

# HBTQ-personer som drabbats av sexuellt våld

---

Sexuellt våld kan drabba personer oavsett könsidentitet och sexuell läggning. Personer som identifierar sig som homosexuella, bisexuella, transpersoner eller queer (HBTQ) drabbas också av sexuellt våld och kan uppleva annorlunda eller fler svårigheter jämfört med andra delar av befolkningen när det gäller kontakt med rättsväsendet, sjukvården, polisen eller andra resurser.

## Konsekvenser av sexuellt våld

Som en HBTQ-person som överlevt sexuellt våld kan du uppleva samma känslor och svårigheter som andra överlevare, men det kan också hända att du möter ytterligare hinder. Nedan beskrivs några vanliga reaktioner på sexuellt våld som både HBTQ-personer och andra överlevare kan uppleva.

- **Önskan att bli trodd.** Känsla av att ingen tror på dig, eller oro över att du inte kommer att bli trodd.
- **Skuld känslor.** Att känna skam, skuld eller att det var ditt fel. Du kanske går igenom det som hände under övergreppet om och om igen för att försöka lista ut om du gjorde något fel. Det var inte ditt fel.
- **Känslan av att vara ensam.** Det kan kännas som att du är den enda som utsatts för ett sexuellt övergrepp, och du kanske är orolig att andra kommer att döma eller missförstå om du berättar om övergreppet.
- **Du kanske möts av tvivel på att sexuellt våld drabbar HBTQ-personer.** Det kan hända att du träffar på personer som har den felaktiga uppfattningen att sexuella övergrepp inte drabbar HBTQ-personer, vilket gör det svårare att känna sig trodd.
- **Det kan vara svårt att identifiera sig som överlevare. För många överlevare kan det vara svårt att identifiera en erfarenhet som sexuellt våld.** Det kan vara svårare att identifiera sig som en överlevare om övergreppet inte stämmer överens med din bild av sexuellt våld och vem som kan omfattas av det.

- **Det kan vara svårare att berätta för någon om du inte har kommit ut ännu.** Om du inte har kommit ut till vänner eller familj om din könsidentitet eller sexuella läggning kan det kännas svårare att berätta om ett sexuellt övergrepp för dem.
- **Det kan hända att du inte får stöd i vissa trossamfund.** Många överlevare hittar styrka och tröst i sin tro, men du kan ha svårt att få det stöd du förtjänar om ditt trossamfund inte vill kännas vid din sexuella läggning eller könsidentitet.

## Så här kan du stötta HBTQ-personer som drabbats av sexuellt våld

Ibland kan det vara svårt att veta vad du ska göra när någon du bryr dig om berättar att de drabbats av sexuellt våld. Reaktionen från den första personen en överlevare anförtror sig till kan påverka om hen väljer att berätta för fler eller tar hjälp av andra resurser. Kom ihåg att lyssna utan att döma, uttryck förståelse för hur svårt det måste ha varit och berätta att du bryr dig om personen.

- **Lyssna.** Många som genomgår en kris upplever att ingen förstår dem eller tar dem på allvar. Visa att personen är viktig genom att ge hen din odelade uppmärksamhet. För många överlevare är det svårt att berätta om ett övergrepp, särskilt om de ännu inte kommit ut och måste göra det för att kunna berätta vad som hänt, så släpp allt du gör och se till att du finns där för dem.
- **Bekräfta deras känslor.** Undvik överdrivet positiva påståenden som "Det kommer snart att kännas bättre" och försök inte styra personens känslor, till exempel med uppmaningar som "Ryck upp dig" eller "Det är inget att må dåligt över". Säg istället saker som "Jag tror dig" eller "Det låter som en jättejobbig upplevelse".
- **Visa omtanke.** Uttryck tydligt att du bryr dig om personen genom att säga "Jag bryr mig om dig" eller "Jag finns här för dig".
- **Använd inkluderande språk som bekräftar överlevarens könsidentitet eller sexuella läggning.** Istället för att göra antaganden om personens könsidentitet eller sexuella läggning kan du använda neutrala begrepp som "partner" eller " dejt" istället för flickvän/pojkvän. Försök att inte göra antaganden om en persons könsidentitet eller vilket personligt pronomen hen föredrar; det är bättre att låta hen berätta det, eller att fråga vad hen föredrar. Du kan alltid använda "hen" istället för "han/hon" om du är osäker.
- **Fråga inte om detaljer kring det sexuella övergreppet.** Även om du är nyfiken på vad som hände och vill få en fullständig bild av övergreppet ska du undvika att fråga om detaljer. Om en överlevare väljer att berätta detaljerna för dig måste du göra så gott du kan för att lyssna på ett stöttande vis, utan att döma.

## Vad du kan säga för att stötta en överlevare

**”Jag tror dig” och ”Vad modig du är som berättade det här för mig”.** Det kan vara oerhört svårt för överlevare att träda fram och berätta vad som hänt dem. De kan känna skam, oro över att inte bli trodda och rädsla för att få skulden. Var noga med att inte tolka lugn som ett tecken på att händelsen inte inträffade – alla reagerar olika på traumatiska händelser. Det bästa du kan göra är att tro på den som berättar.

**”Det är inte ditt fel” och ”Du gjorde inget för att förtjäna detta”.** Överlevare kan lägga skulden på sig själva, särskilt om de känner förövaren eller var påverkade av alkohol eller droger när övergreppet skedde. Påminn överlevaren, gärna mer än en gång, om att hen inte bär skulden för det inträffade.

**”Du är inte ensam” och ”Jag bryr mig om dig och finns här för att lyssna och hjälpa på alla sätt jag kan”.** Låt överlevaren veta att du finns där och är villig att lyssna om hen känner sig bekväm att berätta vad som hänt, och att du inte dömer hen för det inträffade. Fråga om det finns andra i personens liv som hen känner sig bekväm att vända sig till, och berätta att det går att få hjälp.

**”Jag är ledsen att det hände” och ”Det här borde aldrig ha hänt dig”.** Visa att du förstår att upplevelsen har påverkat personens liv. Fraser som ”Det här måste vara jättejobbigt för dig” och ”Jag är glad att du kände att du kunde berätta det här för mig” är bra sätt att förmedla medkänsla.