

Att berätta för närstående om sexuella övergrepp

Det kan vara svårt att prata om en erfarenhet av sexuellt våld, och ibland är det allra svårast att ta upp händelsen med de som står dig närmast, till exempel din familj, dina vänner eller din partner. Det är helt upp till dig om du vill berätta direkt, flera år senare eller inte alls. Om du funderar på att berätta för någon vad som hänt följer här några frågor du kan ställa till dig själv på förhand, tips på hur du förbereder dig inför samtalet och sätt att hantera eventuella önskade reaktioner.

Funderar du på att berätta?

Det är helt och hållet upp till dig om du vill berätta för någon om din erfarenhet av sexuellt våld. Det finns ingen universallösning för överlevare – varje persons berättelse och läkeprocess är unik. Det finns många anledningar till att överlevare väljer att berätta – eller att inte göra det. Kom ihåg **att ditt beslut att berätta inte innebär att du måste avslöja varje liten detalj** – det är du som bestämmer hur lite eller hur mycket du vill berätta.

Hur berättar jag för någon?

Det är aldrig lätt att prata om sexuella övergrepp, men om du beslutar dig för att berätta om dina upplevelser kan det hjälpa att planera hur du vill göra det. Här följer några förslag på saker att tänka på innan du berättar för en närstående.

Vad? Vad du väljer att berätta om upplevelsen är helt upp till dig. Om personen du pratar med inte vet hur de ska reagera och försöker komma på något att säga, kan det hända att de börjar fråga om detaljer kring det inträffade. Bara för att de frågar betyder det inte att du måste svara. Du kan alltid säga: ”Jag ville berätta att det här har hänt mig, men jag känner mig inte bekväm att berätta något mer just nu.”

Vem? Med tanke på vad du vet om personen du planerar att anförtro dig till, tror du att hen kommer att reagera på ett stöttande sätt? Har du hört personen fälla kritiska eller fördömande kommentarer om sexuella övergrepp när de rapporteras i media? Har personen berättat om egna erfarenheter av sexuella övergrepp? Känner personen förövaren, och kan det i så fall påverka hens reaktion på din berättelse?

När? Det är bäst om du kan försäkra dig om att få full uppmärksamhet från personen du berättar för, liksom att du ger personen tid att bearbeta det du berättat. Om någon är på väg att somna, gå ut eller är berusad kan det vara bra att vänta på ett bättre tillfälle.

Var? Om du känner dig trygg i den här personens sällskap är det förmodligen bäst att välja en privat plats för att berätta vad som hänt. Om du är orolig för att personen ska bli arg eller våldsam är det dock bättre att välja en offentlig plats och kanske be en person du litar på att följa med dig.

Hur? Hur du berättar om det inträffade beror på vad som känns bäst för dig. Det kan vara ansikte mot ansikte, på telefon eller i ett brev. Det finns för- och nackdelar med varje tillvägagångssätt, men i slutändan handlar det om vad som känns rätt för dig. Om du till exempel är orolig över att bli avbruten eller tvingas besvara för många frågor kan det vara lättast att skriva ett brev.

Oavsett hur du beslutar dig för att gå till väga är det en god idé att slå fast några grundläggande regler. Du kan säga något i stil med: ”Jag tänker berätta något som är svårt för mig att prata om, och det skulle betyda jättemycket för mig om du bara kunde lyssna utan att ställa några frågor.”

Att prata med en partner om sexuella övergrepp

Det kan kännas svårt att prata med en kärlekspartner om sexuella övergrepp – oavsett om det handlar om något som skett nyligen eller för längesedan, och oavsett om förhållandet är nytt eller om ni varit tillsammans i flera år.

Du måste inte berätta för en partner om sexuella övergrepp, men om ni har sex med varandra kan det hjälpa er båda att förstå vad som känns bra för dig och vad du kanske vill undvika på grund av tidigare erfarenheter. Om du upplever starka känslor eller minnesbilder under sex kan det hjälpa att berätta för din partner hur hen kan stötta dig när detta inträffar.

Att du förklarar för din partner att vissa sexuella handlingar eller situationer väcker obehag betyder inte att du måste berätta i detalj vad som hände. Om du inte riktigt vet hur du ska ta upp det kan du prova att säga: ”Jag är inte redo att gå in på detaljer, men jag vill att du ska veta att jag inte tycker om ____ utan hellre vill ____ på grund av något jobbigt som hänt mig.”

Känslor hos personen du anförtror dig till

Du förtjänar att bli lyssnad på och att få stöd när du väljer att berätta vad du varit med om. Men i praktiken kanske samtalet inte går som du hoppats. Även om en person har goda avsikter är det inte säkert att personen vet hur hen ska reagera.

Det är vanligt för närstående till en överlevare att uppleva en mängd olika känslor när de får veta att någon de bryr sig om har utsatts för sexuellt våld. Vissa överlevare upplever att det hela slutar med att de måste ge känslomässigt stöd till personen de anförtror sig till, vilket inte alltid är bra för deras eget välbefinnande. Här är några exempel på känslor personen du pratar med kan uppleva:

- **Ilska.** Många känner ilska gentemot förövaren och kan uttrycka en önskan om att hämnas å dina vägnar. Det är naturligt att känna så, men hjälper inte alltid situationen.
- **Förvirring.** Ibland är personen du anförtror dig till så rädd att säga något fel att hen försöker ge sig själv tid genom att ställa frågor om övergreppet och vad som ledde fram till det. Ofta kan frågorna få det att låta som att hen beskyller dig för det inträffade, eller antyder att du kunde ha undvikit attacken genom att göra något annorlunda. Om det är så du upplever det ska du låta hen veta det – och påminn personen om att det bästa hen kan göra är att ge dig stöd.

- **Rädsla.** Dina närmaste kan frukta för din säkerhet och känna ett starkt behov av att beskydda dig. Det är givetvis okej att vilja hjälpa, men att vara överbeskyddande mot en överlevare av sexuellt våld kan ta ifrån överlevaren känslan av att ha kontroll över sina beslut.
- **Frustration.** En person som bryr sig om dig kan känna sig maktlös. Läkeprocessen ser olika ut för varje överlevare och den kan ta lång tid. Det är viktigt för de som stödjer dig att ha tålamod.
- **Skuld.** En närstående kan få skuld känslor eller känna sig ansvarig för det som hänt dig, även om så inte är fallet. Det kan hända att personen försöker komma fram till hur hen hade kunnat förhindra det inträffade, men faktum är att den enda personen som bär ansvaret för det sexuella övergreppet är förövaren.
- **Chock.** Det är naturligt att en person blir chockad och förfärad över att en person i hens närhet har drabbats av sexuellt våld, men ibland kan det framstå som att hen inte tror på överlevarens berättelse.

Hjälpsamma och ohjälpsamma reaktioner

När någon reagerar på ett stödjande sätt kan det vara ett viktigt steg mot att läka och det kan även bidra till att du känner dig redo att berätta om det som hänt för fler personer. Även om det går bra när du berättar kan det ändå vara en känslösam upplevelse – och det är okej. Ibland kan berättelsen väcka plågsamma minnen till liv. Det är helt naturligt. Kom ihåg att varje överlevare har sin egen unika läkeprocess.

Exempel på hjälpsamma reaktioner när du berättar:

- Personen lyssnar utan att döma.
- Personen visar sitt stöd genom att säga:
 - ”Jag tror dig.”
 - ”Det är inte ditt fel.”
 - ”Du är inte ensam.”
 - ”Jag är ledsen att det hände dig.”
 - ”Jag bryr mig om dig och finns här för att lyssna och hjälpa dig på alla sätt jag kan.”

Det kan vara oerhört sårande när någon du litar på reagerar på ett negativt sätt. Om du möts av en negativ reaktion är det viktigt att komma ihåg att det inte har med dig att göra, utan handlar helt och hållet om personen som reagerar.

Exempel på ohjälpsamma reaktioner på det du berättar:

- Personen tvivlar på eller ifrågasätter din berättelse.
- Personen frågar vad du hade på dig när övergreppet skedde, och får dig att känna skuld eller skam.
- Personen säger att du borde ha kommit över händelsen vid det här laget.

Det kan vara extra svårt att berätta om övergrepp för en familjemedlem då förövaren är en person i samma familj.

Tips på hur du hanterar negativa reaktioner

Även om en person i din närhet inte stöttar dig innebär det inte att alla andra kommer att reagera på samma sätt. Medan du funderar på om du vill berätta om din erfarenhet – och i så fall för vem – rekommenderar vi att du är snäll mot dig själv och tar hand om dina behov så gott du kan. Fråga dig själv hur du känner dig och fundera på saker du kan göra som får dig att slappna av och må bättre.