

Varselsignaler for ungdommer

Hvis du har ungdommer i livet ditt, kan du lære deg å gjenkjenne tegn på at en ungdom har blitt utsatt for seksuelle overgrep eller misbruk. Hvis du lærer deg å kjenne igjen tegn på at noen har blitt utsatt for seksuelle overgrep eller misbruk, kan du hjelpe dem.

Tegn på at en ungdom kan ha blitt seksuelt misbrukt

Noen av tegnene på at en ungdom har blitt utsatt for seksuelle overgrep eller misbruk kan forveksles med de dagligdagse tingene ungdommer sliter med mens de blir kjent med kroppene sine, jevnaldrende og miljøene de befinner seg i. Hvis det virker som om noe er galt, bør du stole på magefølelsen din. Det er bedre å spørre og ta feil enn å la en ungdom slite med følgene av seksuelle overgrep. Fortell ungdommen at hvis de kommer til deg, kommer du til å tro på dem – og at hvis noe har skjedd, så er det ikke deres feil.

Hvis du ser noen av de følgende varselsignalene hos en ungdom, er det klokt å snakke med dem.

- uvanlig vektøkning eller vekttap
- usunne spisemønstre, som tap av matlyst eller overdreven spising
- tegn på fysisk mishandling, for eksempel blåmerker
- seksuelt overførbare sykdommer eller andre genitale infeksjoner
- tegn på depresjon, for eksempel vedvarende tristhet, mangel på energi, endringer i søvn eller matlyst, tilbaketrekking fra vanlige aktiviteter eller nedstemthet
- angst eller bekymring
- dårligere karakterer
- endringer i egenpleie, for eksempel å bry seg mindre om hygiene, utseende eller klær enn de vanligvis gjør
- selvskadende atferd
- å uttrykke tanker om selvmord eller suicidal atferd
- drikking eller narkotikamisbruk

Tegn på at en ungdom er i et skadelig forhold

Det kan være vanskelig for ungdommer, som ikke har erfaring med å date, å forstå at seksuelle overgrep eller misbruk kan være en del av et skadelig forhold. Du som ikke er en del et slikt forhold, kan legge merke til tegn på at noen kan være fanget i et skadelig forhold eller at de står i fare for å bli utsatt for seksuelle overgrep.

Se etter tegn på at ungdommens kjæreste eller partner har gjort eller sagt følgende:

- prøver å få dem til å delta i seksuelle aktiviteter de ikke er klare for
- forgriper seg på dem seksuelt eller tvinger dem til å delta i seksuelle aktiviteter de ikke vil være med på
- nekter å bruke prevensjon eller beskyttelse mot seksuelt overførbare sykdommer under seksuell aktivitet
- slår dem eller skader dem fysisk på en eller annen måte
- ikke vil at de skal bruke tid sammen med venner eller familie
- kommer med trusler eller kontrollerer atferden deres
- bruker narkotika eller alkohol for å skape situasjoner hvor dømmekraften deres er svekket eller skaper omstendigheter som hindrer dem i å si "ja" eller "nei"

Bruk av teknologi til å skade andre

Ungdommer kan også bli utsatt for seksuell trakassering eller annen uønsket oppførsel gjennom teknologi eller handlinger på Internett. Noen bruker teknologi – som digitale bilder, videoer, apper og sosiale medier – til å utføre trakasserende, uønskede seksuelle handlinger eller seksuelle handlinger det ikke er gitt samtykke til. Hvis noen for eksempel videresender en tekstmelding, et bilde eller en sexmelding som bare var til mottakeren, kan den andre personen føle seg manipulert, utrygg og utsatt. Lover som gjelder i slike situasjoner, varierer fra sted til sted og fra plattform til plattform, og de er under stadig utvikling.

Det er ikke lett å gripe inn, men det er viktig

Det kan være utfordrende å få til åpen kommunikasjon med ungdommer, men det er en viktig del av beskyttelsen du kan gi dem. Etter hvert som ungdommer blir mer uavhengige og er mer sammen med venner og gjør andre ting, er det viktig å holde kommunikasjonslinjene åpne og å la ungdommene vite at de kan stole på deg.