

# Förberedelse inför pjäsen ”Imse vimse spindel”

## SAMMANFATTNING

Statistik från bland annat Brå (Brottsofferrådet) visar att sexuella övergrepp på barn är ett omfattande problem i Sverige och har varit så under en lång tid tillbaka. Undersökningar visar också att mindre barn oftast utsätts av någon som är närstående, som är den som skulle skydda eller vårda. Sexuella övergrepp på barn är alltid ett stort och gränsöverskridande tillitsbrott från förövarens sida, och betraktas som ett av de absolut svåraste trauman man kan utsättas för och som vanligtvis ger svåra skador i såväl psyke som kropp och själ.

Konsekvenserna blir långtgående för den som utsätts och kommer så gott som alltid att påverka förutsättningar i såväl ungdom som vuxenliv till det negativa. De främsta gemensamma nämnarna för de som utsätts är känslan av förlamande skam, skuld och skräck. Förvirring är också vanligt. Dels då utsattheten kan röra upp frågor kring rätten att existera, dels då förövaren inte sällan är en person som du också har goda känslor för. Alla som utsätts vittnar om känslor av ensamhet och hopplöshet.

Men det är inte hopplöst och för en ung person som får kunskap och bekräftat att det som hänt är fel, att det går att må bra och att hjälp finns – så kan ett helt liv av sorgliga konsekvenser och destruktiva val undvikas. Där har skolan en oerhört viktig roll, för att lyfta att detta faktiskt händer, att det är svårt, att det får konsekvenser och att vi alla måste hjälpas åt för att stoppa detta samhällsproblem. I samarbete med organisationer utanför skolvärlden, så kan också ett skydds nät byggas upp där fördjupad kunskap, hjälp och stöd görs tillgängligt.

Föreställningen Imse vimse spindel är skriven och producerad av Sternulfs Nöje. Som stöd i spridningen av pjäsen samt för fördjupad kunskap inom ämnet incest och sexuella övergrepp i barndomen har Rise bl a fått möjligheten att bidra med vår expertis.

Rise är en ideell stödförening som sedan 1981 erbjuder stöd av olika former till vuxna som utsätts för incest eller andra sexuella övergrepp som barn. Vi har hundratals medlemmar över hela Sverige med samma gemensamma nämnare – att de varit utsatta för sexuella övergrepp som barn. Men, de har överlevt och kan idag berätta om sin resa mot läkning. Vi säger att vi är de utsatta barnens vuxna röst, som idag kan sätta ord på det vi som barn och unga inte kunde. Därför blir våra berättelser oerhört viktiga för alla som vill förhindra att barn drabbas av detta svåra och smärtsamma och också för den som vill hjälpa den som utsätts och lider i det tysta.

Den information du nu håller i din hand är tänkt som ett förberedande material, så att vuxenvärlden bättre kan förstå komplexiteten i detta svåra problem och också ökar förutsättningarna för att fånga upp och erbjuda stöd till de elever som varit utsatta. För de finns där i publiken. Och för dessa elever kan valet ni gör, med att visa denna pjäs, bli absolut livsavgörande.

Stockholm 2018-09-01

Rise i samarbete med Sternulfs nöje

### Vilka olika typer av sexuella övergrepp finns det?

Man kan förenklat dela in sexuella övergrepp i 3 kategorier.

1. övergrepp utan fysisk beröring (t ex sexuella kommentarer, att tvingas se på porr-film osv.)
2. övergrepp med fysisk beröring (ej penetrerande)
3. övergrepp med penetrering av kroppsövningar
4. upprepade penetrerande övergrepp från närstående
5. upprepade organiserade penetrerande övergrepp (t ex trafficking eller rituella övergrepp)

Därutöver spelar det också stor roll vem/vilka förövaren varit, och hur nära relation barnet haft. Exempelvis kan man idag se att skador blir svårare ju närmare relation barnet haft och ju större beroendet och behovet av omsorg och tillit varit.

Vid ett sexuellt övergrepp är det alltid så, att förövaren gör något för egen vinnings skull. Ibland är inte detta uttalat, vilket i sin tur kan förvirra barnet/den som utsätts. Barn ska kunna lita på att vuxna i barnets närhet gör sitt allra bästa för att värna om barnets behov och välmående. Vid ett övergrepp är det istället så, att förövaren gör något för egen vinnings skull utan att uttala det, vilket i sin tur kan förvirra barnet.

Det är viktigt att förstå, att ett sexuellt övergrepp inte behöver vara våldsamt eller hotfullt. Det behöver inte heller göra ont, men är fortfarande ett övergrepp och en kränkning av integriteten som får stora och allvarliga konsekvenser. Övergrepp kan vara ett enda tillfälle som skrämmer, traumatiserar och förvirrar. Och det kan likaså pågå om och om igen under många år.

### Hur vanligt är det?

Det är tyvärr oerhört vanligt. Vi har valt att använda oss av nutida statistik från Brottsförförädet, som säger att det polisanmäls ungefär 3.000 våldtäkter på barn varje år i Sverige. Det betyder att varje år ökar antalet utsatta barn med 3.000...och så pågår det år efter år. Och dessa barn blir till slut vuxna. Brå menar också att de allra flesta barn inte berättar, och man uppskattar därför mörkertalet till ungefär 90%. Det innebär enkelt räknat, att det riktiga antalet barn borde vara närmare 30.000 - per år – här i Sverige. Och tittar vi på vilka olika typer av sexuella övergrepp som finns – så är dessa våldtäkter bara toppen av ett isberg.

Rise arbetar på olika sätt med att sprida kunskap om denna fråga för att sätta ljuset på vilka olika typer av övergrepp som barn utsätts för, av vem, vilka konsekvenser det fått och hur vägen mot ett välmående liv har sett ut.

### Vilka barn utsätts?

Barn i alla typer av sammanhang utsätts, även i miljöer där föräldraskapet fungerar, så kan förövare finnas i en nära omgivning. I en färsk studie ibland Rise medlemmar visade det sig att över 50% minns att de för första gången blivit utsatta i åldern 0-5 år och över 40% i åldern 6-10 år. Det betyder att redan på lågstadienivå i skolan så finns många barn som bär på denna svåra hemlighet och lider i det tysta.

### Vem är förövaren?

Förövarna ser ut som du och jag och de finns överallt – i alla sammanhang och alla samhällsklasser.

Det här är inte ett klassproblem, vilket många felaktigt tror. Utan det handlar om människor som inte klarar av att respektera egna och andras - i detta fall ett barns - gränser.

Det finns dem som har en förövare – andra har flera.

Det kan ha varit en man, eller en kvinna eller båda delarna.

Det kan också ha varit ett annat barn, kanske en jämnårig eller ett syskon.

På Rise finns de som utsatts av sina pappor, mammor, mor- och farföräldrar, syskon, kusiner, lärare och andra som befunnit sig i barnets närhet. Ofta en person som hade rollen av att skydda barnet, men som istället missbrukade detta ansvar och genom sitt beteende trasade sönder och orsakade livslånga konsekvenser för barnet.

### Vilka konsekvenser får det att utsättas som barn?

Det får stora och ofta svåra konsekvenser som vanligtvis sträcker sig över hela livet om inte hjälp, stöd och behandling sätts in. Dåligt självförtroende och självkänsla är mer vanligt än ovanligt.

Problem med trygghet och att känna av gränser likaså. Såväl egna gränser som andras – vilket ofta både gör det svårt att skydda sig själv och att vara rädd om andra.

Man kan få tillitsproblem och stora relationella problem i relation med andra människor. Inte minst i nära relationer. Förhållandet till den egna kroppen påverkas också, ofta utvecklar den som utsatts känslor av äckel eller självförakt inför den egna kroppen vilket inte sällan resulterar i olika självskadebeteenden såsom t ex ätstörningar eller att man skär sig. Sexualiteten är ofta påverkad och kan ta sig ut genom såväl total avhållsamhet där man fruktar närhet med en annan människa. Och den andra ytterligheten kan istället bli att det finns en total avsaknad av gränser och den som utsatts utvecklar ett destruktivt självskadebeteende genom sex för att uppnå en känsla av kontroll.

De allra flesta barn drabbas också av det vi kallar för **Skam, skuld** och **skräck**.

För den som utsätts för övergrepp, så handlar det om att någon inte respekterar din rätt till gränser. Genom att förövaren inte tar ansvar för sina handlingar och det gränsöverskridande som sker – så väcks ofta **skam** hos det utsatta barnet och känslor av **skuld** tenderar att växa fram, eftersom bristen på ansvarstagande gör det oklart för barnet vems ansvaret egentligen var. Vi behöver alla ta ansvar för våra handlingar. Men, i övergreppsrelationen mellan vuxna och barn så kan aldrig barnet bära ansvaret. Det är vuxna som ska visa vägen och lära barnen rätt och fel och förövaren bär därför alltid det fulla ansvaret.

**Skam** utgår ofta från en känsla av att ”jag är fel”. Samma känsla kan också väcka behov av att vilja skydda förövaren och dennes handlingar från omgivningens reaktioner. Det kan också väcka stor skam hos barnet att denne själv har känt känslor av lust, vilket kan vara en fysiologisk reaktion som är svår att kontrollera och inte alls hänger ihop med upplevelsen i övrigt som ofta handlar om rädsla och skräck.

Vissa som utsatts har också fått höra att det var dem och deras kropp eller sexualitet som var orsak till att övergreppet hände. Eller att förövaren behövde barnet för att tillfredsställa sina behov. Oavsett väcker det skam och skuld och ofta sker en anpassning, där barnet blir insnäring i lögn och destruktiva beteenden som är en följd av känslor som man inte kan hantera.

Hur stor upplevelsen är av **skräck** i samband med övergreppet avgör delvis hur svåra de långsiktiga konsekvenserna och psykologiska skadorna blir. Om skräcken upplevs som stor i samband med övergreppet, man kan beskriva det som en känsla av att inte kunna fly den hotfulla eller smärtsamma situationen, så kan den som utsatts drabbas av Post traumatisk stress (s k PTSD). För att beskriva det enkelt, kan man säga att hjärnan fastnar i nödläge och tror att det fruktansvärda som hände då – fortsätter att hända om och om igen här och nu. Det kan betyda att en doft, eller ett ljud eller något annat intryck kan trigga igång total panik hos den som utsatts – även i vuxen ålder. PTSD behöver ofta bearbetas genom särskilda specialiserade traumabehandlingar, då den låsning som uppstått i hjärnan är svår att tänka eller tala sig fri från. För personal inom vården eller skolvärlden som kan tänkas möta utsatta är det viktigt att förstå att reaktioner som utsatta har ibland kan te sig irrationella – men för den som lider av PTSD är upplevelsen ofta okontrollerbar och högst verklig.

Den som utsatts kan också drabbas av dissociativa problem. Det kan beskrivas som ett flyktbeteende där hjärnan försöker fly det outhärdligt smärtsamma och utvecklar strategier för att dela upp medvetandet på olika sätt. Det kan få som konsekvens att svåra minnen försvinner och inte längre blir tillgängliga för den som utsatts, vilket innebär att symptomen kan finnas kvar – men den som utsatts har inte tillgång till konkreta minnen.

Dissociation kan också innebära att det är svårt att vara närvarande eller att känna delar av kroppen. I det lilla kan någon slags vardagsdissociation innebära att du efteråt inte riktigt minns hur du körde från en punkt till en annan. Men i dess svåraste tillstånd utvecklar den som utsatts olika delpersonligheter som får ta hand om olika känslor och situationer i livet. Då behövs specialistbehandling.

Utsatta upplever såväl PTSD som dissociation som oerhört begränsande i livet. Svårigheter uppstår ofta med den allmänna hälsan och man får svårigheter i relationer, arbete och med att ha ett fullgott liv.

Ofta lider våra medlemmar också av sömnproblem, ångest, depression, smärta, migrän, ätstörningar eller självskadebeteenden. Många av våra medlemmar har också utöver PTSD och dissociation fått diagnoser som Borderline, Bipolär, ADHD eller Fibromyalgi.

En sorglig aspekt är också att den som varit utsatt som barn – och inte fått stöd eller behandling – kan få svårt att ta hand om och skydda sina egna barn. Det gör att vi har en oerhört viktig uppgift i att tillsammans i samhället både förebygga att nya övergrepp på barn sker, men också att hjälpa den som redan utsatts – och att hjälpen kommer så tidigt i livet som möjligt för att undvika fler långsiktiga negativa konsekvenser.

### **Varför tar det så lång tid innan man berättar?**

I den undersökning som nyligen gjorts ibland Rise medlemmar framkommer att nära 70% har väntat 16 år eller längre innan de för första gången berättat för en annan människa om vad som hänt. Det får förstås katastrofala följder och innebär en oerhörd känsla av ensamhet. Det kan också kännas svårt att förstå för den som inte utsatts. Då är det viktigt att förstå att alla inte har tillgång till sina smärtsamma minnen från traumat förrän långt senare i livet, och att andra helt enkelt varit förlamade av skam och skuld och inte kunna förmå sig att berätta.

Det kan också vara oerhört svårt att leva med konflikten mellan det skrämmande och den enorma kärleken och viljan att skydda de du älskar. Kanske den andra föräldern. Eller syskon och andra familjemedlemmar. Ytterligare en försvårande faktor är att det kan ta oerhört lång tid att faktiskt förstå att det som hänt var fel och att det räknas. Ofta är förvirringen då stor. Kanske var övergreppet diffust, eller gjorde inte ont, kanske väcktes blandade känslor av skräck och lust. Och miljön man befinner sig i är kanske på det stora hela både fin och bra och går inte alls ihop med det faktum att övergrepp pågår.

Jämförelser är också ett stort hinder för att ge sig själv utrymme att erkänna att det svåra har hänt, det är lätt att negligera egna upplevelser när man exempelvis läser om andras. Eller så kan det kännas outhärdligt svårt att berätta hur illa det faktiskt varit.

En positiv trend är att det verkar som att något yngre personer hör av sig till Rise tidigare i livet. Kanske är det en konsekvens av att samhället och olika medier talar mer om detta problem.

### Vad kan du göra?

Det är ofta enormt smärtsamt att ha burit denna hemlighet själv, kanske i tron att man skyddar de man älskar. Eller i rädsla för att inte bli trodd. När man väl berättar, så blir omgivningens reaktion livsavgörande. Trots det möts många av förnekelse då de berättar. Blir inte trodda. Ibland utstötta och anklagade. För dig som misstänker att en annan människa bär på svåra upplevelser så kan det förstås vara svårt att veta just vilken typ av svåra upplevelser det handlar om. Om du får möjlighet att fråga eller lyssna, tänk på följande:

1. Våga fråga om det kan vara så att personen varit med om något svårt som liten. Ge gärna exempel och säg att det finns många upplevelser som blir svåra för barn att hantera ensamma och som påverkar hur man sedan mår i tonåren och som vuxen. Exempel på sådana saker kan vara:
  - Sjukdom, dödsfall eller psykisk ohälsa i familjen
  - Att inte ha blivit ordentligt omhändertagen som liten
  - Att ha blivit slagen eller att ha bevittnat våld i familjen
  - Att ha vuxit upp med en förälder i fängelse
  - Att ha blivit mobbad
  - Missbruk i familjen
  - Sexuella övergrepp
2. Våga lyssna klart och avbryt inte. Försök att inte värdera det du hör, se dig själv som ett hjärta med öron och en väldigt liten mun.
3. Då personen berättat klart, var tydlig med att tacka för förtroendet och säg gärna att den som berättat varit modig som delat med sig.
4. Ge hopp genom att berätta att det finns många barn som upplevt samma sak, även om de inte pratar om det, och att det finns hjälp och stöd att få.

5. Boka en ny tid för att prata igen och följa upp och se till dess till att ha tagit fram förslag på hur ni kan gå vidare med stöd. Kontakta gärna Rise i det fall det som kommer fram handlar om incest eller andra sexuella övergrepp. Vi nås på [stod@rise-sverige.se](mailto:stod@rise-sverige.se) eller 08-696 00 95.

Var medveten om att skam och upplevelser av dissociation smittar, det kan betyda att du plötsligt känner känslor av skam trots att du vet att det som berättas inte har med dig att göra. Du kan också känna dig lite vimsig i dina tankar eller det kan pirra i kroppen. Det är i så fall inget att blir rädd för. Här får du ett konkret verktyg som du kan använda för att stabilisera dig så att du kan fortsätta att vara ett bra stöd. Vi kallar det 3x3:

Försök att **se 3 olika saker** runt omkring dig i rummet (kanske en lampa, en stol osv.)

Försök att **höra 3 olika ljud** omkring dig.

Försök att **känna 3 saker** runt dig (kanske golvet under dina fötter, tyg mot dina händer osv.)

Det absolut snabbaste sättet att komma i balans är att använda dig av dina sinnen på det här sättet och det är också ett bra verktyg att använda då du vill hjälpa andra att lugna sig.

### Inför den kommande föreställningen

Organisera så att ni har personal på plats dels för att notera om någon saknas den aktuella dagen, dels för att möta upp den som eventuellt lämnar föreställningen. Var medveten om att det kan kännas för svårt eller obehagligt, för den som bär på denna hemlighet, att komma till föreställningen eller att stanna kvar föreställningen igenom.

Gör en plan för hur ni senare kan söka upp den som saknas och be att få prata med denne för att kolla om hen är okej. Frigör också resurser för att direkt, i samband med föreställningen, kunna fånga upp och prata avskilt med den som vill lämna. Fråga hur personen mår och varför hen inte vill se klart. Öppna för att ni vet att många unga i skolan bär på svåra upplevelser som man kan behöva prata om och att ni gärna lyssnar på det.

Var beredd på att sanningen inte alltid kommer fram vid första frågan, det kan som vi berört tidigare ta oerhört lång tid. Men om frågan ställs, så ökar många gånger benägenheten att sedan berätta vid en tidigare punkt längre fram i livet.

Vuxna inom skolans värld är oerhört viktiga och modiga som lyfter denna fråga och på det sättet hjälper unga att sätta ord på svåra upplevelser och förstå att de inte är ensamma. Skillnaden kan vara livsavgörande! Ni hjälper dem också att förstå och kanske känna igen om en jämnårig lider av detta och behöver hjälp från vuxenvärlden. Det är därför viktigt att föreställningen avslutas med att ni tydliggör vem/var eleverna ska vända sig till i skolan om de behöver prata och också att ni nämner att vi finns på Rise [www.rise-sverige.se](http://www.rise-sverige.se).