

Tips vid samtal med överlevare av sexuella övergrepp

Det är inte alltid lätt att veta vad man ska säga när någon berättar att hen blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp, särskilt när det rör sig om en vän eller familjemedlem. För en överlevare kan det vara mycket svårt att berätta för en närstående vad hen varit med om, så vi uppmuntrar dig att stötta så gott du kan, utan att döma. Ibland kan stöd innebära att du hjälper personen få kontakt med andra resurser, till exempel ett hjälpnummer, sjukvården eller polisen (för att anmäla händelsen). Men ofta är det bästa sättet att stötta en överlevare helt enkelt att lyssna.

Här följer några specifika fraser som kan underlätta överlevarens läkeprocess.

Jag tror dig/Vad modig du var 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. Överlåt frågor om "varför" eller andra utredningar till experterna – ditt jobb är att stötta den här personen. Var noga med att inte tolka lugn som ett tecken på att händelsen inte inträffat – alla reagerar olika på traumatiska händelser. Det bästa du kan göra är att tro på den som berättar.

Det är inte ditt fel/Du gjorde inget för att förtjäna detta

Överlevare kan lägga skulden på sig själva, särskilt om de känner förövaren. Påminn överlevaren, gärna mer än en gång, om att hen inte bär skulden för det inträffade.

Du är inte ensam/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. Fundera på om det finns någon i personens närhet som hen tryggt kan vända sig till, och påminn hen om att det finns professionell hjälp som kan ge hen stöd under läkeprocessen.

Jag är ledsen att det här hände/Det borde inte 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 berättade det här för mig" är bra sätt att förmedla medkänsla.

Fortsatt stöd

Det går inte att säga med säkerhet hur lång tid det tar att återhämta sig från sexuellt våld. Om någon litat tillräckligt på dig för att våga berätta om det som inträffat kan du fortsätta visa ditt stöd på följande sätt.

- **Undvik att döma.** Det kan vara svårt att se en överlevare kämpa med **konsekvenserna av ett sexuellt övergrepp** under en längre tid. Undvik fraser som antyder att återhämtningen tar för lång tid, som t.ex. ”Du har hållit på så här rätt länge nu” eller ”Hur länge till kommer du fortsätta känna så här?”
- **Stäm av med jämna mellanrum.** Händelsen kan ha inträffat för länge sedan, men det betyder inte att smärtan är borta. Stäm av med överlevaren och upprepa att du bryr dig om hen och tror på det hen har berättat.
- **Känn till vilka resurser som finns.** Du är bra på att ge stöd, men det betyder inte att du har verktygen som krävs för att ansvara för en annan persons hälsa. Bekanta dig med resurser som du kan rekommendera till en överlevare, till exempel ett hjälppnummer eller en lokal stödverksamhet för personer som drabbats av sexuella övergrepp.

Om du eller någon du känner drabbats av sexuellt våld är det inte ditt eller den personens fel. Du är inte ensam.