Samtalsstöd

Kortversion med frågor och stöd för samtal

Till yrkesverksamma som möter vuxna utsatta för sexuell exploatering

Göteborgs Stad

Länsstyrelsen Västra Götaland

Det här samtalsstödet är tänkt att vara ett stöd till dig som yrkesverksam för att upptäcka, bemöta och erbjuda stöd till personer utsatta för sexuell exploatering. Det är viktigt att samtalet sker i en lugn och lyhörd miljö och att den du möter känner sig förstådd och inte dömd.

Frågor och stöd för samtal

Frågor om sexuell exploatering

Jag vet att det är vanligt att bli utsatt för sexuell exploatering. Det kan handla om att bli erbjuden något för att ha sex eller för att skicka bilder eller filmer. Det kan vara fysiska träffar och på nätet. Man kan ha fått något i utbyte, som pengar, alkohol, droger eller saker. Det kan också handla om att träffa personer som behandlar en illa under sex. Ibland kan man själv söka sig till personer eller sexuella situationer som man inte mår bra av, utan att förstå varför.

Därför vill jag ställa några frågor till dig om det, för att ta reda på hur du har det och om det är något som du behöver hjälp med. Det är okej om du inte vill svara på något. Vi tar det i din takt.

- Har det hänt att du haft sex med någon och sen har det inte känts okej efteråt?

  Med sex menas alla former av sexuella handlingar till exempel att ta på sig själv eller att bli tagen på av någon annan på ett sexuellt sätt, suga, slicka eller att skicka nakenbilder och/eller filmer.
- Har någon spridit filmer eller bilder som du tagit på dig själv?
- Kände du dig pressad att skicka bilder eller filmer?
- Har du eller någon annan fotat eller filmat dig i en sexuell situation och sen lagt upp det på nätet eller spridit? Kände du dig pressad till det?
- Har du någon gång blivit erbjuden något för sexuella handlingar, bilder eller filmer?
- Har du någon gång fått pengar, presenter, mat, boende, alkohol eller något annat för att ha sex med någon eller för att skicka bilder eller filmer?
- Har du någon gång använt sex för att skada dig själv eller för att hantera jobbiga känslor?

Frågor för att ta reda på mer

Om du har svarat "ja" på någon av frågorna skulle jag vilja fråga mer om det. Jag vill gärna förstå mer om hur du har det. Det kan vara svårt att berätta, men vi går igenom det i din takt. Det är okej om du inte vill svara på allt.

- När hände det första gången?
- När hände det senast?
- Hur ofta händer det?
- Hur går det till? Vem är det som brukar ta kontakt? Var har ni kontakt?
- Har du märkt om det påverkar hur du mår på något sätt?
- Har du berättat för någon tidigare? Hur reagerade den personen då? Hur blev det för dig?
- Har du fått någon hjälp att bryta det här eller prata om det?
- Tror du att det finns någon koppling mellan det här och saker som har hänt innan?
- Hur känns det att prata om det här nu?

Det är inte ditt fel

Det är viktigt att veta att det aldrig är ditt fel om du har blivit utsatt. Även om du tänker att det är något du själv har gjort, så är det inte ditt fel, oavsett vad som har hänt.

Frågor om rädsla och hot

Om någon har utsatt dig eller om du känner dig orolig eller rädd, så är det viktigt att vi pratar om det så att jag kan försöka hjälpa dig.

- Finns det någon som hjälper/uppmanar/tvingar dig att "sälja sex"/lägga ut bilder/visa upp dig på webcam?
  Vi använder ibland ordet hjälper, oavsett omständigheterna, just för att många kan relatera mer till det än att bli tvingad.
- Kan det kännas som att du måste ställa upp på saker, till exempel att någon blir sur om du inte vill ha sex?
- Finns det någon som skulle bli arg eller besviken om du slutar "sälja sex"/lägga ut bilder/visa upp dig på webcam?
- Träffar du någon som skadar eller förnedrar dig när ni har sex?
  Till exempel dra i håret, ta stryptag, knuffa, hålla fast, låsa dörren eller säga nedsättande saker.
- Träffar du någon som inte är snäll och gör dig illa när ni har sex?
- Träffar du någon som du är rädd för?
- Finns det någon som hotar dig på något sätt?

Frågor om att förstå

När man varit med om svåra saker i livet och inte fått stöd eller hjälp är det vanligt att man har behövt utveckla strategier för att hantera det man tidigare varit utsatt för. Strategierna fyller ”funktioner” att tillfälligt hjälpa oss att hantera jobbiga känslor och för att ”må bättre” i stunden. Strategierna kan handla om att söka sig till situationer eller personer där man sedan blir utsatt. Ofta mår man sämre efteråt. Sexuell exploatering är *alltid* en utsatthet och ansvaret ligger hos den som utsätter. Upplevelsen att man mår bättre i stunden kan ändå påverka att det känns svårt att vilja eller kunna sluta. Därför är det viktigt att få stöd och hjälp. Att vara utsatt för sexuell exploatering är aldrig ditt fel.

Här kommer några exempel på ”funktioner” som andra berättat om.

Kanske kommer du att känna igen dig.

Eller är det något annat som bättre beskriver hur det är för dig?

- Att få ersättning som till exempel pengar, saker, alkohol eller boende

  Ersättningen kan betyda många olika saker. Få råd att köpa något jag vill ha eller behöver, oro för ekonomin, att behöva ha någonstans att bo, att vilja ha saker för att känna sig accepterad av andra.
- Bekräftelse eller att känna sig sedd
- Har blivit utsatt tidigare så det är något jag ”känner igen”
  Det kan kännas som att det är så här det ska vara eller måste vara.
- Att försöka ta kontroll över något som hänt tidigare - att söka sig till liknande situationer för att försöka styra det som händer
- "Ta bort" minnen av tidigare övergrepp
- Att känna att jag duger till något
- Självständighet, att inte känna mig beroende av andra
- Att hantera och lugna väldigt starka känslor, att känna mindre
- Att hantera känslor av overklighet eller avstängdhet, att känna mer eller att känna något alls
- Självbestraffning - tankar om att inte vara värd något annat, en känsla av att "vilja" skada sig/bli skadad
- I stället för att skada mig på andra sätt som till exempel att skära mig
- Att hantera eller lugna tankar om att vilja dö
- Att visa andra att jag inte mår bra eller hoppas på att den jag träffar ska se att jag inte mår bra
- Jag skyddar någon annan från övergrepp, "om inte jag träffar den här personen kanske någon annan blir utsatt"
- Nyfikenhet och spänning
- Påverkan från någon annan
  Det kan handla om tjat, övertalning, tvång, hot eller att skuldbelägga.

  Notera! Att bli påverkad av någon annan är ingen strategi men är viktigt att tydliggöra för att förstå och få rätt stöd
- Annat.....

Frågor om hur det påverkar dig

Att vara utsatt för sexuell exploatering kan påverka hur man mår. Här är några vanliga exempel som andra har berättat om.

Är det något av detta som du känner igen?

Är det något annat som bättre beskriver hur det är för dig?

- Stress, oro eller ångest
- Mardrömmar och svårt att sova
- Påträngande minnesbilder av saker som hänt – som om det händer igen
- Lättskrämd eller lättirriterad
- Undvika allt som har med det jobbiga som hänt att göra
- Hjärtklappning eller svårt att andas
- Känna sig stel och spänd
- Känna sig nere eller deprimerad
- Overklighetskänslor, som att kroppen inte tillhör en själv
- Känslor av skam och skuld
- Låg självkänsla eller självhat
- Svårt att minnas eller problem med tidsuppfattning
- Svårt att lita på sig själv eller andra
- Svårt med sexualitet och att vara nära andra
- Svårt att känna sina gränser eller att sätta gränser mot andra
- Svårt att slappna av
- Att isolera sig eller känna sig ensam
- Att inte känna eller förstå sig själv
- Smärta, huvudvärk eller problem med magen
- Annat.....
  Andra vanliga exempel är ätstörningar, självskadebeteenden, användande av alkohol och droger, att träna mycket eller höga prestationskrav.

Slutord

Det är viktigt att du vet att det finns hjälp att få. Ingen förtjänar att bli utnyttjad eller utsatt för sexuell exploatering, oavsett vad som har hänt tidigare. Jag kan försöka hjälpa dig att förstå och hantera det du varit med om. Om du vill prata vidare, eller om du känner att du behöver hjälp, så finns det hjälp att få.