


# Unga och sexuell våldsutsatthet

UngaVuxna-dagarna 2025

Karin Larsson - leg. psykoterapeut, handledare och lärare i psykoterapi



Unga och sexuell  
våldsutsatthet

## **Unga, sex och internet efter #metoo, Allmänna Barnhuset, 2021**

1 av 4 elever i åk 3 svarar att de varit med om ett sexuellt övergrepp (från blottning till våldtäkt).

## **Korkman, Överlien och Lagerlöf, 2020**

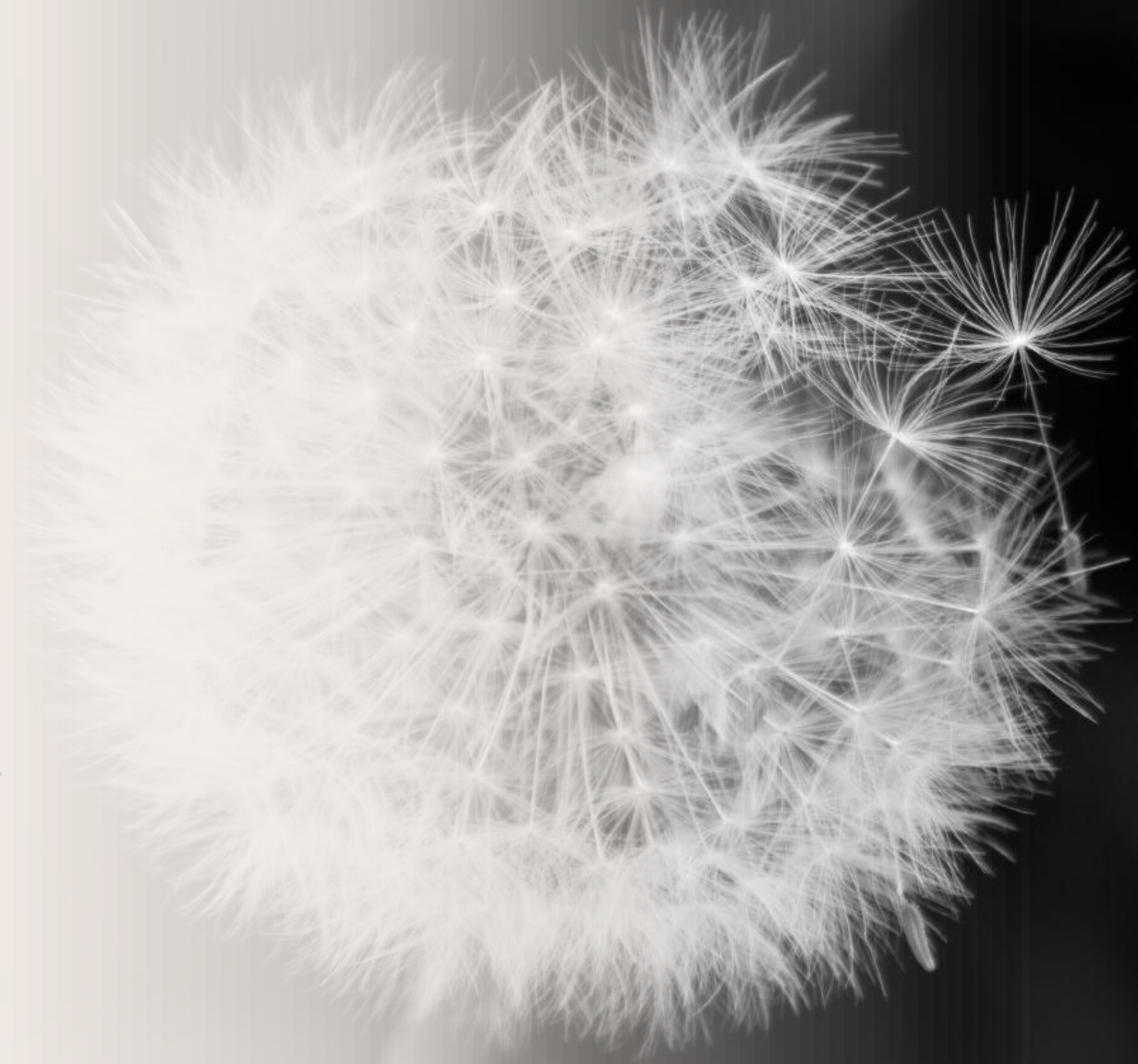
Utsatthet för sexuellt våld: 44 % tjejer och 10 % killar i åldrarna 15-19 år.

- Våld i ungas parrelationer är vanligt –unga är i hög utsträckning utsatta för och utövar våld i egen/nära relation.
- Tjejer är i större utsträckning utsatta för sexuellt våld.
- Ökad utsatthet och/eller ökad sårbarhet- HBTQ+, personer med funktionsnedsättning, unga som lever i en hederskontext.
- Överlappning av olika typer av våld; psykiskt, fysiskt, sexuellt, digital.
- Vanligare att unga som utsatts för mobbning eller upplevt våld i hemmet också svarar att de utsatts för våld i sin relation.

Barnahus, (2022); Överlien, (2018), (2020).

# Ungdomstiden

---



# Våld- ungdomsspecifika faktorer

- Blir ofta utsatta i sin allra första relation- begränsade erfarenheter av tidigare relationer –påverkar möjligheten att definiera våld.
- Unga utsätts ofta i kontexter och miljöer som delas med den som utövar våldet.
- Bor ofta hemma/ går i skolan- vuxna finns närvarande -ansvar och möjlighet!
- Vuxnas föreställningar om unga och ungas relationer.
- Påverkas av jämnåriga, på och utanför nätet.

Korkmaz, S., (2021); Korkmaz, S. & Överlien, C., (2020); Överlien, C., (2018)

# Att förstå; våld som en process

Mönster av olika typer och uttryck av våld som innefattar kontrollerande beteenden, isolering, hot - pågående över tid snarare än enstaka händelser/situationer

## Digitalt våld

- Skada- sprida rykten, dela meddelanden, bilder mot någons vilja
- Skrämma- skicka hotfulla meddelanden via mobil el social medier
- Övervaka- snapkarta, ringa, bestraffa om ej svarar
- Isolera-radera konton

# Våld som en process

Att genom annat våld och hot tvinga någon att utföra sexuella handlingar.

Att på grund av rädsla för vilka konsekvenser det kan få- sakna val och möjligheter att säga nej.

Strategi (motstånd) för att hantera kontroll och psykiskt våld eller eskalerande fysiskt våld- att hemlighålla, avleda, att föregå, att minimera skada, att skydda.



# Konsekvenser

Omedelbara kroppsskador – genitala skador ovanliga, STI

Psykologiska konsekvenser

Typ av traumahändelse som utgör störst risk för PTSD.

Depression, ätstörning, ångest, suicidal tankar och handlingar.

Sociala, relationella och sexuella konsekvenser

Identitet och utveckling

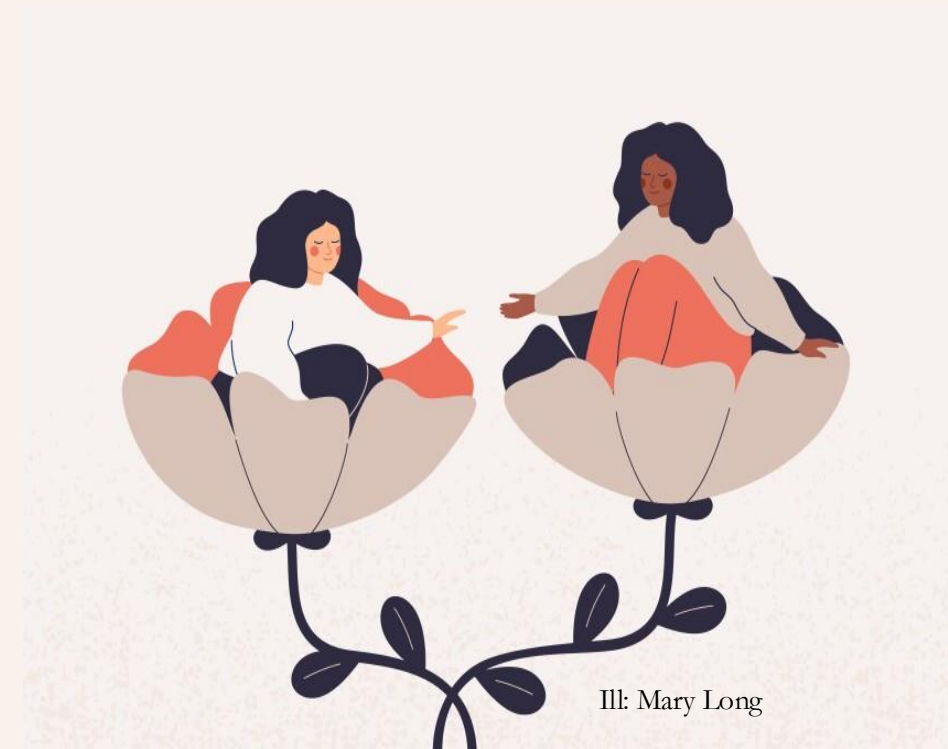
Långsiktiga fysiska effekter

Störd balans av stresshormoner vid PTSD ökar risk för fysiska symtom/sjukdomar,  
kroniska smärttillstånd

# Socialt stöd och sociala responser

Socialt stöd och sociala responser påverkar människors förmåga att återhämta sig efter sexuell våldsutsatthet.

Minskar risken för utveckling av svårare psykisk ohälsa som PTSD.



### **Positiva sociala responser:**

- Att kunna berätta och att berättelsen tas emot
- Att känna sig trodd på och bli tagen på allvar
- Att närstående, familj och kompisar, visar stöd
- Att myndigheter, arbetsplatser, skolor och andra visar stöd och agerar
- Fällande dom, myndigheters beslut till stöd och upprättelse
- Att få synliggjort och bli respekterad i sina strategier för att skydda sig från och göra motstånd mot våld

### **Negativa sociala responser:**

- Tystnad
- Avsaknad av frågor trots att man upplever att man visar att man vill prata om det
- Att få sitt agerande ifrågasatt
- När våld förminskas eller pratas om i ömsesidiga termer
- Långa väntetider för myndighetsbeslut, handläggningstider, ej fällande dom.

Charuvastra A.(2008), Richardson, C., Wade, A. (2009)

# Att fånga upp våldsutsatthet

- Berättelser om våld kommer sällan spontant men de flesta ser positivt på att få frågor.
- Frågan i sig kan fylla funktionen att hjälpa till att definiera våld.
- Att vi är villiga att se, att veta och att vi vågar fråga är grundläggande för att kunna identifiera och hjälpa en person utsatt för våld!

# Att samtala med unga om våld- att vara en motvikt till våld

Att synliggöra våld- att synliggöra och bredda synen på motstånd

- Automatiska responser- fight, flight, tonic Immobility/frozen fright
- Fysiska, kognitiva, emotionella responser- subtila och strategiska

Synliggör och tydliggör ansvar

Tydliggör kapacitet och stärker känslan av värdighet

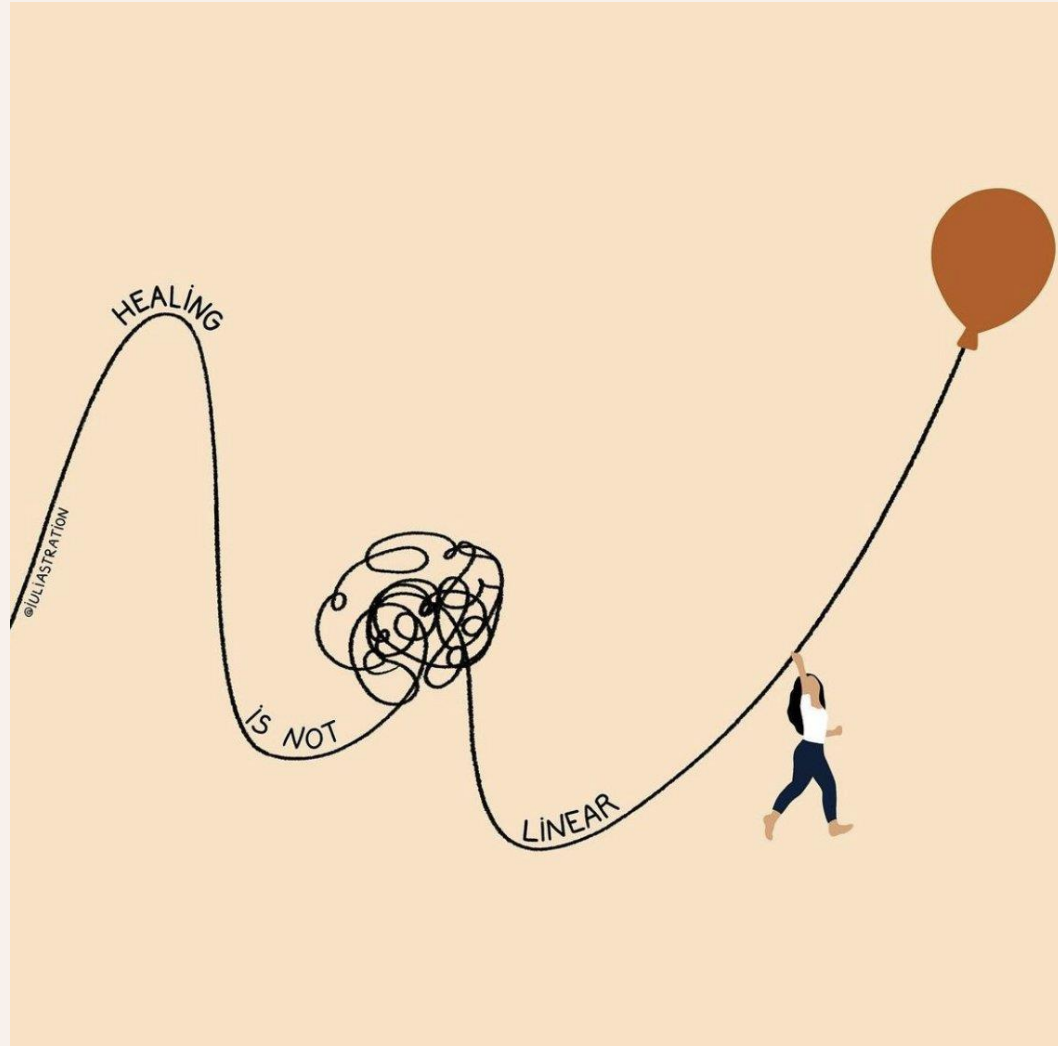
Skapar tilltro till den egna förmågan, främjar förändringsarbete och återhämtning

# Att samtal med unga om våld

- Att förstå och minska på hinder för att berätta; egen situation, skam/skuld, rykten, bilder, brutit mot regler, familj.
- Våga fråga, visa att du vill och orkar höra, stanna och följ. Viktigt att få känna att ens tankar är vanliga och rimliga.
- Ofta inte fakta eller snabba lösningar som behövs.
- Att få lyfta och utforska besvikelser och gråzoner.
- Positiv kunskap om lust, närhet och kärlek. Att få öva sig i att känna efter vad jag vill och mår bra av- egna gränser och behov- att hitta styrka i sin egen sexualitet.

# Att samtala med unga om våld

- Behöver inte vara traumaexpert- men traumamedveten.
- Att skapa ett språk för erfarenheter som osynliggjorts utan att känna att vi måste vara enbart tungt, allvarligt, svårt. Vi behöver lyfta in det som är stärkande, att begripliggöra och att stå för hopp och hjälp framöver.
- Stöd, bedömning och vid behov - remittering till behandling av PTSD om symtom kvarstår.







Tack!

Kontakt:

Karin Larsson

St Paulsgatan 33 B

[www.karinlarssonpsykoterapi.com](http://www.karinlarssonpsykoterapi.com)

[karinlarssonpsykoterapi@gmail.com](mailto:karinlarssonpsykoterapi@gmail.com)

