståelsen för olika sociala skeenden, kroppsliga och psykiska symptom.





Origo – Resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck

Origo är ett myndighetsgemensamt resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck i Stockholms län. Det är ett samarbete mellan Region Stockholm, samtliga kommuner i Stockholms län och Polisregion Stockholm. Stockholms stad ansvarar för driften av verksamheten.

Till Origo kommer ungdomar mellan 13 och 26 år som utsätts för våld i en hederskontext för stöd, hjälp och vägledning. Det ingår även i verksamhetens uppdrag att ge konsultativt stöd och kompetenshöjande insatser till yrkesverksamma som möter personer som lever i en hederskontext.

Medarbetarnas kunskap om hedersrelaterat våld och förtryck samt dess konsekvenser har utvecklats under åren som Origo funnits.

Kunskapen har vuxit ur de konsultativa samtalen och samverkan med yrkesverksamma, ur alla möten med ungdomarna och utifrån ny forskning på fältet. På regelbunden basis utbildar medarbetarna andra yrkesverksamma i frågan, vilket också genererar ny kunskap till verksamheten. Att Origo består av medarbetare med olika yrkeserfarenheter har bidragit till utveckling, likaså har kontinuerlig utbildning och gemensam handledning varit viktigt för kunskapsutveckling och metodik.

Origo

STOCKHOLMS LÄN

Origos uppdrag

Origos uppdrag är att motverka och förebygga hedersrelaterat våld och förtryck samt förbättra livssituationen för ungdomar i Stockholms län som begränsas av hedersnormer. Verksamheten utgår från socialtjänstlagen, hälso- och sjukvårdslagen, offentlighets- och sekretesslagen samt andra lagar och förordningar som är av betydelse, då verksamheten består av flera yrkesgrupper som representerar olika myndigheter.

Mål för verksamheten

1. Att ungdomar som vänder sig till Origo får stöd och vägledning i sin livssituation.
2. Att yrkesverksamma får tillgång till konsultativt stöd, strategier och metoder.
3. Att yrkesverksamma får kompetens om hedersrelaterat våld och förtryck samt dess konsekvenser.

Vem kommer till Origo?

Till Origo kommer ungdomar mellan 13 och 26 år med erfarenheter av att leva med hedersrelaterat våld och förtryck. Dock använder ungdomarna själva sällan just dessa ord, det är upp till oss yrkesverksamma att uppfatta hederskontexten de lever i genom att lyssna på deras berättelser och ställa relevanta frågor. Viktiga aspekter av verksamheten är att det är frivilligt för ungdomar att söka stöd från Origo samt att de kan vara anonyma i kontakten om de så önskar.

Ungdomar som kommer till Origo är en heterogen grupp med olika bakgrunder, livssituationer, åldrar, mognader och funktionssätt. Detta innebär att de kan gå i grundskola, på högskola eller arbeta, vara försörjda av föräldrar, partner, ha egen ekonomi, vara arbetssökande och/eller i behov av ekonomiskt stöd från samhället. Vissa bor tillsammans med sina föräldrar och syskon, andra bor på egen hand utan sin familj. Några lever i ett äktenskap eller samboförhållande, andra är placerade på skyddat boende, i jour- eller familjehem. Ungdomarnas livssituationer är dessutom olika utifrån graden av våldsutsatthet, hotbild och behov av skyddsinsatser eller annat stöd. Några är i början av en uppbrottsprocess och har precis börjat reflektera över sin situation och definiera den som en svårighet de behöver hjälp med. Andra har levt utan sin familj under flera år och har kanske inlett en ny nära relation, till exempel genom sambo- eller äktenskap. En del har erfarenhet av att tidigare ha lämnat sin familj och sedan återvänt, vilket för vissa medfört en ännu mer utsatt situation. För somliga är ett uppbrott inte alls aktuellt.

De ungdomar som vi möter lever alla med konsekvenserna av hedersrelaterat våld och förtryck. Många har erfarenheter av grovt fysiskt våld, ibland under hela uppväxten. Andra ungdomar har aldrig varit utsatta för fysiskt våld eller hot om fysiskt våld, men lider av kontrollen, pressen, skammen och skulden. De lever med risken att göra sin familj besviken eller förlora deras kärlek om deras drömmar eller faktiska beteenden

avslöjas. Majoriteten av ungdomarna brottas med låg självkänsla, dåligt självförtroende och tvivel på framtiden. Våldet och förtrycket har ofta påverkat deras tilltro till sig själva, likaså präglas relationerna till andra av bristande tillit. Många lider av psykiska, fysiska och/eller sociala konsekvenser av våldet och vissa uppvisar traumasymptom som PTSD, posttraumatiskt stressyndrom. Suicidtankar och suicidförsök är vanligt, liksom självskadebeteenden, ätstörningsproblematik, destruktiva sexuella kontakter och alkohol- eller drogmissbruk. Ungdomarna beskriver ofta en upplevelse av ensamhet, om inte faktiskt så känslomässig.

Ungdomarna vi möter har, utöver hederskontexten och våldet som utövas inom den, ofta fler erfarenheter av våld. De kan uppleva andras våld i hemmet, vara våldsutsatta, varit våldsutsatta i en partnerrelation, ha erfarenhet av våld i skolan eller på arbetet samt ha erfarenhet av hatbrott. Vissa lever med, eller har vuxit upp med, familjemedlemmar som lider av psykisk ohälsa, missbruk eller kriminalitet. Några bär på egna erfarenheter av flykt eller har föräldrar som har flytt sina ursprungsländer. Många upplever rasism och diskriminering och känner sig därför otrygga i det omgivande samhället. Sammantaget kan vi se att ungdomarna vi möter har en sårbarhet som är viktig att förhålla sig till som yrkesverksam. Till följd av att ungdomarna har olika bakgrunder och erfarenheter är deras behov skiftande och vi som samtalsstödjare behöver därför vara lyhörda och utforska hur hela livssituationen ser ut för varje enskild ungdom.

De ungdomar vi har mött på Origo har en medelålder som ligger över 18 år. Detta kan vara en signal på att ungdomar avvaktar med att söka stöd och hjälp tills de blir myndiga, eller att deras utsatthet tilltar med stigande ålder. Likaså kan det handla om bristande tillit till myndigheter och dess möjlighet att ge stöd och hjälp. Flera ungdomar återkommer till verksamheten när nya situationer och behov uppstår i deras liv. Vi är medvetna om

att det finns ungdomar som inte har möjlighet att komma till verksamheten för stödsamtal; ungdomar som inte kan lämna sitt närområde till följd av hög kontroll eller bristande kunskap om hur de tar sig fram i samhället blir aldrig aktuella för verksamheten. Detsamma gäller de ungdomar med funktionsnedsättningar som av olika skäl hindras att komma i kontakt med oss.

Vad erbjuder Origo ungdomarna?

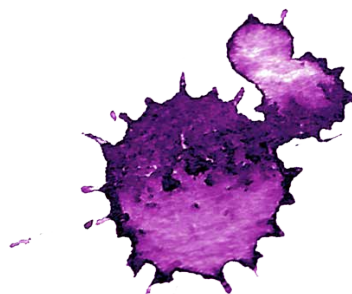
Origos uppdrag är att bedriva psykosociala stödsamtal (upp till 15 samtal/ungdom). Eftersom Origo är en råd- och stödgivande verksamhet förs endast minnesanteckningar, undantaget är om ungdomen träffar Origos barnmorska som för journalanteckningar. Samtalen syftar till att utforska ungdomens livssituation och behov samt ge psykosocialt stöd. Stödet som erbjuds på Origo kan innebära visst praktiskt stöd samt vid behov hjälpa ungdomen att komma i kontakt med andra professionella. I den inledande kontakten är vi noga med att ta reda på vad ungdomen själv önskar få hjälp med och att, i möjligaste mån, göra hen delaktig i processen. Detta innebär ett fokus på att främja egenmakt, som vi framöver kommer att kalla empowerment. Huvudsyftet med stödet är att stärka ungdomen, att ungdomen ska hitta tilltro till sig själv, öka makten i sin situation samt få kunskap om sina rättigheter och var och hur hen kan få hjälp. Målet är att ungdomen ska kunna leva ett liv fritt från våld.

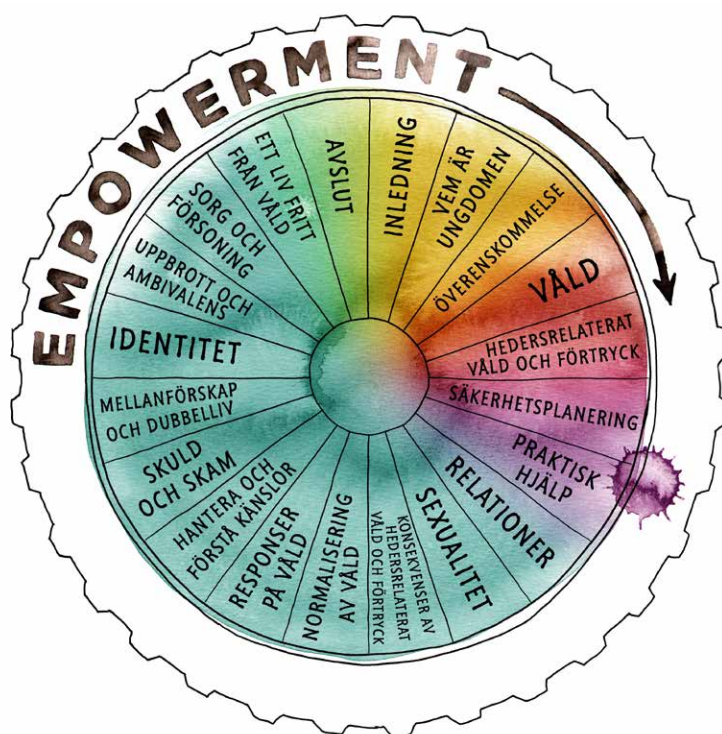
Till dig som ska läsa

Denna vägledning bygger på många års erfarenhet av att möta ungdomar som lever med hedersrelaterat våld och förtryck. Den bör läsas som inspiration för att få tips och råd. Vägledningen är uppdelad i tre delar. Vår tanke är att dessa tre delar hänger samman och att de med fördel kan användas parallellt – av den anledningen har vi ibland valt att låta innehåll återkomma på fler ställen.

- Den första delen beskriver *Origos samtalsmodell* i form av ett hjul. Samtalsmodellen lyfter fram teman som kan vara viktiga att belysa vid stödsamtal.
- Den andra delen *Förhållningssätt för att mötas i samtal* belyser samtalsstödjarens roll. Här finns även relevanta teoretiska utgångspunkter som samtalsstödjaren kan behöva förhålla sig till inför att ha samtal om hedersrelaterat våld och förtryck.
- Den tredje delen *Kunskapsunderlag för samtalsmodellen* syftar till att ge såväl vetenskaplig evidens som beprövad erfarenhet till Origos samtalsmodell. I denna del beskriver vi Origos förståelse av hedersrelaterat våld och förtryck i en svensk kontext. Här utvecklar vi även en del av de teoretiska beskrivningar som förekommer i samtalsmodellen.

För oss på Origo är det viktigt att varje enskild ungdoms behov är i fokus. Livssituation, bakgrund och mål kan vara vitt skilda och därför är det viktigt att du som yrkesverksam har en generell kunskap om våld och en specifik kunskap om ungdomar som lever med hedersrelaterat våld och förtryck. Dessutom behöver du vara lyhörd och flexibel i ditt arbetssätt. Origos samtalsmodell ger exempel på hur samtal kan gå till med syfte att stödja och stärka ungdomarna att bli självständiga och kunna fatta egna, väl avvägda beslut. Målet är att alla ungdomar ska kunna leva ett liv fritt från våld och förtryck.





Origos samtalsmodell

Origos samtalsmodell är framtagen i syfte att användas i stödsamtal med ungdomar som lever i en hederskontext. Den cirkulära modellen kan liknas vid ett hjul som ger samtalen struktur; mitten – alltså navet i hjulet – handlar om att skapa ett gott bemötande där samtalsstödjaren och ungdomen möts i ett demokratiskt samtal. Ett samtal med tvåvägskommunikation, där ungdomen ska känna sig delaktig och kunna påverka sin situation. Utifrån navet går ekrar – förslag på samtalsområden – där de sju första ekrarna (med början vid "Inledning") utgör en bas för de fortsatta samtalen. Samtalsområdena är utvalda utifrån vår erfarenhet av vad som är angeläget för de ungdomar vi möter. Dessa kan återkomma genom samtalen och fördjupas vid behov, de kan även överlappa och gå in i varandra. Ytterligare samtalsområden än de beskrivna kan bli aktuella, medan andra inte är relevanta för

ungdomen. Hjulet hålls ihop av ett däck som pumpas upp under tiden för samtalen, det handlar om att ge luft till ungdomen i form av empowerment. När däckets är tillräckligt fyllt kan hjulet rulla av sig själv och ungdomens behov av samtal avtar.

Empowerment i en hederskontext – ett subjektstärkande arbete

En viktig del av arbetet med ungdomar som begränsas av hedersnormer är att ingjuta hopp och visa att det finns hjälp att få för att situationen ska förbättras. En central beståndsdel i samtalen är att stötta ungdomen att öka makten över sitt eget liv och att skapa ökat livsutrymme, det vill säga att vara subjekt i sitt eget liv. Ungdomarna vi möter har ofta fostrats i en kontext som sätter familjens eller kollektivets välbefinnande före individens, vilket kan innebära att det känns ovant för ungdomen att vara beslutsfattare i sitt eget liv.

*På Origo är man som man är,
man kan gråta, skratta och det kan
vara jobbigt. Men hon kunde vara hård också
(skratt) så det blev skillnad, inte bara
sitta och prata random.*

(citat från en ungdom)

Ungdomarna beskriver att de inte har makt över sin tillvaro och framtid. De känner att de behöver ta hänsyn till familjens och omgivningens krav, vilket leder till att många har svårt att veta vad de vill och att uttrycka vissa behov. Att prata med utomstående kan tynga dem med negativa känslor eftersom de uppföstrats i tron om att det är fel och själviskt att prata med människor utanför familjen. Att arbeta subjektskapande är därför en viktig, och samtidigt utmanande, del i samtalen med ungdomen. Detta kan innebära att hjälpa ungdomen att reflektera över sin situation och tänka fritt utan att bli dömd, ifrågasatt eller pålagd skuld- och skamkänslor. Genom att ungdomen får sätta ord på det hen går igenom tar hen själv makt över sin situation. Att berätta om hur andra ungdomar med liknande uppväxtvillkor har agerat kan vara motiverande för att kunna ta emot hjälp. Det handlar om att stötta ungdomen att bli subjekt i sitt eget liv.

Origos ansats är att alltid utgå från att ungdomen är expert på sin egen livssituation. Samtidigt är ungdomen kanske inte alltid redo för större förändringar, utan bär på oro för att misslyckas, tvivlar på sin förmåga eller känner rädsla för att det inte kommer bli bättre. Samtalsstödjarens roll blir att lyssna och bekräfta ungdomens tankar och känslor, samt att utforska nya möjliga vägar framåt. I samtalen kan alternativa handlingar, strategier och idéer prövas som kan göra det möjligt att kringgå upplevda hinder och svårigheter. Genom att upptäcka fler alternativ ges möjligheten att välja, vilket kan upplevas som ett ökat handlingsutrymme i tillvaron. Det kan även leda till att ungdomen kan omförhandla både sin historia, sitt narrativ, och eventuellt sin position i relation till omgivningen och dess krav.

Förutsättningar för att mötas i samtal

En viktig utgångspunkt i stödsamtalet är att mötas. Genom att försöka skapa en relation till ungdomen kan hen börja känna sig trygg och utveckla tillit. Med ett gott bemötande bekräftar vi ungdomen så att hen upplever sig bli lyssnad på.

KOM IHÅG!

Samtalsmodellen är avsedd för ungdomar som lever med våld vilket gör att säkerhet alltid är en aspekt du som samtalsstödjare behöver ta hänsyn till. Det betyder att du kan behöva stämma av hur ungdomens situation ser ut utifrån ett säkerhetsperspektiv, både i den initiala kontakten och löpande under era samtal. Om ungdomen är i behov av mer stöd och hjälp än vad du kan erbjuda i din yrkesroll, hänvisa då vidare till rätt instans.

Inför det första samtalet:

- Ta kontakt på det sätt ungdomen önskar.
- Stäm av gällande eventuella medföljande.
- Hänvisa till avskilt väntrum eller, av säkerhetsskäl, direkt till samtalsrum.
- Erbjud dryck, som vatten, kaffe, te, varm choklad etc.
- Låt ungdomen välja plats i samtalsrummet.

Första kontakten

Den första kontakten med ungdomen är viktig och redan här ges förutsättningar för att skapa en relation. Genom en inledande kontakt med ungdomen, eller någon annan som hen har kontakt med, kan samtalsstödjaren säkerställa att verksamheten är rätt ställe för ungdomen att få stöd från. Av säkerhetsskäl är det bra att stämma av hur ungdomen och samtalsstödjaren bäst håller kontakt:

- *Går det att ringa eller skicka sms till dig, eller finns det risk att din telefon kontrolleras av andra?*
- *Vilka tider kan vi ha kontakt?*
- *Finns det någon annan jag kan kontakta om jag inte får tag på dig?*

Trygg och välkomnande miljö

Möt ungdomen på en, för ungdomen, så säker och trygg plats som möjligt. För att ungdomen ska känna sig trygg och inte riskera att möta någon som kan utgöra en risk för hen är det bra om det finns väntrum med avskildhet eller att hen hänvisas till ett samtalsrum direkt. Av säkerhetsskäl är det viktigt att säkerställa att eventuella medföljande inte är någon som har i uppdrag att bevaka ungdomen eller har lojalitet till familjen, till exempel ett syskon eller en partner. Därför behöver deras roll i ungdomens liv klargöras innan de bjuds in i ett samtal. För att ungdomen ska kunna känna sig trygg och få möjlighet att berätta om sin situation är det viktigt att rummet är en plats där den eller de som utövat våldet varken kan se eller höra vad som sägs.

KOM IHÅG!

Samtalen behöver alltid anpassas efter ungdomens individuella förmågor och ibland kan andra stödpersoner involveras i er kontakt, men bara om samtycke finns. En ledsagare, kontaktperson, tolk eller personlig assistent kan vara avgörande. Samtidigt är det viktigt att försäkra sig om att stödpersonen inte har lojalitet med familjen eller på annat sätt riskerar påverka ungdomens möjligheter till att få rätt stöd.

Genom en välkomnande miljö och ett omsorgsfullt bemötande kan du signalera att ungdomen är viktig och värd att ha det bra under besöket. En enkel sak som att bjuda på kaffe, te eller varm choklad kan vara en hjälpsam ingång i samtalet. Andra sätt att visa omsorg kan vara att ungdomen får välja sittplats i samtalsrummet och att denna kan reglera hur avstånd och vinkel på stolen ska vara i förhållande till samtalsstödjaren för att det ska kännas behagligt. Några inledande frågor som *hur gick det att ta sig hit?* eller *vad har du gjort innan du kom hit?* kan ge en mjuk ingång till samtalet och kontakten.

Professionella tolkar

Om ungdomen har behov av tolk är det viktigt att använda professionella tolkar. Det är olämpligt att använda en närstående som tolk eftersom hen ska vara neutral både i förhållande till ungdomen och till dem som utövar våldet. Det är viktigt att ungdomen och tolken inte har kännedom om varandra sedan tidigare. Telefontolk upplevs som säkrare och är därför att föredra. Ytterligare sätt att öka tryggheten i tolksamtal är att utelämnat information om platsen samt namnet på ungdomen. Det är också viktigt att säkerställa att språket och/eller dialekten är rätt och att ungdomen känner sig bekväm med tolken, vilket möjliggörs om tolken närvarar på telefon istället för i rummet.

Ramar för samtalet

Som en introduktion är det bra att du som samtalsstödjare presenterar dig själv och din funktion. För att skapa trygghet och delaktighet i samtalet är det sedan en god idé att sätta en gemensam tidsram och agenda; en ram för samtalet skapar en förutsägbarhet som kan ge lugn om ungdomen är stressad eller orolig. Genom att ungdomen görs delaktig i att bestämma vad samtalet ska handla om kan du möta ungdomen där hen befinner sig.

Den du möter kan vara tvungen att ha mobilen på under ert samtal, eftersom familj/partner förväntar sig det. Det är ett bra tillfälle att utforska

ungdomens livssituation och eventuell kontroll som ungdomen lever med. Signalera att det är okej att ha telefonen på och att det är vanligt, samtidigt som du ställer frågor om konsekvenserna av att inte svara.

- *Vem eller vilka är det som vill kunna nå dig?*
- *Vad händer om du inte kan svara?*

Språkets betydelse

Språket är viktigt för alliansbyggandet mellan dig och ungdomen. Som samtalsstödjare kan du därför behöva anpassa ditt språkbruk utifrån ungdomens ålder, mognad, funktionssätt och språkfärdigheter. Om ungdomen får bestämma ord och begrepp som ska användas kan du sedan bredda innebörden av dessa genom dina frågor. Om ungdomen till exempel pratar om ”kaos hemma” kan detta fångas upp genom frågor som:

- *Kaos, vad betyder det för dig?*
- *Vad händer då?*
- *Hur tänker du om det?*

Ungdomen får då möjlighet att fylla begreppet med innehåll och samtalsstödjaren kan sedan utveckla betydelsen genom att introducera begrepp, som exempelvis psykiskt och fysiskt våld.

I mötet är det viktigt att ungdomen upplever sig lyssnad till och att samtalsstödjaren vill hen väl. Det är bra att komma ihåg att vi genom vår kroppshållning, mimik och vårt språk kan signalera empati, förståelse och öppenhet för det ungdomen berättar. Likväl behöver vi vara medvetna om att vi på samma sätt kan läcka fördomar och förutfattade meningar och att ungdomen kan begränsas i sitt berättande om vi ifrågasätter, dömer eller visar egna starka känslor. En bra utgångspunkt är att hålla sig adekvat nyfiken till ungdomens individuella och unika berättelse och försöka göra sig medveten om de stereotypa föreställningar vi kan ha om den vi möter. Du kan stämna av med ungdomen att ni förstår varandra genom att sammanfatta samtalet och exempelvis fråga *har jag uppfattat dig rätt?*

Det kändes som jag kom till en safezone – jag fick eget väntrum och en kaffe.

(citat från en ungdom)

Om du kommer i kontakt med barn i din verksamhet kan du behöva anpassa ditt språk utifrån hens ålder och mognad. Du kan även möta personer som har kognitiva svårigheter och/eller intellektuella funktionsnedsättningar utan att dessa är synliga för dig. Likaså kan traumatiska händelser resultera i konsekvenser som är kognitivt begränsande. Därför är det viktigt att vara lyhörd för hur olika förutsättningar kan inverka på ungdomens förmåga till förståelse av samtalet och möjligheten att kunna uttrycka sina egna erfarenheter och behov. Kognitiva svårigheter kan till exempel påverka ungdomens förmåga att förstå och tolka sin omgivning, liksom att uppfatta abstrakta förklaringar och att minnas vissa händelser. Personer med intellektuella funktionsnedsättningar kan vara välfungerande i vissa sammanhang men ha begränsningar i andra situationer. Detta kan märkas som brister i motivation, koncentration, uppmärksamhet, impulskontroll och tidsuppfattning. Ett gott bemötande innebär att språket och strukturen för samtalen är rimliga i relation till just den ungdom du möter.

Bildstöd som känslkort och piktogrambilder kan vara ett redskap för att komplettera språket. Kommunikationsverktyget *Våga förstå!* möjliggör stöd i att uttrycka känslor och berätta om sin utsatthet med hjälp av emojis och bilder. Kommunikationsverktyget lyfter situationer som inkluderar hedersvåldsutsatta barn och ungas erfarenheter av exempelvis barn- och tvångsäktenskap och könsstämpning. (TRIS & Länsstyrelsen Östergötland 2019).

Att samtala normmedvetet

Genom att undersöka hur normer påverkar oss själva och vår vardag kan vi se och möta ungdomarna bättre. Normer är knutna till makt och privilegier och därför är ett normmedvetet förhållningssätt viktigt i samtalet med ungdomen. Genom språkval kan vi signalera både normmedvetenhet och en inkluderande ansats. Till exempel kan vi inte ta ungdomens könsidentitet eller könsuttryck för givet innan vi frågat vilket

pronomen hen använder sig av. Låt ungdomens egen benämning styra ditt språk. I samtal som handlar om sex, identitet och relationer är det bra att fråga om partner i stället för att göra ett heteronormativt antagande genom att prata om pojk- eller flickvän. Att försöka undvika ordet normal kan också hjälpa samtalet då det som anses vara normalt skiljer sig åt beroende på person och kontext.

SÅ HÄR KAN DU FRÅGA:

- *Alla känner sig inte som kvinna eller man. Är det något du har funderat på?*
- *Vilket pronomen (hon, han, hen) vill du att jag använder om dig?*

Synliggör gärna din kunskap om diskriminering när det gäller hudfärg genom att sätta ord på det:

- *Vi vet att personer behandlas olika utifrån vilken hudfärg de har. Det kan handla om kontakt med myndigheter, när en söker jobb eller hur en blir bemött inom vården. Är det något du känner igen?*

Om relevant, fråga om sexuell identitet:

- *Vem blir du kär i?*
- *Vem vill du ha relationer med?*
- *Vem vill du ha sex med?*

Problematisera gärna normen i stället för den som avviker från normen:

- *Vilka förväntningar finns det på killar?*
- *Vilka förväntningar finns det på tjejer?*

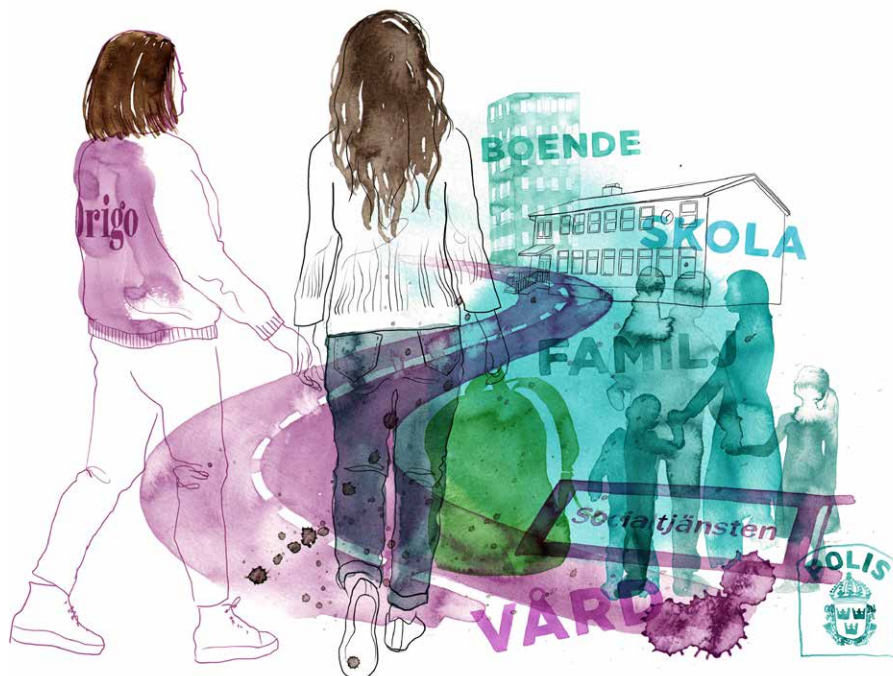
- *Vad händer om en bryter mot dessa förväntningar?*

Försök att inte gruppera människor som du själv tror är lika varandra:

- *Vi är alla olika och jag vill gärna veta hur det är för just dig...?*
- *Jag träffar många med liknande erfarenheter, men hur blir det för just dig?*

Synliggör det faktum att även ickebinära och transpersoner drabbas av hedersnormer och våld i nära relationer:

- *Vi träffar många ungdomar som på olika sätt bryter mot normer om kön, och riskerar att utsättas för våld. Hur ser det ut för dig?*



Att gå bredvid

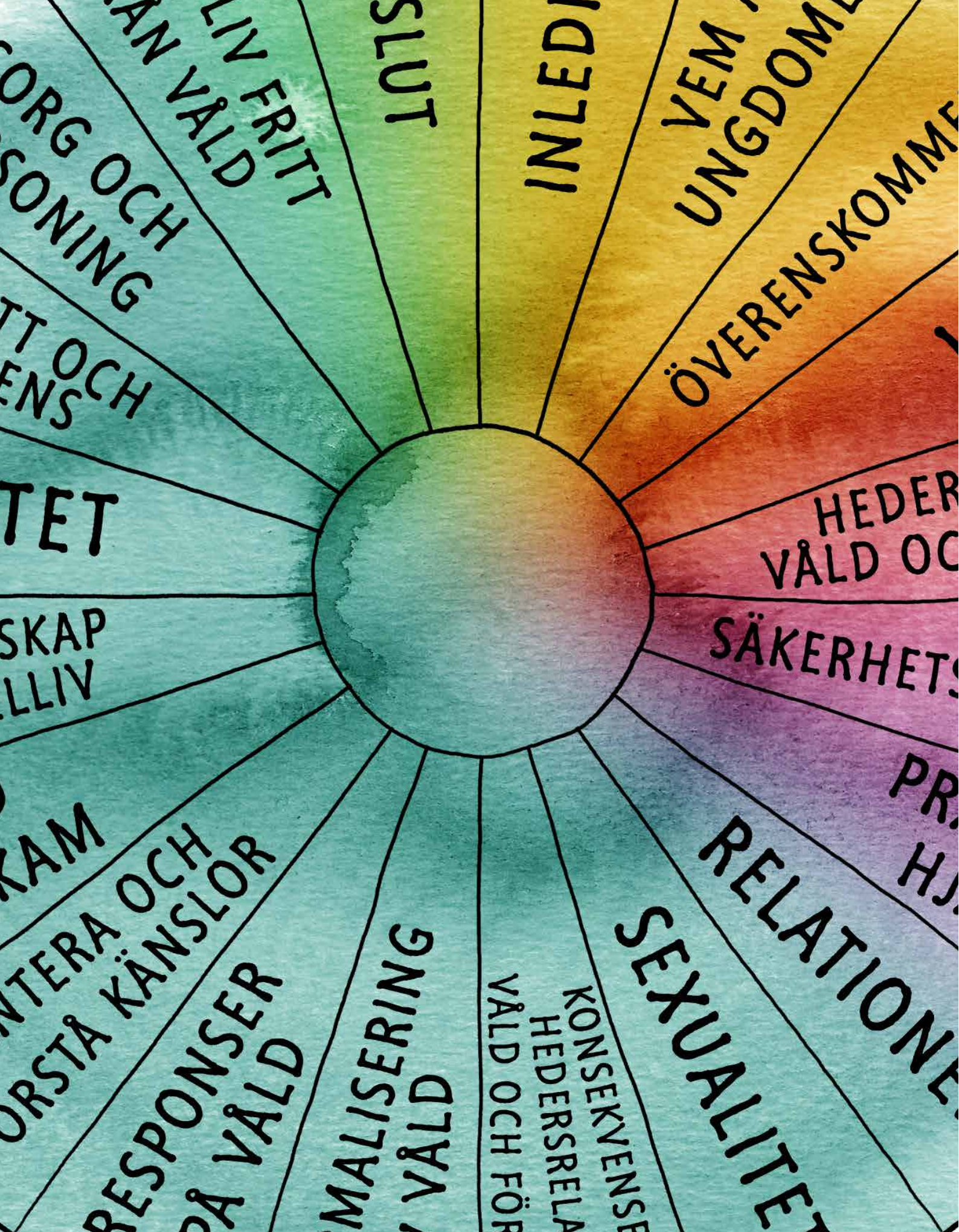
För att stärka ungdomens egen kapacitet kan du som samtalsstödare behöva stötta och hjälpa ungdomen i att göra sin egen röst hörd, även i kontakt med andra professionella. Genom att förmedla att du går bredvid och stöttar ger du ungdomen utrymme att öka makten över sitt liv.

Ungdomens behov kan ibland sträcka sig över många områden i livet, därför är det viktigt att tydliggöra vad just du och din specifika verksamhet kan ge stöd och hjälp med. Genom att knyta ungdomen till fler samhällsaktörer synliggörs hur olika verksamheter behöver samarbeta för att täcka de olika behov som finns.

Psykoedukation

Psykoedukation handlar om att ge information och kunskap som ökar förståelsen för olika sociala skeenden, kroppsliga och psykiska symptom. Psykoedukation kan vara ett värdefullt verktyg i alla faser av samtalen. Det kan användas till att förklara olika former av våld, varför en får ångest eller beskriva en uppbrottsprocess.

Psykoedukation kan även vara ett redskap för att hjälpa ungdomar som är i kris eller är traumatiserade att få stabilitet i tillvaron och i sitt mående. Syftet är bland annat att ge ungdomen förståelse för sitt mående och sina reaktioner, och att normalisera beteenden och tankar som ungdomen kan uppleva som främmande eller skrämmande. Genom att göra känslor och reaktioner begripliga kan du lugna och förmedla hopp om att situationen går att förändra och att hen inte är ensam om sina upplevelser. Det kan vara avlastande för ungdomen att få en förklaringsmodell som gör det egna måendet mer begripligt utifrån hans erfarenheter och livssituation, istället för att ungdomen fastnar i tankar som "håller jag på att bli galen?" eller "kommer jag alltid känna så här?". Psykoedukation handlar även om att få tillgång till olika strategier för att hantera sin situation och sitt mående. Till exempel kan det bestå av konkreta tips på hur en kan strukturera sin vardag, upprätthålla hälsosamma rutiner eller ta hjälp av andningsövningar för att hantera ångest.



Samtalsmodellens ekrar

Som tidigare beskrivits har Origos samtalsmodell formen av ett hjul, och varje samtalsämne utgör en eker. I detta avsnitt kommer vi att gå igenom innehållet i de olika ekrarna, och hur de tillsammans skapar förutsättningar för förändring i ungdomars liv.



Inledning

Som tidigare nämnts är det en god idé att rama in samtalet så att det får en mening och struktur. Det är även viktigt att bidra till att ungdomen upplever en känsla av delaktighet, kontroll och förutsägbarhet i samtalskontakten. Den första ekern i samtalsmodellen handlar därför om att informera om den verksamhet samtalsstödjaren arbetar i. Detta så att det blir tydligt för ungdomen var hen har kommit, vad hen kan förvänta sig av kontakten samt att verksamheten är rätt för ungdomen. Detta kan du som samtalsstödjare göra genom att beskriva:

- Verksamhetens uppdrag, vilka som är ansvariga för verksamheten samt vilka som arbetar där.
- Vilka som kommer i kontakt med verksamheten. Ge exempel på vilka ungdomar som vanligen har kontakt med verksamheten och hur olika livssituationer och behov kan se ut. Ett tips är att du ger exempel på något som ungdomen kan känna igen sig i, kanske något som du har fått förhandsinformation om kring hen. Detta kan ge ungdomen en upplevelse av att du förstår situationen hen befinner sig i.
- Vad en samtalskontakt innebär och vilka förutsättningar som gäller i verksamheten. Det är bra att tydliggöra sådant som verksamheten behöver förhålla sig till, som tystnadsplikt, eventuell anonymitet, minnesanteckningar eller journalföring och anmälningsplikt. Om du som samtalsstödjare har specifika skyldigheter gentemot andra myndigheter, yrkesverksamma och/eller vårdnadshavare är det även bra att berätta om det. Ungdomen ska få all information som är viktig för att hen ska kunna känna sig trygg med vad hen kan berätta och vad hen väljer att utelämna.
- Hur lång kontakt verksamheten kan erbjuda ungdomen och på vilket sätt kontakten avslutas. De första samtalen kan ses som ett sätt att lära känna varandra och utröna om kontakten upplevs som hjälpsam för ungdomen.



TIPS OM OROSANMÄLAN:

Det är viktigt att du som samtalsstödare tydliggör dina skyldigheter gällande anmälningsplikten och varför alla som arbetar inom vissa yrken måste göra en orosanmälan till socialtjänsten om de misstänker att någon under 18 år far illa. Det är även bra att informera om socialtjänstens skyldighet att utreda eventuella syskons situation, även om en ungdom över 18 år söker hjälp för egen del. *Om jag känner sådan oro för dig så kommer jag att prata med dig först*, kan vara en bra utgångspunkt att förmedla till ungdomen. Vår erfarenhet är att ungdomar kan vara oroliga över att den information de lämnar ska leda till att föräldrarna får kännedom om det som sagts. Anmälnings-skyldigheten gör dock att vi aldrig kan lova en ungdom som är under 18 år total sekretess, men genom att trygga och förklara kan vi lättare motivera ungdomen att ta emot hjälp i en utsatt situation. Om möjligt är det bra att göra en orosanmälan tillsammans med ungdomen så att hen känner sig delaktig i det som sker.

När du gör en orosanmälan är det bra att du förmedlar till socialtjänsten att du känner oro för att ungdomen lever i en hederskontext, och att det kan medföra risker för ungdomen om socialtjänsten informerar vårdnadshavarna innan de pratar med ungdomen. Det är viktigt att socialtjänsten får möjlighet att ha bedömningssamtal och göra en skyddsbedömning kring ungdomen innan vårdnadshavarna informeras om den orosanmälan som inkommit. Det är bra om du som samtalsstödare erbjuder dig att vara med på ett första anmälningsmöte med ungdomen. Du kan alltid konsultera socialtjänsten och bolla ärendet anonymt inför en orosanmälan.

TÄNK PÅ ATT!

Oron kring att göra orosanmälan handlar oftast om det som sker inom oss själva. Vi kan behöva ställa oss frågan – vad händer om anmälan inte görs?



Vem är ungdomen?

I denna eker börjar samtalsstödjaren samla information om ungdomen. Det kan ta tid att lära känna varandra, men förutsättningar för att bygga en god allians skapas redan vid det första mötet. Låt gärna ungdomen berätta om sig själv och sin livssituation samt hur hen ser på sig själv utan att ställa så många frågor. Det kan även vara bra att utforska vad det var som fick ungdomen att söka stöd just nu och hur det påverkar hen att berätta om sin situation. Nedan finns dock exempel på saker som du kan behöva få reda på:

- Ålder.
- Sysselsättning. Vad fungerar bättre och/eller sämre i till exempel skolan eller på jobbet?
- Boende- och familjesituation. Vem eller vilka ungdomen bor med, vilka hen räknar som sin familj.
- Andra viktiga personer i ungdomens liv. Det kan vara till exempel släkt, vänner, partner och professionella kontakter.
- Ungdomens psykiska hälsa. Utifrån den egna beskrivningen av måendet är det bra att fråga om hur till exempel psykisk ohälsa märks i ungdomens vardag, hur länge det pågått samt vilket stöd ungdomen får för detta. Likaså kan det vara bra att prata om ungdomens egna strategier att hantera sitt mående. Samtal om psykisk ohälsa bör också innefatta frågor om suicidtankar, suicidhandlingar och eventuella suicidförsök. Ungdomens fysiska hälsa innefattar frågor om skador eller smärttillstånd, liksom frågor om hälsoskadliga beteenden, som självmedicinering eller ångestreducering med hjälp av droger, alkohol, mat, motion, sex eller skadliga relationer.
- Om religion och tro har en plats i ungdomens liv. Vilken religion i så fall? Vilken roll spelar religionen i ungdomens liv? Skiljer sig



ungdomens tro/icke-tro från föräldrarnas eventuella trosuppfattning?

- Om ungdomen har kontakt med andra yrkesverksamma eller har tidigare erfarenhet av myndighetskontakter eller stödverksamheter. Det kan vara värdefullt att redan inledningsvis låta ungdomen reflektera över tidigare eller aktuella kontakter, inte bara vilka kontakter utan också hur de erfarenheterna har varit.
- Om ungdomen (eller någon annan) gjort en polisanmälan utifrån brott mot ungdomen, samt var i processen detta i så fall är just nu.

I utforskandet finns goda möjligheter att skapa förtroende och så frö till en allians. Som samtalsstödjare kan du behöva bekräfta ungdomen om hen berättar om negativa erfarenheter, för att på så sätt visa att hen har rätt till ett gott stöd. Du kan även få veta vad ungdomen har uppskattat i andra kontakter som kan vara en hjälp för er fortsatta kontakt. Utifrån informationen som framkommer kan samtalsstödjaren få förståelse för ungdomens behov utifrån exempelvis ålder, mognad, erfarenheter, funktionssätt och språk, kunskap som kan vävas in i kommande samtal. Som samtalsstödjare kan du påminna dig om att den centrala frågan är *vem är ungdomen?*

VIKTIGT OM SUICID

Vår erfarenhet är att många ungdomar bär på suicidtankar och att vissa även har begått suicidhandlingar. Samtidigt vet vi att det kan vara svårt att prata om, det kan också finnas en rädsla hos yrkesverksamma att fråga om suicid. Vi vet att det är viktigt att få prata om ämnet så att ungdomen inte behöver bära på det i ensamhet. Det är bra med konkreta frågeställningar, att uttrycka att ungdomen inte är ensam med dessa tankar samt att förmedla att det finns hjälp att få.

Läs mer under *Konsekvenser av hedersrelaterat våld och förtryck*.

BRA VERKTYG

- Att göra en livslinje där ungdomen får placera in viktiga händelser i sitt liv ger förutsättningar för att skapa en gemensam bild av ungdomens liv som ni sedan kan använda er av i fortsatta samtal. Samtidigt ger detta ett tillfälle för ungdomen att få sätta ord på sina erfarenheter (se bilaga 1).
- Som stöd för att beskriva både familjesituationen och andra viktiga personer kan en nätverkskarta vara ett bra verktyg (se bilaga 2).



Överenskommelse

Den tredje ekern syftar till att ta ut en gemensam riktning i samtalen och skapa en överenskommelse om vad ni ska göra tillsammans. Det kan handla om hur ofta ni ska ses, vad målet med kontakten är och hur ni kan stämma av att samtalen går åt rätt håll. Det är du som samtalsstödjare som bär ansvaret för att er överenskommelse uppfylls. Det kan vara bra att ungdomen inledningsvis får beskriva vad hen vill få ut av kontakten. Du kan till exempel fråga:

- *Vad vill du prata om?*
- *Vad är det viktigaste för dig just nu?*
- *Vad vill du ska förändras i din situation?*
- *Vad behövs för att du ska nå dit?*

Ibland finns det flera frågeställningar eller svårigheter som ungdomen vill ha hjälp med och då kan det vara en god idé att rangordna vad som är mest angeläget. Andra gånger har ungdomen ingen tydlig bild av vad hen vill ha hjälp med och då är det bra att hjälpas åt att formulera det. Samtalsstödjaren kan med fördel berätta om teman, förväntningar och mål som andra ungdomar uttryckt och samtalat om, för att på så sätt öppna upp för olika möjligheter. Det är också ett sätt att bekräfta att ungdomen inte är ensam om att leva med dessa svårigheter, samt att visa att du som samtalsstödjare vet vad som varit hjälpsamt för andra.

Oavsett vilka mål den specifika ungdomen har är det viktigt att hens önskemål får styra. För att skapa trygghet i samtalen är det bra att tydliggöra att ungdomen kan avbryta om det



inte känns bra, om hen behöver en paus eller inte orkar fortsätta. Det är samtidigt betydelsefullt att du som samtalsstödjare visar att du är beredd att lyssna och prata om det som kan kännas obehagligt och skamfyllt.

Det är även en god idé att tidigt bestämma hur ni ska göra för att avsluta er samtalskontakt. Att en ungdom bara uteblir kan väcka många frågor och kanske oro hos samtalsstödjaren, särskilt om ungdomen lever i en utsatt situation. Genom att inledningsvis påtala detta signaleras att samtalen är viktiga för er båda:

- *Vad vill du att jag gör om du tar tillbaka din berättelse?*
- *Det är viktigt för mig att veta om du inte vill eller kan fortsätta våra samtal. Hur ska vi göra om det är så?*
- *Min erfarenhet är att det är viktigt att säga hejdå till någon en lärt känna, så jag vill gärna att vi har ett sista samtal tillsammans innan vi avslutar vår kontakt.*

TIPS!

Dessa frågor kan användas återkommande för att ringa in huruvida det ni har pratat om är angeläget för ungdomen:

- *Har vi pratat om rätt saker i dag?*
- *Är det något du vill lägga till?*



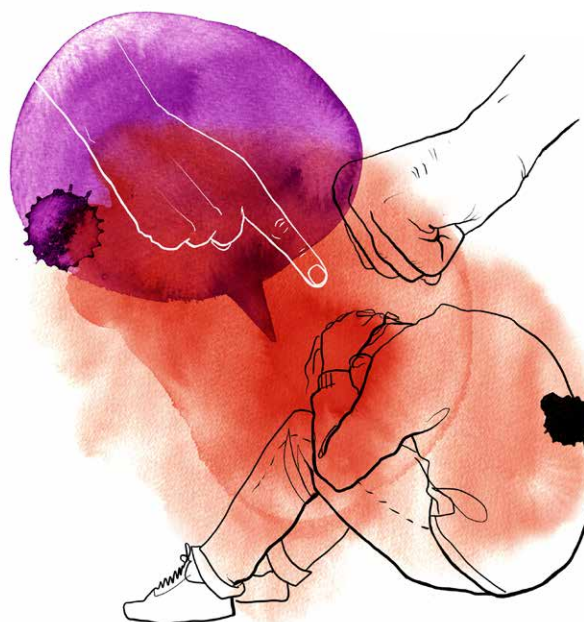
Våld

Eftersom ungdomarna bär på erfarenheter av våld är det viktigt att samtalsstödjaren vågar fråga om våld och prata om våldserfarenheter. Det kan vara bra att introducera, problematisera och diskutera begreppet våld tidigt i kontakten, kanske redan vid första samtalet. Målet med den här ekern är att samtalsstödjaren och ungdomen tillsammans synliggör de olika våldsformerna och identifierar det våld ungdomen har varit utsatt för. Ni kan då skapa en gemensam bild av vad våld kan innebära generellt, men också en specifik bild av hur våldet sett ut för just den här ungdomen.

VÅGA FRÅGA!

Det är vi som yrkesverksamma som bär ansvaret för att fråga om våld och sedan kan den vi frågar välja att svara om hen vill. Detta är särskilt viktigt när det handlar om barn, ett barn ska aldrig behöva ta ansvar för att frågor om våld ställs. Ofta kan det vara vi yrkesverksamma som är obekväma med att fråga om våld snarare än att den som får frågan tycker att det är upprörande. Att ställa frågor om våld gör att den du möter vet att det är okej att prata om detta med dig vilket möjliggör att ungdomen kan ta upp ämnet vid ett annat tillfälle.

När du ställer frågor om våld är det viktigt att du som samtalsstödjare vet vad du ska göra med svaret och att ni på arbetsplatsen har en handlingsplan för arbetet med våld i nära relationer.



Det är viktigt att vara medveten om att det kan vara omvälvande för ungdomen att identifiera att det hen har varit med om är våld. Som samtalsstödjare måste du därför se till att ha tid för att ta emot ungdomens berättelse. Det är viktigt att vara uppmärksam på hur ungdomen reagerar på berättelser om våld för att kunna hjälpa ungdomen att hantera och reglera sina känslor. Ofta har ungdomen erfarenheter av många olika former av våld, men det kan finnas olika faktorer som gör det svårt för ungdomen att prata om det.

Det kan exempelvis bero på att ungdomen:

- Har varit med om traumatiska händelser som gör att hen förminskar eller stänger av sina erfarenheter och känslor.
- Bär på starka skuld- och skamkänslor.
- Har starka band och känner lojalitet till den/de som utövat våldet.
- Kan vara rädd för att bli ifrågasatt eller inte bli trodd.
- Kan behöva testa om du är redo att ta emot berättelsen.



Att introducera våld och de olika våldsförformerna som begrepp innebär att du som samtalsstödare beskriver att det finns olika typer av våld samt vad dessa innebär. Det kan även vara bra att sätta ord på att olika våldsförformer kan förekomma tillsammans och att de ofta förstärker varandra. Ett sätt att introducera våld som begrepp är att knyta an till detta redan i beskrivningen av verksamheten. Du kan till exempel säga att:

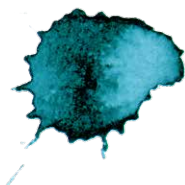
- *Till den här verksamheten kommer det ibland ungdomar som berättar att de har varit med om olika former av våld...*
- *Jag träffar många som har varit utsatta för våld och därför undrar jag hur det är för dig?*

Andra frågor för att utforska våld utsatthet:

- *På vilket sätt har du utsatts för våld?*
- *Hur påverkas du av att utsättas för våld?*
- *På vilket sätt är våld en del av ditt liv?*
- *I vilka situationer blir du utsatt för våld?*
- *Vem/vilka utsätter dig för våld?*

Du kan även samtala kring våld genom att återkoppla till något som ungdomen berättat om sig själv, exempelvis:

- *Du berättade att du sällan får gå ut utan sällskap av någon i familjen och att du inte får spela fotboll längre. Du kanske inte håller med mig men det du beskriver kallas för socialt våld, att du begränsas i ditt sociala liv.*



Hedersrelaterat våld och förtryck

Den här ekern syftar till att mer specifikt samtala om hedersrelaterat våld och förtryck. Det är dock få ungdomar som själva använder begreppet då de beskriver sin livssituation. I stället beskriver de att de till exempel inte får vara med den partner de vill, att de är tvingade att göra vissa saker eller är begränsade i sitt sociala liv. Ofta beskrivs att familjen bryr sig mycket om vad andra ska tänka och tycka om det som händer i ungdomens liv. Generellt har ungdomarna olika förklaringar som till exempel: "det är min kultur som..." eller: "det är religionen som leder till att jag har det så här". Här får du som samtalsstödare en öppning i att utforska vad det är ungdomen egentligen menar genom att till exempel fråga:

- *Kan du berätta mer om hur kulturen/religionen påverkar dig?*
- *På vilket sätt menar du att kulturen/religionen får betydelse för dig?*

Som samtalsstödare kan du i ett första skede beskriva att de ungdomar som kommer till verksamheten ofta har erfarenhet av att leva med olika former av kontroll, begränsningar, hot och våld från sin familj eller släkt, och att det kan handla om att familjen är mån om att inte få ett dåligt rykte. Därefter kan du säga att det brukar kallas för hedersrelaterat våld och förtryck samt att det kan se olika ut och betyda olika för olika personer.

Vår erfarenhet är att vi som samtalsstödare kan fastna i en stereotyp bild av vem som är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck. Ett hjälpsamt perspektiv för samtalsstödjaren är att våldet som förekommer inom en hederskontext inte alltid är hedersrelaterat. För att ta reda på om våldet ungdomen utsätts för är hedersrelaterat behöver vi som samtalsstödare ta reda på om våldet grundar sig i starka och begränsande normer kring kön, kyskheter och heterosexualitet.



VIKTIGT!

- För att kunna prata om normer är det viktigt att vara medveten om hur normer påverkar dig, både i egenskap av samtalsstödare och privatperson. Detta eftersom normer kan beskrivas som osynliga regler som påverkar dig i alla interaktioner och möten med andra.
- Kom ihåg att som samtalsstödare bör du alltid utforska hur livssituationen ser ut för just den ungdom du möter. Det är viktigt att inte generalisera utsattheten eftersom det ser olika ut för dem du möter. Du behöver utforska våldet för att förstå hur det tar sig uttryck i ungdomens kontext. Vi riskerar annars att låta våra fördomar och stereotyper påverka samtal och bedömningar, vilket kan resultera i att vi missar viktig information eller orsakar skada hos den vi samtalar med. Heder har inte någon specifik ålder, kön, religion, etnicitet eller sexualitet.
- Hedersnormer uttrycks och manifesteras på många olika sätt beroende på ungdomens och omgivningens specifika förutsättningar. För att förstå hur det ser ut för den aktuella ungdomen kan du som samtalsstödare ställa frågor om hur normer om kön, kyskhetsnormer och hetero-sexualitet påverkar ungdomens liv samt hur dessa normer ser ut.

Det handlar även om att undersöka om våldet grundar sig i kollektivets behov av att ha ett gott rykte i sin sociala omgivning. Det är också relevant att ställa frågor om vilka personer dessa normer gäller för, om det är samma för alla individer i gruppen.

Många jag träffar berättar att de inte får ha sex innan de gifter sig, hur ser det ut för dig?

Den här frågan syftar till att undersöka hur kyskhetsnormen påverkar ungdomens liv och öppnar upp för vidare samtal om till exempel relationer, sexualitet, heteronormen och myten om mödomshinnan (idén om att det skulle gå att se om en kvinna har haft sex eller inte). Frågan kan även leda till att problematisera oskultsbegreppet och att föreslå alternativa ord eller begrepp, till exempel *ha sex för första gången* eller *sexdebut*. Det är viktigt att påminna sig om att kyskhetsnormen även påverkar killar och unga män och att de ofta förväntas gifta sig med en kvinna som inte haft sex. Likaså är det viktigt att komma ihåg att kyskhetsnormen innefattar mer

än endast den sexuella akten – exempelvis kan val av klädsel, beteende, fritidsaktiviteter eller val av kompis i omgivningens ögon också representera hur kysk ungdomen anses vara.

Förslag på frågor om hur normer om kön och heterosexualitet påverkar ungdomens liv:

- *Hur ser förväntningarna på killar/män ut i din familj/din omgivning?*
- *Hur ser förväntningarna på tjejer/kvinnor ut i din familj/omgivning?*
- *Vilka förväntningar finns på dig vad gäller relationer?*
- *Vilka förväntningar finns på dig vad gäller äktenskap?*

Det är viktigt att ställa dessa frågor till alla ungdomar oavsett könsidentitet och att inte reproducera heteronormativa föreställningar.

Erfarenheten på Origo är att religion är närvarande i många ungdomars liv, och för vissa är det något positivt, för andra något negativt. Samtidigt vet vi att religionen många gånger tenderar att förstärka de destruktiva hedersnormerna. Av dessa anledningar kan religion vara ett viktigt ämne som du som samtalsstödjare behöver utforska tillsammans med ungdomen. I de fall ungdomar beskriver religion och normsystem som sammanflätade kan det vara bra att prata om att de traditioner som medför hedersnormer är äldre än världsreligionerna för att på så sätt reflektera över normernas koppling till religion. Frågor att ställa om religion:

- *Vad betyder religion/tro för dig?*
- *På vilket sätt påverkar din tro/din religion ditt liv?*
- *Hur ser din familj/omgivning på religion?*

Frågor för att utforska hedersrelaterat våld och förtryck

Nedan följer ett avsnitt med flera förslag på frågor som du kan använda i stödsamtal. Syftet med dessa frågor är att utforska ungdomens livssituation och hederskontext samt det våld ungdomen har varit utsatt för. Du kan använda frågorna som ett sätt att inleda olika teman. Dessa frågor förutsätter sedan att du ställer följdfrågor och utforskar vidare: *kan du berätta mer?*

Finns det saker som du måste göra som du inte vill?

Den här frågan syftar till att utforska den del av det psykiska och sociala våldet som visar på vad ungdomen tvingas göra mot sin vilja. Många av de ungdomar som vänder sig till Origo berättar att de måste gå hem direkt från skolan eller att de får ta stort ansvar för syskon och hemmet. De berättar också att de tvingas följa en viss religion eller att de måste klä sig enligt familjens krav.

Finns det saker som du vill göra som du inte får?

Även den här frågan handlar om att utforska psykiskt och socialt våld. Det handlar om att undersöka olika former av begränsningar och/eller kontroll där ungdomen inte får välja fritt eller välja alls. Det kan vara i stort och i smått, ofta gällande olika livsval. De ungdomar som kommer till Origo berättar till exempel att de inte får bestämma vilka fritidsaktiviteter de ska delta i, eller att de inte får delta i några alls. Vissa beskriver att de inte får välja vilka kläder de ska bära, att de inte får använda

smink eller bestämma vilka vänner de ska ha. På sikt handlar det många gånger även om val av partner, boende och studier. Dessa begränsningar kan i sin tur leda till att ungdomen börjar leva ett dubbelliv. Ett dubbelliv kan innebära att ungdomen hemlighåller vissa aspekter och delar av sitt liv från de individer som begränsar hen. Ungdomen gör detta för att skapa sig ett utrymme av frihet för att göra de saker hen vill, men inte får, göra. Det kan handla om att ljuga om sitt schema för att skapa utrymme att träffa vänner eller en partner, eller om att byta kläder och sminka sig på väg till skolan.

Dubbellivet kan å ena sidan ses som en sund strategi som visar på ungdomens motstånd mot de regler och förväntningar som finns. Å andra sidan kan det innebära risker för ungdomen om det upptäcks. Av den anledningen är det bra att utforska hur ett eventuellt dubbelliv ser ut, till exempel om ungdomen har hemliga relationer, bryter mot heteronormen eller har hemliga aktiviteter eller intressen. Många ungdomar berättar om en konstant stress och rädsla för att bli upptäckta i sitt dubbelliv, eftersom det kan medföra konsekvenser. De beskriver även att de lider av att behöva ljuga och att de önskar att familjen skulle lita på dem.

Vad händer om du bryter mot reglerna?

Den här frågan kan ge svar på vilka risker ett eventuellt dubbelliv eller normbrott kan medföra. Ungdomar som kommer på samtal till Origo berättar till exempel att föräldrarna kan öka kontrollen och vara mer misstänksamma, de riskerar också att föräldrarna tar telefonen, förbjuder dem att gå ut eller att de blir slagna. Denna fråga kan hjälpa dig som samtalsstödjare att få en uppfattning om vilket handlingsutrymme ungdomen har att göra motstånd samt om familjens benägenhet att använda våld.

Jag träffar många som har varit utsatta för våld och därför undrar jag om du har erfarenhet av det?

Genom att ställa frågan på detta sätt kan frågor om våld avdramatiseras. Det signalerar att våld är ett vanligt problem och att ni ställer frågan till alla. De tidigare exempelfrågorna har handlat om psykiskt och socialt våld, nu behöver vi även utforska huruvida ungdomen har blivit utsatt för andra former av våld av någon i sin närhet. Detta kan kräva att du går igenom de olika formerna av våld tillsammans med den du möter, för att på så sätt prata samma språk. Då det är vanligt att den som varit utsatt för våld förminskar sina erfarenheter, kan detta också hjälpa ungdomen att identifiera och definiera vad hen har varit utsatt för. Att ställa frågor om fysiskt våld kan kräva mer direkta frågor med konkreta ord, detta för att göra våldet talbart och skapa förståelse för vad våldet inneburit för ungdomen. Exempelvis: *Har du blivit slagen?* Samtalsstödjaren kan också behöva ställa följdfrågor som *På vilket sätt? Med vad? Var på kroppen?* och *Är du rädd för din förälder/partner?* Om du ser att en ungdom har en synlig skada, kom ihåg att det är viktigt att fråga hur skadan har uppstått.

Att leva i en kontext med våld kan medföra att ungdomen själv använder olika former av våld. Vår erfarenhet är att det är vanligt förekommande att ungdomarna själva deltar i förtryck av andra genom exempelvis ryktesspridning, kontroll eller fysiskt våld. Du kan ställa frågor om våldsutövande så här:

- *Har det hänt, eller händer det, att du själv utsätter någon i din omgivning för någon form av våld?*
- *Förväntas du kontrollera eller begränsa någon annan, i så fall på vilket sätt?*
- *Har du tvingats skada andra mot din vilja, i så fall på vilket sätt?*
- *Om du behövt utsätta andra för våld, hur blir det för dig att tänka på det idag?*

De ungdomar vi möter kan även ha upplevt våld mellan andra i familjen, till exempel en förälder som är våldsutsatt av den andra föräldern eller ett syskon som utsätts för våld av föräldrarna. Dessutom kan det hända att familjen utsätter ungdomens partner för våld. Därför är det bra att fråga om detta och hänvisa till rätt instans för stöd och hjälp. Som samtalsstödjare kan du till exempel fråga:

- *Är det någon annan i familjen som utsätts för våld och i så fall av vem?*
- *På vilket sätt har hen utsatts för våld?*
- *Hur påverkar det dig?*

För att förstå ungdomens situation är det även viktigt att ställa specifika frågor om annat psykiskt våld än det vi varit inne på tidigare, exempelvis:

- *Är det någon som nedvärderar eller förminskar dig?*
- *Är det någon som kallar dig fula saker?*
- *Är det någon som kränker dig?*
- *Är det någon som kontrollerar dig?*
- *Är det någon som förlöjligar dig?*

Har du blivit hotad?

Hot är en form av psykiskt våld som är vanligt förekommande i hederskontexter. Detta kan vara ett sätt för familjen att tala om vilka konsekvenserna blir för ungdomen om hen begår ett normbrott. Ungdomarna beskriver att det kan handla om att bli hotad med att bli fräntagen mobilen, inlåst, slagen, utesluten ur familjen, skickad till föräldrarnas ursprungsland, giftas bort eller bli hotad till livet. Hoten kan även uttryckas digitalt, till exempel en partner eller en familjemedlem som hotar att skicka digitala bevis på normbrott till andra familjemedlemmar. Hot är ofta latent utifrån berättelser om vad som hänt andra som brutit mot normerna. Det latent våldet kan även vara en konsekvens av att ungdomen tidigare varit

utsatt för våld och därmed är extra vaksam på kroppsspråk och tonläge. Hoten leder många gånger till att ungdomen lever med en konstant rädsla och otrygghetskänsla.

Har du blivit tvingad till något sexuellt som du inte ville eller kände för just då?

Samtal om sex kan generellt vara svårt och skambelagt för ungdomar som lever i en hederskontext där det råder tystnadskultur kring ämnet. Att dessutom berätta om sexualiserat våld kan vara ännu svårare och det tar oftast tid för sådana berättelser att komma fram. Vi vet dock att många som är utsatta för våld även blir utsatta för olika typer av sexualiserade övergrepp. I och med tystnadskulturen och att ämnet är tabu finns det generellt få möjligheter för ungdomarna att berätta om de övergrepp de varit med om, och därför måste vi fråga om det.

Att ungdomarna dessutom ofta har hemliga relationer är ännu en anledning till att ställa frågor om sexualiserat våld. En hemlig relation kan utnyttjas av en partner för att hålla kvar den andra i relationen, exempelvis genom hot om att sprida intima bilder eller avslöja relationen för familjen. Här är ytterligare exempel på frågor att ställa kring sexualiserat våld:

- *Har du gått med på att ha sex med någon för att personen tjatade till sig det?*
- *Har någon blottat sig för dig mot din vilja?*
- *Har någon tafsat på dig mot din vilja?*
- *Har du tagit emot avklädda bilder mot din vilja?*
- *Har du känt dig tvingad att skicka avklädda bilder?*
- *Har du blivit tvingad att onanera åt någon?*
- *Har du blivit tvingad till sex?*

Vissa är inte medvetna om att deras erfarenhet kan definieras som ett övergrepp eller en våldtäkt. Ett sätt att bemöta en ungdom som inte definierar sina erfarenheter på detta sätt är att säga: *Du kanske inte håller med mig men det du beskriver för mig låter som en våldtäkt, eller Det du beskriver för mig är enligt lagen en våldtäkt.*

Det händer att ungdomar vi möter har erfarenheter av att ha utfört sexuella handlingar mot ersättning i form av pengar, alkohol, cigaretter, droger, boende, mat, saker eller resor. Detta kan ha en rad olika anledningar; det kan vara en form av självskadebeteende hos ungdomar som upplever starka skamkänslor och/eller har en negativ självbild. Det kan också handla om att ungdomen i sin utsatta situation söker närhet och bekräftelse genom kortvariga relationer, där sexuella handlingar upplevs som en förväntan. Ungdomen kan även ha blivit tvingad av till exempel en partner att sälja sexuella handlingar. För andra kan det handla om ren överlevnad.

Det är vanligt att ungdomarna känner skam och gör omskrivningar av den utsatthet de befinner sig i. Därför är det viktigt att som samtalsstödjare komma ihåg att detta i grunden handlar om övergrepp och av den anledningen kan det vara bra att ställa direkta frågor, som till exempel:

- *Har du någon gång utfört sexuella handlingar mot ersättning?*
- *Har någon tvingat dig att utföra sexuella handlingar mot ersättning?*

Vi vet att flickor kan könsstympas/omskäras, är det något du har erfarenhet av?

När du pratar om olika former av våld och benämner sexualiserat våld, kan du även utforska om ungdomen har erfarenhet av könsstympning.

Personer med erfarenhet av könsstympning och omskärelse använder olika begrepp och vi bör därför anpassa ordvalet efter den vi möter. Några sätt att närma sig ämnet på kan vara:

- *Har du varit med om att någon skurit, bränt eller på annat sätt skadat dig i underlivet?*
- *Har andra flickor eller kvinnor i din släkt varit med om könsstympning eller omskärelse?*

Det är svårt att prata om könsstympning som ett gemensamt fenomen, eftersom det kan se så olika ut beroende på hur det har gått till samt att konsekvenserna skiljer sig åt beroende på hur stor del av underlivet som har stympats. Vissa kvinnor upplever inga besvär alls medan andra inte är medvetna om att de symptom de har beror på själva stympningen. Av den anledningen kan det vara bra att ställa konkreta följdfrågor:

- *Jag har förstått att vissa som är könsstympade/omskurna har besvär, till exempel med att kissa, hur är det för dig?*
- *Hur lång tid tar det för dig att kissa?*
- *Droppar det när du kissar?*

Kvinnor som är könsstympade har ofta mer mensvärk än kvinnor som inte är det. Mensvärken kan också sitta längre ner mot benen i stället för i magen, eller både och. Av den anledningen kan du även ställa frågor om det:

- *Var sitter menssmärtorna?*
- *Uppre eller längre ner mot benen?*

Om en person har svårt med språket kan du fråga *Är du klippt eller sydd?* samtidigt som du visar med handen. Om ungdomen har blivit könsstympad är det också viktigt att utforska om hen har minnen av stympningen och om det är något ungdomen brukar tänka på. Vidare är det väsentligt att fråga om ungdomen skulle vilja ha hjälp och bli undersökt av en läkare.

Det finns ofta någon som bestämmer mest i en familj. Hur ser det ut i din familj?

Eftersom familjen och kollektivet är så centrala i hederskontexten och i våldsutövandet, är det viktigt att utforska hur nätverket – och rollerna däri – ser ut. Frågor du kan ställa är:

- *Vem bestämmer över vad i din familj?*
- *Finns det andra, utanför familjen, som vill bestämma över dig? Vem/vilka?*
- *Finns det andra, utanför familjen, som har åsikter om dig? På vilket sätt?*
- *Finns det personer som sprider rykten om dig? På vilket sätt?*
- *Är du rädd för någon, och i så fall vem?*
- *Vad är det som skrämmer dig?*

Syftet är att få syn på vilka makthierarkier som finns runt ungdomen. Det är viktigt att ta reda på vem eller vilka som utövar våldet, står för hedersnormerna och/eller avgör huruvida ungdomen lever upp till dessa. Det är en god idé att fråga var de olika personerna i nätverket befinner sig, men att familjemedlemmar eller släktingar befinner sig utomlands behöver dock inte betyda att de inte har makt över situationen. Det kan även vara bra att fråga om det finns någon i nätverket som är på ungdomens sida, någon som ungdomen litar på. Denna person skulle eventuellt kunna vara ett stöd för ungdomen i processen, och vara en skyddsfaktor för hen. Utforska i så fall den personens (makt) position i familjen. Om du inte redan gjort en nätverksskarta tillsammans med ungdomen är det ett utmärkt tillfälle att göra en i samband med dessa frågeställningar (se bilaga 2).

Hur ser din familj på äktenskap?

Syftet med frågan är att utforska hur familjen förhåller sig till äktenskap och vilka förväntningar som finns på den ungdom du möter. Vissa ungdomar har en tydlig uppfattning om detta, medan andra har en mer oklar bild. Då kan du behöva ställa fler frågor, till exempel:

- *Hur gick det till när dina föräldrar gifte sig?*
- *Vet du om de fick bestämma själva eller om det var någon annan som valde åt dem?*
- *Hur går det till när andra gifter sig i din familj/omgivning?*
- *Vilka förväntningar har din familj/omgivning på dig vad gäller äktenskap*

Vissa ungdomar riskerar att giftas bort eller föras ut ur landet för detta ändamål. Om en ungdom uttrycker sådan oro, utforska vad ungdomen vet och gör en säkerhetsplanering och eventuellt en orosanmälan.

Ibland går ungdomar med på familjens önskemål om/krav på giftermål för att undkomma press och repressalier, ibland handlar det om egna förhoppningar om att faktiskt få en bättre framtid. Vissa beskriver att de hellre gifter med den som familjen önskar, mot sin egen vilja, och istället skiljer sig senare om det behövs. Det kan vara bra att problematisera denna strategi för att hjälpa ungdomen att få en mer realistisk bild av hur en skilsmässa eventuellt tas emot i samma familj som först påverkat valet av partner.

VIKTIGT!

Om en ungdom uttrycker oro för att giftas bort eller föras ur landet:

- är hen under 18 år, gör en orosanmälan.
- är hen över 18 år och vill ha hjälp från socialtjänsten, hjälp ungdomen att komma i kontakt med rätt instans.

Som samtalsstödjare behöver vi tydliggöra att det är olagligt att tvinga och/eller vilseleda någon in i ett äktenskap. Det är relevant att tillsammans med ungdomen försöka konkretisera vilka förväntningar som familjen/omgivningen har på äktenskapet, vad ett äktenskap skulle innebära och hur förutsättningarna för att skilja sig ser ut. Många gånger har ungdomen inte haft möjlighet eller förutsättningar att tänka igenom dessa olika scenarier, åtminstone inte tillsammans med en yrkesverksam.

- *Vad finns det för krav och skyldigheter inom ett äktenskap?*
- *Hur föreställer du dig att livet som gift ser ut?*
- *Hur skulle det vara att ha en intim relation med denna partner?*
- *Hur ser din familj på skilsmässa och på den som är skild?*

KOM IHÅG!

- I Sverige är det olagligt för personer under 18 år att gifta sig. Det är brottsligt att förmå eller tillåta ett barn att ingå äktenskap eller äktenskapsliknande förbindelse.
- Det är olagligt att tvinga någon att gifta sig, oavsett ålder. Även försök till och planering kring detta är olagligt, liksom att vilseleda någon att resa utomlands med syfte att gifta bort hen.
- Barn och ungdomar oavsett kön kan riskera att giftas bort.
- Ungdomar som bryter mot heteronormen kan löpa högre risk att tvingas in i äktenskap. Detsamma gäller ungdomar med funktionsnedsättning.



Säkerhetsplanering

Den här ekern handlar om att skapa säkerhet, en viktig aspekt i allt arbete med personer som utsätts för olika former av våld. Det faktum att vissa ungdomar lever i en hotfull situation innebär att samtalsstödjaren behöver utforska och kartlägga ungdomens våldsutsatthet och säkerhet vid varje samtal; dels för att se om samtalen kan fortgå, dels för att ta reda på om andra åtgärder behöver vidtas – som att till exempel koppla in socialtjänsten och/eller polisen. Säkerhetsplanering är en färskvara och kan behöva göras kontinuerligt. En viktig aspekt är att se över hur du som yrkesverksam kan ha kontakt med ungdomen, ni behöver komma överens om hur kontakten mellan er ska ske på säkraste sätt. Utforska följande:

- Hur och när kan du och ungdomen ha kontakt på säkrast sätt?
- Var är det säkrast att träffas?
- Kan ungdomen spara ditt nummer i telefonen, i så fall hur?
- Finns det någon annan du kan kontakta om du inte får tag i ungdomen?

Ungdomen kan även vara i behov av en form av säkerhetssamtal där ni tillsammans reflekterar över och problematiserar vad hen kan berätta för andra om sig själv. Det är en stor utmaning att veta när och vad en kan berätta om sig själv för andra, om en har eller har haft en hotbild. Detta blir aktuellt vid till exempel skolbyte, en flytt, efter att en fått skyddade personuppgifter eller liknande. Att förbereda en historia om sig själv kan underlätta, vara självstärkande och en viktig del av att skydda sig själv i framtiden.

Det är viktigt att samtala om eventuella risker med de sociala medier ungdomen använder, om hur ungdomen kan tänka kring sin säkerhet i den digitala världen. Kanske behöver ungdomen byta



lösenord, ta bort vissa konton, alternativt skapa nya. Att stänga av platstjänster kan vara en viktig säkerhetsaspekt för att inte röja sin fysiska plats eller lämna digitala spår.

Vissa ungdomar har erfarenhet av att familjemedlemmar installerat appar med GPS i ungdomens telefon i syfte att kontrollera. Telefonen kan behöva fabriksåterställas för att apparna ska försvinna. Tekniska enheter och gemensamma konton kan också vara en risk eftersom de kräver inloggning som kan röja var ungdomen befinner sig. För de under 18 år är det viktigt att ta reda på om föräldrarna har tillgång till/kontroll över deras bankkonton, eftersom det i sin tur riskerar röja var ungdomarna använder sina bankkort

Att ungdomen berättar om sin situation för någon utomstående, såsom en yrkesverksam, kan i sig innebära en risk och kräver generellt en säkerhetsplanering. Det är angeläget att ungdomen själv har strategier för hur hen ska agera i en hotfull situation. Säkerhetsplaneringen behöver utgå från varje enskild persons situation och förutsättningar. Förutsättningarna kan förändras snabbt och drastiskt varför säkerhetsplaneringar behöver hållas uppdaterade.

Ungdomar som varit våldsutsatta under en längre period tenderar att normalisera både våldet och riskerna som det kan medföra. Det är därför nödvändigt att du som samtalsstödjare

hjälp ungdomen att utforska hotbilden och identifiera potentiella risksituationer. Även andra i ungdomens närhet, till exempel syskon eller partner, kan vara hotade och i behov av stöd och skydd. Det kan vara hjälpsamt för den ungdom du har kontakt med att få stöd i att informera eller hänvisa andra till rätt instans. Om det handlar om minderåriga har du skyldighet att orosanmäla den hotbild som du identifierat. Ytterligare en aspekt av säkerhetsplaneringen är att utforska hur ungdomens familj skulle reagera om de fick veta att ungdomen berättat om sin situation för dig eller någon annan.

**Hur tror du att din familj/
omgivning skulle reagera
om/när de får veta att du har
berättat om din situation?**

Att berätta om sin situation är generellt tabu för de ungdomar vi möter, eftersom det anses vara illojalt och kan skada familjens anseende. När ungdomen berättar för en utomstående om hur hen har det hemma kan det alltså innebära en säkerhetsrisk. Likaså kan det finnas en bristande tillit till myndigheter och en stark rädsla för vad myndigheterna kan göra med familjen. Vår erfarenhet är att ungdomarna oftast väntar in i det sista med att berätta om hur de har det hemma. De är ofta väl medvetna om vilka konsekvenser de riskerar om eller när de berättar. Många gånger har de försökt hitta andra utvägar och beslutet att berätta kan vara noga övervägt under en lång tid. Andra gånger råkar de berätta i förbifarten eller i en krissituation utan att ha reflekterat över konsekvenserna. Oavsett behöver du som samtalsstödjare ta reda på vilka riskerna är för just den här ungdomen, just nu; gör en säkerhetsplanering och rådgör gärna med kollegor.

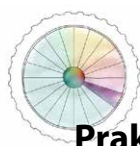
SÄKERHETSPLANERING

Att tänka på när du gör en säkerhetsplanering:

1. Informera ungdomen om socialtjänstens, socialjourens och polisens uppdrag.
2. Ge ungdomen telefonnummer till dessa instanser. Du kan exempelvis säga: *Kom ihåg att du alltid kan ringa 112 och be om hjälp från polisen. Om du inte vill prata med polisen kan du be att få bli kopplad till socialjouren.*
3. Finns det någon annan instans eller person som ungdomen kan kontakta?
4. Be ungdomen tänka ut vilka personer som hen litar på och kan kontakta om en akut situation uppstår. En vän? En granne? Någon i nätverket? Prata med ungdomen om att eventuellt berätta för någon i sin närhet om sin situation så att denna förstår om hen behöver akut hjälp.
5. Vart kan ungdomen ta vägen? Om det inte finns en specifik person att kontakta eller ta sig till kan det vara klokt att tänka ut säkra platser i närområdet dit ungdomen kan gå om hen är rädd för att utsättas för våld. Ungdomen kan även behöva planera en flyktväg till en säker plats om hen snabbt behöver lämna hemmet.
6. Om det är något särskilt ungdomen vill ha med sig i en akut situation kan det vara en god idé att förbereda så att det finns tillgängligt. Det kan till exempel handla om viktiga papper, pengar, bankkort, pass eller annat som är betydelsefullt.

KOM IHÅG

Om en ungdom berättar om sin situation och säger att hen inte vågar gå hem är det viktigt att du tar ungdomen på allvar. Om ungdomen är under 18 år ska du göra en orosanmälan till socialtjänsten, om personen är över 18 år hjälper du till så att hen kommer i kontakt med den del inom socialtjänsten som arbetar med våld i nära relation.



Praktisk hjälp

Den här ekern handlar om behovet av praktiskt stöd som många våldsutsatta ungdomar har. Om ungdomen har stora praktiska utmaningar såsom pengar och boende, är det svårt att ha psykosociala stödsamtal om våld. Ibland är det praktiska stödet i form av kontaktuppgifter till myndigheter, stöd att fylla i formulär eller annan samhällsorientering avgörande för att ha stödsamtal. I alla samtal behöver du som samtalsstödare därför utgå från det som ungdomen beskriver som sitt största bekymmer just nu. Det kan handla om att informera, vägleda och ibland praktiskt hjälpa till att ta tag i saker som måste göras.

Exempel på detta kan vara att:

- Ge information om olika myndigheters och professionellas ansvarsområden. Du kan till exempel behöva berätta om hur socialtjänsten arbetar, hur en polisanmälan går till eller hur en ansökan om skyddade personuppgifter.
- Hjälpa till att ta fram kontaktuppgifter, som mailadresser och telefonnummer, samt att i vissa fall ringa tillsammans med ungdomen.

En del ungdomar kan behöva att du som samtalsstödare hjälper dem att få sin berättelse hörd – att till exempel ringa socialtjänsten och ställa frågor anonymt är ofta uppskattat av ungdomen.

- Stötta ungdomen genom att hen får träna på att presentera sig och beskriva sitt ärende. På så sätt kan ungdomen förbereda sig för att senare ta olika kontakter på egen hand.
- Följa med på möten till exempelvis socialtjänsten, eller bjuda in socialtjänsten till verksamheten där ungdomen redan känner sig trygg. Förbered ungdomen innan mötet genom att berätta hur det brukar gå till.
- Länka över till andra verksamheter eller myndigheter om ungdomen behöver annat stöd än vad du kan erbjuda i din yrkesroll. Det är viktigt att ungdomen får vara med och samtycka till de kontakter som tas. Alla samtal, möten och kontakter ska ske i ungdomens egen takt och tempo (med undantag av en orosanmälan).



- Delta vid samverkansmöten om ungdomen önskar det, till exempel SIP-möten eller vårdplanering.
- Samverka med andra aktörer som är viktiga för ungdomens uppbrotsprocess eller förändringsarbete. Till exempel behöver olika enheter inom socialtjänsten, polisen, hälso- och sjukvården samverka för ungdomens bästa. Du som samtalsstödjare bör försöka säkerställa att denna samverkan sker på bästa sätt och delaktiggöra ungdomen så långt det går.
- Ge information om vilka rättigheter ungdomen har; barns rättigheter mänskliga rättigheter och rådande lagstiftning. Ungdomen kan även behöva information om hur hen ansöker om till exempel ekonomiskt bistånd, fonder, studiemedel eller skilsmässa.
- Skriva intyg, remisser samt hjälpa ungdomen att söka förtur i bostadskön. Ungdomen ska få läsa allt som berör hen för att vara delaktig.

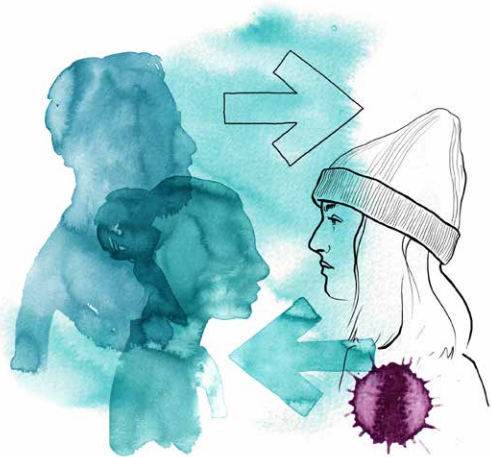
Det praktiska stödet handlar inte om att ta över ungdomens agens, utan att stötta ungdomen att genomföra det som hen behöver. Denna eker handlar om att hjälpa ungdomen att ta kontroll över sitt liv och i förlängningen nå ett stärkt självförtroende.

Relationer

Att växa upp med hedersnormer och olika former av våld påverkar ungdomens sätt att skapa relationer, varför vi har valt att ägna en eker åt detta tema. En allvarlig konsekvens av våld, som i princip samtliga ungdomar uttrycker, är förlusten eller begränsningen av socialt nätverk och tillit till andra människor. Många beskriver att den påtvingande isoleringen lett till ett villkorat samhällsdeltagande som påverkar deras relationer och deltagande i fritidsaktiviteter.. Detta leder många gånger till ensamhet och utanförskap.

Vi har identifierat att många ungdomar har behov av att samtala om både tidigare och nuvarande relationer, för att tillsammans utforska olika relationsmönster i deras liv. Det kan handla om relationer till olika familjemedlemmar, att synliggöra makt-hierarkier inom familjen och släkten eller att upptäcka hur syskon har olika förutsättningar kopplat till exempelvis ålder och kön. Genom att se tillbaka på hur relationer har förändrats kan ungdomen få syn på andra situationer och förutsättningar än de som är rådande just nu. Det kan finnas hemligheter som ingen fått prata om, eller saker som bara tystats ner utan förklaring, vilket försvårar ungdomens möjlighet att prata öppet med dig som samtalsstödjare. Att berätta om familjen och relationer inom och utom familjen kan skapa skuld- och skamkänslor som du som samtalsledare behöver vara uppmärksam på. Det kan finnas anledning att avlasta dessa känslor, och bekräfta andra, som att många vi träffar berättar om liknande svårigheter. Du kan exempelvis säga:

- *Jag förstår att det kan vara svårt att berätta om hemligheter...*
- *Jag förstår att det kanske inte är så lätt att berätta...*
- *Jag tycker det är väldigt modigt och bra att du berättar...*



Det är vanligt att ungdomar i en hederskontext har hemliga relationer eftersom kärleksrelationer och sexuella kontakter innan (och utanför) äktenskap är tabu. Tabut i sig medför en tystnadskultur kring mycket som har med sex och sexualitet att göra. Ungdomen fräntas på så sätt vissa möjligheter att utforska sin sexualitet, sina relationer och kanske även var gränsen för olika relationer eller intimitet går. Resultatet av denna typ av tystnadskultur är att ungdomar inte vågar berätta om eventuell utsatthet i en hemlig relation. Detta gör i sin tur att just hemliga relationer kan vara mer riskfyllda än andra. Det kan finnas en rädsla hos ungdomen att bli avslöjad med relationen och samtidigt finnas ett befintligt hot från partnern att röja relationen om den avslutas. Av den anledningen kan det vara viktigt att ställa frågor om relationer, som till exempel:

- *Det finns många som behöver hålla sin partner hemlig, hur är det för dig?*
- *Vilka förväntningar har din familj/omgivning på dig vad gäller relationer?*
- *Vilken förståelse har din partner för dig och din situation?*
- *Vad skulle du göra om det inte känns bra med din partner?*
- *Finns det någon annan du kan prata med om relationen?*

Ungdomar vi möter uttrycker oro inför att skapa nya relationer. Vissa berättar att de har erfarenhet av våldsamma relationer även utanför familjen, medan andra ungdomar har etablerat flertalet sunda relationer. En vanlig fråga ungdomarna har är: "Hur ska jag kunna lita på andra när min familj gjort så här mot mig?". Ett svar på det är att benämna att ungdomen tränar på att lita på en annan person genom det samtal ni just nu för.

Många ungdomar har inte haft möjlighet att bli egna individer med självbestämmanderätt, drömmar och idéer. Det kan ha lett till att ungdomarna ifrågasätter vem de är i relation till andra. Det kan därför vara bra att tillsammans med ungdomen utforska och försöka förstå sig själv i relation till andra.

- *Hur skulle du beskriva dig själv i relation till andra?*
- *Hur skulle andra beskriva att du är i er relation?*
- *Hur vill du vara i relation med andra?*

Ungdomarnas familjer och nätverk ser olika ut. Vissa berättar om personer som har gjort motstånd och utmanat normerna. Andra beskriver möjligheten att söka stöd hos delar av familjen/släkten. Genom att utforska nätverket tillsammans, till exempel med hjälp av en nätverkskarta, kan ni identifiera:

- *Vilka i familjen eller släkten kan vara ett stöd?*
- *Vilka har egna erfarenheter av att bryta mot normer?*
- *Hur har de gjort?*
- *Hur har det gått?*
- *Kan du få deras stöd?*

TIPS!

Nätverkskartan kan vara till stöd i samtalet för att kartlägga relationer, hierarkier och roller. Att kunna samtala kring vem som gör vad i vilka situationer kan synliggöra maktstrukturerna i ungdomens omgivning samt vilket handlingsutrymme ungdomen har i olika relationer. Det är även väsentligt att prata om vilka olika roller ungdomen har i olika relationer (se bilaga 2).



Sexualitet

Den här ekern syftar till att öppna upp för olika samtal om sex och sexualitet. Den starka kyskhetsnormen innebär att det finns förväntningar på att vänta med sexuella relationer tills äktenskap ingåtts. Föräktenskapliga relationer är sällan accepterade, eftersom det är en viktig förutsättning att vara "ren" när äktenskap ingås. Kyskhetsnormen påverkar i större utsträckning tjejer och kvinnor då den hänger samman med, och förstärks av, myten om mödomshinnan. Detta bidrar till en hårdare kontroll och begränsning av tjejer och kvinnors sexualitet. Eftersom kyskhetsnormen, heteronormen och normer om kön är så centrala begrepp för hederskontexten blir sexualitet en viktig del i samtalet med ungdomen. Som samtalsstödjare kan du behöva undersöka hur kyskhetsnormen påverkar ungdomens liv, till exempel genom att fråga:

- *Många jag träffar berättar att de inte får ha sex innan de gifter sig, hur ser det ut för dig?*
- *Hur är det för andra i din familj och släkt, har de liknande förväntningar på sig?*

Våld som utövas i hederns namn har en sexualiserad underton och det utövas för att stävja (kvinnors) sexualitet. De tabun som finns runt sexualiteten påverkar alla som lever med hedersnormer på ett eller annat sätt. Att inte få vara en sexuell person innan (det heterosexuella) äktenskapet kan vara mer eller mindre internaliserat. Det kan göra att ungdomen inte närmat sig tanken på sig själv som sexuell och därför inte heller vågat föreställa sig att vara något annat än heterosexuell.

I samtal behöver samtalsstödjaren ha förståelse för svårigheten i att å ena sidan inte få vara en sexuell person, och å andra sidan vara ständigt misstänkt för att bryta mot dessa förväntningarna. Många



ungdomar har under hela sitt liv försökt bevisa sin kyskhets genom klädval, beteende, språk, vart de vistas och med vem. Samtidigt har världen runt ungdomen ofta tolkats som sexuellt farlig, vilket lett till att både tid och rum har sexualiserats. Kontakt med personer som anses äventyra kyskhets eller aktiviteter som till exempel en klassfest eller studieresa har varit förbjudna, vilket resulterar i att många ungdomar uttrycker skuldskänslor över att delta, eller ens vilja delta, i denna typ av social samvaro

Att prata om kroppen och puberteten

Många ungdomar har aldrig pratat med någon om kroppen, puberteten eller om relationer. Kanske har de inte heller kunnat tillgodogöra sig sex- och samlevnadsinformationen i skolan, eftersom den kan antas vara okysk. Andra har god teoretisk kunskap om anatomi och fysiologi, men har inte fått eller vågat utforska sin lust eller sexualitet, varken på egen hand eller tillsammans med andra. Krocken mellan hedersnormer och pubertetens nyfikenhet, lust och känslor blir stor. I samtalen kan ungdomen därför behöva information och kunskap om kroppen, till exempel genom att samtalsstödjaren visar bilder, ritar och beskriver; vad som händer i kroppen under puberteten eller vid sexuell lust och upphetsning. Många ungdomar

är uppvuxna med myten om mödomshinnan som sanning och därför är det viktigt att prata om att det inte finns någon hinna vid slidingången. Du kan introducera den genom att säga *vi brukar prata om myten om mödomshinnan*, för att sedan utforska mer om vad den står för:

- *Vad har du fått lära dig om myten om mödomshinnan?*
- *Hur har det påverkat dig?*
- *Varför tror du att myten finns?*

Du kan även visa filmen¹ *Lika med ändå unika* av RFSU för att visa på likheter mellan könsorgan.

Förväntningar och den egna sexuella lusten

Ungdomar har ofta olika idéer och förväntningar på sex och sexualitet. En föreställning kan exempelvis vara att män ska vara sexuellt pådrivande, alltid ha lust och vilja experimentera. Kvinnor förväntas ofta vara sexuella i relation till mannens lust och kan därför ses som mer följsamma och inte så sexuellt experimentella. Detta kan göra det svårt för alla i det sexuella mötet eftersom förväntningar utifrån kön inte stämmer överens med verkligheten, är mycket mer mångfacetterad och individuell än så. Särskilt om en är uppvuxen i en kontext med strikta och traditionella könsroller. Du kan utforska detta med ungdomen genom följande frågor:

- *Tänker du att det är skillnad när det gäller kvinnor och mäns sexualitet, i så fall på vilket sätt?*
- *Hur påverkar det dig?*

Att våga utforska sin kropp, till exempel genom onani, kan kännas fel, förbjudet och i vissa fall äckligt för den enskilda ungdomen. I samtalen behöver du därför vara adekvat nyfiken på hur den enskilda ungdomen tänker, känner och vilken information om sex och samlevnad hen kan ta till sig. För att ungdomen ska få en ökad förståelse

för sin sexualitet kan det vara relevant att hjälpa ungdomen att reflektera över den och eventuella svårigheter som det kan medföra i relation till omgivningen. Du kan till exempel fråga *hur skulle det kännas om du vill något sexuellt som andra skulle tycka vara fel?*

Eftersom det som anses vara sexuellt endast får förekomma inom det heterosexuella äktenskapet blir till exempel för- och utomäktenskapliga relationer samt homo- och bisexuella relationer otänkbara. Dessa normer har ungdomen ibland själv införlivat vilket kan påverka hens mående. Exempel på hjälpsamma frågor kan vara:

- *Vem eller vilka attraheras du av?*
- *Vem eller vilka vill du ha en intim relation/sex med?*
- *Hur påverkar det dig vad andra tycker?*
- *Vad händer om andra skulle få veta?*

Här finns inga rätt och fel utan tanken är att ungdomen själv ska komma fram till hur hen skulle vilja ha det.

Förberedelser inför att prata om sexualitet

För den som är ovan att prata om sex och sexualitet kan det kännas svårt av flera anledningar – det kan upplevas som för intimt och vi kan vara rädda för att gå över ungdomens gränser. Det är därför bra att förbereda sig innan; genom att fundera över de egna föreställningarna gällande sexualitet, sexuella situationer och relationer innan vi närmar oss frågan i samtal. Vilka erfarenheter har jag med mig och vad bottnar mina föreställningar om sexualitet och sexuella relationer i? Det jag själv har med mig kan, men behöver inte, vara normen. Vad tycker jag är ”rätt sex och sexualitet?” Detta är viktigt för att kunna hålla isär sina egna normer om sexualitet från ungdomens och inte riskera att överföra dem på ungdomen.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=NocNuZc1XTg>

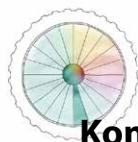
BESVÄRLIGA BEGREPP

Normal: Det är viktigt att komma ihåg att det som anses vara normalt är individuellt och kontextuellt, samt förändligt utifrån erfarenheter och över tid. Det är i stället bättre att utgå ifrån andras berättelser och erfarenheter för att visa på öppenhet för ungdomen: *många som kommer till oss beskriver att...*

Oskuld: Om ungdomen har haft sex, betyder det då att hen har skuld? Ungdomar beskriver ibland att de har "tappat oskulden", "blivit av med oskulden" eller att någon har "tagit oskulden". Detta kan vara ett problematiskt sätt att se på det vi väljer att kalla partnersex, eftersom vi i samtalen vill sträva efter att prata om sex som något ömsesidigt. I samtalen behöver vi ha förståelse för ungdomens begrepp och ord, men bör också beskriva och problematisera exempelvis oskultsbegreppet tillsammans med ungdomen. Frågor som kan öppna upp för ett vidare samtal kan vara:

- *Hur tänker du om ordet oskuld, vad signalerar det?*
- *Varför blir det så viktigt?*

Mödomshinna: Eftersom det inte finns någon hinna i slidingången och inget som kan brista eller gå sönder vid omslutande/penetrerande sex så är mödomshinna ett dåligt ord som enbart återskapar myten om den. För vissa kan slidkrans kännas bättre att använda eftersom det då inte beskriver någon "hinna" utan i stället de slemhinneveck som faktiskt finns i slidingången. Risken med att använda sig av ordet slidkrans är att vi kan hamna i en diskussion om hur många veck som är normalt att ha, vilket i sig inte går att säga då alla kön ser olika ut. Vår erfarenhet är därför att begreppet slidingång kan vara att föredra då det är bredare och på så sätt visar att kön ser olika ut. Ibland kan det vara bra att uttala svårigheterna med orden och fråga vad ungdomen tänker om det: *vad tänker du när jag säger att normal/oskuld/mödomshinna är knepiga ord?*



Konsekvenser av hedersrelaterat våld och förtryck

Att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck ger många olika konsekvenser. Denna eker syftar till att utforska vilka konsekvenser våldet medfört för ungdomen, för att på sikt kunna hjälpa till att minska lidandet. Våld påverkar både det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet. Vissa av de sociala konsekvenserna av våldet har behandlats i tidigare avsnitt. I denna eker utforskas de fysiska och psykiska konsekvenserna av våld, även om gränsdragningen mellan vad som är psykiskt respektive socialt våld är snäv.

Hur påverkar de här erfarenheterna dig i dag?

Att ställa frågan *hur påverkar de här erfarenheterna dig i dag?* är ett sätt att närma sig ämnet. De ungdomar vi möter på Origo berättar ofta om olika former av fysisk ohälsa och ibland även om fysiska skador. Erfarenheter och minnen av våld tenderar att sätta sig i kroppen och ungdomarna kan beskriva olika former av smärttillstånd. Likaså beskriver de att deras liv ofta präglas av stress och oro, vilket kan leda till huvudvärk, magont, bristande aptit och sömnbesvär. Inte sällan har deras fysiska besvär lett till att de sökt läkarhjälp. Här behöver du som samtalsstödare ha förståelse för hur olika fysiska symtom kan vara signaler på våldsutsatthet, så att du tar möjligheten att utforska vad de egentligen är uttryck för.

Rädsla är en konsekvens av våld som kan ha stor inverkan på ungdomens mående. Det är viktigt att lyssna in ungdomens oro, ta den på allvar och gemensamt förstå hur den påverkar ungdomens tillvaro. Rädslan kan ses som en skyddsfaktor då



den kan vara en signal på fara som ungdomen behöver agera på. Känslan är inte alltid ett mått på den faktiska faran, utan kan också vara ett mått på hur ungdomen förhåller sig till våldsutsattheten. Om våldet är normaliserat eller om ungdomen ständigt befinner sig i en hotfull situation kan det vara svårt för hen att kännas vid sin rädsla. Ungdomen kan då tränga bort känslan och snarare utmana det som är farligt. Ibland kan det vara först när ungdomen upplever sig vara helt trygg som rädslan tillåts komma till uttryck, och då kanske den i stället får en överdimensionerad karaktär och ger en förlamande inverkan på ungdomen och hens liv. Genom samtal kan ungdomen få hjälp med att uttrycka och hantera sin rädsla, och att balansera den utifrån en reell hotbild. Med hjälp av skattningsskalor kan ni synliggöra hur rädslan kan förändras över tid: *på en skala 1–10 hur stor är din rädsla nu?*

Erfarenheten på Origo är att de psykiska konsekvenserna av våld är de mest omfattande. Nedstämdhet eller depression är vanligt förekommande och ungdomarna beskriver uppgivenhet inför framtiden. De berättar om självmordstankar och vissa har gjort

självmordsförsök. Därför är det viktigt att fråga om suicidtankar, suicidnära beteenden och/eller suicidförsök, och hjälpa ungdomen sätta ord på detta. Konkreta och raka frågor är ofta hjälpsamma och avdramatiserar något som kan vara svårt att prata om. Som samtalsstödjare kan du till exempel fråga:

- *Har du tankar på att ta ditt liv?*
- *Har du gjort några konkreta planer på att ta ditt liv?*
- *Har du gjort några konkreta försök på att ta ditt liv?*
- *Hur ser dessa tankar/planer/försök ut?*
- *Vad har hjälpt dig för att orka fram till idag?*
- *Vad kan vi göra för att dina suicidtankar inte ska bli verklighet?*

Vid behov hjälper du som samtalsstödjare ungdomen att komma i kontakt med psykiatrin för vidare bedömning. Vissa ungdomar berättar om traumareaktioner, uppvisar symptom som tyder på PTSD (posttraumatiskt stressyndrom) eller komplex PTSD, medan andra redan blivit diagnostiserade och i vissa fall behandlade inom psykiatrin. Vår erfarenhet är att symptom på trauma kan vara svåra att identifiera och ungdomar riskerar därför att missförstås. Ibland kan ungdomens berättelse och agerande upplevas som osammanhängande och motsägelsefullt, vilket riskerar att hen uppfattas som mindre trovärdig i till exempel utredande samtal, polisförhör eller vid en rättegång. Likaså kan ungdomen uppfattas som stökig, okoncentrerad eller utagerande, exempelvis i skolan, vilket leder till bristande förståelse och felaktigt bemötande. Ungdomarna berättar att de kan känna sig misslyckade då de inte förmår bättra och inte klarar av det som förväntas av dem.

Vanliga reaktioner på trauma är återupplevande, undvikande och överspändhet vilket vi behöver ha i åtanke i samtalen med ungdomen. Det är vanligt att den som är traumatiserad har ett undvikande beteende kring allt som påminner om traumat

(tankar, känslor, minnesbilder, platser, situationer, personer) vilket kan betyda att ungdomen helst inte vill prata om det. Ungdomen kan ha en splittrad tidsuppfattning och ha svårt att svara på frågor om specifika våldshändelser och när i tid de utspelade sig. Ofta går de olika upplevelserna ihop och kan därför upplevas som osammanhängande, medan andra situationer och händelser sticker ut och kan återberättas i minsta detalj. Det tenderar att finnas en överspändhet som kan visa sig som överdriven vaksamhet eller koncentrationssvårigheter, vilket kan göra det svårt för ungdomen att sitta i samtal en längre stund eller behålla fokus. Symptom på trauman kan även visa sig i form av dissociation, vilket kort kan beskrivas som överklighetskänslor, avtrubning av känslor samt en känsla av att vara bortkopplad från kroppen eller omgivningen. Ungdomen kan då bli okontaktbar, slutar reagera på sinnesintryck eller har svårt att styra kroppen av egen vilja.

Det är bra att du som samtalsstödjare har kunskap om reaktioner på våld och trauma för att inte ifrågasätta eller missbedöma den du möter utan snarare kan uppfatta dessa symptom som signaler på just våldsutsatthet och trauma. Samtalsstödjaren har en viktig roll i att erbjuda en trygg plats för ungdomen som möjliggör samtal om svåra erfarenheter, att ungdomen känner tillit och trygghet i samtalen är centralt. Som samtalsstödjare behöver du kunna erbjuda en hållande funktion som kan bidra till att stabilisera ungdomens mående. Med det menar vi att samtalsstödjarens roll blir att stabilisera, trygga och hållbarisera ungdomens känslor. Det är även viktigt att vid behov hjälpa ungdomen till behandlande kontakter inom till exempel psykiatri.

I samtalen kan du genom psykoedukation hjälpa ungdomen att förstå, lindra och hantera sina symtom. Du som samtalsstödjare kan förklara och normalisera reaktioner och känslor och påtala att det inte är något fel på ungdomen, utan att det är vanligt att känna eller agera på liknande sätt för alla människor som upplevt våld och

trauman. Du kan beskriva vad trauma och PTSD är och vilka symtomen på detta kan vara. Du kan till exempel beskriva hur vår hjärna och kropp reagerar vid stress och upplevd fara. Ett tips på material som beskriver detta är Rädda Barnens film *Barn, trauma och hjärnan*².

Samtal om hur ungdomen själv kan stabilisera och lindra sitt mående genom hållbara dagliga rutiner är betydelsefullt och en förutsättning för läkning; exempelvis sömn, fysisk aktivitet, kost, tid för avkoppling och att göra sådant en mår bra av. Genom att synliggöra konkreta exempel på självomsorg kan ungdomen få hjälp att ge sig själv tröst och lugn när oro och rädsla tar över. Det kan även vara hjälpsamt för ungdomen att få tips på andnings- och avslappningsövningar, vilket ni även kan träna på tillsammans under samtalen.

Upplevelse av ensamhet och uteslutning är andra konsekvenser av våld. Ungdomar vi möter drabbas hårt av att de utesluts ur familjen eller isoleras som straff för normbrott de begått. "Du är inte vårt barn längre" eller "Du är död för oss" kan ungdomar ha fått höra. En del av dem lever fortfarande tillsammans med familjen, men beskriver hur de blir behandlade som luft, inte blir tilltalade, får sitta själva och äta eller utesluts från familjesammankomster. Ungdomar som har lämnat familjen upplever uteslutningen mer på distans, exempelvis genom att ingen i familjen och/eller släkten tar kontakt med dem. Oavsett situation är detta känslomässigt väldigt smärtsamt och något som ungdomarna lider mycket av och kan ha behov av att prata om.

– *Vilka sociala konsekvenser har våldet fått för dig?*

En annan konsekvens av våld kan vara att ungdomen lever med en hotbild som gjort att hen behövt begränsa stora delar av sitt sociala sammanhang. Ensamhet och isolering kan ha blivit ett sätt att skydda sig både känslomässigt och från reell fara. Samtidigt kan ensamheten i sig vara en riskfaktor som kan leda till att ungdomen söker sig tillbaka till våldet eller till andra våldsamma

2 <https://www.youtube.com/watch?v=RhzEpOSWI14>

och skadliga relationer och sammanhang. Av den anledningen är det hjälpsamt att prata om ensamhet, oavsett var i processen ungdomen befinner sig. Inför eller efter ett uppbrott är det viktigt att i samtalen lyfta upp vilka sammanhang ungdomen kan ingå i för att minska ensamheten. Du kan ställa frågor som:

- *Var känner du dig säker?*
- *Hur kan du knyta nya personer till dig på ett säkert sätt?*
- *Vad kan du berätta om dig själv utan att utsätta dig för fara/risker?*

Ungdomarna kan även ha en önskan om att veta hur andra gjort, hur de hanterat familjens förväntningar och krav, eller hur de klarat av ett eventuellt uppbrott och hur tiden därefter har sett ut. Ett sätt att minska känslan av ensamhet är att berätta om hur andra gjort, känt och beskrivit sin situation. Att berätta att andra ungdomar upplever liknande situationer kan vara av stor betydelse, inte för att förminska eller normalisera ungdomens utsatthet, utan för att medvetandegöra och motverka känslan av att vara ”den enda på hela jordklotet som känner så här”. Att få tillgång till andra ungdomars berättelser kan vara stärkande på flera sätt, inte minst kan detta inge hopp och tröst. Andras erfarenheter kan hittas på många olika ställen, exempelvis i litteratur, musik och film. För vissa kan det vara hjälpsamt att ingå i olika gruppverksamheter där de kan möta andra med liknande erfarenheter.

Våld föder ofta våld och inte sällan använder ungdomarna själva våld i olika situationer och relationer. Ibland i form av ryktesspridning om andra ungdomar, ibland genom att utsätta ett syskon för fysiskt och/eller psykiskt våld. Egen våldsanvändning kan medföra starka skuld- och skamkänslor och ungdomen kan då ha behov av att skapa förståelse för att våld ibland kan bli en överlevnadsstrategi. Samtidigt är det viktigt att du som samtalsstödjare står fast vid att våld inte är acceptabelt och att ni tillsammans pratar om vilka andra strategier ungdomen kan använda sig av i

situationer där hen tidigare använt våld. En ingång till att prata om detta kan vara att du som samtalsstödjare ställer frågorna:

- *Har det hänt eller händer det att du själv utsätter någon i din omgivning för någon form av våld?*
- *På vilket sätt?*
- *Förväntas du använda våld mot någon?*
- *Händer det att andra upplever dig som skrämmande och/eller hotfull?*
- *Hur märker du det?*

Vissa ungdomar uppskattar att få hjälp med att be om ursäkt för det våld de har utövat. En rädsla som ungdomar ibland beskriver är att de ska bli som sina (våldsutövande) föräldrar. Här kan du som samtalsstödjare behöva hjälpa ungdomen att se möjligheten att bryta arvet och göra andra val än att använda våld. Med vissa ungdomar är det hjälpsamt att prata om hur de själva skulle göra mot sina barn om de var förälder; *vad skulle de göra annorlunda och varför?* Genom sådana samtal kan det bli tydligt för ungdomen att hens tankesätt skiljer sig från föräldrarnas, vilket är ett första steg till att göra annorlunda.

KOM IHÅG!

Att växa upp med våld leder ofta till olika former av självdestruktiva hälsobeteenden. Du som samtalsstödjare behöver utforska hur det ser ut för ungdomen, till exempel genom att ta reda på om ungdomen missbrukar alkohol, droger, mat, motion, sex, eller utför sexuella handlingar mot ersättning.



Normalisering av våld

En viktig del av samtalen är att stödja ungdomen att göra sig fri från våld. En del i att bearbeta våldet är att förstå hur våldet normaliserats i deras liv, vilket denna eker syftar till. Ungdomen har som regel socialiserats in i ett system som bygger på att normbrott måste bestraffas och förekommas med våld. I en kontext där våldet varit ständigt närvarande kan det upplevas som något normalt, som en del av vardagen, och det blir därför svårt att identifiera.

Ofta handlar våldet inte enbart om den egna våldsutsattheten utan också om att bevittna annat våld i familjen. Att se en person i familjen utsättas för våld skadar ungdomen lika mycket som om hen själv utsätts och bidrar i sin tur till att våldet blir en ännu större del av vardagen. Det är vanligt att ungdomarna förminskar sina och andra familjemedlemmars våldsutsatthet, exempelvis syskons våldsutsatthet, för att på så sätt skydda familjen.

Ungdomarna beskriver ofta de dubbla känslor de har i relation till familjen; hur deras tillvaro växlar mellan våld och värme och hur det påverkar de emotionella banden och beroendet av föräldrarna och familjen. Å ena sidan älskar ungdomen

sin familj och har fina minnen av bra stunder tillsammans, å andra sidan beskriver hen mörka sidor av tillvaron där våldet är centralt. Detta kan leda till att ungdomarna normaliserar eller förminskar våldet och idealiserar hur de har det i familjen. Detta kan vara för att slippa se den utsatthet de egentligen lever i, för att skydda sig från den sorg de känner för att de har föräldrar som kanske inte kan försvara dem från våld, samt för att värna om att situationen inom familjen inte ska bli känd för andra.

Allt eftersom våldet normaliseras i ungdomens liv minskar hens livsutrymme. Ungdomen utvecklar strategier som handlar om att undvika våld. Detta i kombination med att ungdomen kan isoleras i hemmet och därför inte får några yttre intryck av hur livet kan levas, kan göra att våldet bli så pass normaliserat att det internaliseras. Många gånger upplever inte ungdomen själv att hen är utsatt för våld.

För att närma sig detta samtalsområde är det viktigt att du som samtalsstödare har kunskap om det våld ungdomen har varit utsatt för. Som samtalsstödare kan det vara bra att återkoppla till tidigare samtal ni har haft om hur våldsutsattheten

sett ut för ungdomen, och att ställa liknande frågor igen. Det är inte alldeles ovanligt att ungdomen i takt med att tilliten ökar berättar om mer våld efter hand. Ett bra verktyg att använda sig av i detta arbete är livslinjen, se bilaga 1. Kanske har ni påbörjat en sådan i inledningen av kontakten och då kan ni utveckla den, för att synliggöra hur våldet sett ut – och kanske förändrats – under ungdomens liv.

Som samtalsstödjare kan du ställa frågor som:

- *Hur har ditt liv påverkats av det våld och de begränsningar du har utsatts för?*
- *På vilket sätt har våldet blivit en del av din vardag?*
- *Vilka strategier har du för att undvika våld?*
- *Vilka strategier har du när du utsätts för våld?*

De strategier ungdomen har haft för att undvika att bli utsatt för våld lever ofta kvar i ungdomen även om hen har lämnat den våldsamma kontexten; de har internaliserats. Som samtalsstödjare kan du då hjälpa ungdomen genom att utforska hur det ser ut i dag och om dessa tidigare strategier påverkar ungdomen. Strategier som tidigare har handlat om att överleva, kan i nutid skapa problem för ungdomen i hans relationer. Genom att identifiera dessa kan du göra ungdomen medveten om hur och varför hen agerar som hen gör samt påbörja en process att göra annorlunda.

- *Hur påverkar dessa strategier dig i dag?*

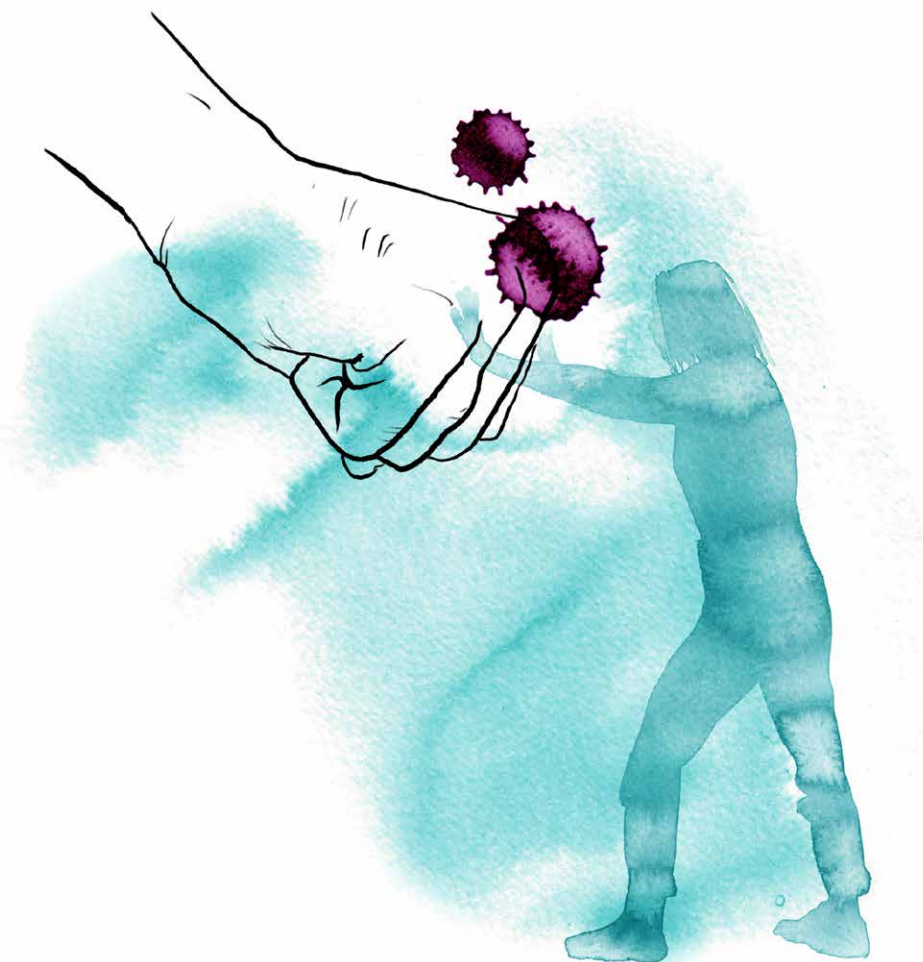
I arbetet med att förstå hur våldet normaliserats kan det vara en hjälp för ungdomen att definiera och identifiera våldet samt att sätta ord på det. Här kan det vara hjälpsamt att du som samtalsstödjare beskriver att alla socialiserar in i ett system från födseln och att barn kan ha svårt att reflektera över eller påverka det normsystem de fostras in i eftersom det blir normaliserat. Det är bra att uttrycka att våldet aldrig är ungdomens fel. Vi behöver vara tydliga med att förmedla att ansvaret för våldet alltid ligger hos den som utövar våldet.



Responseer på våld

Den här ekern syftar till att synliggöra det motstånd ungdomen gjort mot det våld hen har varit utsatt för. I samtal om våld måste vi yrkesverksamma vara medvetna om vilka responseer vi själva ger på den våldsutsattas berättelse, för att på så sätt hjälpa hen att skapa trygghet, värdighet samt återhämta sig. Som tidigare nämnts är det viktigt att bekräfta ungdomens berättelse, ta den på allvar utan att döma eller ifrågasätta och förmedla att vi tror på den.

I bearbetandet av våld är det också viktigt att lyfta det motstånd ungdomen gjort vid händelser av våld. Genom att fråga *vad gjorde du då?* kan du hjälpa ungdomen att se de, ofta små och subtila, handlingarna som ungdomen gjort för att bevara värdigheten i en ovärdig situation. Att ställa frågor om det motstånd som individen gjort är ett sätt att lyfta fram individens kapacitet, vilket i sig är subjektskapande och kan bidra till att ungdomen stärker sin självkänsla. Du kan på så vis hjälpa ungdomen att känna att hen inte bara lät våldet hända, utan faktiskt agerade, vilket kan underlätta insikten om att det inte var hens fel att det skedde. Genom denna insikt kan ungdomen känna stolthet och sätta större värde på sig själv. Det är viktigt att komma ihåg att motstånd är friska reaktioner på våld, samtidigt som motstånd också innebär en ökad risk för ungdomen. Att göra motstånd är farligt för individer som lever med våld och därför kan det behöva ta sig tysta eller hemliga uttryck, som att exempelvis sova under sängen eller att sova med flera lager kläder. Ibland när du ställer frågan *vad gjorde du då?* kan du få svaret ”jag gjorde ingenting”. Du bör då följa upp med frågan *hur gjorde du ingenting?* för att synliggöra det motstånd ungdomen gjort på mikronivå. Genom att ställa den frågan breddas synen på motstånd till att inkludera fler strategier än enbart fysiska, som tankar och känslor.



Det faktum att ungdomen har sökt hjälp är viktigt att lyfta fram som ett exempel på motstånd som gör ungdomen till aktör i sitt eget liv. Genom att synliggöra och stärka ungdomen i denna roll strävar vi efter att ungdomen blir ett aktivt subjekt. Utifrån den kontext som ungdomen har befunnit sig i kan du även lyfta fram det motstånd som har varit möjligt för ungdomen. Ungdomen kan uppleva att hen borde ha sagt ifrån eller gjort mer, tillsammans kan ni synliggöra att det motstånd hen gjorde varit det enda möjliga utan att utsätta sig för fara.

TIPS

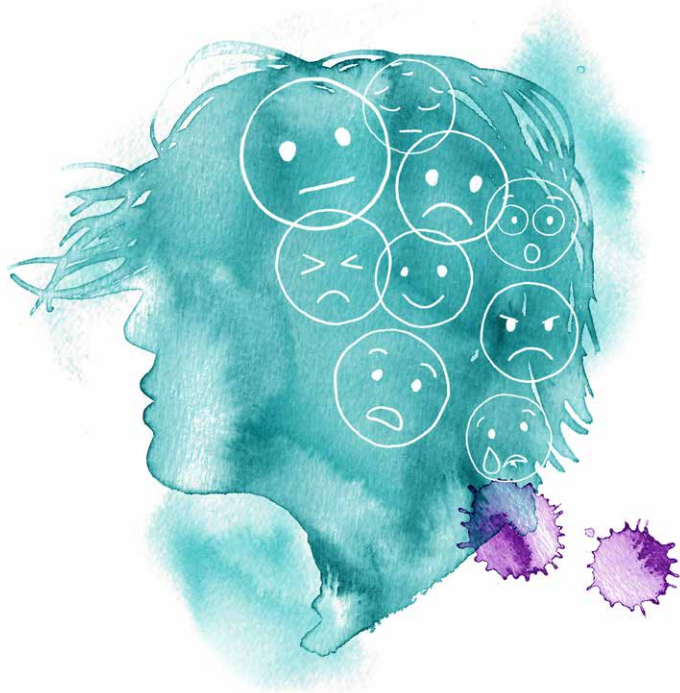
Ungdomen kan ha haft kontakt med professionella tidigare och då är det bra att lyssna in vilka erfarenheter hen har av andras sociala responser på deras våldsberättelse. Om ungdomen är kritisk till tidigare kontakter är det viktigt att bekräfta ungdomen i hens upplevelse samt att vara uppmärksam på att inte själv utsätta ungdomen för nya negativa sociala responser.



Hantera och förstå känslor

Det skadar att leva med våld och de olika våldserfarenheter ungdomen har sitter som regel i kroppen, både som känslominnen och fysiska minnen. Den här ekern syftar till att hjälpa ungdomen att sortera, hantera och förstå dessa känslor – som många gånger är komplexa och svåra att särskilja. Att leva med starka, ibland jobbiga, känslor är vanligt förekommande och ungdomarna har ofta behov av hjälp med att sortera och förstå sitt inre känsloliv. Här får du som samtalsstödjare en viktig roll genom att hjälpa ungdomen att identifiera känslan, hur den känns i kroppen och var i kroppen den sitter. Att spegla ungdomen utifrån de kropps- och ansiktsuttryck du uppfattar hos ungdomen kan också hjälpa hen att sätta ord på sina känslor. Det kan även vara bra att prata om att acceptera känslorna i stället för att göra motstånd mot dem, eftersom de då ofta kommer tillbaka starkare. På Youtube finns exempelvis filmen *Alfred & Shadow*³ som kan vara till hjälp för att förklara detta.

Många av de ungdomar vi möter på Origo har erfarenhet av att behöva anpassa sig utifrån andras behov och känslolägen, vilket är vanligt då man lever i en våldsam uppväxtmiljö eller i våldsamma relationer. Ungdomarna kan även bära på erfarenheter av bristande bekräftelser eller skrämmande reaktioner från omsorgspersonerna på känslor de uttryckt. Till exempel kan ungdomen ha blivit bestraffad eller skambelagd om hen har visat att hen är ledsen och gråter eller varit arg och skrikat. Det här kan ha medfört att ungdomen inte fått stöd i att uttrycka, hantera och reglera sina känslor. Detta gör att du som samtalsstödjare kan behöva hjälpa ungdomen att hitta strategier kring hur hen kan trösta och lugna sig själv. Att träna på att göra övningar som *En trygg inre plats* är ett exempel på hur du som samtalsstödjare kan hjälpa ungdomen med detta⁴.



”Jag vill ha hjälp med att sluta vara så arg” är en vanlig förekommande önskan hos de ungdomar vi har mött genom åren. Vi möter ungdomar som känner en stark ilska mot det våld de har utsatts för och för deras föräldrars bristande förmåga att skydda dem. Att hjälpa ungdomen att förstå och acceptera dessa känslor är därför en viktig aspekt i samtalen. Ilskan är som regel adekvat, men tenderar ibland att spilla över i situationer och på personer som egentligen inte är direkta föremål för ungdomens ilska, vilket kan bli problematiskt i längden.

Som samtalsstödjare kan du med fördel göra övningen *Måla känslor* (se bilaga 4) och låta ungdomen rita in ilskan i kroppen. Utforska sedan hur ilskan känns och om det finns särskilda situationer eller personer som ilskan är riktad mot. På det sättet får ungdomen hjälp att sätta ord på vad ilskan grundar sig i och att rikta den dit den hör hemma. Det kan vara hjälpsamt att bekräfta ilskan som riktas mot omsorgspersoner, till exempel föräldrarna för att stödja ungdomens upplevelse av

³ <https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE>

⁴ Exempel på övningen hittar du bland annat hos CFT institutet: <https://cftinstitutet.se/onewebmedia/Tryggplats.pdf>

att ha blivit illa behandlad eller inte fått det skydd och den omsorg hen hade behövt. Det kan till exempel göras genom att ta ställning för ett barns rätt att vara trygg och omhändertagen och att avlasta eventuella känslor av ansvar.

- *Barn behöver känna sig trygga, omhändertagna och inte bli våldsutsatta.*
- *Det är föräldrarnas ansvar att barn får sina behov tillgodosedda.*
- *Inget barn ska bli utsatt för våld oavsett situation.*

Det är viktigt att du som samtalsstödjare har den här typen av samtal utan att döma och demonisera föräldrarna, för att undvika att ungdomen försvarar dem istället för att reflektera kring dem. På sikt kan detta arbete öka ungdomens agens och handlingsutrymme.

För den ungdom som inte vill kännas vid sin ilska är det hjälpsamt att på olika sätt tillsammans försöka identifiera och utforska vad ilska kan vara och hur det kan kännas. ”Jag är lite irriterad” är ett vanligt uttryck bland de ungdomar vi möter som kan visa på att hen inte vill kännas vid sin ilska och inte tillåtit visa den. Att få syn på detta kan vara en insikt som gör att ungdomen dels får större förståelse för sig själv, dels kommer i kontakt med de tidigare förbjudna känslorna. Det kan även vara bra att beskriva ilska som något positivt som kan skydda och ge kraft.

Då ungdomarna vi möter kan ha en livssituation som kantats av ständig oro, rädsla och negativa erfarenheter kan det vara ovant för ungdomen att uppfatta dess motsatser. Det kan upplevas som svårt att tro på att livet kan vara och kännas gott, tryggt och glädjande. Ungdomen kanske inte vågar lita på ett tillstånd som är lugnt eller tryggt och har en ständig vaksamhet för att det ska ta slut; ”det här känns för bra för att vara sant”. Genom samtal

om känslor kan samtalsstödjaren lyfta fram hur ungdomen kan ta hand om sig själv och se värdet i det. Genom att göra saker hen mår bra av skapas ny kunskap och nya upplevelser som ger välbefinnande och positiva känslor såsom nyfikenhet, glädje, avslappning och stolthet.

MÅLA KÄNSLOR

Att måla en bild av var känslorna sitter i kroppen kan vara ett hjälpsamt sätt för ungdomen att identifiera känslor, få förståelse för vad känslorna grundar sig i samt hur de påverkar kroppen. Antingen kan ungdomen rita sin kropp själv eller så kan du använda en färdig kopia av en kropp (se bilaga 4).

Inled med att prata med ungdomen om en viss känsla, till exempel glädje, och fråga:

- Hur känns det i kroppen när du är glad?
- Var i kroppen finns känslan glad?
- När är du glad?

Be sedan ungdomen att identifiera några känslor som är centrala för hen just nu, vissa kan behöva hjälp av dig med att komma på dessa känslor. Be ungdomen att välja en färg som representerar känslan samt rita in var känslan sitter i kroppen. En stark känsla kan markeras genom att den får ta mycket plats medan en svagare känsla kan markeras lite mindre. Låt sedan ungdomen svara på frågorna ovan utifrån den aktuella känslan. Tillsammans kan ni även utforska om känslan är riktad mot någon specifik person och om det finns specifika anledningar till att ungdomen känner så. När ungdomen har målat in de känslor hen vill ha med kan ni tillsammans titta på bilden och se var kroppen är som mest belastad.

Känslskolan är ett exempel på hur du psyko-educativt kan arbeta för att hjälpa ungdomen att lära känna sina känslor och känslouttryck. Vad är det för känsla jag upplever och vad vill den säga mig? Genom att utforska olika känslor, både positiva och negativa, kan ungdomen få verktyg för att lära känna sig själv. I samband med varje känsla kan frågor ställas som syftar till att skapa en större förståelse:

- *Tänk på en situation när du kände dig arg/glad/ledsen/rädd?*
- *Vem eller vad väckte den känslan?*
- *Hur vet du att du känner den känslan?*
- *Känns det på något särskilt ställe i kroppen?*
- *Kan du stå ut med att du känner den känslan?*
- *Hur blir det för dig att stanna kvar i den känslan?*
- *Hur förmedlar du till andra att du känner känslan?*
- *Hur kan du se att någon annan känner känslan? Kan du leva dig in i den känslan?*
- *Hur blev du bemött som barn när du visade känslor?*

Avslutningsvis är vår erfarenhet att ungdomarna har stor hjälp av att lära sig hantera sin ångest. Det är viktigt att de på sikt blir medvetna om att ångesten inte är farlig, men att ångest ofta kan upplevas som ett hinder. Andningsövningar och olika avslappningsövningar kan underlätta att hantera ångest, men det kan ta lite tid att lära sig tekniken.

ATT LÄRA KÄNNA SIN ÅNGEST

Ett annat sätt att arbeta kring starka känslor är att definiera och normalisera vad ångest är. Erfarenheten på Origo är att det sällan varit någon som pratat med ungdomarna om ångest och att de ofta har behov av det. Du kan till exempel säga:

- *Ångest är starka känslor av obehag, oro eller rädsla som tydligt känns i kroppen. Det är obehagligt men inte farligt att ha ångest. Eftersom ångest känns så starkt i kroppen kan det vara svårt att förstå att det har att göra med hur en mår psykiskt. Det är inte alltid en vet att det en känner i kroppen är ångest. Ångest är reaktioner från nervsystemet som du inte kan styra själv.*

Därefter kan det vara bra att beskriva hur ångest kan upplevas, kanske kan du och ungdomen göra det tillsammans utifrån ungdomens upplevelser.

- *Vad händer i din kropp när du får ångest?*

Det kan även vara bra att beskriva vad ångest kan bero på:

- *Ångest är en naturlig reaktion och de symptom du upplever när du har ångest beror på att kroppen reagerar på att något verkar hotfullt. Kroppen gör sig då redo att hantera situationen genom att öka mängden adrenalin och andra stresshormoner i blodet. Musklerna spänns, hjärtat börjar slå snabbare och andningen blir intensivare. Panikångest är ångest som kommer plötsligt och oväntat intensivt.*

Exempel på fysiska reaktioner:

- Tryck över bröstet.
- Hjärtat slår snabbt eller hårt.
- Andningen ökar och blir ytlig och du kan känna dig yr.
- Du blir torr i munnen.
- Du får en klump i magen.
- Du känner dig svag i musklerna.

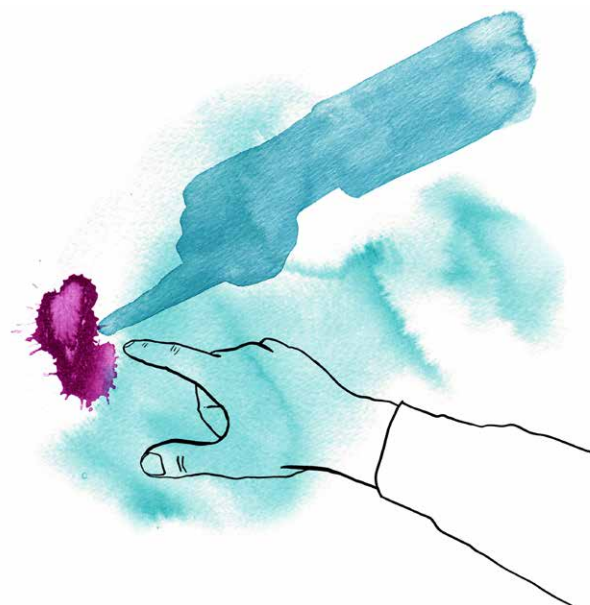


Skuld och skam

I den här ekern är syftet att prata om de skuld- och skamkänslor ungdomar som växer upp med hedersnormer många gånger bär på. Vi har valt att ge dessa känslor ett eget avsnitt eftersom de är så centrala i en hederskontext. Du kan med fördel använda frågeställningarna och övningarna i avsnittet *Hantera och förstå känslor* för att utforska skuld- och skamkänslor.

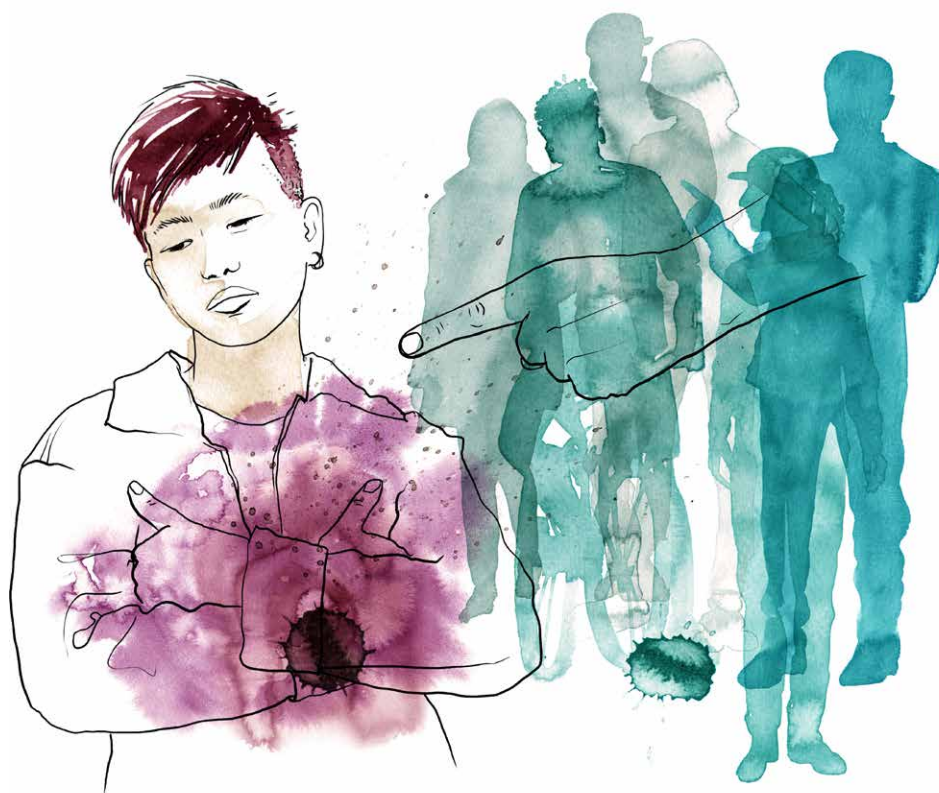
Skam är en känsla som handlar om vem en är och det är vanligt att ungdomar bär på en djupt rotad känsla av att vara en skam. Kontexten ungdomen fostras in i handlar om att antingen ha heder eller dess motsats, att bära skam. Genom att inte följa normsystemet eller att inte passa in i det riskerar ungdomen därav att bli en skam. ”Jag är inte bra som jag är”, ”jag duger inte” eller ”jag passar inte in” är uttryck vi får höra. Ungdomarna upplever att de inte får vara sig själva och att de begränsas av skamkänslor som uppstår till följd av att de upplever sig ”vara fel” i familjens ögon. Ungdomarna kan ha internaliserat denna bild av sig själva så att de betraktar sig utifrån familjens ögon; ”jag är smutsig” eller ”jag är en hora” är uttryck vi på Origo får höra. Likaså kan skamkänslor väckas av att ha blivit utsatt för våld, försummelse eller att ha blivit avvisad. Ungdomarna kan rikta skammen och ilskan mot sig själva, uttrycker att de hatar sig själva och ser inte sitt eget värde, ”de säger att jag är en skam för familjen”. Detta kan till exempel leda till att ungdomen skadar sig själv, har suicidtankar eller suicidbeteenden, utvecklar ätstörningar och/eller inleder skadliga relationer.

Skuld är förknippat med ungdomens handlande och hänger ihop med föreställningen om att skuld går att gottgöra, till exempel genom att be om förlåtelse eller agera annorlunda. Upplevelsen av att sätta sig själv och sina egna behov främst kan ge ungdomarna skuldkänslor och känslan av att vara egoistisk. Skuldkänslor kan uppstå gentemot



de som lämnats, som syskon och föräldrar, för att ha baktalat eller avslöjat familjen och för de konsekvenser det kan leda till. Ungdomarna får även höra att de är otacksamma och inte ser vad de fått från sin familj när de går emot normerna, och exempelvis motsätter sig ett äktenskap som familjen anser vara bäst för alla. Likaså uttrycker ungdomarna skuldkänslor för att de överger sina föräldrar och inte lever upp till förväntan om att ta hand om dem, så som de själva har blivit omhändertagna.

Genom skuld- och skambeläggning blir ungdomen pressad att följa familjens önskemål; ”hur kan du göra så mot oss, vi som gett dig allt?”. Här kan familjens eventuella migrationserfarenhet och gemensamma utsatthet som minoritet förstärka känslan av skuld. Denna sorts skuld kallas ibland för lyckoskuld. I de fall föräldrarna har lämnat sitt hemland kan skulden bli ännu tyngre, eftersom ungdomarna kan uppleva att föräldrarna har offrat allt för deras chans till ett bättre liv. Vissa ungdomar vittnar om att de genom att gå emot föräldrarnas vilja inte bara sviker familjen, utan hela släkten, och kanske till och med minoritetsgruppen och dess kamp för rättigheter, erkännande och/eller självständighet. Att välja sin



egen självständighet framför gruppens beläggs med ytterligare lager av skuld. Denna känsla av skuld över att vara otacksam har inte bara med relationen föräldrar-barn att göra, utan förstärks ofta av allt vad föräldrar och släkt har offrat och därmed gått miste om som minoritet. Skuldkänslorna tar stor plats i ungdomens inre och de straffar ofta sig själva hårt för den upplevda självskheten. För många ungdomar är det en självklarhet att visa sitt stöd för andras kamp för frigörelse från våld, men när de kommer till dem själva anser de sig inte vara värda denna rättighet. Känslor av skuld kan även bli påtagliga när livet går bra, eftersom det upplevs som att det sker på bekostnad av att ha skadat andra, som familjen och/eller dess heder.

Med tanke på ovanstående kan det vara bra att börja med att beskriva att skuld och skam fyller

viktiga funktioner för att få människor att följa rådande normer och regler. Att föräldrar använder skuld- och skambeläggning i sin uppfostran kan därför vara ett sätt att försöka forma barnen in i normssystemet. Vidare kan du utforska hur ungdomen ser på sin egen uppfostran och vilken roll skuld och skam spelat i den samt hur dessa känslor yttrar sig. Du kan till exempel fråga om det finns specifika situationer eller händelser där skuld och/eller skam gör sig påminda, hur det känns i kroppen och hur det påverkar ungdomens förmåga att agera.

Det är viktigt att hjälpa ungdomen att sätta ord på de skuld- och skamkänslor hen bär på samt försöka skapa förståelse för hur de har uppstått. Ungdomen kan även behöva hjälp med att urskilja vilka värderingar och normer hen står för i relation



till de som präglat ungdomen under uppväxten, detta eftersom det är normerna som styr vad som anses vara skamligt i kontexten.

- *Vilka normer har du fått lära dig?*
- *Vilka normer följer du?*
- *Vilka normer håller du inte med om?*
- *Kan du beskriva en situation som fått dig att känna skuld eller där du blivit skuldbelagd?*
- *Kan du beskriva en situation där du har känt skam eller blivit skambelagd?*
- *Vad brukar du göra när du känner skuld eller skam?*

Ibland har ungdomen varit medveten om upplevda skuld- och skamkänslor hela livet, andra får syn på dessa först i samtal med en yrkesverksam. Oavsett är det viktigt att öppna upp för att ungdomen ska kunna förhålla sig till dessa känslor på ett mer konstruktivt sätt och även kunna rikta ansvaret dit det hör hemma. För att avlasta känslor av skuld och skam är det även viktigt att i samtalet lyfta upp stolthet, självomsorg och medkänsla. Genom känslor av stolthet och empati kan ungdomen uppnå självrespekt och självmedkänsla, vilket kan göra att ungdomen lättare kan sätta gränser för andras och egna överträdelser.

- *När känner du dig stolt?*
- *Vad känner du dig stolt över?*
- *Hur känns det?*
- *Hur är du snäll mot dig själv?*

TIPS!

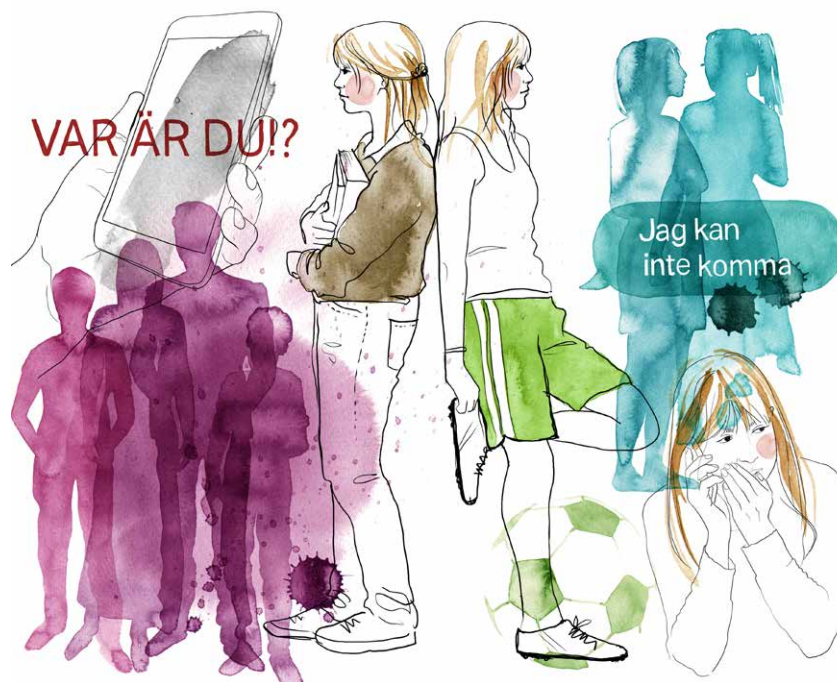
Genom att bemöta ungdomen med värdighet och respekt samt lyfta förmågor och styrkor kan vi möjliggöra att skam byts ut till stolthet. Detta är en viktig förutsättning för att ungdomen ska kunna värna om sig själv och sätta sitt eget bästa i fokus.

Mellanförskap och dubbelliv

Ungdomar som söker stöd för hedersrelaterat våld och förtryck gör ofta det på grund av att de tvingas leva någon form av dubbelliv. I samtalen framkommer det att de dessutom ofta lever i ett så kallat mellanförskap; förenklat innebär detta att behöva leva och förhålla sig till olika normsystem som minoritet i ett majoritetssamhälle. Denna eker tar sikte på den splittring som mellanförskap och dubbelliv leder till. Alla ungdomar som befinner sig i mellanförskap behöver dock inte leva ett dubbelliv.

Dubbelliv innebär att ha strategier för att i hemlighet leva det liv en vill, att skapa sig livsutrymme, utan att bli utsatt för våld. Det kan betyda att ungdomen hemlighåller vissa delar av sitt liv från de individer som begränsar hen. Det kan handla om att ljuga om sitt schema för att skapa utrymme att träffa vänner eller en partner, eller om att byta kläder och sminka sig på vägen till skolan. Att leva dubbelliv och undanhålla saker om sig själv kan vara ett hårt, rent av utmattande, emotionellt arbete. Ungdomarna uttrycker att de inte vill ljuga eller dölja saker för sin familj, men att det är enda sättet de kan leva det liv de vill leva. Dubbellivet kan å ena sidan ses som en sund strategi som visar på ungdomens motstånd mot de regler och förväntningar som finns, å andra sidan kan det innebära risker för ungdomen om det upptäcks. Av den anledningen är det bra att utforska hur ett eventuellt dubbelliv ser ut, till exempel om ungdomen har hemliga relationer, bryter mot heteronormen eller har dolda aktiviteter eller intressen:

- *Finns det något i ditt liv som du håller hemligt för att känna dig trygg eller fri?*
- *Vad kan det innebära för dig om det upptäcks?*
- *Vilka strategier har du för att göra de saker du vill men inte får göra?*
- *På vilket sätt bryter du mot andras regler/ förväntningar då?*



Här kan du som samtalsstödjare uppleva en konflikt; samtidigt som du kan vilja stötta ungdomen att göra motstånd behöver du även medvetandegöra ungdomen om de risker motståndet innebär och att hen behöver vara försiktig.

Mellanförskap beskrivs ofta av ungdomarna som en känsla av att vara otillräcklig eller fel, både i familjen och i det omgivande samhället vilket kan resultera i låg självkänsla och negativ självbild. Att inte känna sig hemma i sin egen familj och inte heller accepterad av majoritetssamhället resulterar i dubbla känslor av ensamhet och utanförskap. Det är vanligt att ungdomarna beskriver en splittring inom sig själva; dels som en konsekvens av dubbellivet, dels av att navigera mellan de olika normsystemen. Ungdomarna beskriver även att de både känner sig och görs annorlunda i omgivningens ögon, och det kan vara svårt att identifiera vad som är vad. För vissa ungdomar blir det enklare att fördöma allt som har med familjens bakgrund, normer, kultur eller religion att göra, och att göra det till en förenklad sanning för alla med liknande bakgrund. Vi får höra uttryck som ”i min kultur slår alla sina barn” eller ”det

är alltid männen som bestämmer, du vet hur vår kultur är” – här behöver vi som samtalsstödjare vara uppmärksamma så att vi inte reproducerar dessa generaliserande budskap, samtidigt som vi visar förståelse för ungdomen. I samtalet blir det därför viktigt att låta allt få finnas och komma till uttryck, såväl hat som kärlek till familjens normer, kultur och traditioner. Samtidigt kan ungdomen behöva hjälp med att inte generalisera sina egna erfarenheter och göra dem till en allmängiltig sanning om alla med liknande bakgrund. Detta är viktigt för att motverka ytterligare självhat och negativa föreställningar om andra människor. Att få börja omskapa sin egen värld av önskemål och förväntningar kan vara en del av att arbeta subjektskapande i samtalet.

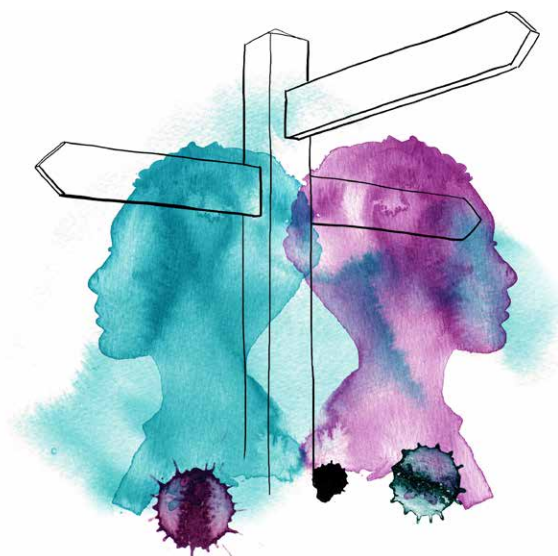
Ungdomarna har ofta blivit experter på att navigera mellan olika normsystem. De bär på erfarenheten av att familjens normer och förväntningar inte överensstämmer med majoritetssamhällets. Detta leder till känslan av att inte höra hemma fullt ut – varken i familjen eller i majoritetssamhället, i Sverige eller i familjens ursprungsland. Mellanförskap är således inte bara en plats, eller en ickeplats, utan i högsta grad en upplevelse.

Minoritetsstress

Utöver känslan av mellanförskap beskriver ungdomarna erfarenheten av att göras annorlunda av det omgivande samhället i allmänhet och av yrkesverksamma de möter när de söker stöd. Många ungdomar vi möter på Origo har erfarenheter av diskriminering och rasism; annorlunda-görandet kan förstärka känslan av utanförskap och dessutom försvåra möjligheten att få rätt hjälp. Dessa erfarenheter införlivar en ständig vaksamhet och oro inför att bemötas negativt, det vill säga minoritetsstress. Som samtalsstödare är det därför viktigt att känna till vilka konsekvenser stereotypisering och diskriminering får. Det kan vara en uppförsbacke som samtalsstödare att ta sig över dessa negativa förväntningar, men medvetenhet är det första steget för att kunna skapa förtroende. Att känna sig ensam både i och utanför sin kontext innebär också att det kan vara svårt för ungdomen att visa vem hen är och att uttrycka sina tankar på grund av rädslan att bli dömd eller missförstådd. Här får du som samtalsstödare en viktig roll i att lyssna och nyfiket utforska ungdomens upplevelser för att på så sätt bekräfta och stärka ungdomen i sina rättigheter och drömmar.

Många gånger förväntas det av ungdomar som rasifieras som ickevita att de ska kunna beskriva på vilka sätt de har blivit utsatta för rasism, för att vi som yrkesverksamma ska förstå att det finns som en del i deras vardag. Det som ofta glöms bort är att unga föds in i, normaliseras och anpassar sig till den strukturella rasismen. Denna normalisering gör det svårare för ungdomar att sätta ord på de händelser som leder till känslan av att inte passa in eller att bli annorlunda behandlad utifrån hur de ser ut. Det är samtalsstödjarens ansvar att möjliggöra berättelser om rasism och bekräfta ungdomens erfarenheter.

Att hjälpa ungdomen att få ord för att beskriva sin utsatthet – att vi synliggör destruktiva stereotypa föreställningar kopplade till ursprung och hudfärg – underlättar för ungdomen att känna sig förstörd och ger hen möjlighet att sortera bland känslor.



I samtalen blir det därför viktigt att lyfta upp att ungdomen får och kan värna om sig själv och sitt välbefinnande samtidigt som hen får känna en tillhörighet och stolthet över sin kontext och bakgrund.

- Att leva mellan olika normsystem påverkar en på olika sätt, hur är det för dig?
- Vilka normer och livsval är viktiga för din familj?
- Vilka normer och livsval är viktiga för dig?
- Hur ser möjligheten ut för dig att följa dina egna livsval?
- Vad innebär det för dig att följa de normer och livsval som familjen anser är viktiga?
- Vem är du hemma till skillnad från i andra miljöer?
- När upplever du att du kan vara dig själv?
- Vad har du uppskattat under din uppväxt?
- Vad betyder det för dig att få vara stolt över vem du är?



Identitet

Den här ekern syftar till att utforska och arbeta med hur uppväxten och våldet påverkat ungdomarnas identitet i relation till självkänsla, självförtroende och självbild. Det handlar även om att hjälpa ungdomen att definiera vem hen är och vem hen vill vara. För ungdomar som formats in i ett system där jaget inte får ta lika mycket plats kan frågor som sätter fokus på vem en är, vad en tycker och vad en vill ibland upplevas som utmanande och ge upphov till osäkerhet.

Ungdomar som lever med minoritetsstress utvecklar mer eller mindre medvetna coping-strategier för att undvika att den upplevda stressen förstärks. En del bär med sig en förhöjd vaksamhet mot potentiella hot i omgivningen som kan innebära ytterligare bekräftelse på utanförskapskänslan. Vissa ungdomar väljer att iklä sig den stereotypa minoritetsrollen, medan andra försöker särskilja sig och fördöma allt som associeras med den. I samtalet kan det därför vara gynnsamt för ungdomen att få syn på vilka copingstrategier hen har utvecklat och varför dessa används.

- *Hur blir det för dig när du misstänker att andra har fördomar om dig?*
- *Hur blir det för dig när andra uttrycker fördomar om dig eller din familj?*
- *Hur påverkas du av fördomar?*

Ungdomar berättar att de kan känna skam när de möter andra personer som rasifieras in i samma grupptillhörighet. Om ungdomen internaliserat bilden av att alla från den föreställda gruppen har samma värderingar som familjen är risken stor att ungdomen känner skam, och ibland rädsla, inför alla dessa gruppmedlemmar. Att följa familjens normer kan vara en strategi för att slippa både familjens och den föreställda gruppens skambeläggning. Att tillhöra en minoritet kommer med lojalitetsförväntningar, därför kan det också finnas en minoritetsstress i relation till den egna minoritetsgruppen.

Självkänsla är de tankar och känslor vi har om oss själva och vårt värde. Självkänslan är känslig för andras omdömen och fungerar som en inre kompass för hur vi ska agera för att värna om oss själva och våra egna värderingar i relation till omgivningen. Självkänslan växer om vi blir bekräftade i att vi duger som vi är.

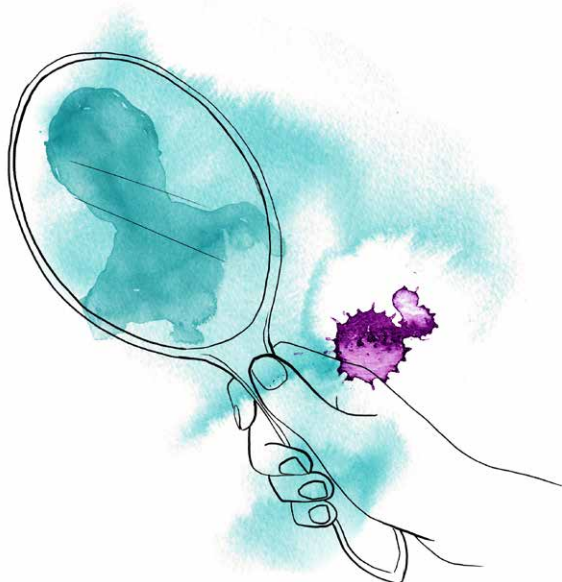
Självförtroende är vår uppfattning av vår förmåga att klara av saker. Självförtroende kan vara situationsbundet och variera beroende av hur stor tillit vi har till oss själva i stunden.

Självbild är den samlade bilden vi har av oss själva – vår självkänsla och vårt självförtroende – kombinerat med vår personlighet, våra erfarenheter, intressen, relationer och vår omgivning.

Ett första steg i att utforska detta kan vara att be ungdomen beskriva hur hen ser på sig själv.

- *Vad tycker du om?*
- *Vad tycker du inte om?*
- *Vad tycker du om med dig själv?*

Många gånger handlar det om att andras omdömen och syn på ungdomen successivt blivit ungdomens egen och att denna internaliserade uppfattning lett till en negativ självbild och låg självkänsla. Ungdomens olika beskrivningar av sig själv kan ibland upplevas stå i konflikt med varandra. Ett



sätt att arbeta med detta kan vara att utforska och medvetandegöra vad ungdomens olika bilder av sig själv grundar sig i. Är det ungdomens egen uppfattning eller kommer den från andra? Ett annat sätt att få ungdomen att reflektera över sin inställning till sig själv är att ta hjälp av andra:

- *Hur skulle du beskriva dig själv?*
- *Hur tror du någon annan skulle beskriva dig?*
- *Vad skulle du säga till en kompis om hen beskrev sig själv så som du beskriver dig själv?*

Genom att lyfta fram och spegla positiva egenskaper och handlanden kan du som samtalsstödjare bidra till att nyansera en negativ självbild.

- *Att du tagit kontakt med oss och berättar om din situation tycker jag visar att du är väldigt modig.*
- *Du kanske inte håller med mig, men jag ser en omsorgsfull och omhändertagande person i dig.*

Ungdomarna vi möter har ofta behövt ta stor hänsyn till andras förväntningar på vem de ska vara och hur de ska bete sig. De kan därav ha lärt sig att inta olika roller beroende på vilken kontext de är i och med vilka människor. Ett sätt att synliggöra detta är genom frågor som:

- *Det är vanligt att inta olika roller i olika sammanhang, på vilka sätt gör du det?*

Som samtalsstödjare är det även relevant att utforska en eventuell migration och hur den påverkar ungdomens liv, oavsett om det är ungdomen själv eller föräldrarna som migrerat en gång i tiden. Detta eftersom erfarenheter av migration sitter kvar i oss i generationer och påverkar såväl barn, som barnbarn och barnbarnsbarn. Genom följande frågor kan vi förstå hur detta påverkar ungdomens identitet och liv i dag:

- *Har din familj erfarenhet av migration? Hur gick det till?*
- *Hur har familjen påverkats av migrationen?*
- *Hur har du påverkats av migrationen?*

Språkets roll för identitetsskapandet är också viktigt att komma ihåg. Ungdomar som inte har samma modersmål som sina föräldrar berättar om svårigheter att förstå varandra, särskilt när det kommer till samtal som handlar om att sätta ord på sina känslor och innersta tankar. Språket kan då skapa en barriär mellan föräldrar och barn. Här kan du som samtalsstödjare utforska hur det har sett ut i ungdomens liv och hur det eventuellt har påverkat ungdomens förmåga att till exempel uttrycka känslor.

- *Vilket/vilka språk talas i ditt hem?*
- *Utifrån vilket språk förstår ni varandra bäst?*
- *Vilket är ditt känslospråk?*

Även religion och religiositet kan vara en närvarande och avgörande del för ungdomarnas identitetsskapande. För några är det något positivt, medan det för andra är negativt och för vissa både och. Eftersom vi vet att religion har en inverkan på ungdomens identitet kan det vara bra att utforska det tillsammans. Förslag på frågor att ställa kring religion och identitet kan vara:

- *Vad betyder religion/tro för dig?*
- *Hur påverkar religion/tro din vardag?*
- *Hur ser din familj/omgivning på din religion/tro?*
- *Hur ser möjligheten ut för dig att utöva din religion/tro?*



Som samtalsstödjare behöver du ha i åtanke att de ungdomar du möter också genomgår ett vuxenblivande. Frågor om identitet, att veta vem en är och hur en vill utforma sin framtid är stora och svåra frågor. Om ungdomen dessutom vuxit upp i mellanförskap och har känslor av splittring ökar den komplexiteten. Många som inte själva är uppvuxna med hedersnormer tänker att vuxenblivandet går ut på att ungdomen får mer ansvar och agens ju äldre hen blir. I en hederskontext är ungdomarnas erfarenhet många gånger den motsatta; att bli myndig innebär ofta inte någon som helst förändring för dem utifrån ökad frihet och påverkan på det egna livet, snarare tvärtom. Till exempel förväntas ungdomarna leva tillsammans med sin familj tills de gifter sig och de kommer alltid att behöva förhålla sig till kollektivets normer och förväntningar, oavsett ålder. Även detta är något du som samtalsstödjare kan utforska för att se om och hur det eventuellt påverkar ungdomen du möter:

- *Vad innebär det för dig att bli vuxen?*
- *Många berättar att de inte får bo själva, hur ser det ut för dig?*

Att i samtal arbeta med identitet går ut på att hjälpa ungdomen att få ökad kunskap om vem hen är och vill vara för att kunna fatta beslut utifrån sina egna behov – det vill säga att vara subjekt i sitt eget liv.

Uppbrott och ambivalens

Gemensamt för alla ungdomar vi möter är upplevelsen av ambivalens i någon form, vilket gör den här ekern central. Ambivalens innebär motstridiga positiva och negativa känslor inför något. Även hos de ungdomar som inte överväger att lämna sin familj återfinns ambivalens, ibland inför enskilda personer och relationer, ibland till hela normsystemet. De ungdomar som överväger att lämna sin familj har påbörjat en uppbrotsprocess, men det är inte alla som slutför den. Det är viktigt att vara medveten om att uppbrotsprocessen måste få ta tid och ske i den våldsutsattas egen takt. En uppbrotsprocess är inte en raksträcka med tydlig start- och slutpunkt, utan tvärtom ett emotionellt arbete som kan sträcka sig över hela livet.

För de ungdomar vi möter kan ett uppbrott ha olika betydelse. För några innebär det att lämna familjen helt och kanske aldrig mer ha kontakt, medan det för andra kan handla om att på olika sätt distansera sig från vissa delar av familjen. För en del ungdomar kan ett uppbrott innebära att bryta med familjen under en längre tid, för att sedan återförenas som en vuxen person eller utifrån en ny position. För några sker upprottet utifrån exempelvis socialtjänstens beslut om att skydda ungdomen, vilket kan medföra en upplevelse av att tvingas att bryta upp.

Ambivalensen följer ofta ungdomarna livet igenom och de kommer att fortsätta förhandla med sig själva om vilka strider som är värda att ta i konflikten mellan individens och gruppens förväntningar och önskemål. I mötet med samhällets stödinstitutioner står ungdomarna ofta i valet att lämna sin familj och att få ha sin frihet. Det faktum att ungdomen dessutom kanske behöver lämna hela sitt sammanhang gör inte valet lättare; ett uppbrott kan även innebära att lämna exempelvis skola, arbete, vänner eller partner. Likaså kan uppbrotsprocessen försvåras av ungdomens upplevelse av mellanförskap, eftersom den spär på ungdomens ambivalens. Viktigt att komma ihåg är att processen ofta innehåller flera försök till uppbrott. Att bolla de

olika handlingsalternativ som ungdomen har är en viktig del av processen. Här kan verktyget *Ambivalenskorset* vara hjälpsamt (se bilaga 3). Nedanstående frågor kan ringa in ungdomens olika alternativ:

- *Vilka val upplever du att du har?*
- *Vad innebär de olika valen för dig?*
- *Vad är viktigt för dig i ditt liv?*
- *Vad behöver du göra för att nå dit?*
- *Vilken förändring behöver ske för att du ska kunna leva ditt liv som du vill?*
- *Om det inte sker någon förändring, hur ser ditt liv ut då?*

Då ungdomarna ofta har erfarenhet av att det är andra som fattar beslut åt dem kan de ibland ha svårt att veta vad de själva vill och uttrycka sina egna behov. Att göra det kan även leda till att ungdomarna upplever sig vara egoistiska och krocka med den del av dem som formats till att vara andra till lags. Frågorna ovan kan därför ta lite tid att besvara och reda ut för vissa, medan andra är mycket medvetna om och insatta i hur deras val ser ut och hur de påverkas av andra. Här kan du som samtalsstödjare behöva ge information om vilket stöd samhället kan ge samt förmedla hopp om att framtiden kan bli bättre.

”Jag vill ju egentligen inte lämna min familj, bara att de inte behandlar mig illa” är ett vanligt uttalande bland ungdomarna. En del av att bli fri från våld handlar om att bryta de emotionella banden till familjen och bli känslomässigt fri. Ungdomarna kan berätta om oron för vad som kommer hända med syskon de lämnar, vilket ofta är en kvarhållande faktor som leder till ökad ambivalens. Att tvingas lämna eller till och med överge syskon som en har vuxit upp med, tagit ansvar för och älskar är en smärtsam tanke. En annan försvårande faktor är att lojaliteten till familjen kan vara starkare hos de



familjer som erfarit flykt, migration och andra splittringsprocesser. Barn är som regel lojala med sina föräldrar, men målgruppen vi möter har ofta en ännu starkare bindning till varandra inom familjen och släkten då normsystemet baseras på att individen är en del av en helhet och bär stort ansvar gentemot såväl familjen som kollektivet. Vidare kan rädslan inför det okända förstärka ambivalensen och verka kvarhållande, ”bättre att stanna och ha kontroll” är en vanlig tanke hos ungdomarna vi på Origo möter.

Barn och ungdomar behöver ibland lämna sina familjer mot sin vilja, till exempel när de skyddsplaceras utanför hemmet med hjälp av tvångslagstiftning. Arbetet med dessa ungdomars uppbrottsprocess kan te sig något annorlunda eftersom de inte tagit det avgörande steget själva. Vissa ungdomar är inte alls eniga med socialtjänstens bedömning utan vill tillbaka till sina familjer, andra upplever även att det är nödvändigt att lägga skulden på socialtjänsten för att på så sätt visa sin lojalitet till familjen. Det är viktigt att avlasta ungdomen ansvar för uppbrottet genom att tydliggöra samhällets ansvar att skydda barn från att fara illa. Ibland kan ungdomen tryggas i vetskapen att familjen får stöd till förändring parallellt med att ungdomen skyddas. Vissa lugnas av besked om att de får återvända hem om familjen kan säkerställa att de kan få en tryggare tillvaro.

Om du som samtalsstödare möter en ungdom som är omhändertagen mot sin vilja är det extra viktigt att värna om ungdomens upplevelse av delaktighet.

Ungdomar som tvingats lämna sin familj bär oftast på en saknad och längtan som kan göra familjens löften om förändring eller förbättring svåra att stå emot. Behovet av att vara nära kan leda till riskfyllda kontaktsökanden – att rymma hem, avbryta en placering eller ta risker i umgänget är vanliga beteenden. Om stödet från samhället dessutom upplevs som bristfälligt, otydligt eller alltför kravfyllt kan önskan att återgå till det bekanta tillta, oavsett riskerna som ett sådant beslut kan innebära.

Här behöver du som samtalsstödare öppna upp för samtal där ungdomen tillåts uttrycka sin längtan och känsla av ensamhet, för att på så sätt hjälpa hen att stå ut i sin ambivalens utan att känna skuld och skam. Det kan vara viktigt att uttala de risker och det våld som ungdomen lämnat och påminna om anledningarna till att hen sökt hjälp. Likaså kan du behöva hjälpa ungdomen att visualisera hur framtiden skulle kunna se ut och hur hen kan göra för att börja bygga upp ett nytt sammanhang. Ungdomarna har som regel stora behov av att skapa en ny social tillvaro. Du som samtalsstödare kan därför få en viktig roll i att tillsammans med ungdomen hitta konkreta tillvägagångssätt för att skapa nya relationer samt resonera kring vilka befintliga relationer hen kan behålla, alternativt återuppta.

Ibland kan ungdomar uttrycka att priset för frihet är högt. Känslan av ensamhet, ansvar för tillvaron och insikten om att "allt hänger på mig" är en tung börda att bära. "Hur ska jag klara mig själv?" är en vanlig fråga dessa ungdomar ställer sig. De uttrycker att det tar tid att lära sig att hantera livet och ta allt ansvar själv, något som inte alltid går i linje med det stöd samhället kan erbjuda. Du som samtalsstödare kan bidra till att ungdomens behov lyfts och att hen får det stöd hen är i behov av. Om du som samtalsstödare har möjlighet att finnas kvar över tid kan det minska ungdomens känsla av ensamhet i en svår situation som kantas av stora förändringar.

För vissa innebär ett uppbrott att omförhandla sin position och sitt avstånd till familjen eller olika familjemedlemmar. Om ungdomen inte vill eller behöver bryta helt med familjen kan hen i stället behöva hjälp med att ta reda på vilken relation hen kan och/eller vill ha till en förälder eller ett syskon utan att skadas. Här är det hjälpsamt för ungdomen om du som samtalsstödare utforskar och problematiserar hur ungdomen kan reglera det avstånd hen behöver. Målet är att ungdomen ska kunna leva det liv hen vill utan att utsätta sig för risker eller göra våld på sig själv.

Detta kan du göra genom att fråga:

- *Vem eller vilka i familjen är viktiga för dig att ha kontakt med?*
- *På vilket sätt kan ni ha kontakt?*
- *Om du lämnar familjen, vilka konsekvenser får det för dig?*
- *Om du stannar hos familjen, vilka konsekvenser får det för dig?*

Ungdomarna beskriver att det är svårt att lämna sin familj helt. Banden till familjen kommer alltid finnas där, oavsett uppbrott eller uppbrottsfas, oavsett om ungdomarna vill det eller inte. Bilden av vad en familj är, normerna som omgärdar familjen och förväntningarna från samhället på att alla ska ha en välfungerande familj påverkar också starkt. "Vem är jag om jag inte har min familj?" eller "vad betyder min frihet om jag inte har min familj?" är frågor våra ungdomar ställer sig. Av den anledningen kan det vara viktigt att tillsammans med ungdomen reflektera över detta.

En del av uppbrottsprocessen handlar om att förstå, att på djupet inse vad en har varit utsatt för och definiera verkligheten så som den faktiskt har varit. Det kan handla om att inte längre idealisera tillvaron eller de personer som utövade våld och att inte längre förminska våldet. Här får du som samtalsstödare en viktig roll i att arbeta med de starka känslor som ofta är kopplade till denna förståelse, med målet att ungdomen försonas med sin situation.

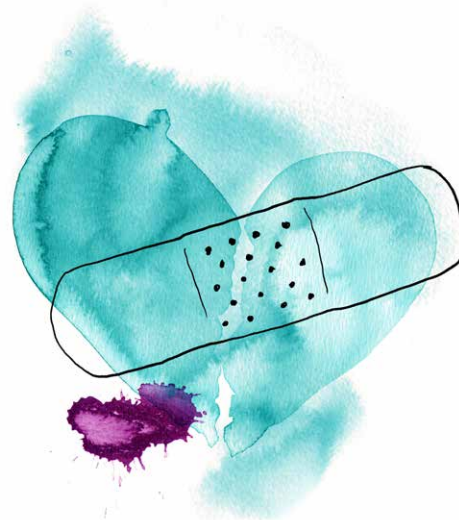


Sorg och försoning

Den här ekern syftar till att utforska den sorg många ungdomar känner över att vara utsatta för våld av familjen, och eventuellt ha tvingats lämna sitt sammanhang. Ungdomarna beskriver att de önskar att familjen skulle acceptera dem och deras drömmar, och att deras behov av självständighet inte ses som ett hot. Ofta önskar ungdomarna att få passa in och vara en del av familjen även om deras önskemål och drömmar inte överensstämmer med familjens. En återkommande tanke hos ungdomarna är "kan inte bara mina föräldrar/släkten/kulturen ändra sig?". Vissa ungdomar sörjer relationer som inte är som de önskar, medan andra sörjer brutna relationer. Några sörjer en uppväxt som inte givit den trygghet de hade behövt eller en familj som är i livet men som de inte kan eller får ha tillgång till. Hur uppbrotten och eventuella avsked gått till ser olika ut, vissa har brutit upp i all hast, medan andra har haft en mer utdragen uppbrottsprocess.

Samtalsstödjaren och ungdomen behöver tillsammans skapa förutsättningar för förståelse och försoning som en del av sorgprocessen. Att komma till insikt om att förändringen behöver starta hos ungdomen är ofta en smärtsam process; det gör ont att förstå att ungdomen och familjen står för långt ifrån varandra för att enas i sina uppfattningar om vad som är ett gott liv. Vetskapen om att det egna valet kan få långtgående konsekvenser i form av uteslutning, hot eller brutna relationer för resten av livet ger upphov till stor sorg. Inte sällan upplever ungdomen att hen tvingas lämna hela sitt sammanhang för att överleva. Att uteslutas från familjen och gemenskapen om en inte följer normsystemet blir då ett kännbart straff.

Målet med sorgprocessen är att ungdomen ska försonas med sin livssituation. Att landa i insikten om att "det var de här föräldrarna jag fick" är många gånger smärtsam och kan vara svår att försonas med. Här behöver vi hjälpa ungdomen att



se att hen gjort vad hen kunnat och valt det som varit nödvändigt för att överleva, både fysiskt och psykiskt. Ungdomarna kan beskriva det som att "om jag stannar kvar med familjen är det jag själv som går under". Med samtalsstödjarens hjälp kan ungdomen synliggöra de normer som har orsakat våldet, få förståelse för vad som hänt och lägga ansvaret utanför sig själv.

Genom att bryta normaliseringen och sätta våldet i fokus kan du som samtalsstödjare hjälpa ungdomen med att hantera frågorna "varför just jag?" och "varför kan inte jag vara som mina syskon och foga mig?". Dessa frågor är ofta återkommande under en sorgprocess. Frågorna kan ringas in och ges en ny förståelse, som med tiden kan leda till försoning. Det kan leda till att ungdomen landar i insikten att det är svårt att ändra människorna omkring sig – familjen, samhället, normerna – men att de kan förhålla sig till dem på ett nytt sätt; de kan ställa sig utanför, kämpa emot och/eller öka aktörskapet i sitt liv. Ungdomarna kan även behöva stöd i att komma till insikt om att historien är svår att förändra, men att deras erfarenheter kan skapa en ny berättelse om det motstånd och mod som bidragit till en ny livssituation. En del av sorgprocessen är att försonas med det som har varit och släppa känslan av ansvar och skuld över det våld som andra utsatt en för. När ungdomen hör sig själv säga "det var faktiskt inte mitt fel", och menar det, har hen kommit långt.



Sorg är en process som lever sitt eget liv och tar sig olika uttryck; den kan ofta visa sig genom uppgivenhet, nedstämdhet, depression, aggressivitet och avståndstagande. För att hjälpa ungdomen att inte fastna i dessa tillstånd är det viktigt att låta sorgen och sörjandet få ta plats i samtalen. Genom att psykoeducativt beskriva sorgens funktioner och dess förlopp kan vi hjälpa ungdomen att normalisera känslorna och samtidigt se dem som en del av ett skeende med ett slut. Det kan vara hjälpsamt att prata om:

- *Hur känns sorg?*
- *Var i kroppen sitter sorgen?*
- *På vilka sätt kan du hantera sorgen?*
- *Hur kopplar du ihop din sorg till dina erfarenheter av våld?*

Med hjälp av rollspel, brevskrivning, att måla eller andra kreativa och symboliska metoder kan ungdomen få möjlighet att formulera och rikta sina tankar och känslor mot det eller dem som de saknar och sörjer. Det kan vara bra att ge plats åt minnen av personer en sörjer. För vissa ungdomar kan deras tro och religiositet vara betydelsefulla i processen då de kan vända sig dit i stunder av sorg och ensamhet. Genom att uttrycka sorgen på olika sätt kan ungdomen även synliggöra hur hen kan trösta sig själv när hen är ledsen. Om ungdomen kan acceptera att känslorna av sorg är en del av dem själva kan även tröst och självomsorg få finnas med som en naturlig del i livet.



Ett liv fritt från våld

Många av de samtalsområden vi har beskrivit har som huvudsyfte att ungdomen ska leva ett liv fritt från våld. Med denna eker vill vi ändå lyfta några specifika aspekter av detta som är värdefulla att beröra i ett eget tema. För att bli fri från våld innebär det som regel att ungdomen i någon form måste ta avstånd från eller bryta med hela eller delar av sin familj, vilket ofta innefattar starka känslor av sorg och ambivalens. Dock måste ungdomen med största sannolikhet ändå förhålla sig till sin familj och våldet i någon grad även i framtiden; många gånger kan våldet byta skepnad och ungdomen kan behöva stöd i att identifiera hur detta sker samt hur hen ska hantera det. Det kan exempelvis handla om att skam- och skuldbeläggning samt emotionell utpressning ökar i samband med att familjen får minskad kontroll över ungdomen och hens vardag. Med hjälp av livslinjen kan du som samtalsstödare fånga in olika faser i ungdomens liv och kartlägga hur våldet förändrats över tid.

Ungdomen kan även vara i behov av samtal om att upprätthålla avstånd och skydd i framtiden, för att inte återvända till våldet eller gå in i andra våldsamma relationer. Här är det viktigt att du som samtalsstödare tillsammans med ungdomen identifierar risker och situationer som kan uppstå. Det kan även vara bra att ungdomen lär sig identifiera mönster i relationer och uppmärksamma när de upplever att det skaver – ”vill jag vara med om det här?” kan vara en återkommande fråga för ungdomen att ställa sig själv.

- *Vad är en bra relation för dig?*
- *Hur kan du känna igen signaler på att något inte känns bra i en relation?*
- *I vilka situationer kan det finnas en risk att du utsätts för våld igen?*
- *Vad kan du göra om du riskerar att utsättas för våld igen?*



Erfarenheten på Origo är att ungdomarna kan fortsätta utöva våld mot sig själva långt efter att våldet från andra har upphört eller avtagit. Våldet har i dessa fall internaliserats och ungdomen behöver då stöd i att kunna identifiera våldets uttryck gentemot sig själv samt i vilka situationer det uppstår. Det kan handla om att ungdomen nedvärderar sig själv, skuldbelägger sig eller inte ger sig själv rätten att må bra. Genom samtalskontakten och i nya relationer kan ungdomen frigöras från den internaliserade bilden av sig själv som anledningen till våldet. Som samtalsstödjare kan du behöva förklara och synliggöra detta för att sedan utforska hur det ser ut för ungdomen.

- *Det verkar som att du ser på dig själv med andras ögon, vad tänker du om det?*
- *När jag säger att du är värd att leva ett liv fritt från våld, vad tänker/känner du då?*

Som vi tidigare påtalat är det viktigt att samtala kring ungdomens säkerhet, men även att hjälpa hen att slutligen ta över och hantera sin egen säkerhet. Ungdomen bör kunna identifiera situationer som kan vara riskfyllda och även ha beredskap kring strategier för att hantera dessa. För att lyckas upprätthålla en säkerhetsplanering är det avgörande att ungdomen ser sig själv som skyddsvärd. Genom att skapa nya positiva erfarenheter och relationer ökar tilltron till det egna värdet, vilket underlättar för ungdomen att göra val där säkerhet och välbefinnande prioriteras.

- *Vad gör du för att må bra?*
- *Hur tar du hand om dig själv?*
- *Hur är du snäll mot dig själv?*
- *Vad gör du när du mår dåligt?*
- *Vad behöver du för att må bättre?*



Avslut

Navet i Origos samtalsmodell utgörs av mötet mellan ungdomen och samtalsstödjaren, utifrån vilket en tillitsfull relation kan ha vuxit fram. Vår erfarenhet är att avslutet av kontakten förtjänar att få ett särskilt utrymme, därav vill vi ägna denna sista eker till detta tema. Genom att ge tid och plats åt avslutet signalerar vi att kontakten är värdefull och att ungdomen och samtalsstödjaren tillsammans gjort en resa som nu är över. Många ungdomar vi har träffat har erfarenheter av relationer som varit skrämmande, opålitliga eller som har avslutats abrupt. Det kan ha resulterat i bristande tillit till andra och att ungdomen försöker skydda sig från det smärtsamma i att känna sig övergiven, känslor som kanske återaktiveras i samband med nya uppbrott. Om samtalsstödjaren utgjort en trygg kontakt för ungdomen är det av ännu större vikt att avslutet sker varsamt, ett gott avslut kan då bli en ny värdefull erfarenhet för ungdomen.

Eftersom uppbrott från våld är en process är vi medvetna om att samtalskontakten kan vara en av flera professionella kontakter runt ungdomen. I ett avslut kan processen ramas in och en framtid stakas ut. Behöver nya stödkontakter ta vid? Kan ungdomen återvända till verksamheten vid framtida behov? Om verksamheten har möjlighet att låta ungdomen komma tillbaka, kanske till samma samtalsstödjare, innebär det en kontinuitet som gör att ungdomen kan fortsätta sin process utifrån den aktuella situationen utan att behöva ta allt från början. Det är också bra om samtalsstödjaren kan fungera som en länk till andra, till exempel en behandlande kontakt.

Ofta kan ungdomen uttrycka att samtalsstödet är något de bär med sig och som kan hjälpa hen med den inre dialogen när nya frågor uppstår. Det kan uttryckas som en föreställd dialog med samtalsstödjaren: ”jag vet vad xx skulle ha sagt till mig nu!” eller ”vad skulle xx ha sagt nu?”.



Den yttre dialogen har då införlivats och blir en fortsatt hjälp för ungdomen. Genom att tillsammans med ungdomen titta tillbaka på hur situationen har förändrats från inledningen av kontakten och framåt kan samtalsstödjaren belysa de behov som fanns i början och de framsteg som har gjorts. Det kan även vara hjälpsamt för ungdomen att själv få formulera sina upplevda framsteg och eventuella kvarstående behov. Det är också värdefullt att ungdomen får formulera vad som upplevts som hjälpsamt i kontakten och vilka lärdomar hen fått med sig. Då vi strävar efter en samtalsrelation där resan gjorts tillsammans är det fint att belysa även vad samtalsstödjaren fått för erfarenheter och kunskaper från ungdomen. Ett sista avslutande samtal handlar i grunden om att vinka av ungdomen och att sammanfatta tiden som varit. Det kan vara trevligt att ge ungdomen ett minne, kanske ett verbalt paket i form av några ord på vägen.

Om samtalen kunnat utvärderas kontinuerligt går det lättare att identifiera de framsteg som leder till att samtalen kan avslutas. Inför avslut är det hjälpsamt att lyfta fram och påtala när ungdomen uppvisar tilltro till sin egen kapacitet både i handling och tanke.

Förhållningssätt för att mötas i samtal

Samtalsstödjarens förhållningssätt spelar roll i mötet med ungdomen. Vi behöver ständigt vara nyfikna på oss själva och våra egna föreställningar om den vi möter för att utvecklas i vår roll. Genom att ha tillgång till flera teoretiska förståelser i samtalen kan vi belysa olika delar av ungdomen och hens kontext, vilket ökar vår gemensamma förståelse. Likaså behöver vi ta hand om oss själva och vår kompetens för att hålla i längden.

Samtalsstödjarens roll

I samtalen är vi som samtalsstödjare vårt viktigaste verktyg. När vi för samtal om våld behöver vi därför ha förståelse för att våld påverkar oss och på vilket sätt. Våld finns omkring oss alla i någon grad, både i samhället i stort, men kanske även i någon av våra nära relationer. Det är vanligt att vi känner motstånd till att se och prata om våld, vilket i förlängningen kan leda till att vi undviker att ställa frågor om våld i vår professionella roll. Detta kan bero på att vi inte vill acceptera att våldet finns i vår närhet, eller på grund av att vi vill skydda oss känslomässigt. Det kan även handla om att vi har fördomar och värderingar kring relationer, sexualitet och våld som kan göra att vi förminskar våldet. Att som samtalsstödjare ha egna erfarenheter av att vara utsatt för våld kan påverka förhållningssättet till en annan våldsutsatt person. Därför är det viktigt att vi är uppmärksamma på oss själva och när vi värjer oss för våld så att de viktiga frågorna inte uteblir.

För att vi som samtalsstödjare ska kunna möta ungdomen där hen är, krävs att vi reflekterar över oss själva och det samhälle som vi lever i. Vi kommer alltid ha blinda fläckar, samtidigt som samhället ständigt förändras. Innan vi för samtal om till exempel sexualitet, våld eller olika former av diskriminering måste vi som samtalsstödjare börja med att reflektera över oss själva och våra fördomar och begränsningar. Detta för att kunna ha en professionell utgångspunkt där våra egna föreställningar inte läcker ut i samtalen genom ord, kroppsspråk eller mimik. Frågor som vi kan ställa oss själva är:

- *Vad vet jag om ungdomen jag möter och vilka antaganden gör jag?*
- *Vad grundar jag dessa antaganden på?*
- *Vilka erfarenheter delar jag med ungdomen?*
- *Vilka erfarenheter har ungdomen som jag inte känner igen?*
- *Hur gör jag för att minska maktobalansen som finns mellan mig och ungdomen?*

Att ta hand om sig som samtalsstödjare

Att som samtalsstödjare ta emot berättelser om våld och annan utsatthet kan vara starkt känslomässigt berörande. Vi kan bli både förfasade och arga över det ungdomarna upplever och även känna stark oro för dem. Känslor av vanmakt och oförmåga att hjälpa kan göra oss både ledsna och uppgivna över möjligheten att nå en förändring. Det är lätt att uppleva ungdomarnas situation som orättvis och att det är sorgligt att de ska behöva välja mellan att leva sitt eget liv och att få familjens och omgivningens acceptans.

Vi som samtalsstödjare måste kunna hårbärgera ungdomens känslor och vara ett avlastande stöd utan att själva bli alltför belastade. Det är viktigt att kunna lägga märke till vilka känslor vi som samtalsstödjare själva bär på och vilka som kommer från ungdomen. Är det min eller ungdomens oro eller nedstämdhet jag känner? Är det min eller ungdomens ambivalens jag känner? Det är även hjälpsamt att vi påminner oss om vårt uppdrag och dess avgränsningar, liksom hur vi kan ta hjälp av andra för att samverka kring en ungdom. Här är professionell handledning och kollegialt stöd ovärderligt och nödvändigt. Precis som för ungdomarna är det för oss samtalsstödjare viktigt med återhämtning och att visa oss själva omsorg.

Vår erfarenhet är att arbetet med ungdomar i en hederskontext även påverkas av att förståelsen för deras våldsutsatthet har fått utgöra en polariserande diskurs i samhället och utspela sig på ett politiskt slagfält. Enkla lösningar på en komplex samhällsfråga är otillräckliga för ungdomarnas behov. Vår lärdom på Origo är att det är en god idé att ha ett nyanserat förhållningssätt och vara öppen för olika förklaringsmodeller och lösningar – detta eftersom de ungdomar vi möter är unika och alla har komplexa livssituationer, erfarenheter och önsknings.

Från kulturkompetens till kulturell trygghet och ödmjukhet

Kultur bör med fördel ses som ett dynamiskt system av övertygelser, normer och värderingar som förändras över tid och rum, det vill säga inte något fast eller statiskt. Denna föränderliga syn på kultur är en förutsättning för att inte fastna i negativa, sociala stereotyper som i sin tur kan resultera i stigmatisering och diskriminering av den som söker stöd för sin situation (Lekas et al. 2020; Singla, Hossain et al., 2022). Ett kulturellt ödmjukt och omhändertagande förhållningssätt bygger på självreflektion och individuella bedömningar som utforskar ungdomens specifika förutsättningar och erfarenheter. Detta i motsats till den mer statiskt inriktade kulturkompetenta ansatsen, som tenderar att bocka av egenskaper, högtider, seder och bruk från en checklista eller kulturmall, och samtidigt bortser från föränderlighet och självreflektion. Det kulturellt ödmjuka och omhändertagande förhållningssättet sätter ungdomen i centrum och ser hen som expert på sin egen situation (Lekas et al. 2020; Singla, Hossain et al., 2022). Som samtalsstödjare blir vi därför aldrig färdiglärda eller klara med varken vår checklista, vår fortbildning eller personliga utveckling. Vi når denna ansats genom att sätta maktbalans, självreflektion och ödmjukhet i fokus. Förutsättningar för detta är också beståndsdelar som processororienterat lärande, handledning och möjlighet till återhämtning (Lekas et al. 2020; Singla, Hossain et al., 2022).

En samtalsstödjare som har det ödmjuka och omhändertagande förhållningssättet strävar bland annat efter att undvika stereotyper. Likaså är det viktigt att utforska varje specifik situation, skapa trygghet i svåra situationer och samtal samt att ha en öppenhet inför kultur, tro och livsfrågor. Det avkräver oss yrkesverksamma mod att vara kvar i svåra, brännande frågor, att ställa öppna frågor och att normalisera existentiella frågor. Samtalsstödjaren bör återkommande reflektera över sin maktposition och alltid sätta ödmjukhet i första rummet genom att trygga ungdomen och se till att dennes möjligheter och resurser. (Lekas et al. 2020; Singla, Hossain et al., 2022).

Delaktighet och det demokratiska samtalet

Baianstovu (2017, s. 20) skriver att ”demokrati är inte ett tillstånd, utan något som bara existerar i människors konkreta handlande i vardagen”. Hon menar att mötet mellan samtalsstödjare och ungdom sker i ett rum där ”demokratiskt handlande är möjligt, även om hindren är många” (ibid.). Erfarenheten på Origo är att demokrati och delaktighet är något vi samtalsstödjare har möjlighet att skapa och upprätthålla tillsammans med de ungdomar vi möter, det är inte något att ta för givet. Med den insikten kommer vi en bra bit på vägen för att nå ungdomarnas potentiella delaktighet.

Just delaktighet är ett viktigt begrepp gällande synen på ungdomar som kompetenta individer (Fernqvist 2013; Qvortrup 1994). Delaktighet handlar främst om att barn och ungdomar ska kunna påverka sin egen situation, att de ska kunna vara beslutsfattare i sådant som rör deras liv. I barnkonventionens artikel 12 står det att ”barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån ålder och mognad” (UNICEF 2024). Oavsett ålder är det viktigt att tillämpa delaktighet i beslutsfattande processer som rör ungdomen. Genom att göra ungdomarna delaktiga i de processer som rör dem och genom att stärka deras egenmakt möjliggör vi som samtalsstödjare att ungdomen känner tillit. Det demokratiska samtalet är på så vis en förutsättning för att verkligen mötas i samtal. Samtidigt är det viktigt att understryka att barns delaktighet i beslutsfattande processer inte fråntar vuxna ansvar för att skydda barn vid behov. Vi som samtalsstödjare bär alltid ansvar för att fråga om våldsutsatthet och att hjälpa barn att få det skydd och stöd de är i behov av.

Bemötande och att mötas i samtal är centrala begrepp i Origomodellen. Ett bra bemötande är en förutsättning för att mötas i samtal och därför mycket viktigt i arbetet med ungdomar som varit utsatta för våld (Bidö et al. 2018). För

att möjliggöra att ungdomen känner sig trygg och upplever samtalen som hjälpsamma krävs en allians mellan ungdomen och samtalsstödjaren. En allians är ett känslomässigt band och en trygghet mellan den som ger och den som får stödet (Kåver 2011). Denna allians byggs upp av att samtalsstödjaren är omhändertagande och visar att hen vill ungdomen väl, att hen är nyfiken på ungdomens liv och behov samt har ett empatiskt förhållningssätt. Utöver detta innefattar ett gott bemötande även att samtalen sker i en trygg miljö. Att behålla idén om att demokrati inte skapar sig själv, utan tvärtom ständigt omförhandlas, är centralt för att kunna mötas i samtal. Alliansen är också beroende av respekt, tilltro och kunskap och av att samtalsstödjaren omförhandlar demokratin tillsammans med ungdomen i rummet genom att ställa frågor som: *hur ser det ut för just dig?* och *vad skulle vara hjälpsamt för just dig?*. Allt detta sammantaget, i kombination med kunskap och erfarenhet av vad som brukar vara hjälpsamt, skapar goda förutsättningar för delaktighet och demokratiska möten.

Responsbaserat bemötande

I Kanada har man arbetat fram en modell för socialt arbete, Response-Based Practice (RBP). Ett responsbaserat förhållningssätt innebär ett respektfullt och stärkande bemötande med en tro på att alla människor är kompetenta och handlingskraftiga. Modellen utgår från synen på våldsutsatta personer som aktiva subjekt och dess fokus är på förmågor snarare än på problem. Samtidigt hjälper den oss att förstå språkets betydelse för hur vi benämner våld. RBP handlar också om hur vi talar om våld, var vi lägger ansvaret för våldet samt hur vi bemöter den som är våldsutsatt. Genom att använda RBP kan vi undvika att skuldbelägga den våldsutsatta och i stället fokusera på vad hen gjort i situationer av våld. Att den utsatta blir varse att och hur hen faktiskt agerade kan avlasta skuld och innebära att hen kan få tillbaka sin värdighet som är centralt för läkande och återhämtning (Wade 1997).

Sociala responser är de reaktioner våldsutsatta får av andra människor när de berättar om sin våldsutsatthet. Positiva sociala responser återskapar trygghet och värdighet och hjälper den utsatta att återhämta sig. Samtidigt har det visat sig att merparten av de som utsatts för sexualiserat våld, övergrepp och fysiskt våld uppger att de har mötts av negativa sociala responser. De negativa sociala responserna kan handla om att anhöriga, vänner och myndighetspersoner ifrågasätter och kritiserar den våldsutsatta, vilket ofta upplevs som värre än våldet i sig. Våldsutsatta som möter negativa sociala responser tenderar att känna ett starkare och mer långvarigt lidande, ha större benägenhet att skuldbelägga sig själva för övergreppen, i högre grad diagnosticeras för psykisk sjukdom, bli mindre benägna att anmäla övergrepp samt i större utsträckning undvika myndigheter. Som samtalsstödjare behöver du med andra ord vara medveten om vilka responser du själv ger när du hör berättelser om våld för att inte ytterligare förvärra situationen för de våldsutsatta personer du möter (Wade 1997).

Alla som utsätts för våld gör motstånd

Vår utgångspunkt är att ungdomarna vi möter gör motstånd mot det våld de utsätts för. Detta gör de på olika sätt, exempelvis genom att söka sig till Origo och berätta om sin situation. En vanlig syn på motstånd är att det enbart handlar om fysiskt motstånd, vilket inom RBP anses vara en alltför snäv definition. Wade (1997) menar att varje psykisk eller beteendemässig handling genom vilken en person försöker blottlägga sig, stå emot, avvärja, hindra, förebygga, avstå från, kämpa mot, hejda, vägra att gå med på eller motsätta sig någon form av våld eller förtryck, eller de förutsättningar som gör sådana handlingar möjliga, kan uppfattas som en form av motstånd. Likaså menar Wade att motstånd ska ses som responser på våld och inte som ett resultat eller konsekvenser av våld.

Egenmakt – empowerment

Ett annat viktigt begrepp i Origos samtalsmodell (som ligger nära begreppet delaktighet) är empowerment – eller egenmakt – vilket innebär att kunna ta makt över sin egen situation. Det handlar om en förmåga att agera, oftast kopplat till en livsförändring. Det finns många definitioner av egenmakt och begreppet kan innefatta såväl en process, som ett resultat eller utfall, men också en insats (Hulme 1999). Inom socialt arbete och vårdvetenskap förstås egenmakt ofta som något som skapas genom en social process. Fokus är på att synliggöra, möjliggöra och lösa personers problem på ett sådant sätt att personen känner att det skett genom egen kontroll och beslut fattade av en själv och inte av andra utifrån (Adams 2003; Gibson 1991; Rodwell 1996).

Med empowerment som förhållningssätt kan samtalsstödjaren stärka ungdomens egenmakt genom att bland annat ge hen ökad kunskap om situationen hen befinner sig i, samt vilka rättigheter och skyldigheter hen har i samhället. Detta utan att beskriva vad som skulle kunna vara rätt eller fel i beslut eller handlingar som ungdomen ska fatta. På så sätt kan ungdomens känsla av att ha förmåga att påverka sin egen situation öka.

Antirasistiskt förhållningssätt

Utifrån vår erfarenhet menar vi att de som i sitt arbete möter ungdomar som rasifieras och/eller ungdomar som utsatts för hedersrelaterat våld och förtryck har ett extra ansvar för att inte reproducera den diskriminering och rasifiering som ungdomarna utsatts för. I stället är vi skyldiga att visa ungdomarna och andra yrkesverksamma att vi är medvetna om problemet med rasistiska strukturer och rasifieringsprocesser generellt. Malin Fors (2020) menar att vi som samtalsstödjare aldrig bevitnar något enbart utifrån vår egenskap av samtalsstödjare, utan att vi också själva "representerar" en eller annan typ av förtryck eller underordning. Vi kan till exempel förkroppsliga generationer av privilegier med tillhörande frågor om ansvar och skuld. Men vi kan också förkroppsliga det motsatta: generationer av kulturellt trauma. "Sannolikt förkroppsligar vi på ett eller annat sätt båda" (ibid. s. 34).

Det är varje arbetsgivares ansvar att följa upp arbetet mot diskriminering, så att arbetet mot rasism förs utifrån gällande lagstiftning och på ett socialt hållbart sätt (Länsstyrelsen Stockholm 2021a). Samtidigt är det upp till varje samtalsstödare att reflektera över sig själv i relation till de ungdomar hen möter. Ett antirasistiskt förändringsarbete behöver ske på såväl strukturell som politisk, ekonomisk, vetenskaplig, social och kulturell nivå samt på en mellanmänsklig och individuell nivå (Länsstyrelsen Stockholm 2021b). Att som samtalsstödare inse att vi är kapabla till dominans och reproduktion av förtryck kan vara en obekvämen men avgörande insikt (Fors 2020). För att kunna möta ungdomen där den är krävs att vi uttalar maktbalansen och visar att vi är beredda att adressera den ojämlikheten.

Ungdomarna berättar att de utsätts för mikroaggressioner, vilket vi som samtalsstödare bör vara noggranna med att varken återupprepa eller förringa. Mikroaggressioner är subtila uttryck av aggression och överlägsenhet som förolämpar den som utsätts (Fors 2020). Precis som när vi responderar på berättelser om våld i nära relationer, är det av högsta vikt att vara medveten om sin egen maktposition, att vara den yrkesverksamma som ansvarar för hur berättelsen tas emot och valideras. Att förminska eller ursäktas någons kränkning av en annan medmänniska är att utsätta den medmänniskan för ytterligare en aggression, ytterligare en kränkning.

Normmedvetet förhållningssätt

Under många år handlade arbetet med likabehandling och mot diskriminering om att vi skulle skapa förståelse, tolerans och empati för människor som blir utsatta för trakasserier, diskriminering och kränkningar. Med ett normmedvetet förhållningssätt i det praktiska arbetet vänds perspektiven och vi fokuserar på normen i stället för normavvikaren. Normer är föreställningar, idéer och oskrivna regler som formar oss som individer, våra relationer till andra människor och hela samhället. Det handlar om att som samtalsstödare vara medveten om normer och hur de hänger ihop med olika maktstrukturer;

att se sig själv och kritiskt granska vilka normer jag förmedlar samt hur jag själv förhåller mig till olika normer om kön, könsuttryck, etnicitet, sexualitet, klass och funktionalitet. Genom att förstå det kan vi bli medvetna om och få syn på begränsande strukturer och normer, i stället för att försöka få enskilda individer att passa in i en mall. Det kan få oss att ifrågasätta vad vi uppfattar som " normalt " och därmed oreflekterat kan uppfattas som önskvärt. Till exempel skapas ofta ett " vi " i kontrast till " de andra ", där de som tillhör normen kan tycka till om och värdera dem som de anser vara " de andra ". Eftersom normer skapas och förhandlas i mötet människor emellan är de också föränderliga och ser olika ut beroende på tid och plats. Generellt har den som följer normen makt och utrymme att antingen upprätthålla normen eller bidra till förändring av den. Genom att ha ett normmedvetet förhållningssätt, och vara inkluderande, kan vi förebygga diskriminering, kränkningar och skapa större trygghet. Du kan till exempel ställa dig frågan *hur kan jag signalera att ungdomen kan prata med mig om olika normbrytande ämnen?*

Systemteoretiskt förhållningssätt

Ett systemteoretiskt perspektiv hjälper oss att få en helhetssyn på ungdomens olika fysiska, sociala och kulturella miljöer samt hur dessa påverkar ungdomens beteende och utveckling. Systemteorin hjälper oss förstå och arbeta med komplexa mellanmänskliga och sociala relationer – som fattigdom, migration, exkludering, ensamhet och våld i en familj. Begreppet system handlar om företeelser som familj, ekonomi, politik, vetenskap, religion, internet och sociala medier. Det kan också avse ett stödsamtal mellan en ungdom och yrkesverksam. Alla människor ingår därav i olika system som vi använder eller definieras av.

Lundsby (2010) beskriver familjen som ett system, en helhet med inbördes relationer som påverkar varandra. Detta medför att en familjemedlems problem bör förstås ur en helhetssyn på familjesystemet och dess kontext. System förändras långsamt och strävar efter jämvikt och balans inom vissa toleransgränser. Inom ett familjesystem är toleransgränserna de uttalade eller outtalade

normer och värderingar som styr en familj och som upprätthålls genom interaktion och reaktion på överträdelse. Antingen utlöses eller förstärks ett beteende eller så hämmas och korrigeras det. Genom så kallade feedbackprocesser självregleras systemet när toleransgränsen för jämvikten överskrids (Johnsen & Torsteinsson Wie 2015; Lundsbye 2010). Olika system är i ständig rörelse och förändring genom dess interaktion med andra system; exempelvis fostras ungdomen av föräldrarna, samtidigt som ungdomen utvecklar sina föräldrar genom sitt interagerande med det omgivande samhället. System förhåller sig hierarkiskt till varandra och inom varje system finns subsystem. I en familj finns syskonhierarkier och familjen ingår i sin tur som subsystem i en släkt. Då överordnade system har större inverkan på underordnade system kan en anta att det som sker i en familj har större inverkan på individen, än vice versa (Lundsbye 2010).

Alla system har gränser och en identitet som gör att de går att särskilja från andra system. När systemet har tydligt markerade gränser och en tydlig identitet får det en starkt socialiserande effekt på medlemmarna. Är gränserna rigida eller saknas helt uppstår dysfunktionalitet i systemet; antingen genom att en isolerar sig och stagnerar eller att det råder oklarhet och förvirring gällande funktioner och avgränsningar inom systemet. Systemets öppenhet eller slutenhet till omvärlden beror på hur flexibla eller rigida systemets gränser är. I slutna system saknas utrymme för utveckling av roller, maktförhållanden eller identitet. Öppna system kännetecknas av nyfikenhet och interaktion med omgivande system vilket ökar möjligheten till förändring och utveckling inom systemet (Lundsbye 2010). System i kris har ofta en tendens att sluta sig. När vi tar hjälp av systemteorin i arbetet med ungdomarna kan det handla om att få syn på vilka system och subsystem som ungdomen och hans familj organiserar sig inom samt ingår i. Hur ser gränserna och kontakten ut mellan dessa system och hur ser relationerna ut inom systemen? Hur flexibelt eller omedgörligt en familj förhåller sig till förändring kan till exempel upprätthålla jämvikten eller påverka hur de hanterar olika roller inom systemet (ibid.).

Anknytningsteoretiskt förhållningssätt

Med hjälp av anknytningsteorin kan vi synliggöra hur ungdomarna vi möter knyter an i relationer samt hur vi kan förstå vår relation i det samtalsstödjande arbetet. När samtalsstödjaren utgör en trygg bas för ungdomen kan hen utforska sig själv, sina relationer samt sina erfarenheter. En tillitsfull relation kan även ge en ny erfarenhet för ungdomar som upplevt otrygghet och oförutsägbarhet i sina anknytningsrelationer.

Anknytning är de mönster av beteenden som finns mellan föräldern, eller annan omsorgsperson, och barnet – vilket ger barnet den fysiska och psykologiska trygghet det behöver för att kunna utforska och interagera med omvärlden samt utveckla sitt jag. Det är en medfödd drivkraft hos det lilla barnet att söka närhet och trygghet från föräldern för att säkra sin överlevnad. Föräldrarnas uppgift blir att vara tillgänglig, uppmärksam och tolka barnets signaler rätt för att kunna lugna och tillfredsställa barnets olika behov. Barnets anknytningssystem är olika utifrån ålder, behov av omsorg och stöd samt utifrån barnets egen strävan efter självständighet i utforskandet av sin omgivning. Hur föräldern kan vara lyhörd för och möta upp barnets behov blir avhängigt för barnets utveckling. De anknytningserfarenheter barnet gör bildar olika inre modeller för hur barnet framöver kommer förhålla sig till sig själv och sin omgivning. Dessa anknytningsmönster kan sedan komma att prägla sättet att forma relationer framöver i livet (Havnesköld & Risholm Mothander 2009).

Trygg anknytning kännetecknas av att barnet har erfarenheter av att uppmuntras till utforskande av sin omgivning med anknytningspersonen tillgänglig som en trygg hamn dit barnet kan återvända för skydd och tröst vid upplevda faror. Barnet får en inneboende förvisning om att det inte blir övergivet och att anknytningspersonen ovillkorligen finns till hands för att reparera upplevelser av otrygghet och avbrott av den nära kontakten (von Below 2020).

När barnets känslomässiga behov av tröst och trygghet inte kan tillgodoses tillräckligt ofta och konsekvent av anknytningspersonen utvecklar barnet otrygga anknytningsmönster som strategier för att skydda sig själv från känslor av övergivenhet. Barn med otryggt-

undvikande anknytningsmönster har erfarenheter i anknytningsrelationen som leder till att de förväntar sig att bli avvisade och bortstötta när de behöver hjälp. Därav lär barnet sig tidigt att inte söka närhet och stöd i relationen, utan att i stället klara sig själv. Barn med otryggt-ambivalent anknytningsmönster bär med sig en erfarenhet av oförutsägbart och nyckfullt bemötande när det söker tröst och hjälp; ibland blir barnet omhändertaget och ibland avvisat och försummat. Osäkerheten gör att barnet upplever separationsångest och rädsla i relationer (Havnesköld & Risholm Mothander 2009; Wennerberg 2013).

Desorganiserad anknytning kännetecknas av att barnets försök att knyta an upprepat möts av oförutsägbara, hjälplösa eller skrämmande gensvar från föräldern. Det kan handla om att barnet växer upp med föräldrar som är fysiskt eller psykiskt våldsamma, missbrukar eller har psykisk sjukdom. Det kan även handla om att föräldern bär på egna trauman och därför inte kan tolka sitt barns signaler på rätt sätt och blir arg, rädd eller hjälplös vid barnets anknytningsförsök. När det skrämde barnet söker tröst och trygghet och istället möts av en skrämmande eller skräckslagen förälder hamnar det i ett omöjligt tillstånd av rädsla utan slut. Barnet både flyr och söker trygghet från samma förälder vilket gör att deras anknytningssystem aldrig kan lugnas utan förblir ständigt påslaget och utan lösning (Almqvist et al. 2019).

När trauman inträffar i anknytningsrelationen kan barnets anknytningssystem skadas allvarligt vilket påverkar den inneboende drivkraften att söka trygghet i relationer. Barnet kommer ha en grundläggande, och i kroppen erfaren, kunskap om att omgivningen inte går att lita på och andra människor kan framstå som opålitliga och skrämmande att närma sig. Den inneboende rädslan för övergivenhet hämmar därav känslan av tilltro till omgivningen (Wennerberg 2010). I samspel med anknytningspersonen lär barnet sig att hantera och förstå sina känslor. Genom detta lär sig barnet även att läsa och förstå andras känsloliv, vilket är en viktig kunskap i det sociala samspelet. Denna förmåga innebär att barnet kan mentalisera sig själv och andra och utforskar därigenom sitt själv och sin identitet. Detta leder till att barnet kan

skilja ut sig som individ samtidigt som det förmår att närma sig andra (Wennerberg 2013). Vid otrygg anknytning, där anknytningspersonen inte kan utgöra en trygg bas för barnet eller har egen bristande mentaliseringsförmåga, kommer barnets utveckling och mentaliserande förmåga att hämmas, liksom dess tilltro till sig själv och sina förmågor (Asen & Fonagy 2017).

Traumamedveten omsorg

Traumamedveten omsorg är ett forskningsbaserat förhållningssätt som grundar sig i aktuell forskning om trauma och barns utveckling. Inom forskningen finns en bred samsyn om att en stor del av läkningen efter långvarig stress och trauma sker i barnets vardagsmiljö, det som ibland kallas ”de övriga 23 timmarna”, alltså utanför den formella terapitimmen. Traumamedveten omsorg är alltså inte en terapimodell utan snarare en vägledning i att förstå och bemöta grundläggande behov hos barn och unga som har utsatts för svåra påfrestningar tidigt i livet. Forskning betonar särskilt tre grundläggande behov som behöver vara tillgodosedda i ett barns miljö för att en läkningsprocess av ett trauma ska kunna ske:

1. Upplevd trygghet
2. Positiva relationer till viktiga vuxna och delaktighet i skola och vanliga barn- och ungdomsaktiviteter i samhället
3. Stöd i att främja goda copingstrategier inför såväl yttre omständigheter som inre känslor, tankar och impulser.

Även om vi samtalsstödare inte ingår i barnets vardagsmiljö utan snarare är en del av någon form av samtalsmodell så är det viktigt att även vi har denna kunskap och har ett traumamedvetet förhållningssätt. Barn och ungdomars läkningsprocess och återhämtning är beroende av traumamedvetna viktiga vuxna som förstår sambandet mellan svåra händelser, känslor och beteenden samt ser barnet och barnets behov oavsett på vilket sätt barnet förmedlar sina behov. Att ha ett traumamedvetet förhållningssätt innebär att vi som samtalsstödare i mötet med barn och ungdomar ställer frågan ”Vad har du varit med om?” (Rädda Barnen, 2025)

Kunskapsunderlag för Origos samtalsmodell

Det här avsnittet är avsett att ge dig som läsare en bild av såväl vetenskaplig evidens som beprövad erfarenhet till Origos samtalsmodell. Här har vi sammanfört de teorier som vi har som utgångspunkt i vårt arbete med den kunskap vi har samlat på oss genom åren i arbetet med våra ungdomar. Du kan läsa det här kapitlet från början till slut eller välja ut valda delar för att få fördjupad kunskap till de olika ekrarna i samtalsmodellen.

Definition och inramning utifrån mäns våld mot kvinnor

Våld är ett omfattande samhälls- och folkhälsoproblem som kan ta sig uttryck på många olika sätt. Isdal (2001, s. 34) definierar våld på följande vis:

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmar eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något som den vill.”

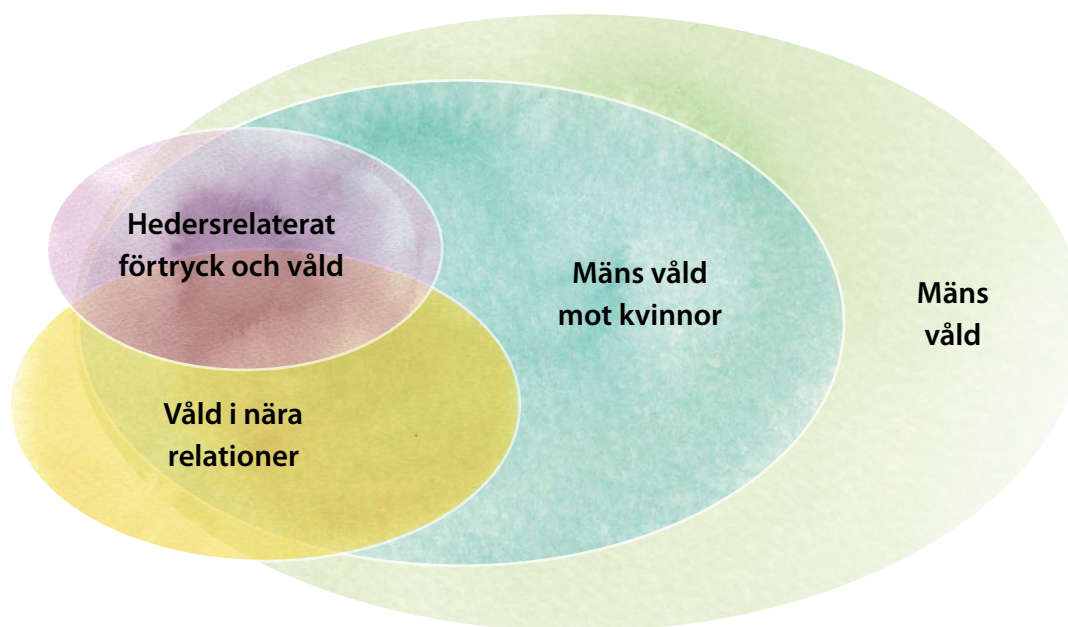
Mäns våld mot kvinnor finns i alla delar av världen och drabbar kvinnor oberoende av kultur, religion, etnicitet, sexuell läggning, könsidentitet, social situation eller ålder. Våldet förekommer både i nära relationer och i hemmiljö, men även på många andra platser i samhället (Kvinnofridslinjen 2022). Det finns starka kopplingar mellan våldsutövande och maskulinitetsnormer och våld bör därför

analyseras utifrån dess patriarkala kontext (Nilsson & Lövkrona 2020; MUCF 2015). Mäns våld mot kvinnor definieras enligt FN:s deklaration om mänskliga rättigheter (1993) som:

”Varje könsrelaterad våldshandling som resulterar i, eller troligen kommer att leda till, fysisk, sexuell eller psykisk skada eller lidande för kvinnor, samt hot om sådana handlingar, tvång eller godtyckligt frihetsberövande, vare sig det sker i det offentliga eller privata livet.”

Våld i nära relation

Begreppet våld i nära relation innefattar alla typer av våld mellan närstående. Det handlar både om parrelationer och om våld i andra familje- och släktrelationer, samt om barn som upplevt våld i sin familj (Nationellt centrum för kvinnofrid [NCK] 2021). Enligt UNICEF drabbas barn som



*Beröringspunkter
(Baserad på SOU 2015:55 s. 51f)*

har upplevt våld i hemmet av samma konsekvenser som de barn som utsätts för direkt våld (UNICEF 2018). År 2021 fick barn som upplevt våld i sin familj rättslig status i och med lagen om barnfridsbrott. Barnfridsbrott innebär att det är straffbart att utsätta barn för att bevittna vissa brottsliga gärningar i form av exempelvis vålds- och sexualbrott i nära relationer.

Våld i nära relation förekommer inom alla delar av samhället, oavsett samhällsklass, generation, etnicitet, et cetera (Sinisalo & Moser Hällen 2018). Majoriteten av våld i nära relation utövas av män mot kvinnor och är såväl ett demokratisom ett jämställdhetsproblem samt en kränkning av de mänskliga rättigheterna (Socialstyrelsen 2016). Hedersrelaterat våld och förtryck är en del av mäns våld mot kvinnor och våld i nära relation, samtliga kategorier är en del av den patriarkala världsordningen (Baianstovu 2017). Hur hedersrelaterat våld hänger samman med övriga kategorier kan illustreras genom bilden ovan.

Våldets olika uttryck

Våld kan ta sig många uttryck, allt från grova brottsliga gärningar till handlingar som inte definieras som brott men som är en del av ett mönster av utsatthet. Sinisalo & Moser Hällen (2018) menar att mäns våldsutövning mot kvinnor innefattar olika kontrollerande tekniker för att uppnå kontroll över kvinnans liv. Dessa tekniker handlar i grund och botten om vilka uttryck våldet tar, något som i Socialstyrelsens *Handbok om våld* kategoriseras som fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt och materiellt våld samt försummelse. Våldet beskrivs som en kombination och ett mönster av handlingar, allt ifrån subtila handlingar till grova brott (Socialstyrelsen 2016).

VÅLD I NÄRA RELATION KAN TA SIG UTTRYCK I:

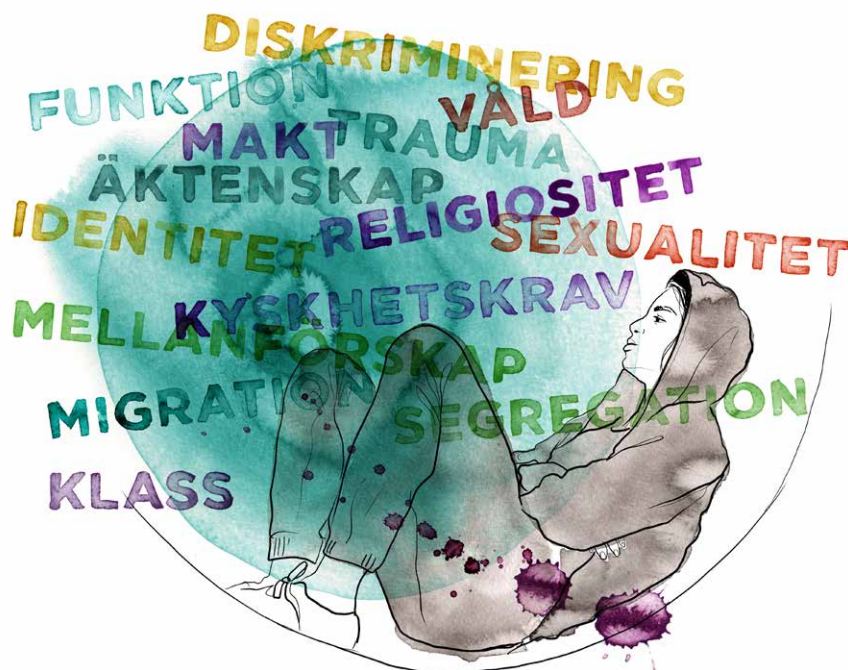
- **Fysiskt våld:** att bli knuffad, skakad, biten, riven eller fasthållen. Likaså att få örfilar, knytnävsslag, slag med tillhyggen, knivstick, sparkar, stryptag, bli dragen i håret, bränd, med mera.
- **Psykiskt våld:** hot, trakasserier, tvång, kontroll, förlöjliganden, kränkningar, social isolering, skuldbeläggning, med mera.
- **Sexualiserat (sexuellt) våld:** olika former av påtvingade handlingar som att bli tagen på kroppen på ett sexualiserat sätt, att tvingas ta på någon annans kropp på ett sexualiserat sätt eller att tvingas till samlag utan samtycke. Likaså att tvingas till oskyddat sex, titta på pornografi eller tvingas in i prostitution. Dessutom i form av sexuella trakasserier och användning av ett sexuellt kränkande språk.
- **Materiellt våld:** riktas mot saker och kan innebära förstörelse eller stöld av den utsattas personliga tillhörigheter, bohag, värdesaker, med mera. Våld mot husdjur inkluderas i denna kategori.
- **Ekonomiskt våld:** ekonomiska hot eller utpressningar, att inte tillåtas ha kontroll över eller insyn i sin egen ekonomi, eller tvingas att utföra ekonomiska olagligheter.
- **Försummelse:** att förvägras hjälp med mat, medicin, hygien eller andra behov som individen har. Försummelse utövas framför allt mot personer med någon form av funktionsnedsättning, exempelvis utebliven hjälp att ta sig till vänner, söka insatser, anmäla sig till aktiviteter, med mera.
- **Digitalt våld:** psykiskt eller sexualiserat våld som utövas via digitala verktyg. Våldet kan till exempel bestå av hotfulla sms eller kontroll via videosamtal och GPS (Socialstyrelsen 2021).

Den som lever i en våldsam miljö kan känna ständig oro eller rädsla för våld. Detta beskrivs ofta som latent våld och innebär blickar, kroppsspråk och underförstådda meningar, ilska eller aggressivitet som visar sig i förövarens kroppshållning och kroppsuttryck och som upplevs som hot (Baianstovu et al. 2019; Sinisalo & Moser Hällen 2018; Socialstyrelsen 2021). Kartläggningen *Heder och samhälle*, visar att psykiskt våld i form av begränsningar, ryktesspridning, kontroll, hot och trakasserier är vanligast förekommande (Baianstovu et al. 2019). De ungdomar som kommer till Origo bekräftar det som kartläggningen visar, och beskriver det psykiska våldet som det värsta eftersom det är konstant närvarande. Det är viktigt att inte förminska det psykiska våldet eftersom det oftast kommer först, är svårast att beskriva, lättast att förklara bort och sätter djupa spår (Baianstovu et al. 2019; Sinisalo & Moser Hällen 2018).

Det är viktigt att påpeka att den uppdelning vi gör av våldet är analytisk, i praktiken finns det sällan tydliga gränser mellan våldets olika uttryck. De förekommer samtidigt på ett sätt som gör att de överlappar och förstärker varandra (Baianstovu et al. 2019). Vår erfarenhet från arbetet med ungdomar på Origo är att när det förekommer fysiskt våld så förekommer det även psykiskt våld. Fysiskt våld är dessutom indirekt psykiskt våld eftersom det påverkar den som utsätts på så många fler sätt än bara kroppsligen.

Våld ur ett intersektionellt perspektiv

Vårt arbete med våldsutsatta ungdomar har lett oss till en erfarenhetsbaserad intersektionell förståelse av hedersrelaterat våld. För att skapa allians med ungdomarna och förstå deras livssituation möter vi dem ”där de är”, det vill säga utifrån deras individuella situation och kontext. Vår utgångspunkt är att varje ungdom vi möter är en sammansättning av sina erfarenheter, sina förutsättningar, sin närmsta omgivning och det omgivande samhället. För att kunna möta,



stötta och skydda behöver vi förstå hur de olika maktordningarna samspelar och påverkar varje enskild ungdoms möjligheter och utmaningar. Vi behöver ställa oss frågan om vad som påverkar behovet av stöd, hjälp och skydd; hur påverkas skyddsbehovet av att ungdomen har en funktionsnedsättning? Hur påverkas ungdomen av migration, rasism, mellanförskap, psykisk ohälsa och/eller ekonomisk utsatthet? På vilket sätt kan en ungdom som bryter mot tvåköns- eller heteronormen vara i behov av stöd?

Det intersektionella förhållningssättet innebär att både våldet och ungdomen behöver förstås i sin kontext. Detta är avgörande för att myndigheter och andra stödverksamheter ska kunna göra individuella bedömningar utifrån de specifika skydds- och riskfaktorer som finns hos varje enskild ungdom. Ett separat maktperspektiv – till exempel könsmaktperspektivet – kan inte ensamt förklara varför det hedersrelaterade våldet utövas, men med ett intersektionellt perspektiv kan vi få hjälp att förstå huruvida våldet motiveras av heder eller inte. På så sätt kan vi både särskilja olika perspektiv i ungdomens liv och se hur dessa samspelar och påverkar utsattheten.

Intersektionalitet tar sikte på våra olika erfarenheter av makt och förtryck, och hur dessa erfarenheter påverkar våra möjligheter. Intersektionalitet innebär också att ta hänsyn till hur olika maktordningar – som genus, etnicitet, klass, sexualitet, ålder, religiositet och funktionssätt – samverkar, i stället för att adressera en maktspekt i taget. Med ett intersektionellt perspektiv ges vi möjlighet att se hur dessa maktordningar interagerar och på så vis formar upplevelser av förtryck och av privilegier (Fors 2020; Sinisalo & Moser Hällen 2018; Nilsson & Lövkrona, 2020).

Vissa grupper av människor beskrivs som särskilt sårbara med hänvisning till exempelvis deras sexuella läggning, ålder, funktionssätt eller migrationserfarenhet. Detta i hopp om att försöka synliggöra särskilda behov och skapa ett mer jämlikt stöd och skydd för våldsutsatta. Olika sårbarhetsfaktorer skapar lager av utsatthet som kan försvåra en ungdoms livssituation. Samhället har generellt svårt att erbjuda adekvata stödinsatser till grupper som befinner sig utanför normen och har flera särskilda behov samtidigt. Här ligger ansvaret hos samhället och inte hos individen.

Vissa grupper:s särskilda sårbarhet behöver därför belysas för att synliggöra hur olika erfarenheter och omständigheter riskerar att leda till utsatthet.

Vikten av ett antirasistiskt arbete

”Rasism skapar och upprätthåller ojämlikhet mellan människor. Detta sker genom ideologier och diskurser, genom institutionell och vardaglig praxis, och genom olika former av våld. Rasism är inte enbart en föreställning, fördom eller ideologi. Forskningen visar att rasism förekommer i vardagliga sociala relationer, i de institutionella och sociala kontexter som barn rör sig i, och den finns i samhället i stort”. (Barnombudsmannen 2021, s.7).

Förutom att leva med hedersnormer är erfarenheter av rasism en gemensam utsatthet för ungdomar som kommer till Origo. De flesta vi möter har föräldrar som är födda utanför Europa och många rasifieras som ickesvenska beroende på deras utseende, hudfärg, namn eller språk. Våldsutsatthet i hemmet och rasism i offentliga miljöer samt andra förtryck och maktordningar samexisterar, påverkar och förstärker varandra (Barnombudsmannen, 2021). Rasifieringsprocessen tenderar att göra ungdomarna ”annorlunda” och ”osvenska” vilket också leder till en form av mellanförskap. Många av ungdomarna är födda i Sverige (eller har levt så gott som hela sina liv här) ändå klassas de som ”icke-svenska” – samtidigt kan släktingar eller familjemedlemmar anse att ungdomarna är ”svenska” eller ”försvenskade”.

Ungdomar vi möter vittnar om rasism och andra former av diskriminering. De uttrycker även att yrkesverksamma och andra de mött inte har identifierat eller bekräftat förtryckets inverkan på deras hälsa och liv. Ungdomarna berättar att de får utstå rasistiska åsikter, värderingar och handlingar på olika arenor; i skolan, på arbetet, på offentliga platser, i mötet med myndigheter och andra stödverksamheter. Forskning bekräftar dessutom att stereotyper och diskriminering är ett

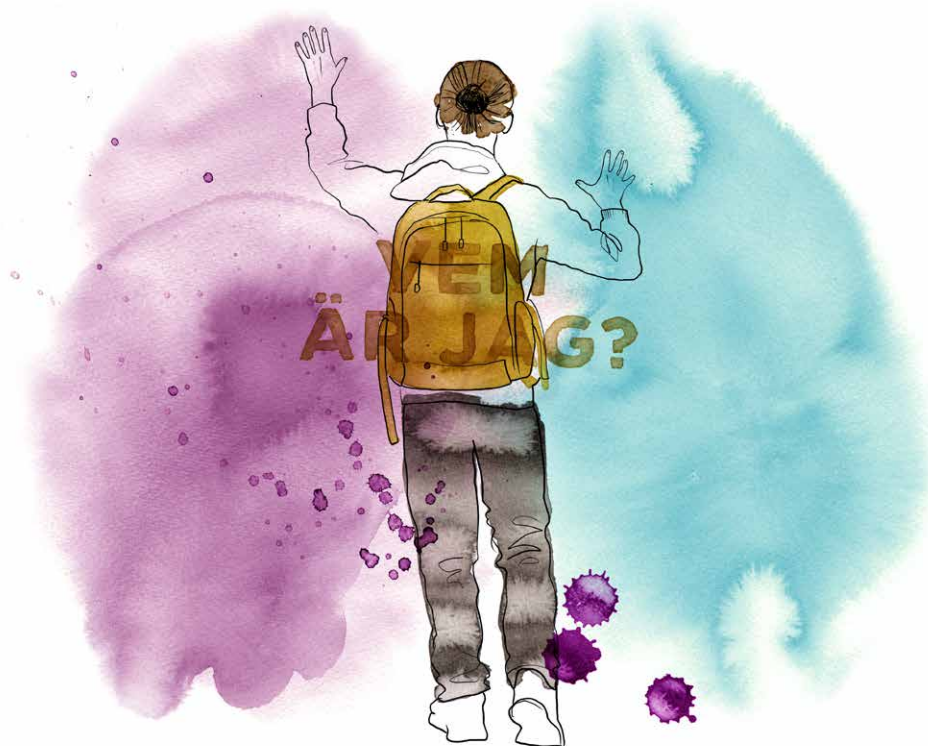
omfattande och påtagligt problem i arbetet mot hedersrelaterat våld och förtryck (Baianstovu et al. 2019). Ungdomars rädsla för fördomar och diskriminering påverkar deras möjlighet att berätta om svårigheter, konflikter och våld inom familjen. Samtidigt kan familjen vara den enda fredade zonen där ungdomarna inte behöver förhålla sig till rasistiska strukturer och fördomsfulla antaganden. Detta påverkar naturligtvis ungdomarnas eventuella uppbrottsprocess.

Vi behöver vara medvetna om att det kan finnas risker med att dra likhetstecken mellan människors bakgrund och hedersrelaterat våld och förtryck. Hedersnormer finns i många samhällskontexter och återfinns liksom mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer, i alla folkgrupper, religioner, och länder. Att en person har ett visst ursprung betyder inte det att våldet personen utsätts för är hedersmotiverat (Baianstovu & Särnstedt Gramnaes 2022).

Mellanförskap och minoritetsstress

För att uppnå ett demokratiskt och antirasistiskt förhållningssätt behövs kunskap om mellanförskap och minoritetsstress, det är en förutsättning för att kunna möta ungdomarna där de är.

Mellanförskap är ett begrepp som används för att förklara känslan av att inte riktigt höra hemma i någon av sina kontexter och kan upplevas av personer som tillhör en minoritetsgrupp som majoritetssamhället anser vara avvikande. Ungdomarna på Origo kan beskriva att de befinner sig mellan två, eller flera, normsystem samtidigt utan att känna fullständig tillhörighet i något av dessa. Familjen kan anse att ungdomen inte är tillräckligt lojal med traditioner och kultur, inte kan språket bra nog och sviker gruppidentiteten genom att vara ”för svensk”. Samtidigt kan personer som utgör majoritetssamhället på olika sätt visa att ungdomen inte passar in fullt ut. För ungdomar som lever i en hederskontext kan upplevelsen av mellanförskap både förstärka utsattheten och försvåra möjligheten att söka stöd.

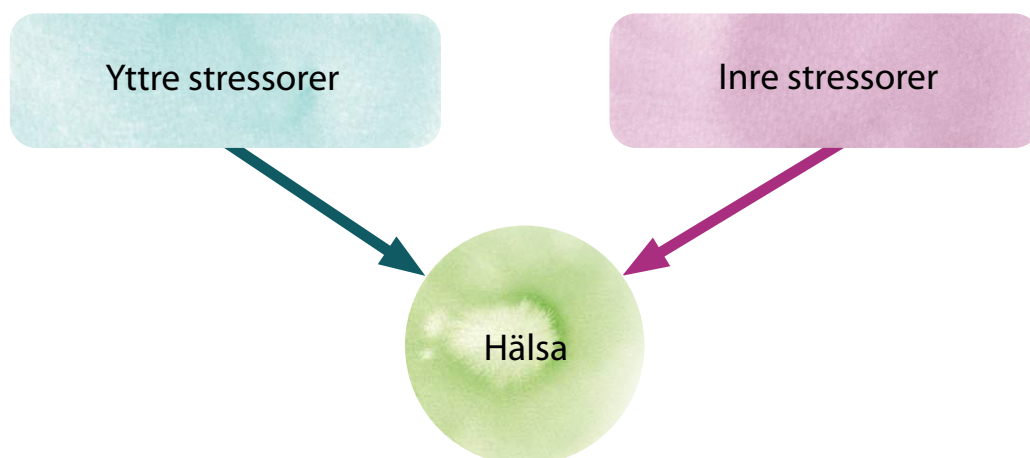


Att växa upp mellan flera normsystem

I ett samhälle där vithet är norm kan ungdomar som rasifieras som icke-vita mötas av responser som gör att de känner sig avvikande och utanför. Det kan handla om strukturell diskriminering som manifesteras på arbetsmarknaden, bostadsmarknaden och i det offentliga rummet. Det handlar också om mikroaggressioner i form av upprepade handlingar, utpekanden eller frågor som kan antyda att en person inte passar in. Dessa mikroaggressioner är ofta förtäckta som skämt eller komplimanger, men för den som återkommande utsätts för dessa blir det en ständig påminnelse om att "du är inte som oss, du är något annat". Exempel på mikroaggressioner är frågor och påståenden som: "var kommer du ifrån, egentligen?", "vad bra svenska du pratar", skämt om rasistiska stereotyper eller ansvarsutkrävanden gällande andra som rasifieras på liknande sätt.

En konsekvens av mellanförskapet kan bli att ungdomar behöver välja att anpassa sig till ett av normsystemen för att få en känsla av identitet och tillhörighet, och riskerar därmed att förlora de andra normsystemen. En annan konsekvens för ungdomarna är att mellanförskapet ofta bidrar till starka känslor av ensamhet.

Ilan H Meyer (1995) skrev i sin banbrytande artikel *Minority Stress and Mental Health in Gay Men* om vilka mentala hälsoeffekter det hade att som homosexuell man leva i ett heterosexistiskt samhälle. Termen minoritetsstress kommer från denna studie och beskriver den kroniska stress som stigmatisering kan leda till. Stressorer som identifierades var internalisering, stigma och diskriminering. Studien visade också att män som upplever hög grad av minoritetsstress löpte större

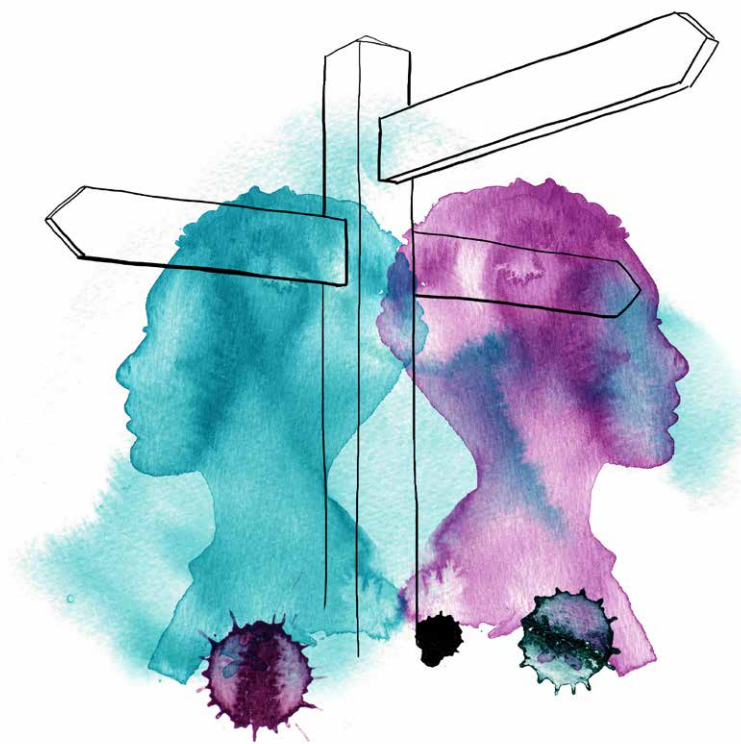


Konsekvenser av minoritetsstress

risk att drabbas av ytterligare psykisk ohälsa, och hög ångestnivå. Minoritetsstress är en direkt konsekvens av mikroaggressioner och resultatet av ackumulerade kränkningar av diskriminerande karaktär – att utsättas för rasism och att leva i mellanförskap leder till minoritetsstress (Fors 2020; Länsstyrelsen Stockholm 2021 b; Wallensteen 2021). Minoritetsstress kan i sin tur medföra en negativ förväntan på livet och även ge ökad risk för en rad andra sjukdomar, eftersom den innebär en långvarig negativ stress. Ungdomar som utsätts för hedersrelaterat våld och förtryck utsätts dessutom ofta för rasism och hudfärgsbaserad diskriminering, vilket i sig betyder ytterligare oro och belastning på såväl fysisk som psykisk hälsa (Länsstyrelsen Stockholm 2021b; Wallensteen 2021). Detta påverkar ungdomarnas självkänsla och självbild; de kan ha internaliserat den rasistiska bilden av dem själva,

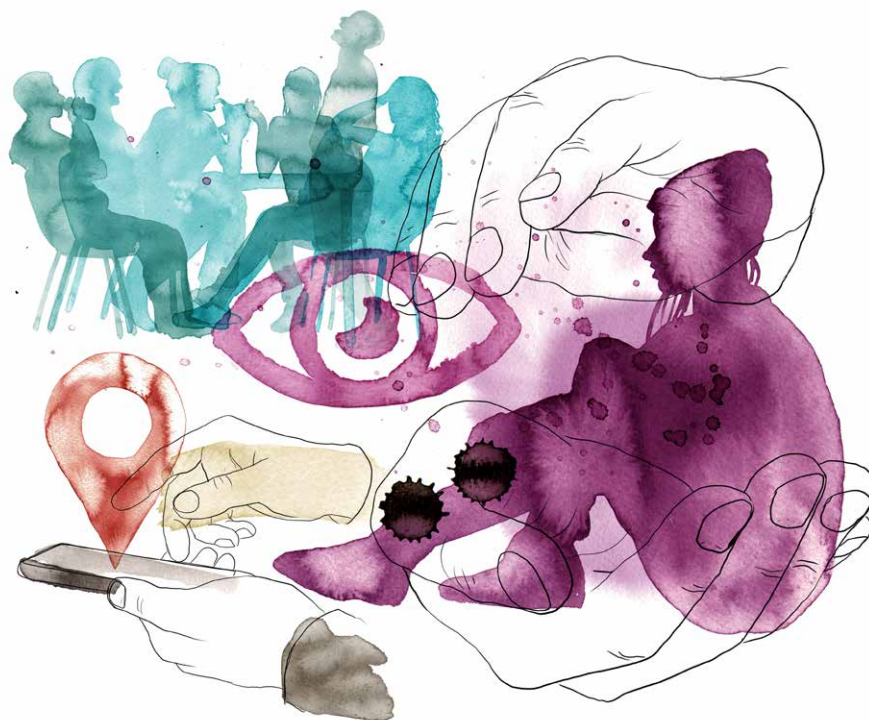
vilket kan innebära ett livslångt arbete att lyckas bli subjekt i sitt eget liv och navigera i de normsystem som gör sig gällande i ungdomens liv.

”Det handlar alltså inte om en diagnos som vi kan drabbas av och behöva botas ifrån. I stället är det en effekt av yttre, strukturella faktorer som påverkar våra sociala relationer och inre upplevelser. Minoritetsstress handlar inte om enstaka situationer, utan det är den ständigt närvarande risken för att drabbas av negativa förväntningar och nedvärdering från majoritetssamhället som skapar en kronisk upplevelse av stress. Det är en konsekvens av att inte behandlas likvärdigt med majoriteten i ett samhälle.” (Länsstyrelsen Stockholm 2021b)



Ungdomar som drabbas av minoritetsstress anammar förhållningssätt för att kunna undvika ytterligare diskriminering, rasism, kränkningar och fördomar. En strategi som omedvetet kan befästs hos ungdomen kan vara att internalisera fördomarna om sig själv och den minoritet hen tillhör. Detta innebär att ungdomen tycker sig förstå eller hålla med om de negativa stereotyper som finns kring gruppen, till exempel kan ungdomar uttrycka "du vet hur det är i min kultur" och "sådana som jag". Denna internalisering kan leda till att ungdomen inte litar på sina egna intryck och blir föremål för andras gaslighting – en psykologisk manipulation som får ungdomen att tvivla på sin egen sanning, sina erfarenheter och uppfattningsförmåga – och blir därmed än mer mottaglig för stereotypa föreställningar om sig själv. En annan strategi är anpassning eller

assimilering till majoritetssamhällets normer. Det innebär att ungdomen tonar ner och/eller tar bort de egenskaper hos sig själv som kan anses vara avvikande. Konsekvensen av denna strategi kan bli ett självhat och hat mot andra som rasifieras på samma sätt. Ökad vaksamhet är en annan strategi som handlar om att undvika att bli utsatt för mikroaggressioner. Ungdomen utvecklar en hypervaksamhet för att alltid vara beredd på att hen kan komma att mötas av rasism och stereotypa föreställningar. De tidigare erfarenheterna medför att ungdomen känner "det här vill jag aldrig vara med om igen" och är därför alltid vaksam på signaler som kan innebära ytterligare utsatthet för våld (Länsstyrelsen Stockholm 2021b).



Hedersrelaterat våld och förtryck

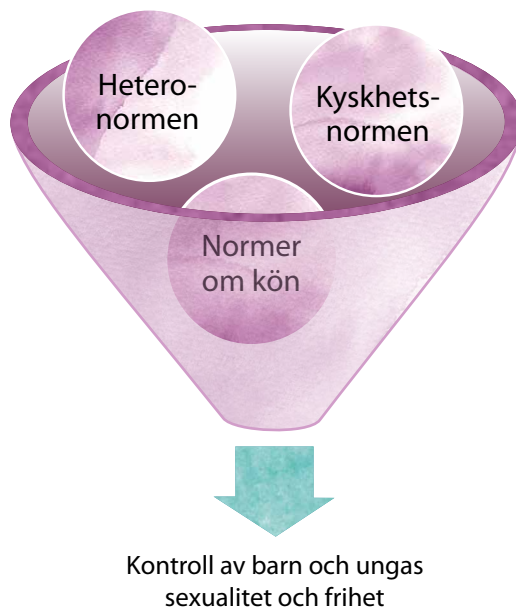
Regeringen beskriver hedersrelaterat våld och förtryck på följande sätt:

”Hedersrelaterat våld och förtryck innebär att människor, främst tjejer och kvinnor men även pojkar och män, begränsas i sina liv och utsätts för påtryckningar och våld som syftar till att upprätthålla familjens kontroll över individen. Hedersrelaterat våld och förtryck är kopplat till hedersnormer som bygger på starka patriarkala eller heteronormativa föreställningar. De patriarkala föreställningarna tar sig uttryck i kontroll av tjejer och kvinnor som sträcker sig från begränsningar i vardagen rörande klädsel, umgänge och rörelsefrihet till begränsningar i val av utbildning, arbete och äktenskap. För de individer som försöker trotsa kontrollen kan följderna bli allvarliga. I sin mest extrema form kan hedersnormerna leda till allvarlig våldsbrottslighet. Hedersrelaterat våld och förtryck kännetecknas av att det finns ett starkt kollektivistiskt inslag, ofta i en familj

och släktrelation, som bland annat innebär att individens intresse och handlingar anses vara underordnade familjens intresse och att individens sexualitet och intima relationer är hela familjens angelägenhet som kan påverka familjens anseende.” (Prop. 2021/22:138 s. 6)

Heder handlar om en kollektiv moral och ett normsystem som upprätthålls av många personer. Kollektivets heder är därmed beroende av att samtliga i hederskontexten förhåller sig till hedersnormerna. Origos förståelse för hedersrelaterat våld och förtryck utgår från det som är gemensamt för våra ungdomar; de kollektiva normer som begränsar deras livsutrymme och villkorar deras liv och frihet. Vi menar att våldet ungdomarna utsätts för motiveras av eller relateras till kollektivets heder och hedersnormer, det vill säga att ungdomarna riskerar att bryta mot normer om kön, heterosexualitet och kyskheter. Det är kopplingen till de kollektivt sanktionerade hedersnormerna som gör att våldet ungdomarna utsätts för kan betraktas som hedersrelaterat och som definierar om ungdomen lever i en hederskontext eller inte.

Hedersnormer



Hedersnormer

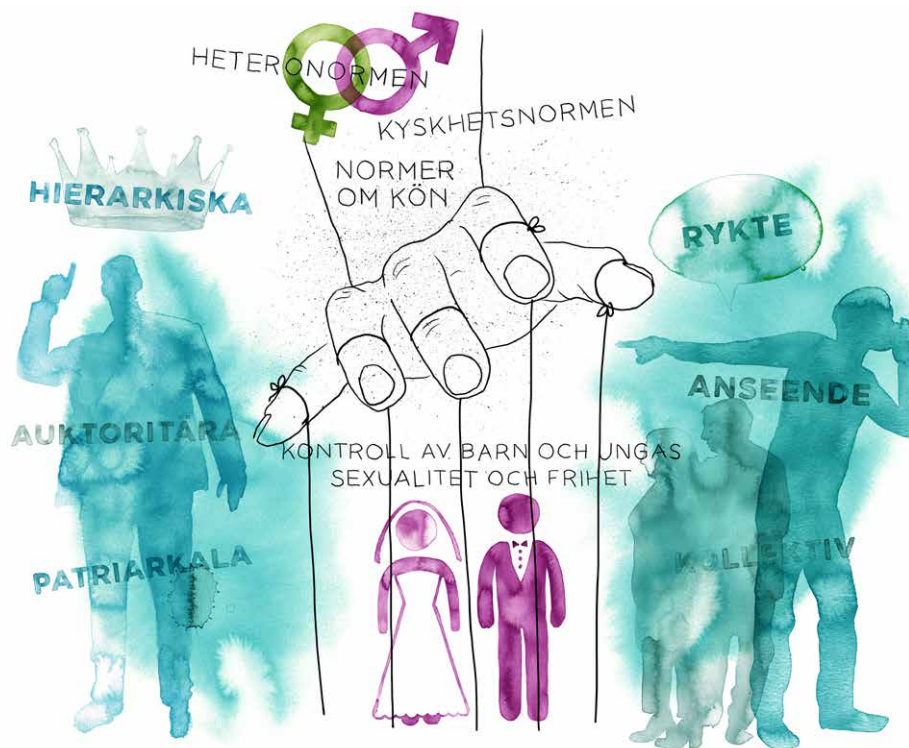
Normer är oskrivna regler och förväntningar utifrån föreställningar om vad som anses vara normalt respektive avvikande i en viss kontext. Normer finns överallt och villkorar våra sociala liv med föreställningar och fördomar om hur vi ska tycka, se ut och bete oss. De är föränderliga både över tid och rum (Rädda Barnen 2023). I ett samhälle förekommer det vanligtvis flera olika normsystem som utmanar och förhåller sig till varandra. Individer inom samma normsystem känner ofta till vad som är accepterat eller avvikande. Normer är kopplade till privilegier och maktstrukturer i ett samhälle och att bryta mot normerna resulterar ofta i sanktioner. Det kan exempelvis handla om ifrågasättande och annorlunda görande, trakasserier, diskriminering, våld och uteslutning ur normsystemet.

På Origo utgår vår förståelse från att det är tre centrala normer som är bärande i hederskontexten; normer om kön, heterosexualitet och kyskhets. Dessa är tätt sammankopplade, beroende av och förstärker varandra. När dessa normer dessutom

ramas in av patriarkala, hierarkiska och auktoritära strukturer förstärks de och blir det som vi benämner som hedersnormer. Viktigt att komma ihåg är att dessa hedersnormer är normer som finns överallt i alla samhällen, men i olika grad. Alinia (2013) menar att hedersnormer i grunden handlar om vad som anses vara ett gott liv och hur ett gott liv bör levas, av den anledningen att ett gott liv innebär en social och ekonomisk överlevnad för individen och gruppen. För att kunna uppnå det målet krävs kyskhets, heterosexualitet och god, hedersam manlighet och kvinnlighet av samtliga gruppmedlemmar.

Normer om kön

Normer om kön handlar om olika egenskaper som är förknippade med att vara kvinna eller man samt de olika förväntningar en individ har på sig utifrån detta. Normer om kön är binärt uppdelade och utgår från uppfattningen om att det enbart finns två kön och dessa är varandras motsatser och komplement. Den binära kategoriseringen är exkluderande och osynliggör individer som inte identifierar sig inom tvåkönsnormen. Normer om



För de ungdomar vi möter är ett liv utan hedersnormer förutsättningen för ett bättre liv. Samtidigt kan föräldrarna anse att det är just hedersnormerna som är förutsättningen för att deras barn ska få ett gott liv. Denna krock behöver vi ha förståelse för i mötet med ungdomarna och deras familjer.

kön finns i hela världen men i en hederskontext handlar dessa normer i hög grad om hur kvinnor och män får vara eller göra utan att dra skam över familjen och släkten. Dessa normer fastställer därmed strikta ramar för vad som anses vara en god kvinna eller man, utifrån vad som anses vara feminint och maskulint.

I en hederskontext finns det ett tydligt hierarkiskt förhållande mellan könen, där det manliga är överordnat det kvinnliga, samt en skarp åtskillnad i synen på mäns och kvinnors sexualitet. Dessa patriarkala strukturer är särskilt starka i kontexter som präglas av hedersnormer. Ungdomarna vi möter beskriver hur de ofta tvingas förhålla sig till cementerade, begränsande och stereotypa könsroller och könsuttryck. På det sättet har normer om kön en stor inverkan på vilket sätt en person kan bryta mot förväntningarna som i sin tur leder till olika konsekvenser för individen.

Utifrån de könsspecifika förväntningarna kan en individ bryta mot hedersnormerna genom till exempel kriminalitet, missbruk, skilsmässa, psykisk ohälsa eller genom att bryta mot hetero- eller tvåkönsnormen.

Heteronormen

Heteronormen innebär att alla relationer förväntas vara heterosexuella, att en individ förväntas vara intresserad av och skapa kärleksrelationer med en person av det så kallade motsatta könet. Heteronormen är starkt förankrad i normer om kön, där könen ses som komplement till varandra i äktenskapet. Det har alltid funnits olika sätt att definiera eller leva ut sin sexualitet, men homo- och bisexualitet har varit – och är fortfarande – förbjudet i många länder. Människors sexualitet och familjebildning kan se ut på många sätt, ändå förväntas vi leva efter normen att en man och en

kvinnor ska ingå äktenskap, få barn och bilda familj tillsammans. Heteronormen är stark världen över men inom en hederskontext är heterosexualitet det enda tänkbara, med äktenskapet mellan man och kvinna som en avgörande institution. Det anses vara tabu och skamligt att en individ definierar sig som något annat än heterosexuell, eftersom det kan äventyra gruppens rykte och sociala överlevnad.

Kyskhetsnormen

Kyskhetsnormen innebär att det finns krav på att avhålla sig från sexuella relationer innan äktenskapet. Föräktenskapliga relationer är med andra ord inte accepterade eftersom det förväntas att en person ska gifta sig ”ren och orörd”. Kyskhetsnormen gäller alla i en hederskontext men påverkar i större utsträckning tjejer och kvinnor då den hänger samman med och förstärks av myten om mödomshinnan. Detta bidrar till en hårdare kontroll och begränsning av tjejers och kvinnors sexualitet. Denna kontroll syftar till att upprätthålla normer kring vad en kvinna får göra och hur hon får vara utan att dra skam över familjen. Det är inte alltid vad en kvinna faktiskt gör utan hur andra betraktar henne som påverkar föreställningen om henne som kysk. Kyskheten innefattar även mer än den sexuella akten. Tjejer och kvinnors beteende, val av klädsel, var hon befinner sig, vem hon umgås med och hennes könsuttryck kan påverka vad omgivningen anser om henne.

Kyskhetsnormen är central och påverkar hela systemet; alla i en hederskontext måste förhålla sig till kyskhetsnormen och förhindra att normbrott sker. Det innebär att tjejer och kvinnors kyskhet är hela familjens ansvar, både inom och utanför äktenskapet. Det kan till exempel betyda att en skild kvinnas anseende även blir familjen/systemets angelägenhet. Även män kan förväntas vänta med sex innan äktenskapet, om inte annat kan kyskhetsnormen innebära att de förväntas gifta sig med en kvinna som inte har haft sex.

Myten om mödomshinnan

Kyskhetsnormen hänger tätt samman med, och förstärks av, myten om mödomshinnan då den skapar en föreställning om att det skulle gå att kontrollera om en kvinna har haft sex eller inte. Detta leder i sin tur till att tjejer och kvinnor kontrolleras hårdare i jämförelse med pojkar och män. Det är inte möjligt att på något sätt kontrollera om någon, oavsett kön, har haft sex eller inte. Trots försök att informera om att mödomshinnan inte finns, lever myten kvar. Behovet av att kontrollera en kvinnas sexualitet väger tyngre än att mödomshinnans existens vetenskapligt har motbevisats. När familjer ska giftas ihop värderas kyskheten högt eftersom den symboliserar familjens anseende och heder.



Ordet mödomshinna är problematiskt eftersom det antyder att det finns en hinna vid slidöppningen som går sönder vid det första samlaget. Att blöda för att bevisa sin kyskhet är ofta en central fråga för många ungdomar som vi möter på Origo. Förekomsten av en hinna är inte möjlig då det bland annat skulle innebära att mensblodet inte skulle kunna komma ut, vilket gör att så kallade oskuldskontroller är omöjliga att genomföra. Att alla kvinnor skulle blöda vid första penetrerande samlag blir därmed omöjligt. Blödningar i samband med sex kan förekomma av andra skäl och kan ske vid vilket sextillfälle som helst. Det kan då till exempel bero på att personen varit nervös, spänd eller inte tillräckligt upphetsad.

Att tvingas förhålla sig till myten om mödomshinnan påverkar ungdomars möjligheter att utforska sin sexualitet och identitet. Många tjejer har uppfostrats utifrån idén om att sexualiteten och kroppen tillhör äktenskapet, och därmed mannen. Vissa stänger därför av sin lust och sexualitet, eftersom de har en föreställning om att sex inte är för dem. I förlängningen kan detta bli förödande för utforskandet av den egna sexualiteten och resultera i att ungdomen skapar en distans till sin egen kropp och lust.

Tystnadskultur

Inom hederskontexter råder det generellt ett starkt tabu och en tystnadskultur kring sex och sexualitet. Detta innebär att kropp och sexualitet generellt är något som omges av skam och tystnad, i synnerhet för flickor och kvinnor. Baianstovu et al. (2019) menar att detta medför att risken för sexuella övergrepp och sexualiserat våld ökar, eftersom skammen bidrar till en tystnadskultur där övergreppen kan fortgå utan att den utsatta har möjlighet att berätta.

Tystnadskulturen bidrar till att normerna förstärks, reproduceras och lever vidare. Utöver kropp och sexualitet handlar tystnadskulturen

om familjens övriga angelägenheter – som psykisk ohälsa, våld, missbruk, kriminalitet samt fysiska och intellektuella funktionsnedsättningar. På gruppnivå syftar tystnadskulturen till att bibehålla rådande normer och strukturer. En konsekvens av detta blir att utsatta har svårare att söka stöd från utomstående då detta ses som illojalt och utgör ett normbrott.

På grund av kyskhetsnormen och tystnadskulturen inleder ungdomar ofta hemliga relationer, vilket tenderar att medföra en rad risker. Om ungdomen utsätts för våld i relationen kan det resultera i att hen inte kan berätta om det som sker (Baianstovu et al. 2019). Det kan också leda till att ungdomar stannar kvar i relationer de egentligen vill lämna, eftersom de kan känna sig pressade till att stanna för att inte bli avslöjade med att ha haft sex eller ha haft en otillåten relation. Om ungdomen inte har lärt känna sin egen sexualitet kan det även vara svårt att veta vad som är rätt och fel och var gränserna går i sexuella relationer. Kyskhetsnormen och tystnadskulturen som omgärdar sex riskerar därför att leda till sexualiserat våld.

Äktenskap

Äktenskapet som norm handlar om ekonomisk trygghet, tradition och reproduktion och kan ses som en försäkring för ett gott liv. Med andra ord kan äktenskapet ses som en avgörande institution inom hederskontext. Äktenskapet är alltså dels en gemensam nämnare för hedersnormerna, dels ett slutgiltigt resultat av hedersnormernas funktion genom kontroll av barn och ungdomars frihet och sexualitet. Baianstovu et al. (2019) menar att kraven på äktenskap och familjebildning gäller alla som lever med hedersnormer, att det råder äktenskapsplikt med tillhörande förväntningar och krav. En vanlig anledning till att ungdomar vänder sig till oss på Origo handlar om just denna äktenskapsplikt. Vi möter ungdomar som berättar hur dessa starkt begränsande hedersnormer blir ett förtryck som påverkar deras livsutrymme och identitet.



Samhällsstruktur

”Ett samhälle är varje form av långvarig social gemenskap som hålls samman genom ett system av normer, oberoende av hur gammal eller ny gemenskapen är, oberoende av vilken plats den uppstår på och oberoende av vad den handlar om. Samhället förändras snabbare än vårt tänkande om det.” (Baianstovu 2017, s. 99)

Samhällsstrukturen möjliggör vilka normer vi ska förhålla oss till (Baianstovu 2017). Historiska, politiska och sociala förutsättningar bestämmer vilka sociala frågor som lyfts fram och vilka som osynliggörs (Ålund & Alinia 2011; Alinia 2013, 2020; Baianstovu 2017). Hedersnormer produceras och reproduceras i samhällen som är auktoritära, patriarkala och hierarkiska samt gynnas av klasskillnader och ojämlikhet (Baianstovu 2017). I samhällen som dessutom präglas av konflikter, särskilt etniska sådana, tenderar kvinnors kroppar och sexualitet bli ett slagfält för olika maskulina och nationalistiska intressen. Våld mot kvinnor och kontroll av kvinnors sexualitet

har varit starkt sammanflätat med föreställningar om manlighet och med konstruerandet av den kollektiva identiteten. Kvinnors rättigheter och intressen har därför ofta underordnats folkets, nationens, släktens och familjens rättigheter och intressen (Alinia 2013). Segregation, rasism och diskriminering förstärker minoriteters och andra marginaliserade gruppers exkludering från samhället, och därmed ökar gruppernas inneslutenhet. Inneslutenhet kan i sig göda destruktiva normer och leda till mer våld. I motsats till detta kan öppenhet, delaktighet och mobilitet leda till att hedersnormer minskar (Baianstovu 2017; Baianstovu & Särnstedt Gramnaes 2022).

Alla samhällen är mer eller mindre kollektivistiska men det finns anledning att skilja på olika typer av kollektivism. I samhällen utan en demokratiskt fungerande välfärdsstat – där krig, kris och konflikt gjort staten svag och samhället otryggt – får den släktbaserade kollektivismen ofta en avgörande roll och makt. Kollektivet, i form av släkten, gruppen eller familjen, är det som förser individerna med social och ekonomisk trygghet. I dessa kontexter

får individens anseende, beteende och heder större betydelse än i statsbaserat kollektivistiska samhällen (Baianstovu 2017). Gruppens anseende blir avgörande både i samhällen som präglas av släktbaserad kollektivism, och i samhällen som präglas av stor ojämlikhet, klasskillnader och exkludering. Om individer bryter mot gruppens normer och regler, betar sig skamligt och svärta ner hedern får det allvarliga konsekvenser för hela kollektivets anseende – och i förlängningen dess ekonomiska och sociala överlevnad. Andra familjer eller grupper riskerar då att dra sig ur affärer och andra gemenskaper med de ”ohederliga”.

Ungdomarna beskriver hur skolgång, arbete och fritidsaktiviteter skapar kontakt mellan olika aktörer, arenor och grupper, och hur dessa är avgörande både för deras välmående och för att normerna på sikt ska luckras upp. De uttrycker att livet antagligen skulle se annorlunda ut om deras föräldrar och familjemedlemmar hade mer mobilitet och delaktighet i samhället, eftersom sociala relationer mellan människor är en skyddsfaktor. Segregation och isolering – oavsett om det handlar om en partnerrelation, en familj, en grupp eller en plats – är ”grundelementet i alla former av orättmätig maktutövning” (Moser Hällen 2021, s. 207). Skyller vi utanförskapet och segregationen på individerna som drabbas av det cementerar vi dess tillstånd och avkräver då inte heller samhället något ansvar. Om utanförskapet, segregationen och inneslutenheten i stället ses som ett resultat av samhälleligt misslyckande hamnar ansvaret åter hos samhällets institutioner (Hajighasemi 2019).

Platsburna normer

Baianstovu et al. (2019) menar att hedersnormsystem även kan uppstå utanför familjens och släktens ramar, så kallade platsbundna normer. Vi har valt att kalla dem för platsburna normer men vi syftar på samma fenomen som Baianstovu et al. kallar platsbundenhet. Hedersnormsystemen uppstår i skärningspunkten mellan specifika platser och personerna som vistas där – exempelvis ett bostadsområde, ett torg, en förening eller en skola. På grund av sociala, politiska och

historiska förutsättningar har vissa platser starkare inneslutenhet, eller är mer exkluderade från majoritetssamhället, än andra. För att ha rätt att vistas på platsen och uppnå status där, behöver människorna förhålla sig till och, i någon mån, rätta sig efter de normer som finns på platsen. Normer som blir dominanta och förankrade i en geografisk kontext normaliseras och blir osynliga, vilket kan göra dem svåra att identifiera som eventuellt problematiska.

Platsburna normer kan exempelvis innebära att personer känner sig pressade att kontrollera släktingar i skolan eller i ett visst bostadsområde – trots att detta inte är något familjen förväntar sig av dem. Familjen kan i själva verket vara helt emot den typen av normer och beteenden. Föräldrar har berättat för Baianstovu et al. (2019) att de lämnat sina hemländer just på grund av liknande normer som deras barn plötsligt efterlever och idealiserar i det nya landet. Platsburna normer kan också innebära att en kille som inte vill följa dessa förlorar sin status i skolan för att hans syster har en pojkvän eller har haft sex. För att förändra och lösa upp dessa platsburna normsystem krävs mobilitet, tillgång till och kunskap om flera olika arenor (ibid.). Många ungdomar vi möter beskriver samtidigt att de behöver förhålla sig till flera olika normsystem; i hemmet, i skolan och i grannskapet. Släktens ideal och normer kan skilja sig ytterligare från familjens, men ändå vara präglade av hedersnormer. Normer om kön, heterosexualitet och kyskheter finns överallt, men uttrycks på olika sätt beroende på sociala, historiska och politiska faktorer.

Familjesystemet

Vår första sociala enhet är familjen och det är där socialiseringen tar sin början. Familjen ger oss förutsättningar att förstå oss själva i relation till det omgivande samhället. Ytterst är det samhällsstrukturen som avgör vilka normsystem som är möjliga; det är i stor utsträckning de historiska, sociala och politiska förutsättningarna som möjliggör en grogrund för så kallade hederskontexter. Familjer uppstår inte i ett vakuum, utan befinner sig i det omgivande

samhället och har en viss position i relation till detta. Familjens specifika förutsättningar påverkas också av ekonomi, utbildningsbakgrund, religiositet, boendesituation, delaktighet i samhället och så vidare. Som barn socialiseras vi först in i det normsystem som familjen premierar och förväntar sig, samtidigt som familjen förhåller sig till normerna i det omgivande samhället.

Ungdomarna vi möter beskriver hur de som barn socialiserats in i normsystem där gruppens anseende överordnas individens rättigheter, och att de förväntas sätta kollektivets bästa framför sitt eget (Björktomta 2019). Gruppens bästa anses vara detsamma som det bästa för individen och ungdomarna uppfostras sällan till att bli subjekt i sina egna liv. Snarare uppfostras de till att vara gruppens barn, alltså underordnade gruppen, hur gamla de än blir. Av den anledningen beskriver ungdomar att artonårsdagen inte har någon särskild betydelse eftersom familjen fortfarande anser dem vara kollektivets barn. Vuxenblivandet påverkas av dessa normer och fråntar ofta ungdomarna känslan av att bli självständiga och mer fria när de blir myndiga. Inte heller studenten är enbart förknippad med positiva frihetskänslor, snarare kan det vara en påminnelse om allt det som ungdomarna berövas. Oavsett om du är barn, ungdom eller ung vuxen är du kollektivets barn och med det kommer inte bara kärlek, omsorg och tillhörighet utan även stora uppförfingar och begränsningar.

Våld i ett system

Alla som lever i en hederskontext, oavsett kön och ålder, socialiseras in i samma system av normer och förväntningar. I detta system förväntas samtliga upprätthålla normsystemet, vilket i förlängningen kan leda till att individen utövar olika former av våld för att bevara familjens, släktens och sin egen heder. Detta innebär att ungdomarna och deras familjemedlemmar ständigt positionerar sig i förhållande till de andra som ingår i systemet. Att sprida rykten om vad någon gjort eller inte gjort kan vara ett sätt att behålla, eller förbättra, sin egen position. Att kontrollera eller begränsa någon är ett annat sätt. Till exempel kan syskon



övervaka och avslöja varandra för att få en fördel gentemot varandra eller för att förflytta fokus från sig själv. På så vis kan ungdomar även skapa ett utrymme inom familjen för samtal om annars tabubelagda ämnen. Det betyder att alla i systemet kan ha dubbla roller; Ouis (2021) beskriver att förhålla sig till normerna och utöva våld kan ge makt och privilegier, precis som motsatsen – att inte utöva våld – kan riskera statusen och makten i systemet. Nilsson & Lövkrona (2020) beskriver hur samma kropp kan rymma både våldsutsatthet och våldsutövande. Detta är inte isolerat till hederskontexten, men är kanske mer framträdande i detta normsystem som är så beroende av kollektivets anseende.

Det är viktigt att komma ihåg att personer som lever i en hederskontext inte behöver sympatisera med vare sig idéer om familjens heder framför individers rättigheter, eller med hedersmotiverad användning av våld (Linköpings universitet 2021).

Migration

Erfarenhet av migration kan skapa en särskild sårbarhet för våld i nära relationer (Baianstovu 2017). Migrationens betydelse har ofta åsidosatts i förståelsen av hedersrelaterat våld. Majoriteten av ungdomarna som kommer till Origo har migrationsbakgrund, om inte egen erfarenhet så indirekt genom att deras föräldrar har invandrat till Sverige. En av många viktiga beståndsdelar i

vårt arbete är att ta reda på hur migrationen och föräldrars migrationshistoria påverkar ungdomens uppväxt och fortsatta liv. Att växa upp i ett land dit ens föräldrar tvingats fly, eller invandrat till av andra skäl, ger ungdomen särskilda förutsättningar.

Många ungdomar som kommer till Origo vittnar om att deras föräldrar, som förlorat språk och kultur på grund av migrationen, också kan vara rädda att förlora sina barn till detta nya och främmande. Falicov (2005) menar att historieberättande och idealisering av ursprungsland, kultur och traditioner blir än viktigare för de föräldrar som uppfostrar sina barn i ett land de har migrerat till. Att låta berättelser om hem- eller ursprungsland bli broar till deras bakgrund, släktskap och kultur är en naturlig del av föräldraskapet i ett nytt land (ibid.). Dessa berättelser kan vävas samman med förväntningar, begränsningar och våld, och tynga ungdomarna mer än det stärker deras identitet.

Migrationserfarenheterna är inte enbart relevanta för att förstå hederskontexten eller hedersnormerna, utan är också avgörande livshändelser för ungdomarna och deras familjer. Migrationen är en process som innefattar mer än själva förflyttningen, eftersom tid och plats påverkar människans identitet på djupet. Traumatiska livshändelser påverkar också familjer och familjemedlemmar på olika sätt. Forskning visar att migration sitter kvar i oss i generationer, vilket bidrar till att faktorer som mellanförskap, minoritetsstress, normer och kultur spelar roll i ungdomens identitet och liv (Falicov 2005). Det kan också vara relevant att se på hedersnormerna som föränderliga, bland annat i relation till migration. Hur familjen levde i ursprungslandet behöver inte överensstämma med hur familjen lever och förhåller sig till hedersnormer här och nu (Ouis 2021). Normer förändras inte över en natt, men de påverkas av både tid och rum – och samhällsstrukturen sätter ramarna för normernas möjligheter att reformeras.

Religion

Vissa av ungdomarna vi möter på Origo kommer från familjer där religion spelar en betydande roll, likaså kan de ha olika trosuppfattningar. Hederskontexter hänger inte samman med någon specifik religion, men religionen tenderar att förstärka de patriarkala strukturerna och därmed kvinnors underordning. Många religioner har det gemensamt att kollektivet är starkare än individen, vilket kan kännas igen i hederskontexten (Baianstovu 2017). Vår erfarenhet är vidare att religionen även tenderar att förstärka hedersnormerna, eftersom normer och religion generellt är tätt sammanflätade. Religionen kan exempelvis sätta ramar för vad som anses vara acceptabelt och vilka förväntningar ungdomarna har på sig. Vissa ungdomar är själva troende och ser inte religionen som orsaken till det förtryck och det våld de utsätts för, medan andra menar att det hänger ihop. För oss som möter ungdomarna är det tydligt att hedersrelaterat våld kan utövas av både troende och icketroende familjer.

Ungdomarna ger oss en mångfacetterad bild av religionens betydelse. Många ungdomar vi möter vittnar om att familjen använder religionen för att legitimera våldet, samtidigt som andra ungdomar uttrycker att deras familjer inte är religiösa. Vissa beskriver tron som påtvingad och betungande. För dem har religionen använts på ett skrämmande sätt, där helvetet är ett ständigt närvarande hot eftersom ”Gud ser allt”. Vissa ungdomar kommer till Origo för att de har slutat tro – ett normbrott som de inte vill ska komma fram – andra har konverterat till en religion som skiljer sig från familjens. På samma gång som religion kan vara något hotfullt, kan den också vara en tröst och en trygg plats för ungdomarna, något eget och privat där våldet inte når in. Flera ungdomar kommer dessutom från hem där det finns blandade religioner och trosuppfattningar. Ofta försöker ungdomarna finna sin egen väg i religionen och önskar att själva få välja hur de ska tro och uttrycka sin religiositet.

Normbrott och våld

Baianstovu et al. (2019) beskriver att syftet med våld i en hederskontext kan vara att bestraffa och förekomma normbrott samt att återupprätta familjens anseende. Våldet motiveras av, och begås i relation till, det omgivande samhället där alla individer ingår i ett system av våld – detta eftersom det är den omgivande kontexten som avgör vad som anses vara ett normbrott. Normbrotten drabbar inte bara den enskilda utan hela familjens rykte och anseende, därför blir kontroll en angelägenhet för hela gruppen. Det kan räcka med ett rykte för att individen ska anses ha dragit skam över familjen. Att bestraffa normbrott kan då vara ett sätt för familjen att visa för omgivningen att man inte accepterar det som skett, och familjen behåller på så sätt sitt anseende. Den som begår normbrott ifrågasätter hela den sociala strukturen och utmanar även de rådande normerna (Alinia 2013). Ofta är det först när en ungdom går emot familjens regler och bryter mot normerna som risker kan uppstå och situationen kan bli mer eller mindre farlig. Normbrott kan få stora konsekvenser för individen som riskerar att utsättas för olika former av våld som bestraffning, likaså kan våldet drabba en vän, partner, eller annan närstående.

Vi bör dock ha i åtanke att allt våld som utövas i en hederskontext inte är kollektivt utövat eller sanktionerat och att det inte alltid handlar om att bestraffa normbrott. På samma sätt behöver inte allt våld som sker inom hederskontexten vara hedersrelaterat. Våld mot barn, våld mellan syskon och våld från ett barn mot en förälder behöver inte vara hedersrelaterat våld. Sexualiserat våld eller partnervåld som inte motiveras av hedersnormer är andra exempel på detta.

Som vi beskrivit tidigare är hedersrelaterat våld och förtryck en del av våld i nära relation och det kan ta sig olika uttryck (Socialstyrelsen 2021). Likaså är kategoriseringen av våld analytisk – i praktiken finns sällan tydliga gränser mellan dess olika uttryck eftersom de överlappar och förstärker varandra. Våldet finns även med latent genom berättelser om vad som har hänt med andra som har begått normbrott. Det latent våldet finns

med som ständigt överhängande hot och påverkar ungdomarna genom rädsla, lojalitet och anpassning för att undslippa våld. Hedersrelaterat våld och förtryck kan ta sig olika uttryck:

Fysiskt våld

Det fysiska våldet har olika allvarlighetsgrad och varierar från enstaka våldshandlingar till systematiskt, grovt och dödligt våld. Erfarenheten på Origo är att om en ungdom utsätts för fysiskt våld så innebär det generellt att hen även utsätts för psykiskt våld. Många ungdomar som vänder sig till Origo har erfarenhet av fysiskt våld, andra inte.

Psykiskt våld

Det psykiska våldet ungdomarna berättar om innefattar olika former av kränkningar, hot, kontroll och begränsningar av deras livsutrymme. Det kan handla om att tvingas ta ett stort ansvar för hemmet och syskon, att tro på en viss religion eller att bära vissa kläder. Vissa ungdomar beskriver hur de utsätts för hot om våld mot dem eller andra närstående eller hot om att förskjutas från familjen för att få dem att följa familjens normer. Likaså berättar ungdomarna om en ständigt närvarande skuld- och skambeläggning; ”du är fel”, ”vad ska folk säga” och ”vi som har gjort allt för dig” är uttryck som många ungdomar får höra från sina föräldrar. Ungdomarna berättar om nedsättande kommentarer och kränkningar som syftar till att förnedra dem inför andra. Det psykiska våldet kan även innebära att tvingas dölja sin sexuella läggning eller identitet.

Socialt våld

Det sociala våldet hänger tätt samman med det psykiska våldet och handlar i förlängningen om att begränsa ungdomarnas livsutrymme och identitetsskapande. De begränsningar våra ungdomar beskriver kan handla om subtila förväntningar, som vem de ska gifta sig med i framtiden eller hur de förväntas vara utifrån normer om kön. Det kan även handla om att inte få välja kläder, att inte få umgås med vänner utanför skoltid eller få delta i olika aktiviteter.

Ungdomarna som kommer till Origo lider av att inte få bestämma över sitt sociala liv, sin fritid och sin framtid. De beskriver också känslor av hopplöshet och ensamhet kopplat till det sociala våldet. Detta eftersom de ofta är isolerade från sin omgivning och ibland även riskerar att uteslutas från sin familj på grund av de normbrott de gör. "Då är du inte vårt barn längre" eller "då är du död för oss" är ord som för vissa är en verklighet och för andra ett överhängande hot. En annan form av socialt våld som ungdomarna kan riskera är att bli bortförd utomlands för att giftas bort eller utsättas för "uppfostringsresor".

Materiellt våld

Materiellt våld kan vara ett sätt att kränka, kontrollera eller straffa ungdomen. Materiellt våld riktas mot saker som är värdefulla för ungdomen. Ungdomarna berättar om klädesplagg som klippts sönder, mobiltelefoner som förstörts eller beslagtagits, värdefulla minnen såsom foton som tagits ifrån dem. Det materiella våldet kan också ta sig uttryck i att inredning förstörs i skrämmande syfte.

Ekonomiskt våld

Ekonomiskt våld beskrivs som att ungdomarna inte får ha tillgång till sina pengar eller att de tvingas redovisa inköp de gjort. Likaså kan ungdomar nekas att få utbilda sig, vilket kan försvåra för dem att försörja sig själva. Ungdomar kan även tvingas eller luras att skriva på exempelvis lånehandlingar. Det förekommer även att andra förfalskar ungdomens underskrift för att till exempel teckna abonnemang eller göra inköp på avbetalning i ungdomens namn. Detta kan leda till att ungdomen skuldsätts och får betalningsanmärkningar, vilket kan leda till att hen får svårt att skaffa en bostad eller ta lån framöver. Likaså berättar ungdomar som brutit med familjen om mutor de får för att foga sig eller återta kontakten med familjen.

Försummelse

Ungdomar som är beroende av sin omgivning för stöd och hjälp är särskilt utsatta för försummelse. Att inte få sina behov tillgodosedda, i form av

exempelvis medicin, socialt umgänge eller hjälp med hygien kan vara olika sätt att passivt utöva våld. Att nekas skolutredning är ett annat sätt att försummas, att ungdomen inte får den hjälp hen har rätt till och behöver. Även brist på känslomässig omsorg och fräntagen kärlek ses som försummelse (Nilsson & Tingberg 2020). Känslomässig försummelse kan även vara att känna sig oälskad av sina vårdnadshavare och/eller bli förminskad och hånad. Många av våra ungdomar beskriver hur de under uppväxten tvingats ta stort ansvar och "blivit föräldrar åt sina egna föräldrar", vilket inneburit att barndomen tagits ifrån dem.

Digitalt våld

På grund av vår tids digitalisering har det digitala våldet ökat och är ständigt närvarande. Digitalt våld kan utövas på alla digitala arenor vilket leder till att ungdomarna kan kontrolleras och begränsas dygnet runt och överallt. Det kan innebära att ungdomen blir övervakad via sociala medier, GPS eller andra spårningsverktyg. Ungdomarna vi möter beskriver detta som en stor stressfaktor. De kan till exempel tvingas uppdatera familjen om var de befinner sig, hur de är klädda och vilka de umgås med. De berättar att deras mobil eller dator kan kontrolleras eller att de har fått spionprogram installerade som ett sätt att övervaka dem. Föräldrar kan även tilltvinga sig lösenord eller bank-id i syfte att få tillgång till exempelvis vårdjournaler eller ekonomi. Likaså kan spridning av bilder och ryktesspridning på nätet innebära stora konsekvenser och risker för ungdomarna. Då material på nätet även når globalt kan familj och släkt i andra delar av världen utöva kontroll, ryktesspridning och påtryckningar på ungdomen/familjen vilket kan öka utsattheten för ungdomen.

Sexualiserat våld

Generellt benämns eller kategoriseras detta våld som sexuellt våld. På Origo föredrar vi att kalla det för sexualiserat våld då detta våld inte har något att göra med ömsesidiga sexuella handlingar utan i grunden handlar om makt och kontroll.

På grund av kyskhetsnormen och det sexuella tabut kan yrkesverksamma ha en föreställning om att sexualiserat våld inte förekommer i en hederskontext. Den föreställningen kan resultera i att professionella inte ställer frågor om sexualiserat våld, vilket riskerar att osynliggöra utsattheten för detta. Samtidigt vet vi att prevalensen för sexualiserat våld är lika stor inom hederskontexten som inom vilken annan kontext som helst (Baianstovu et al. 2019). Baianstovu et al. menar vidare att sexualiserat våld möjliggörs av hederskontextens maktordningar och tystnads-kultur. Detta gör att personer som lever med hedersnormer kan vara extra sårbara för sexualiserat våld – just på grund av att kroppen är något som omges av tystnad och skam. Det sexualiserade våldet inom hederskontexten är sällan kollektivt sanktionerat eller utövat. Om kunskapen om reproduktion, anatomi och sexualitet brister och det inte finns värderingar som stödjer individens rätt till den egna kroppen, kan det också vara svårt att identifiera sexuella övergrepp (ibid).

Att gifta sig mot sin vilja kan ses som en form av sexualiserat våld. Personer som gifts bort utsätts som regel för sexualiserat våld eftersom såväl äktenskap som de sexuella handlingar som anses ingå i det sker utan samtycke (Baianstovu et al. 2019). Även så kallade oskuldskontroller är att betrakta som en form av sexualiserat våld. Oskuldskontroller går till på många olika sätt, samtliga är ovetenskapliga, befäster myten om mödomshinnan samt innebär ett övergrepp för den som utsätts.

Sexualiserat våld kan betraktas som en institutiona-liserad del av äktenskapet inom ramen för en patri-arkal ordning där gifta kvinnors kroppar som regel tillhör deras makar och kvinnan förväntas ställa upp på sex (Baianstovu et al. 2019). Baianstovu et al. menar vidare att det är hederskontextens makt-ordningar som möjliggör sexualiserat våld inom äktenskapet, inte för att bevara eller återupprätta hedern utan som en del av en social ordning.

På grund av kyskhetsnormen och det sexuella tabut har ungdomarna hemliga relationer. Dessa

relationer kan vara ungdomens sätt att göra motstånd mot familjens förväntningar, utforska sig själv i relation till andra och vara något som betyder mycket för ungdomen. Hemliga relationer innebär dock att få eller inga personer känner till förhållandet, och på grund av det kan hemliga relationer ses som en riskzon för övergrepp. Om ungdomarna utsätts för våld i de hemliga relationerna, sexualiserat eller inte, kan de inte berätta för någon om vad som hänt eftersom ungdomarna riskerar repressalier för att de har en relation (Baianstovu et al. 2019). Här spelar sociala medier en stor roll då en bild som sprids i fel forum eller en relation som syns i olika flöden kan få stora konsekvenser för en ungdom som gör allt för att dölja sin hemliga relation.

Ungdomar som kommer till Origo berättar även om sexualiserat våld i form av våldtäkter och andra övergrepp. Vissa ungdomar riskerar dessutom att skuldbeläggas och straffas om de utsatts för sexualiserat våld, eftersom det strider mot kyskhetsnormen och i förlängningen även riskerar familjens anseende.

Barnäktenskap och tvångsäktenskap

Vi har tidigare beskrivit hur de olika formerna av våld förekommer samtidigt, att de överlappar och förstärker varandra. Tvångsäktenskap, barnäktenskap, könsstympning och att föras utomlands mot sin vilja är exempel på hur det hedersrelaterade våldet kan ta sig uttryck. Med tvångsäktenskap avses att en familj och/eller släkt försöker tvinga, pressa, hota eller utöva fysiskt våld mot ungdomen för att denna ska gifta sig mot sin vilja (Länsstyrelsen Östergötland 2022). Det är en mänsklig rättighet att själv få välja om och med vem en vill gifta sig. I Sverige ska den som gifter sig vara minst 18 år och båda parter måste samtycka till äktenskapet. Att tvinga, pressa eller genom påtryckningar förmå ett barn att gifta sig är olagligt, liksom det är straffbart att förmå eller tillåta ett barn att ingå ett äktenskap eller äktenskapsliknande förbindelse. Lagstiftningen omfattar såväl formella juridiskt bindande äktenskap som informella äktenskap



(så kallade äktenskapsliknande förbindelser) som ingås genom en religiös eller traditionell ceremoni som inte uppfyller lagens krav (ibid.). Även polygami, så kallat månggifte, är olagligt i Sverige (NCK 2022a).

I en hederskontext råder det mer eller mindre äktenskapsplikt. Äktenskapet som norm är inte bara en gemensam nämnare för hedersnormerna, det är också en viktig beståndsdel i det ekonomiska system som hedersrelaterat våld och förtryck i grund och botten kan sägas handla om. Hederskontexten kan ses som ett ekonomiskt system för överlevnad och reproduktion; ett system där hedern är valutan och kvinnan (kvinnans renhet) är handelsvaran. Det finns flera anledningar till att barn och ungdomar gifts bort: kontroll av sexualitet, att bevara kulturella och religiösa ideal, upprätthålla familjens anseende samt kontroll av eller korrigering av normbrott som exempelvis normbrytande sexuell läggning eller könsidentitet är några av dem (Baianstovu 2019; Länsstyrelsen Östergötland 2022).

Hbtqi-personer har en ökad risk för att utsättas för tvångsäktenskap. Det kan vara ett sätt att kontrollera och förhindra att hbtqi-ungdomar lever ut sin sexualitet eller identitet. Det kan även vara ett försök till att korrigera ungdomens icke önskvärda läggning och/eller identitet. Tvångsäktenskap kan i denna kontext betraktas som ett så kallat omvändelseförsök, där familj eller

släktingar har som syfte att ”bota” personens sexualitet eller könsidentitet genom att tvinga in hen i ett heterosexuellt äktenskap.

Även ungdomar med en intellektuell funktionsnedsättning är särskilt sårbara för äktenskapstvång eller vilseledande till äktenskap. Tjejs rätt i samhället (TRIS) skriver i sin rapport *Gömd och glömd* (2020) att det finns en föreställning om att äktenskapet kan ge en eftertraktad normalitet till en ungdom med intellektuell funktionsnedsättning:

”Denna eftersträvarvärda ”normalitet” är en föreställning vars konturer definieras av den hederskulturella värdegrunden. Inom denna hederslogik där personer med intellektuell funktionsnedsättning betraktas som en belastning för familjen – eller rentav en skamfläck – ligger det nära till hands att vilja ta till åtgärder för att uppnå statusen som en ”normal” familj. Att gifta sig och bilda familj är en av de mest fundamentala beståndsdelarna i en hederskontext. Personer med intellektuell funktionsnedsättning är inte en grupp som undantas denna förväntan.” (TRIS 2020, s. 62).

Med vilseledande till äktenskap avses att förmå en ungdom, med eller utan intellektuell funktionsnedsättning, att tacka ja till att gifta sig utan att hen förstår vad det innebär. Det är inte säkert att ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning uttryckligen kan säga att det har handlat om tvång om de gifts bort eftersom de kan ha svårt att på ett åldersadekvat sätt förstå innebörden av ett äktenskap. Ungdomen har kanske lockats att acceptera ett äktenskap med löfte om ett eget hem, en fin fest eller fina bröllopskläder. Då ungdomen ofta hyser stor tilltro till familjen och ofta står i beroendeställning till denna, kan det även vara svårt att gå emot familjens önskan om, eller krav på, att ingå äktenskap (TRIS 2020). Många ungdomar som vänder sig till Origo har förväntningar på sig att ingå ett heterosexuellt äktenskap med en person från samma kollektiv. Andra ungdomar berättar att det finns en tilltänkt person sedan lång tid tillbaka, medan vissa är ovetande om vilka planer som finns. Graden av tvång varierar från att få välja inom vissa ramar, till att föräldrar arrangerar äktenskap eller med tvång gifter bort sina barn med en bestämd person.

Kvinnlig könsstympning

Könsstympning av flickor och kvinnor är en sedvänja som utövas på många håll i världen. Detta sker oftast under våldsamma omständigheter, utan bedövning, med enkla verktyg och utan medicinsk anledning. På grund av riskerna med kvinnlig könsstympning är det att betrakta som ett allvarligt hälsoproblem för flickor och kvinnor. Så här beskriver UNICEF fenomenet:

”Beteckningen ’kvinnlig könsstympning’ rymmer flera olika former av ingrepp. I vissa fall skärs delar av blygdläpparna eller klitoris bort. En annan variant är att klitoris prickas med ett vasst eller spetsigt föremål. Den grävsta formen av könsstympning är så kallad infibulation, vilket innebär att både klitoris och de inre och yttre blygdläpparna avlägsnas. Huden sys sedan ihop och kvar lämnas endast en millimeterstor öppning, där urin och menstruationsblod ska kunna passera.” (UNICEF 2025)

Kvinnlig könsstympning kan med andra ord ses som ett samlingsnamn på flera olika former av övergrepp mot underlivet. Vanligtvis utförs stympningen på flickor mellan fyra och fjorton år. Det finns olika teorier kring varför flickor och kvinnor könsstympas men de är ännu inte helt fastställda. Könsstympning beskrivs dels som en tradition, dels som norm för att bli accepterad i en viss kontext. Ofta beskrivs könsstympning som något socialt viktigt för att en flicka ska vara ”ren” vid giftermål (Länsstyrelsen Östergötland 2022). UNICEF (2022) förklarar kvinnlig könsstympning som en rit för att bli kvinna – en nödvändighet inför äktenskapet eftersom själva stympningen anses bevara flickans kyskhet samt kontrollera hennes sexualitet. Många gånger beskrivs kvinnlig könsstympning som något religiöst påbudet, vilket det inte finns skriftligt stöd för i någon religion. Komplikationerna kan vara många eftersom det kan medföra både akuta och långsiktiga fysiska och psykiska besvär (ibid.). Kvinnlig könsstympning är ett brott mot de grundläggande mänskliga rättigheterna och mot barns rättigheter. Det är

olagligt i Sverige och personer kan dömas för brottet här, även om det har begåtts utomlands.

Att föras utomlands mot sin vilja

Vissa barn och ungdomar i en hederskontext riskerar att föras eller kvarhållas utomlands mot sin vilja. Det kan handla om så kallade uppfostringsresor vars syfte är att familjen eller släkten vill ändra ett oönskat beteende eller att få ungdomen att inrätta sig i familjens normsystem. Ungdomen kan anses ha blivit ”för svensk” och föräldrarna kan ha en önskan om att stärka ungdomens band till sitt ursprung, sin religion och sin kultur. Det kan även handla om ungdomar som hamnat i kriminalitet, använder droger eller begått andra normbrott. Att skicka ungdomen till föräldrarnas ursprungsland kan då vara ett sätt för föräldrarna att rätta till, förebygga och förhindra nya normbrott. Det kan även handla om att korrigera en oacceptabel sexuell läggning eller könsidentitet, eller att utsätta ungdomen för omvändelseförsök (Regeringskansliet 2022).

Erfarenheten på Origo är att ungdomar ofta upplever hot om att skickas till föräldrarnas ursprungsland, och de som tidigare har blivit förda ur landet och kvarhållna mot sin vilja bär på en rädsla för att det ska ske igen. Det händer att familjen lurar ungdomen till föräldrarnas ursprungsland med förevändningen att det är en semesterresa, eller att syftet med resan är att besöka släktingar. För vissa ungdomar kommer det som en chock att de sedan inte får återvända till Sverige.

Att kvarhållas utomlands innebära en otrygg tillvaro med rädsla och vanmakt, där ungdomen riskerar att utsättas för ytterligare våld. Det är ännu svårare att söka stöd och hjälp, vilket försvårar att ta sig ur situationen och ger ungdomen inga andra alternativ än att följa familjens och släktens krav. Ungdomens frihet inskränks då kraftigt och kontrollen kan vara omfattande – hen kan befinna sig i ett land där rörelsefriheten är begränsad eller där säkerhetssituationen i sig utgör ett hot mot dennes hälsa och säkerhet. Likaså kan skolgång och tillgång till hälso- och sjukvård vara begränsade i vistelselandet. Ungdomen befinner sig kanske

i ett land eller område som hen är obekant med, hos släktingar eller andra som hen saknar relation till. Många förbjuds att ha kontakt med andra än familjen eller släkten som upprätthåller kontrollen, vilket innebär bruten kontakt med familjemedlemmar, vänner eller partner i Sverige (Jämställdhetsmyndigheten 2022).

Ungdomar med erfarenheter av att ha kvarhållits utomlands berättar om situationer som varit traumatiserande och påverkat deras hälsa negativt. De har utsatts för barn- eller tvångsäktenskap som inneburit våldtäkter och andra sexualiserade övergrepp, andra berättar att de varit på så kallade uppfostringsskolor/-anstalter där de utsatts för våld och tortyr. Det är ofta svårt för svenska myndigheter, genom ambassader, konsulat och Utrikesdepartementet, att bistå ungdomar som befinner sig utanför Europa. Detta på grund av att samarbetet skiljer sig åt med olika länder och att annan lagstiftning gäller i det land där ungdomen befinner sig. Till exempel kan familjelagstiftningen vara annorlunda, vilket skapar hinder för ungdomen att resa ut ur landet. Att ha dubbla medborgarskap kan även det försvåra möjligheten att återvända eftersom ungdomen endast anses vara medborgare i landet hen befinner sig i (Länsstyrelsen Östergötland 2022).

UTRESEFÖRBUD

Utreseförbud är en skyddsåtgärd för barn som riskerar att föras utomlands i syfte att ingå äktenskap eller äktenskapsliknande förbindelse, könsstympas, utsättas för uppfostringsresor, omvändelseförsök, undanhållas från sociala myndigheter eller en förälder, eller föras till terroristorganisationer och konfliktområden. Utreseförbud regleras i Lagen med särskilda bestämmelser om vård av unga (31 a § LVU). Socialnämnden kan ansöka om utreseförbud hos förvaltningsrätten, men om det är brådskande får nämnden besluta om ett tillfälligt utreseförbud som gäller omedelbart. Beslut om utreseförbud fattas av förvaltningsrätten efter ansökan från socialnämnden (Socialstyrelsen, 2024).

HBTQI i en hederskontext

Hbtqi är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter samt intersexpersoner.

Gruppen unga hbtqi-personer lever med en extra utsatthet för våld i nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck (Baianstovu et al. 2019). Inom hederskontexten finns starka tabun runt sexualitet samt en hbtqi-fobi som förstärker sårbarheten för ungdomarna. Att inte passa in i heteronormen anses skamligt och kan äventyra familjens anseende. Eftersom både heteronormen och normer om kön är mycket starka inom hederskontexter, är det vanligt att ungdomar som kommer till Origo har frågor om just könsuttryck, könsidentitet och sexualitet. Den gängse uppfattningen om vem som utsätts för hedersrelaterat våld är en heterosexuell ung kvinna, men på Origo träffar vi alla – killar, tjejer, ungdomar med transexfarenhet, homosexuella, bisexuella osv. Heteronormen råder också i det omgivande samhället och även om Sverige är förhållandevis öppet och tolerant existerar ändå homo- och transfobi. Den som lever med begränsande hedersnormer och bryter mot heteronormen och/eller tvåkönsnormen riskerar därför dubbel utsatthet, både inom familjen och i samhället i stort, vilket leder till en ökad nivå av minoritetsstress. Även heterosexuella ungdomar som inte lever upp till heteronormen och/eller könsnormer riskerar bestraffning för normbrytande beteende.

Eftersom äktenskapet har en central roll i hederskontexten kan unga hbtqi-personer tvingas in i äktenskap som ett försök att omvändas eller "botas". Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF 2022) definierar omvändelseförsök som "påtryckningar och tvång som syftar till att få någon att förändra, permanent dölja eller avstå från att leva i enlighet med sin sexuella läggning eller könsidentitet eller uttrycka kön på det sätt personen själv vill".

Funktionsnedsättning i en hederskontext

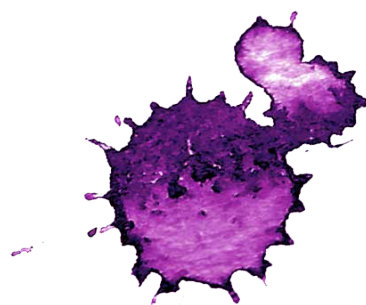
Hedersrelaterat våld och förtryck som drabbar personer med olika funktionsnedsättningar kan te sig annorlunda och få andra konsekvenser. Ungdomar med funktionsnedsättning är i högre grad beroende av sin familj och andra hjälpgivare, vilket förstärker deras utsatthet. Detta kan innebära att familjen inte behöver agera aktivt för att kontrollera och begränsa ungdomen utan tvärtom; att inte ge praktiskt stöd som att skjutsa till kompisar, anmäla till aktiviteter och söka LSS-insatser (Lagen om stöd och service för vissa funktionshindrade). Att ungdomen inte får sin medicin, inte får gå till skolan eller inte får hjälp med sin personliga hygien, är andra former av försummelse.

Ungdomar med kognitiva och intellektuella funktionsnedsättningar kan även ha svårare att tolka och förstå omgivningens abstrakta och outtalade normer, vilket leder till att ungdomen på ett mer synligt sätt bryter mot dessa förväntningar. Om ungdomen har svårt att veta hur hen ska bete sig och vad hen får respektive inte får göra ökar risken för normbrott. Det kan exempelvis vara svårare att förstå omgivningens regler och förväntningar kring normer om kön, kyskheter och heterosexualitet (Löfgren-Mårtenson & Ouis 2019). Ofta saknas den kognitiva förmågan att dölja och förutsäga konsekvenserna av till exempel en kärleksrelation. Därav ökar risken för strängare kontroll och våld i förebyggande och bestraffande syfte. Många gånger kan även olika funktionsnedsättningar påverka förmågan och möjligheten att själv göra motstånd eller att på egen hand söka stöd och hjälp. Det kan handla om kognitiva svårigheter att förstå och göra sig förstådd, stark kontroll och begränsningar som försvårar möjligheten till att söka stöd samt fysiska utmaningar att faktiskt ta sig ifrån våldet.

Ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning som saknar diagnos – och som därav saknar tillgång till insatser, till exempel enligt LSS – kan ha en särskild utsatthet. Familjen kan uppleva det som skamligt att ungdomen har en

intellektuell funktionsnedsättning och därför avstå från skolutredningar eller andra möjligheter till stöd för att slippa erkänna ungdomens särskilda behov. Detta gör att ungdomen inte får tillgång till det stöd hen har rätt till och riskerar därmed att isoleras ytterligare (TRIS 2020). Att ungdomen gifter sig kan också göra att funktionsnedsättningens betydelse minskar, ”ungdomen blev ju ändå gift”. Äktenskapet ses som en social och ekonomiskt försäkring, inte bara för ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning, utan för hela hederskontexten (Löfgren-Mårtenson & Ouis 2019).

Det är svårt för ungdomar med särskilda behov att få rätt stöd och skydd som våldsutsatt, oavsett om de har en fastställd diagnos eller inte. Befintliga insatser är inte anpassade efter våldsutsatta med särskilda behov, vilket kan resultera i att individen behöver anpassa sig efter insatserna istället för tvärt om och att insatserna därför inte genomförs eller inte är tillräckliga. Ungdomar med särskilda behov kan dessutom ha svårt att leva upp till de krav som ställs, till exempel egen försörjning, att upprätthålla en skyddsplanering, att klara sig på egen hand. Genom att motivera och stötta ungdomarna att genomgå utredning kan vi hjälpa dem till att få bättre kunskap om sina rättigheter, och tillgång till samhällets utökade stöd.





Utvecklad med inspiration från Liz Kellys våldskala "våldets kontinuum" (Kelly 1988.)

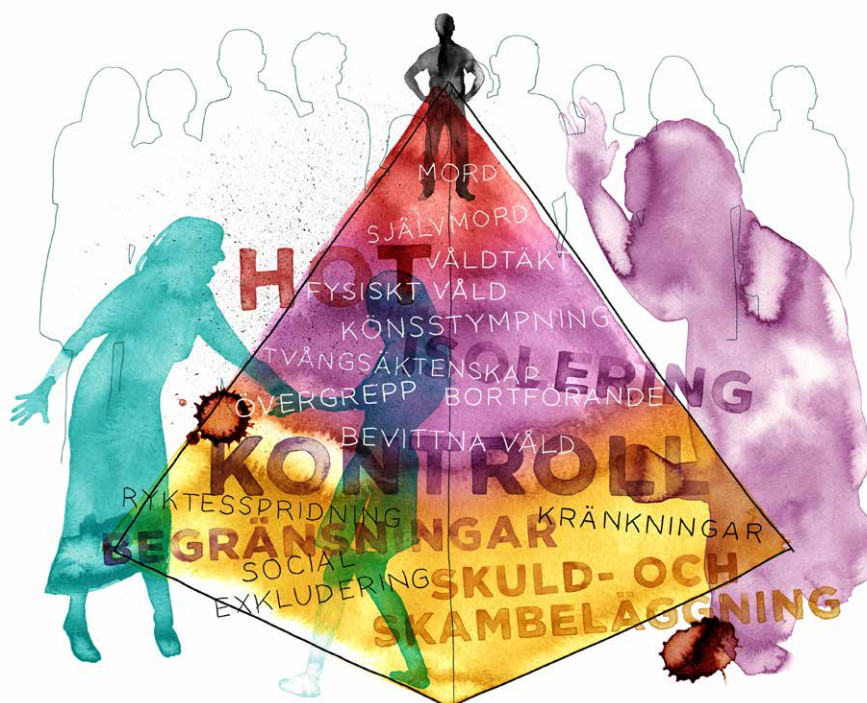
Hur våldet hänger samman

Det är viktigt att förstå hur de olika formerna av våld hänger samman, påverkar och förstärker varandra. Ungdomarna som kommer till Origo beskriver våldet som ständigt pågående – men i skiftande form, omfattning och utförande. Detta gör det svårt att beskriva våldet som någonting linjärt, eller som olika separata våldsförhållanden skilda från varandra i en kronologi. I samhället anses det fysiska våldet vara den allvarligaste (ibland enda) våldsförhållandet, vilket visar sig i att socialtjänsten är bra på att skydda individer från fysiskt hotfulla situationer. Samtidigt beskriver majoriteten av våldutsatta ungdomar det mer osynliga psykiska våldet som det värsta, det som förminsakar och bryter ner dem. Det är viktigt att utgå från ungdomens situation och upplevelser för att förstå våldet i sin rätta kontext.

Ett sätt att prata om hedersrelaterat våld och förtryck kan vara utifrån pyramiden ovan; den beskriver det psykiska och sociala våldet som basen, och visar hur våldet trappas upp. Våldets uttryck berör olika delar av pyramiden, det är inte statiskt utan förändras över tid och rum, och förhåller sig till olika livshändelser. Om individen utsätts för fysiskt våld förekommer även psykiskt och socialt våld. Latent våld finns alltid med i bakgrunden av

ungdomarnas liv, även om det handlar om mindre begränsningar och inskränkningar. Våldsuttrycken och dess konsekvenser hänger samman; toppen av isberget har få erfart, men under de grövsta brotten finns den osynliga ofriheten ständigt närvarande.

Många ungdomar som kommer till Origo har inte utsatts för fysiskt våld direkt, men indirekt genom att uppleva fysiskt våld i sin närhet. Ibland har dessa ungdomar utsatts för barnfridsbrott, eller varit med om aggressiva och hotfulla situationer utan fysiskt våld, andra ungdomar har överhört samtal om fysiska bestraffningar av andra som brutit mot familjens förväntningar och regler. Detta leder till att rädslan för fysiskt våld finns närvarande oavsett om det har inträffat än eller ej, vilket bekräftas av till exempel Baianstovu et al. (2019) som beskriver det latenta våldet utifrån berättelser om andra. Gemensamt för de ungdomar som vänder sig till Origo är deras oro för framtiden och vad som skulle ske om deras hemligheter och fantasier kom till familjens kännedom. Ungdomarna lever med konsekvenserna av ryktesspridning och socialt våld; ett våld som kan vara svårt att upptäcka för yrkesverksamma och lätt att förminska som våldutsatt, då alla former av våld med tiden normaliseras.



Origos erfarenhet är att det våld som ungdomarna berättar om inte alltid är hedersrelaterat, trots att de lever i en hederskontext. Det kan vara sexualiserat våld eller partnervåld som inte motiveras av hedersnormer eller sanktioneras av andra. Vuxna barn kan utsätta föräldrar för våld på grund av andra livsomständigheter och problem än heder, till exempel missbruk, kriminalitet eller psykisk ohälsa. Det står dock klart att ungdomar som lever i en hederskontext riskerar att utsättas för andra typer av våld i högre utsträckning än ungdomar som inte lever i en hederskontext (Baianstovu et al. 2019 & Jonsson et al. 2024). Här kan vi exemplifiera det rasistiskt motiverade våldet i form av mikroaggressioner, hatbrott, otrygga skolmiljöer, sexuell exploatering på nätet och till viss del otrygga bostadsområden.

Våldet byter skepnad

Ungdomarna vittnar om hur våldet byter skepnad vid stora livshändelser och kriser samt att vissa åldrar kan vara extra kritiska. Exempel på händelser som kan påverka våldet är pubertet, studenten, skilsmässa, sjukdom, migration, psykisk ohälsa, myndighetskontakter, och dödsfall inom familjen.

Detta påverkar inte bara en person utan hela systemet; familjen, släkten och det omgivande nätverket. Många ungdomar beskriver att de vuxit upp med våld, ofta fysiskt, i syfte att få dem att lyda föräldrarna eller andra vuxna och att detta har varit något normalt i deras kontext. Med stigande ålder kan det fysiska våldet avta och det sociala och psykiska våldet istället tillta. Våldet kan samtidigt få en annan innebörd, tydligare kopplad till familjens heder, såsom kontroll och begränsningar.

Vår erfarenhet på Origo är att förutsättningarna för våldet förändras i de fall en ungdom bryter med sin familj, men det upphör inte automatiskt av den anledningen. Snarare kan det anta nya skepnader, som att gå från fysiskt till psykiskt, vilket också forskningen bekräftar (Bruno 2018; Sinisalo & Moser Hällen 2018). Efter ett normbrott kan också isolering, utfrysning och förskjutning ersätta fysiskt våld. Särskilt skuld- och skambeläggning är en form av psykiskt våld som ungdomar har svårt att värja sig mot – det långsiktiga stödet från myndigheter och andra är därför avgörande, liksom kunskapen om de olika formerna av våld samt hur våldet förändras över tid.

Våldets konsekvenser

Befolkningsundersökningen *Våld och hälsa* (2014) visar på en tydlig koppling mellan utsatthet för våld och ohälsa senare i livet; personer som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexualiserat våld står för en oproportionerligt stor andel av den psykiska och fysiska ohälsan. Våldet får inte enbart konsekvenser för hälsan utan påverkar också fler livsområden – som ekonomi, sysselsättning, sociala relationer och bostadssituation (Sinisalo & Moser Hällen 2018). Våld i nära relation är därmed ett allvarligt folkhälsoproblem (Socialstyrelsen 2015; Regeringskansliet 2016).

På Origo utgår vi, liksom Sinisalo och Moser Hällen (2018), från att våldets konsekvenser också kan ses som signaler på våldsutsatthet och är därför viktiga att vara uppmärksam på.

KONSEKVENSER AV VÅLD

- **Fysisk ohälsa och fysiska skador** – som blåmärken, återkommande eller långvariga smärttillstånd både gynekologiskt och muskulärt, huvudvärk, bröstsmärta, bristande aptit och sömnsvårigheter.
- **Psykiska besvär** – som uppgivenhet inför framtiden, ångest, depression, suicidtankar, rädsla, oro, sömnsvårigheter och PTSD-symptom (posttraumatiskt stressyndrom). Ytterligare konsekvenser kan vara självförebåelser, försämrad självkänsla, problem med tillit, irritabilitet, koncentrations-svårigheter, minnesstörningar, störd tidsuppfattning, förvirring och svårigheter att fatta egna beslut.
- **Hälsobeteenden** – som självdestruktivitet i form av ätstörningar, skadliga relationer, sexuella handlingar mot ersättning eller självmedicinering med exempelvis alkohol, droger och mediciner.
- **Sociala konsekvenser** – som isolering, förluster av sociala kontakter och att kunna delta i sociala aktiviteter, liksom att begränsas i arbete eller skolgång.

För de barn som växer upp med våld blir våldet en del av vardagen. I dag benämns detta som barn som upplever våld, i stället för som tidigare, barn som bevittnar våld, detta för att sätta barnet och barnets perspektiv i centrum (NCK 2022b). Forskning visar att konsekvenserna för barn som upplevt våld i hemmet är samma som för barn som utsätts direkt för våld (UNICEF 2025). De yngsta barnen är särskilt sårbara, de är beroende av sina föräldrar för sin överlevnad och har svårare att distansera sig från våldet och att sätta ord på vad de upplever. När föräldrar eller närstående vuxna utsätts för våld i barnets närhet blir barnet skyddslöst. Barn som växer upp med våld i sin vardag kan få ändrat beteende, svårt att sova, ätstörningar, bristande eller högt utvecklad social förmåga som till exempel att ta mycket ansvar, blir vuxen i förtid och överpresterar. Barn som upplever våld kan också utveckla ångest, depression och posttraumatiskt stressyndrom (Socialstyrelsen 2021). Likaså visar forskning att erfarenheter av att som barn uppleva våld ökar risken för att bli utsatt eller utsätta andra för våld senare i livet (Barnombudsmannen 2025; Jonhed 2018).

Våldets normaliseringsprocess

När våld ständigt är närvarande kan det efterhand upplevas som något vanligt, och med tiden normalt, detta kallas för våldets normaliseringsprocess. Lundgren (2004) beskriver att våld ofta hänger tätt samman med maktbalansen mellan män och kvinnor och med de normer om kön som anses normala i en viss kontext. Manlighet och maskulinitetsnormer skapas delvis genom den maktposition män får genom att utöva våld. Vidare beskriver Lundgren (ibid.) att normaliseringsprocessen innebär förändringar hos både den våldsutsatta och hos våldsutövaren. Parallellt med att våldsutövarens makt och livsutrymme ökar minskar den våldsutsattas dito som ett resultat av att gränser förskjuts samt att den våldsutsatta anpassar sig efter våldet, ofta som en överlevnadsstrategi.

Även gränsen mellan kärlek och våld utplånas i samband med att våldet normaliseras. Växlingen mellan våld och värme leder till att den som utsätts för våld blir emotionellt beroende av våldsutövaren

(Lundgren 2004). När våld sker i en nära relation förstärks utsattheten av att den utsatta har emotionella band till den som utövar våldet, vilket i sig påverkar möjligheten att ta avstånd från våldet och våldsutövaren. Likaså kan våldets normalisering leda till att den som är våldsutsatt inte själv uppfattar sig som utsatt för våld (Sinisalo & Moser Hällen 2018). En annan mekanism som förstärker utsattheten är att våldsutövaren använder sig av isolering som metod (Lundgren 2004). Isoleringen leder bland annat till att den våldsutsatta inte får någon annan bild av situationen än den som våldsutövaren ger (Sinisalo & Moser Hällen 2018). Successivt blir våldet så pass normalt att det internaliseras, att våldsverkligheten finns inom den våldsutsatta som även identifierar sig med denna (Lundgren 2004). Viktigt att komma ihåg att normaliseringsprocessen i sig inte innebär att den våldsutsatta accepterar våldet. Alla som utsätts för våld gör motstånd.

Trauma som konsekvens av våld

”Trauma är en extremt påfrestande händelse som inte kan undflys eller hanteras av individens tillgängliga resurser.” (van der Kolk 1996, s. 278)

Många av de ungdomar som vänder sig till Origo beskriver olika former av krisreaktioner och besvär som kan härledas till potentiellt traumatiska händelser.

Utöver van der Kolks definition av trauma beskrivs en traumatisk händelse som en mycket stark, oväntad händelse som innebär död, hot om död eller allvarlig skada mot en själv eller någon annan. När den som är utsatt upplever en överväldigande rädsla, hjälplöshet eller skräck i situationen kan individen drabbas av ett psykologiskt trauma, likt ett mentalt sår. Exempel på traumatiska händelser kan vara en bilolycka, en naturkatastrof eller ett rån – men även våldsutsatthet, våldtäkt eller att bevittna någon nära anhörig bli utsatt för våld. Människor reagerar olika på en och samma händelse och därför kan vi inte säga att vissa situationer, som till exempel våld, alltid är ett trauma. En händelse blir traumatisk först när den har lett till en traumareaktion (Almqvist et al. 2019).

När traumasymptomen dröjer sig kvar och får långtgående påverkan på det psykiska och fysiska välbefinnandet kan man ha utvecklat PTSD (posttraumatiskt stressyndrom) eller komplex PTSD. Risken för att utveckla posttraumatisk stress beror dels på traumats karaktär och dels på personens upplevelse av händelsen, men även om händelsen var en engångsföreteelse eller något långvarigt och återkommande. Faktorer som omgivningens känslomässiga stöd, upplevd trygghet och förutsägbarhet i tillvaron samt personliga egenskaper kan hjälpa till för att skydda mot, men även läka, psykiska trauman. Upprepade trauman över tid och utsatthet av anknytningspersonen ökar risken för PTSD eller komplex PTSD (Almqvist et al. 2019).

Ett symptom vid trauma och posttraumatisk stress är återupplevande, så kallade flashbacks, vilket innebär att individen drabbas av ofrivilliga minnesbilder av den traumatiserande händelsen, både i mardrömmar och i vaket tillstånd. Minnesbilderna är obehagliga och åtföljs av de fysiska, känslomässiga och tankemässiga reaktioner som var aktiva när traumat inträffade, som känslor av skräck, ångest och vanmakt (Almqvist et al. 2019). Ett annat symptom är undvikande av till exempel situationer, personer, platser, tankar och minnen som riskerar att påminna om traumat. Det kan innebära att individen isolerar sig, undviker att prata om traumat eller försöker avleda minnen av traumat på olika sätt. Ytterligare symptom på PTSD är ett förhöjt spänningstillstånd eller förhöjd vaksamhet vilket betyder att individen ständigt är beredd på faror samt är beredd att försvara sig eller fly. Det gör det svårt för individen att koppla av och att sova och hen tenderar att känna sig hotad utan anledning – vilket kan märkas som impulsivitet, aggressivitet och utagerande beteende. Kognitiva funktioner som minnet och förmågan att koncentrera sig blir även sämre eftersom individen har svårt att koppla bort stimuli i omgivningen. Den förhöjda spänningen leder ofta till sömnbrist, värk och spänningstillstånd i kroppen (ibid.) Ett annat symptom på PTSD är en negativt förändrad sinnesstämning, vilket innebär att individen kan ha negativa föreställningar om sig själv och omvärlden.

Känslor av att vara värdelös, förstörd eller att inget i livet har betydelse är vanliga och följderna av detta kan bland annat bli självdestruktivitet, risktagande, självmordstankar och suicidförsök. Skuld- och skamkänslor, ofta kopplade till traumat, är vanligt förekommande (ibid.).

Vid komplex PTSD finns liknande symptom, men dessa är ofta mer omfattande samt förstärks av en negativ självbild, bristande emotionell reglering och svårigheter i relationer. Ofta märks det genom dissociation, somatiska symptom, depression och personlighetsförändringar (Bidö et al. 2018). Upprepade traumatiska händelser under uppväxten – som upprepad våldsutsatthet, vanvård, försummelse eller sexuella övergrepp – utgör stor risk för långtgående negativa effekter på det fysiska, sociala och psykiska välbefinnandet. Om de traumatiska erfarenheterna sker i relation till omsorgspersonerna riskerar även barnets förmåga att utveckla trygga anknytningsrelationer att skadas (ibid.).

Konsekvenser av hedersrelaterat våld

Utöver de konsekvenser av våld som beskrivits ovan erfar ungdomar som lever i en hederskontext ytterligare påfrestningar och konsekvenser. En ungdom som ifrågasätter eller bryter mot familjens och släktens normsystem riskerar att förskjutas och uteslutas som straff. Ungdomen kan även isoleras i hemmet av familjen och inte få ta del av gemenskapen. För de ungdomar som behöver bryta upp från våldet kan uppbrottet innebära att de tvingas lämna sin familj, sina vänner och hela sitt sammanhang för att inte riskera att utsättas för repressalier och grövre våld. Det kan även innebära att ungdomen behöver leva med en livslång hotbild från sin familj, vilket får stora konsekvenser i livet. Ungdomarna som lämnar på grund av hot och våld upplever sig många gånger som isolerade och ensamma. Den isolering en hotbild medför kan ofta utgöra en risk för att ungdomen återvänder till våldet. Det kan också göra ungdomen sårbar för påtryckningar och skuldbeläggande från familjen, vilket påverkar deras möjlighet att upprätthålla sitt skydd (Sinisalo & Moser Hällen 2018).

Erfarenheten på Origo är att om ungdomen lämnar våldet avtar ofta rädslan och ersätts av saknad och en önskan om att få vara en del av sitt tidigare sammanhang. Det kan leda till att ungdomen utsätter sig för risker och återvänder till familjen och våldet. För de ungdomar som tvingas börja om på nytt kan det vara svårt att hitta sig själv och en ny kontext. Därför kan de behöva mycket stöd såväl känslomässigt som praktiskt och socialt, både i den akuta fasen och framgent.

Som en konsekvens av hedersrelaterat våld kan ungdomar utveckla självdestruktiva och utåt-agerande beteenden. Att utmana och bryta mot regler kan vara ett led i att pröva en nyvunnen frihet för en ungdom som lever i skydd, men det kan även vara ett självdestruktivt agerande och ett sätt att hantera en ångestfylld och påfrestande livssituation. Socialstyrelsen (2021) menar att det finns en risk att en ungdoms utagerande beteende osynliggör en eventuell hedersproblematik och att ungdomen själv uppfattas som problemet – och att rätt bemötande och insatser därmed uteblir. Vår erfarenhet är att ungdomar i en hederskontext ofta levt med lögnar som ett sätt att tillskapa sig mer frihet och för att skydda sig från straff för överträdelse av normer. Det faktum att lögnar är en del av deras överlevnadsstrategier bör ses som ett tecken på deras utsatthet, snarare än att ifrågasättas och fördömas.

Hedersrelaterat våld utövas, som tidigare beskrivits, i ett system. Vissa ungdomar kan få i uppdrag att kontrollera släktingar, vilket påverkar deras psykosociala situation negativt; att tvingas agera som fängvaktare åt någon en står i nära relation till kan vara både relationellt och socialt påfrestande (Schlytter & Rexvid 2016). Samtidigt kan denna roll ge fördelar och en stärkt position i familjen, liksom det blir ett sätt att undslippa egen våldsutsatthet. Våldsutövande mot andra, som syskon eller partners, förknippas ofta med stor skam och skuld. Sinisalo och Moser Hällen (2018) menar att tvånget att utöva våld, övervaka och kontrollera sina familjemedlemmar är en särskild typ av våld. De platsburna normerna av hederskaraktär genererar också mer våld, fler våldsutövare och våldsutsatta.



Skuld och skam i en hederskontext

Hederskontexten är generellt starkt förknippad med skuld och skam. Skammen har som regel stark koppling till hedersnormerna eftersom det är kollektivets normer som bestämmer vad som anses vara skamligt. Skam är en av människans grundläggande affekter. Med affekter avses ursprungliga biologiskt baserade känsloreaktioner på en social situation eller händelse. Grundaffekterna är gemensamma för hela människosläktet och oberoende av geografiska och kulturella skillnader. Dock är det skillnad på vad som uppfattas och uttrycks som skamligt i olika delar av världen. Skam skapas genom mellanmänniskliga relationer och är en viktig del av socialisering i alla samhällen – en effekt av både arv och miljö, för att garantera utvecklingen av socialt beteende så att vi uppför oss enligt normerna. Skam kan på det sättet verka skyddande genom att den kan hindra individen från att överskrida sina egna och andras gränser och därmed motverka att skamfyllda situationer uppstår (Beck-Friis 2009).

Skam är vanligtvis en reaktion på att en individ har brutit mot etablerade normer, traditioner och regler för hur en ska bete sig i sociala sammanhang. På så vis kan skam ses som en relation mellan individen och samhället individen lever i. Detta hänger samman med att individen är mån om att ha ett gott rykte, om andra individers aktning och uppskattning, något som en kämpar för att inte förlora. Skammen drabbar som regel hela individens jag och är tätt förknippad med självbilden, den hänger även samman med individens förmåga att

känna empati och utveckling av samvete (Hussein 2017). Skuld rör förhållandet mellan en individ och individens eget samvete. Som regel avser skuld någon av individens handlingar och är generellt en känsla som individen kan göra sig fri från genom möjligheten till gottgörelse (ibid.).

Skam är tätt förknippad med kvinnans sexualitet och kyskheter, där kyskheter kan ses som en vattendelare mellan heder och skam (Hussein 2017). Skam och skuld är även mäktiga verktyg för att uppföstra barn till goda samhällsmedborgare. Skammen har främst en yttre social aspekt men även en inre; Hussein beskriver att den yttre aspekten är det omgivande kollektivets vakande ögon, medan den inre aspekten är ”en inre kritisk röst som orsakas av en negativ självbild hos individen” (ibid. s. 40). Den inre aspekten av skam är med andra ord internaliserad i individen. Att använda skuld- och skambeläggning är en vanlig och effektiv form av psykiskt våld, där föräldrar genom emotionell utpressning vill förmå sina barn att underordna sig (Björktomta 2012).

Att drabbas av skam i en hederskontext kan innebära att individen och familjen riskerar att uteslutas ur kollektivet, vilket kan vara förödande i en kontext där kollektivet är familjens enda sociala tillhörighet och skyddsnät. Utöver att bryta mot hedersnormerna finns även andra saker som kan uppfattas som skamliga i en hederskontext, exempelvis kriminalitet, psykisk ohälsa, funktionsnedsättning, missbruk och att genomgå en skilsmässa.



Det traumatiska bandet (Enander & Holmberg 2011)

Uppbrottsprocessen

Enander och Holmberg (2011) beskriver uppbrotsprocessen från våld i tre faser – att bryta upp, att bli fri och att förstå. Att lämna en våldsamt relation är en process som måste få ta tid och ske i den våldsutsattas egna takt (Larsdotter 2011).

- **Att bryta upp** – det fysiska upprottet, att faktiskt lämna den som utsätter en för våld.
- **Att bli fri** – det emotionella upprottet, att kapa banden och bli känslomässigt fri.
- **Att förstå** – det psykologiska upprottet, att på djupet inse vad en har varit utsatt för och definiera verkligheten så som den har varit. Att som våldsutsatt uppfatta och tolka det hen har varit utsatt för som våld och sig själv som en person som varit utsatt för våld.

Dessa tre faser sker inte nödvändigtvis i en särskild ordning utan pågår ofta parallellt och överlappande. Att en person lämnar en våldsamt relation är inte detsamma som att de starka emotionella banden brutits. Det traumatiska bandet är de starka känslomässiga band som finns mellan den som är våldsutsatt och den eller de som utövar våld (Enander & Holmberg 2011).

Rädsla – en reell rädsla för den som utövar våldet som i grund och botten handlar om överlevnad. Rädslan förstärks ofta i samband med separation eftersom den våldsutsatta då kan uppleva att hen förlorar kontrollen över situationen och/eller våldsutövaren.

Kärlek – beskrivs som ett renodlat emotionellt band till den som utövar våldet. Så länge en älskar den som utövar våldet är det svårt att lämna relationen. Även om en person utövar våld har den oftast älskvärda sidor också, vilket kan inge hopp om förändring och försvåra ett uppbrutt.

Medlidande – att känna medlidande för den som utövar våldet är väldigt vanligt. Den våldsutsatta har ofta svårt att förstå hur någon en älskar kan vara grym och elak, och i sina försök att förstå skapar hen ofta egna förklaringsmodeller, som att våldsutövaren exempelvis haft en svår uppväxt. Det är avgörande att den våldsutsatta får hjälp att lägga tillbaka ansvaret för våldet hos våldsutövaren, samt rikta medlidandet mot sig själv i stället.

Hat – gentemot våldsutövaren är ett band som också binder parterna samman eftersom denna känsla ofta sammanblandas med kärlek och rädsla. Hat kan ha en kvarhållande effekt eftersom det är beroende av föremålets närvaro.

Skuld – är ofta en av de mest dominerande känslorna hos den våldsutsatta och den står ofta i vägen för att söka hjälp. Den våldsutsatta känner sig medansvarig för våldet och har lärt sig att tro att hen har sig själv att skylla, oftast som ett direkt resultat av att våldsutövaren aktivt försökt överföra ansvaret för våldet på den våldsutsatta.

Hopp – om relationen och att det kan bli bättre är också centralt i våldsamma relationer. Detta då relationen som regel börjat på ett bra sätt och fortfarande kan innehålla fina stunder. Hoppet är ofta en ren överlevnadsstrategi.

Beroende – av den som utövar våld. Att lämna en våldsam relation innebär som regel att leva ensam, vilket kan verka skrämmande för många. Generellt blir par beroende av varandra på olika sätt – praktiskt, ekonomiskt och psykologiskt.

Viljan att förstå – vid ett trauma är det viktigt för den utsatta att försöka förstå vad som hänt. Ofta skapar den våldsutsatta individuella förklaringsmodeller kring den som utövar våldet för att på så sätt begripliggöra våldet. Dessa förklaringar kan ge skäl till att stanna kvar i relationen ”medan den som utövar våld löser sina problem”.

Internalisering – personer som utsätts för våld av en närstående tar successivt över våldsutövarens verklighetsuppfattning och anpassar sig efter denna. Det betyder att den som är våldsutsatt kommer att se sig själv med våldsutövarens ögon. Internaliseringen förstärks av den isolering som i regel skapats kring den våldsutsatta.

Barn – gemensamma barn är ett band som knyter den våldsutsatta och våldsutövaren samman för resten av livet. Detta kan även bidra till en känsla av beroende som den våldsutsatta bär på, vilket kan medföra att en separation eller skilsmässa känns nästintill omöjlig.

Isolering – en strategi våldsutövaren använder för att den som är våldsutsatt inte ska få utomståendes tolkningar av våldet. Isolering som strategi förstärker internaliseringen och individens beroende av våldsutövaren.

(Larsdotter 2011)

Uppbrottsprocessen i en hederskontext

De tre faserna i uppbrottsprocessen är relevanta för Origos målgrupp. Vår erfarenhet visar att uppbrottsfaserna överlappar varandra och att ambivalensen går som en röd tråd genom dem. Ungdomarna vi möter står i valet mellan att lämna sin familj eller att få ha sin frihet. De befinner sig som regel fortfarande i någon form av beroendeställning i relation till sina föräldrar, vilket också påverkar uppbrottsprocessen och ambivalensen de känner. Det faktum att ungdomen dessutom ofta behöver lämna hela sitt sammanhang gör inte situationen lättare – ofta innebär ett uppbrott att hen tvingas lämna skola, arbete, vänner, partner och fritidsintressen. En annan faktor som påverkar uppbrottsprocessen är oron för vad som kommer hända med de som lämnas kvar och som ungdomen älskar, som yngre syskon exempelvis. Syskon som ungdomen vuxit upp med, tagit ansvar för, skyddat och älskar.

Att ungdomarna dessutom vuxit upp i ett normsystem som präglats av kollektivism utifrån blodsband kan också medföra konsekvenser för uppbrottsprocessen. Individens egna önskemål och behov tenderar att åsidosättas för gruppens bästa. En konsekvens av detta kan bli att ungdomen har svårare än andra ungdomar att uttrycka sina egna behov och fatta egna beslut gällande sig själv och sitt liv, vilket försvårar uppbrottsprocessen ytterligare. Baianstovu et al. (2019) beskriver att uppväxten i en hederskontext gör det mer komplicerat att utvecklas till en självständig vuxen med kapacitet att balansera frihet och ansvar. Skälet till detta är den starka övervakning och kontroll som kännetecknar hederskontexten och som kan leda till att utvecklingen av individuella intressen och personlighet får stå tillbaka. Ett uppbrott från familjen innebär därför också nödvändigheten

i att på egen hand tillägna sig ett antal färdigheter, vilket kan försvåra uppbrottsprocessen.

Ungdomar som har vuxit upp med erfarenheter av mikroaggressioner, minoritetsstress och rasism kan ofta se familjen som en fredad zon där de inte behöver stå ut med majoritetssamhällets diskriminering. Samtidigt kan familjens våldsutövande medföra att ungdomar i en uppbrottsprocess kan stå i valet mellan familjens och samhällets våld. Uppbrottet kan då upplevas som omöjligt, eftersom ungdomen varken känner tillhörighet med majoritetssamhället eller tillit till det stöd som finns.

Vår erfarenhet är att de ungdomar som väljer att lämna sin familj har konstaterat att de inte både kan ha sin frihet och familj samtidigt. Att stanna hos familjen innebär att göra avkall på sig själv och att tvingas vara en person de inte är. Efter ett uppbrott kommer ofta starka känslor av ensamhet, nedstämdhet och saknad. Ungdomarna sörjer att de lämnat hela sitt liv och beskriver oftast att de egentligen inte ville lämna sin familj, utan endast våldet de utsattes för. Erfarenheten på Origo är dock att ungdomarna ofta har svårt att lämna sin familj helt eftersom banden till den alltid finns där. Dessutom är familjenormen stark i samhället – vilket gör att ungdomarna ständigt kommer att påminnas om, och behöva förhålla sig till, sin familj.

Lyckoskuld

En gemensam erfarenhet för många av ungdomarna är känslan att vara skyldiga sina föräldrar att vara lyckliga på grund av deras – ofta uttalade – uppostringar. Många ungdomar vi träffar har fått höra ”efter allt vi gjort för dig”, och ”vi lämnade allt för dig – vårt land, vårt språk, vår familj och så gör du så här mot oss”. Även om föräldrar eller familjemedlemmar inte uttryckligen påtalar denna lycko- och tacksamhetsskuld upplever ungdomarna det ändå. Lojaliteten och önskan om att tillfredsställa föräldrarnas förväntningar blir än mer kännbara för dem

vars föräldrar migrerat till Sverige. Sorgen och förlusten över att ha lämnat sitt sammanhang finns med dem konstant. De påminns ständigt om föräldrarnas försakelser och känner sig ofta skyldiga att kompensera för det föräldrarna avstått. Ahmed (2017) kallar detta för lyckoskuld och menar att barn till invandrade föräldrar ofta har tyngre bördor av tacksamhetsskuld att bära än de vars föräldrar inte har migrerat.

Vi menar att den så kallade lyckoskulden sätter ungdomarna i en särskilt svår ambivalens som kan komma att påverka ett eventuellt uppbrott vilket därmed särskiljer processen mellan att bryta upp från sin ursprungsfamilj mot att bryta upp från en partnerrelation. Ungdomarna är välbekanta med hela familjens eller släktens utsagor om vad de offrat för barnen, vilket belägger dem med än mer tvivel om sina egna individuella önskemål och drömmar. Ungdomarna berättar också om uppostringar som föräldrarna gjort, inte bara för familjen, utan även för folkgruppen eller religionen – och detta frammanar ytterligare skuldkänslor. Om ungdomarna inte gör som föräldrarna och släkten önskar går de indirekt emot hela gruppens eller religionens existens, och den bördan är tung att bära. Frågan om vad som är ett gott liv är centralt i uppfostran och familjebildandet, där den allmänna utgångspunkten är att alla föräldrar vill sina barns bästa. Begränsningar och kontroll i hederns namn är i högsta grad en fråga om moral (Baianstovu 2017). Ungdomarna beskriver att det som föräldrarna anser vara nyckeln för ett gott liv – att behålla anseendet och familjens heder – samtidigt är det som omöjliggör ett gott liv i ungdomarnas ögon. Kunskap om dessa perspektiv är nödvändigt för att kunna arbeta med och förstå frågan om hedersrelaterat våld och förtryck, dess mekanismer och konsekvenser.

Avslutande ord

Nu när du har tagit del av Origomodellen hoppas vi att du har inspirerats och påbörjat en liknande, värdefull process som vi genomgick i arbetet med att ta fram denna vägledning. Att du har börjat reflektera över dig själv och ditt arbete, har utökat din praktiska och teoretiska kunskapsbank och kan använda detta i mötet med ungdomarna. Genom Origomodellen hoppas vi även att du har fått möjlighet att vidga bilden av ungdomen du möter, då ungdomarna är så mycket mer än enbart utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck. Vägen till att bli fri från våld sträcker sig längre och innefattar fler dimensioner än själva våldsutsattheten. Vi som yrkesverksamma behöver utgå från ungdomens olika behov, möta ungdomen där hen är och arbeta tillsammans.

Samtidigt måste vi påminna oss om att vårt samhälle är i ständig förändring och vi har inget annat val än att förhålla oss till det. Ingenting är statiskt, allt förändras; sociala problem, förståelsen av våld, lagstiftning och så även det praktiska arbetet – detta behöver vi vara ödmjuka inför. Vi måste helt enkelt ha kapaciteten att ha flera tankar i huvudet samtidigt och förmågan att se helheten. Vi önskar även att det du läst har väckt nya frågor och att du fortsätter vara nyfiken på att lära dig mer.

För oss har det varit värdefullt att ha tillgång till kollegialt stöd för att bolla frågeställningar som varit nya eller utmanande för oss. Vi vill gärna understryka att Origo finns för dig som verkar i Stockholms län och har behov av liknande kollegialt stöd, både genom våra utbildningar och vårt konsultativa stöd. Avslutningsvis vill vi påminna dig som läsare om att forskning, samtalsmetoder och frågeställningar är viktiga verktyg i vårt arbete. Likaså är nyfikenhet, vänlighet och mildhet några av våra viktigaste verktyg i mötet med andra människor – och ett gott bemötande är viktigare än formen på frågan.

Vi vill även rikta ett stort tack till Länsstyrelsen Stockholm som har möjliggjort framtagandet av Origomodellen, tack till referensgruppen som kommit med värdefull feedback och ett varmt tack till våra forskare som gått bredvid oss i denna process.

Till våra vardagshjältar, alla tusentals modiga ungdomar som vi har mött på Origo: det vi vet, det vi gör och det vi kan är tack vare er!



Litteratur

- Adams, R. (2003). *Social work and empowerment*. (3 rev. uppl.) Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Ahmed, S. (2017). *Att leva feministiskt*. Hägersten: Tankekraft förlag.
- Alinia, M. (2011). I skuggan av kulturella stereotyper: Perspektiv på forskning om genus, jämställdhet och etniska relationer i Sverige. *Sociologisk Forskning*, 48(2), s. 43-64.
- Alinia, M. (2013). *Honor and violence against women in Iraqi Kurdistan*. New York: Palgrave Macmillan.
- Alinia, M. (2020). White ignorance, race and feminist politics in Sweden. *Ethnic and Racial Studies*, 43(16), s. 249-267.
- Almqvist, K., Norlén, A. & Tingberg, B. (2019). *Barn, unga och trauma: Att uppmärksamma, förstå och hjälpa*. 1 uppl. Stockholm: Natur & Kultur.
- Asen, E. & Fonagy, P. (2017). Mentalizing Family Violence Part 1: Conceptual Framework. *Family Process*, 56 (1), s 11-12.
- Baianstovu, R. (2017). *Heder: hedersrelaterat våld, förtryck och socialt arbete*. 1 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Baianstovu, R., Strid, S., Cinthio, H., Särnstedt Gramnaes, E. & Enelo, J-M. (2019). *Heder och samhälle. Det hedersrelaterade våldets och förtryckets uttryck och samhällets utmaningar*. Örebro: Trio Tryck AB.
- Beck-Friis, J. (2009). *Den nakna skammen: grund för depression eller väg till ömsesidighet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bidö, S., Mannheimer, M. & Samuelberg, P. (2018). *Traumatisering hos barn: en handbok*. 1 uppl. Stockholm: Natur & Kultur.
- Björktomta, S. (2019). Honor-Based Violence in Sweden – Norms of Honor and Chastity. *Journal of Family Violence*, 34, s.449–460).
- Björktomta, S. (2012). *Om patriarkat, motstånd och uppbrott – tjejers rörelser i sociala rum*, 1 uppl. Malmö: Égalité.
- Bruno, L. (2018). National self-image as an obstacle to ensuring children's rights in the context of domestic violence and family law – the case of Sweden. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 40(4), s. 426-440.
- Enander, V. & Holmberg, C., (red). (2011). *Hur går hon?: om att stödja misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. Lund: Studentlitteratur.
- Enander, V. & Holmberg, C. (2011). *Varför går hon?: om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Falicov, C. J. (2005). *Emotional Transnationalism and Family Identities*. *Family Process*, 44, s. 399-406.
- Fernqvist, S. (2013). *En erfarenhet rikare? En kvalitativ studie av barns strategier och barnfattigdomens villkor i välfärdsstaten*. Diss. Uppsala: Uppsala Universitet. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A571574&dsid=834>
- Fors, M. (2020). *Makt och privilegier i psykoterapi*. 1 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Gibson, C. H. (1991). *A concept of analysis of empowerment*. *Leading global nursing research*, 16(3), s. 354-361.
- Hajighasemi, A. (2019). *Förortsgruppernas bristande maktresurser i utformningen av välfärdspolitik*. I Alinia, M. & Songur, W. (red.) *Socialt arbete i storstaden: villkor och praktik*. 1 uppl. Stockholm: Liber, s 94-104.
- Havnesköld L. & Risholm Mothander P. (2009). *Utvecklingspsykologi*. 3 rev. uppl. Lund: Liber.

- Hulme, P.A. (1999). Family empowerment: A nursing intervention with suggested outcomes for families of children with chronic health condition. *Journal of family nursing*, 5(1), s. 33-50.
- Hussein, J. (2017). *Heder och Hedersvåld – berättelser, fakta, fördomar*. Göteborg: Korpen.
- Isdal, P. (2001). *Meningen med våld*. Stockholm: Gothia.
- Jonhed, A. L. (2018). *Att bevittna våld i föräldrelationen – konsekvenser för barn*. I Sinisalo, E. & Moser Hällen, L. (red.) *Våld i nära relationer*. 1 uppl. Stockholm: Liber, s. 170-178.
- Kåver, A. (2011). *Allians: Den terapeutiska relationen i KBT*. 1. uppl. Stockholm: Natur och Kultur
- Larsdotter, S. (2011). På väg mot ett liv utan våld: att arbeta med individuella samtal. I Enander, V. & Holmberg, C. (red) *Hur går hon?: om att stödja misshandlade kvinnors uppbrotsprocesser*. Lund: Studentlitteratur, s. 77-107.
- Lekas H-M, Pahl K, Fuller Lewis C. (2020). *Rethinking Cultural Competence: Shifting to Cultural Humility*. *Health Services Insights*. 2020;13. doi:10.1177/1178632920970580
- Linköpings Universitet (2021). *En handbok om hedersrelaterat våld och förtryck för dig inom Barnhusen*. Linköping: LiU-Tryck.
- Lundgren, E. (2004). *Våldets normaliseringsprocess*. Stockholm: ROKS.
- Lundsby, M. (2010). *Familjeterapins grunder: ett interaktionistiskt perspektiv, baserat på system-, process- och kommunikationsteori*. 4. rev. uppl. Stockholm: Natur & Kultur.
- Löfgren-Mårtenson, L. & Ouis, P. (2019). 'We need "culture-bridges": professionals' experiences of sex education for pupils with intellectual disabilities in a multicultural society. *Sex Education*, 19(1), s. 54-67.
- Moser Hällen, L. (red.) (2021). *Intersektionella perspektiv på våld i nära relationer*. 1 uppl. Stockholm: Liber.
- Nilsson, G. & Lövkrona, I. (2020). *Våldets kön: kulturella föreställningar, funktioner och konsekvenser*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Ouis, P. (2021). Hedersrelaterade familjekonflikter: Konsekvenser av förändrade normer i migrationsprocessen. *Fokus på familjen*, 49(3) s. 213-236.
- Qvortrup, J. (red.) (1994). *Childhood matters: social theory, practice and politics*. Aldershot: Avebury.
- Rodwell, C.M. (1996). An analysis of the concept of empowerment. *Leading global nursing research*, 23(2), s. 305-313.
- Singla, D. R., Hossain, S., Chowdhary, N., Shinde, S., Anand, A., Wei, Y., & Patel, V. (2022). *Culturally sensitive psychological interventions for perinatal depression and anxiety: A mixed-methods study*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(10). <https://doi.org/10.1037/ccp0000754>
- Sinisalo, E. & Moser Hällen, L., (red.), (2018). *Våld i nära relationer*. Stockholm: Liber.
- Schlytter, A. & Rexvid, D. (2016). *Mäns heder: att vara både offer och förövare*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Socialstyrelsen (2016). *Våld – Handbok om socialtjänstens och hälso- och sjukvårdens arbete med våld i nära relationer*. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/handboker/2016-6-37.pdf>
- Socialstyrelsen (2021). *Våld i nära relationer och hedersrelaterat våld*. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2021-11-7607.pdf>
- von Below, C. (2020). *Anknytning i psykoterapi*. 1 uppl. Stockholm: Natur och Kultur.

Wade, A. (1997). Small acts of living: everyday resistance to violence and other forms of oppression. *Contemporary Family Therapy*, 19, s. 23-29.

Wennerberg, T. (2013). *Själv och tillsammans: om anknytning och identitet i relationer*. 1. uppl. Stockholm: Natur & Kultur.

Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation*. 1. uppl. Stockholm: Natur & Kultur.

Åhlund, A. & Alinia, M. (2011). *I skuggan av kulturella stereotyper: Perspektiv på forskning om genus, jämställdhet och etniska relationer i Sverige*. Sociologisk Forskning, 48(2), s. 43-64

Rapporter

Baianstovu, R. & Särnstedt Gramnaes, E. (2022). *Segregationens betydelse för hedersnormer samt för hedersrelaterat våld och förtryck – nya analyser utifrån Storstadskartläggningen*. Stockholm: Delegationen mot segregation (Delmos 2021/437). <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1658552&dswid=1925>.

Barnombudsmannen (2021). *Om barn och ungas utsatthet för rasism*. (Rapport: BO-2020-0306). https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument/publikationer/om-barns-och-ungas-utsatthet-for-rasism_2021.pdf

Barnombudsmannen (2025) *Ni måste hinna före – Barns och ungas berättelser om att vara frihetsberövad*. <https://www.barnombudsmannen.se/stallningstaganden/publikationer/arsrapport-2025/> [2025-10-27]

Jonsson, L., Svedin, C. G., Jenstav, M. & Länsstyrelsen Stockholm (2024). *Origos samtalsstöd för ungdomar som växer upp i en hederskontext – En utvärdering*. Länsstyrelsen i Stockholms län. <https://www.lansstyrelsen.se/download/18.1b-1d393819324610c3748473/1732515535796/Origos%20samtalsst%C3%B6d%20f%C3%B6r%20ungdomar%20som%20v%C3%A4xer%20upp%20i%20en%20hederskontext%20-%20En%20utv%C3%A4rdering.pdf> [2025-11-27]

Jämställdhetsmyndigheten (2022). *Bortförda barn och unga*. (Rapport 2022:25). Göteborg: Jämställdhetsmyndigheten. <https://jamstalldhetsmyndigheten.se/media/tg1hwpbh/bortf%C3%B6rda-barn-och-unga.pdf>

Länsstyrelsen Östergötland (2022). *Myndighetsgemensam vägledning vid hedersrelaterad brottslighet*. (Rapport nr 2022:23). <https://www.hedersfortryck.se/wp-content/uploads/Myndighetsgemensam-vagledning-vid-hedersrelaterad-brottslighet.pdf>

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) (2022). *Unga hbtq-personers utsatthet för omvändelseförsök i Sverige*. <https://www.mucf.se/publikationer/unga-hbtq-personers-utsatthet-omvandelseforsok-i-sverige>

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) (2015). *Unga, maskulinitet och våld*. <https://www.mucf.se/publikationer/unga-maskulinitet-och-vald> [2025-10-24]

Nilsson, D. & Tingberg, B. (2020). *Kunskapsöversikt om försummelse*. Linköping: Linköpings universitet. <https://barnafrid.se/kunskapsportal/wp-content/uploads/2022/01/kunskapsoversikt-om-forsummelse-final-1.pdf>

Regeringskansliet (2016). *En nationell strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor*. Skrivelse 2016/17:10. https://www.regeringen.se/contentassets/f837b6325e0c4f59a4d17cb5049bee58/en-nationell-strategi-for-att-forebygga-och-bekampa-mans-vald-mot-kvinnor_utdrag-ur-skr.-2016_17_10.pdf [2025-10-27]

Regeringskansliet (2022). *Ett utvidgat utreseförbud för barn* (Ds 2022:9). Stockholm: Regeringskansliet.

Tjeiers rätt i samhället (TRIS) (2020). *Gömd och Glömd – en rapport om hedersrelaterat våld och förtryck mot vuxna med intellektuell funktionsnedsättning*. Uppsala: TRIS. <https://static1.squarespace.com/static/5bea92c270e8027e5843b891/t/5e5f7369f>

0d97f010bce956a/1583313792803/20-0063 TRIS
Rapport Gomd och glomd webb- uppslag.pdf

Digitala källor

Kvinnofridslinjen (2025). <https://kvinnofridslinjen.se/om-vald/fakta/> [2025-10-24]

Länsstyrelsen Stockholm (2021a). *Hudfärgens betydelse – på din arbetsplats*. https://catalog.lansstyrelsen.se/store/39/resource/DA_2021_23 [2025-11-28]

Länsstyrelsen Stockholm (2021b). *Minoritetsstress i praktiken*. <https://www.lansstyrelsen.se/download/18.1b1d393819324610c37486d0/1732515835783/Minoritetsstress%20i%20praktiken.pdf> [2025-10-24]

Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) (2022a). *Tvångsäktenskap och barnäktenskap*. <https://www.uu.se/centrum/nck/kunskapsbank-om-vald/fakta-och-forskning-om-vald/tvangsaktenskap-och-barnakten-skap> [2025-10-24]

Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) (2022b). <https://www.uu.se/centrum/nck/kunskapsbank-om-vald/fakta-och-forskning-om-vald/behandling-av-barn-som-upplevt-vald> [2025-10-24]

Socialstyrelsen (2024). *Ett utvidgat utreseförbud för barn – meddelandeblad Nr 5/2024*. <https://www.socialstyrelsen.se/contentassets/488629d4eff149c8b7b6dc49d5465fa8/2024-5-9117.pdf> [2025-10-27]

Tjejs rätt i samhället (TRIS) och Länsstyrelsen Östergötland (2019). *Kommunikationsverktyget Våga förstå!*. <https://www.hedersfortryck.se/publikationer/kommunikationsverktyget-vaga-forsta/> [2025-10-24]

UNICEF (2022). <https://beta.unicef.se/skydd-fran-vald-och-exploatering/kvinnlig-konsstympning> [2025-10-24]

UNICEF Sverige (2024). Barnkonventionen. <https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen> [2025-10-24]

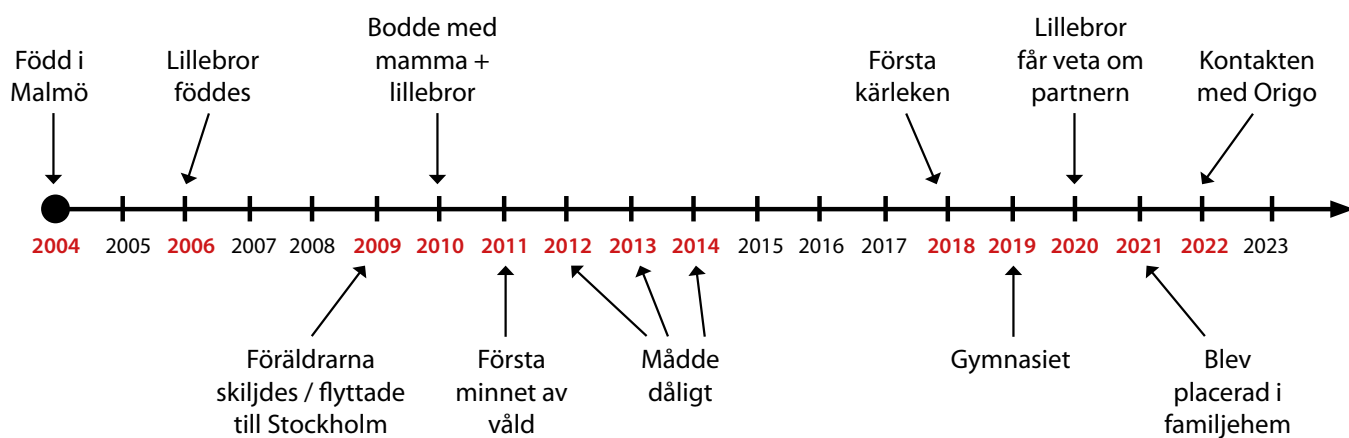
UNICEF (2025). *Våld mot barn*. <https://unicef.se/fakta/vald-mot-barn> [2025-10-24]

BILAGOR

Bilaga 1

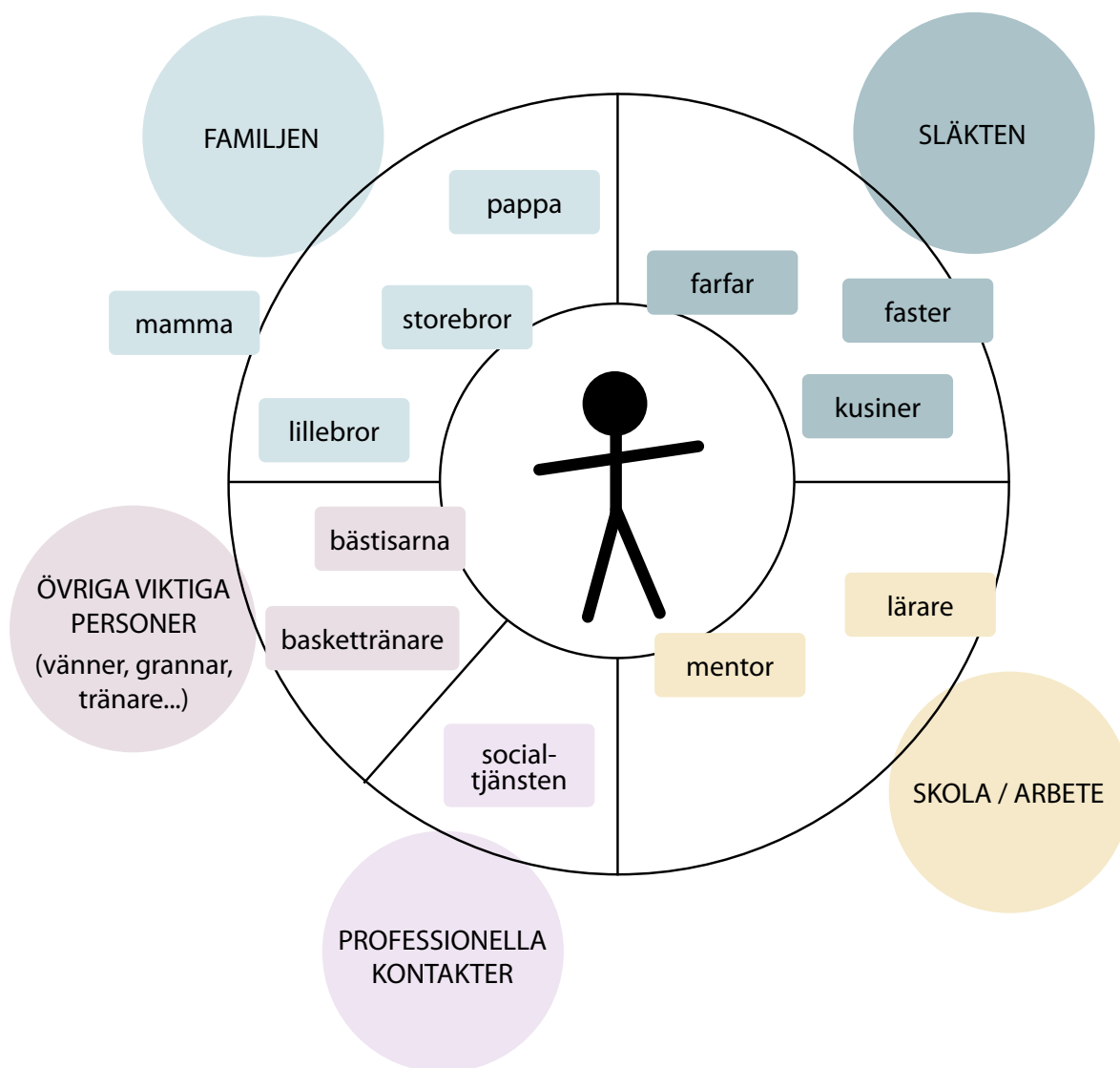
Livslinje, ett exempel.

Ungdom 19 år



Bilaga 2

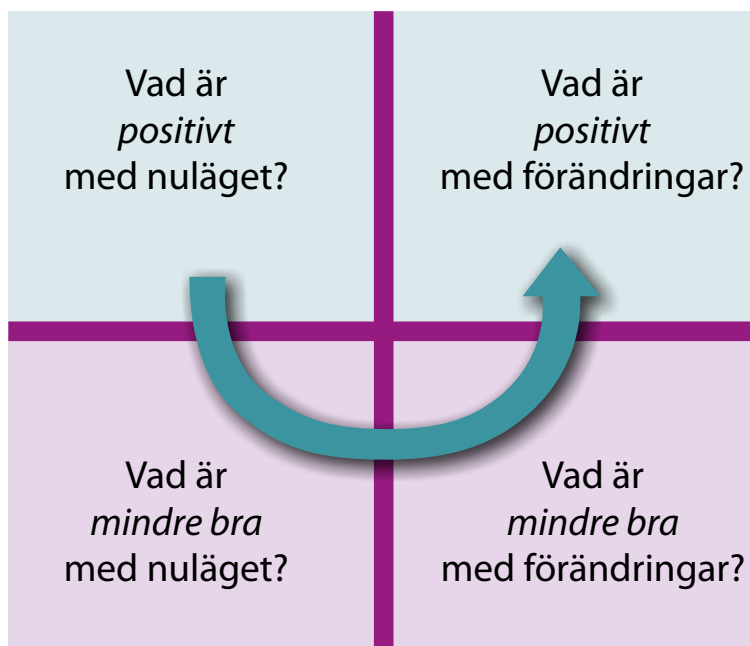
Nätverkskarta, ett exempel.



Bilaga 3

Ambivalens Kors, ett exempel.

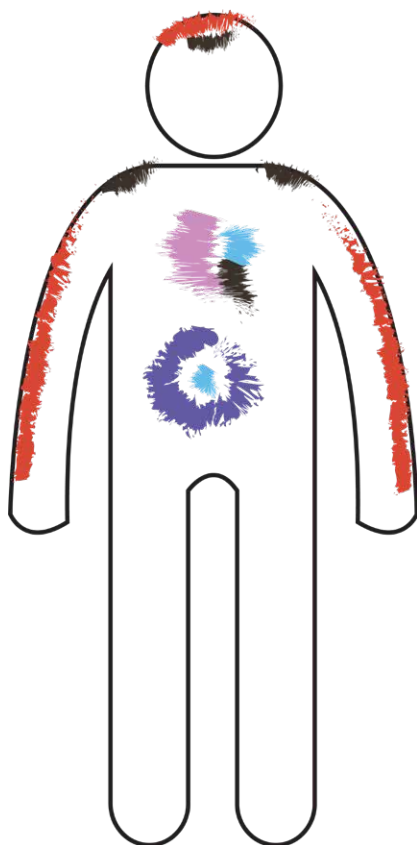
Ambivalenskorset



Bilaga 4

Måla känslor i kroppen, ett exempel.

Måla känslor i kroppen



ARG

LEDSEN

RÄDD

SKULD

ORO

