

*Jag gjorde inget
självordsförsök
men tänkte ofta
att det vore lättare
om jag försvann.*

Seminarium 11 oktober

Unga, heder & psykisk hälsa

MUCF:s uppdrag

Vi tar fram och sprider kunskap om ungas levnadsvillkor och civilsamhällets villkor.

Vi fördelar statsbidrag som ger stora och små organisationer möjlighet att bedriva verksamhet.

Vi är också nationellt programkontor för Erasmus+ Ungdom och Europeiska Solidaritetskåren.

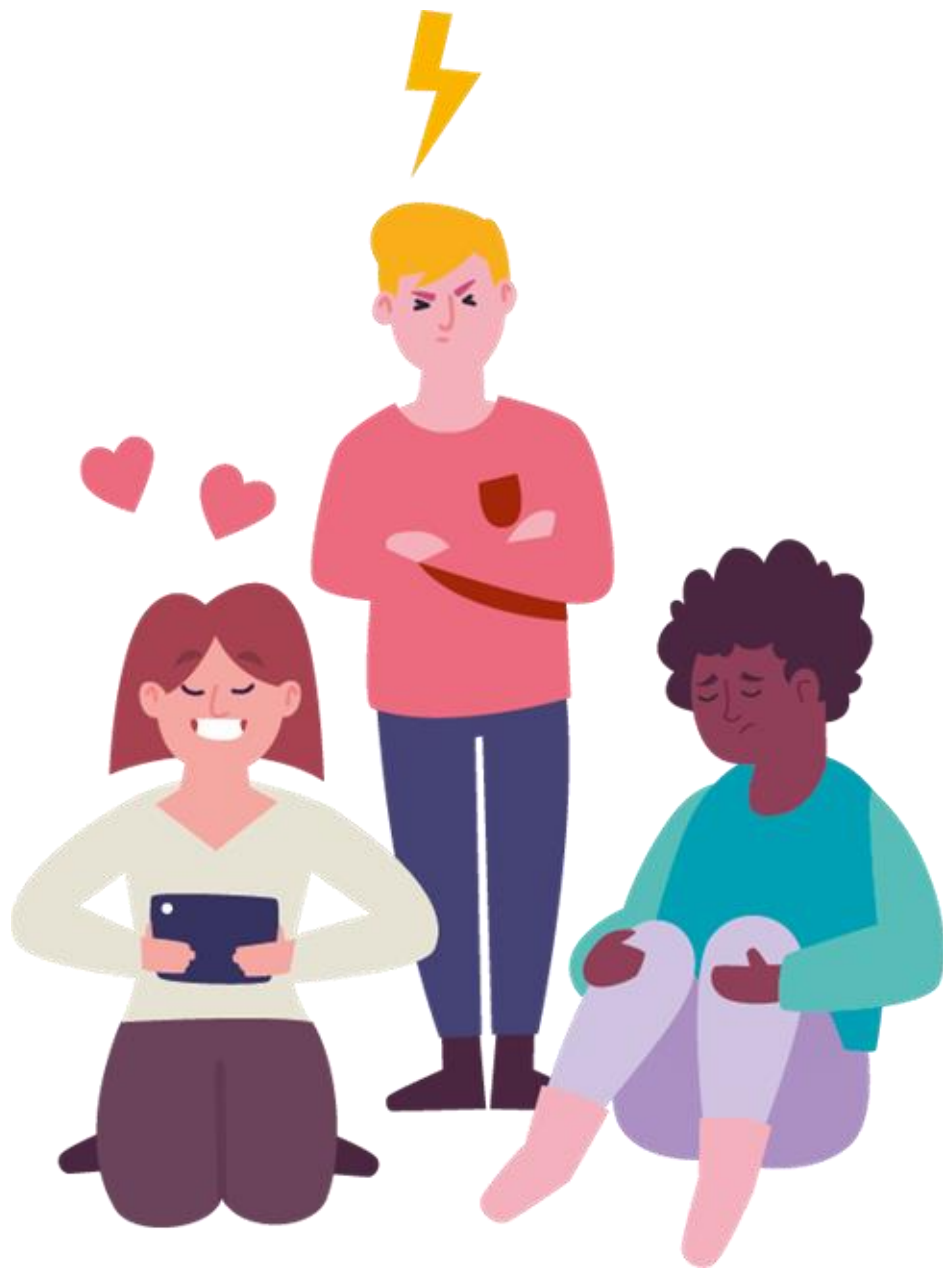
Myndigheten finns i Växjö och har cirka 130 medarbetare.

Som en av regeringens
**hbtqi-strategiska
myndigheter** arbetar
vi för **alla** ungas
rättigheter och
möjligheter.



Program

08.30	Välkommen!
08.40	Ett ord för blod
08.55	Att främja psykisk hälsa
09.20	Hur påverkas ungdomars psykiska hälsa av att leva i en hederskontext?
09.35	Paus
09.50	Fortsättning - Hur påverkas ungdomars psykiska hälsa av att leva i en hederskontext?
10.15	Unga hbtq-personers utsatthet för hedersrelaterat våld och förtryck samt omvändelseförsök
10.40	Paus
10.45	Projekt Joni
11.05	Vilken information finns till unga?
11.10	Origomodellen – att mötas i samtal – om våld i en hederskontext
11.35	Avslutning
11.45	Tack för idag



PSYKISK HÄLSA OCH HEDER

Hanna Thermaenius

leg psykolog, leg psykoterapeut, specialist i klinisk barn- och ungdomspsykologi.

Rädda Barnens

Centrum för stöd och behandling



”Psykisk hälsa är ett tillstånd där människor upplever sin tillvaro som meningsfull, att de kan använda sina resurser, känna sig delaktiga och ha förmåga att hantera livets normala motgångar.” (WHO)



HEDER och PSYKISK OHÄLSA



Få studier: Psykisk ohälsa och unga som lever i sammanhang med hedersrelat våld och förtryck.

Enkätstudie "Våld mot barn" (2022),

5 820 elever i årskurs nio deltog

Samband ej få välja framtida partner (2,5%) och högre grad psykisk ohälsa (flickor)

Depression 39 % (22%)

Självskada 30 % (21%)

Sucidtankar 21% (11%)

Sucidförsök 20% (8 %)

- Hur ofta mår barnet dåligt?

- Hur länge håller det dåliga måendet i sig?

- Hur plågsamt känns det i stunden?

- Hur påverkar måendet barnets vardag hemma, i skolan och på fritiden?

- Hur påverkar hemsituationen, krav och normer barnets psykiska mående?



PSYKISK HÄLSA





RISKFAKTORER

- Sociala och ekonomiska förhållanden
- Riskfaktorer hos barnet
- Ju fler svåra händelser i barndomen, desto större risk för psykisk ohälsa.

Att överbrygga skillnader i uppväxtvillkor är en viktig del i att främja barn och ungas psykiska hälsa!

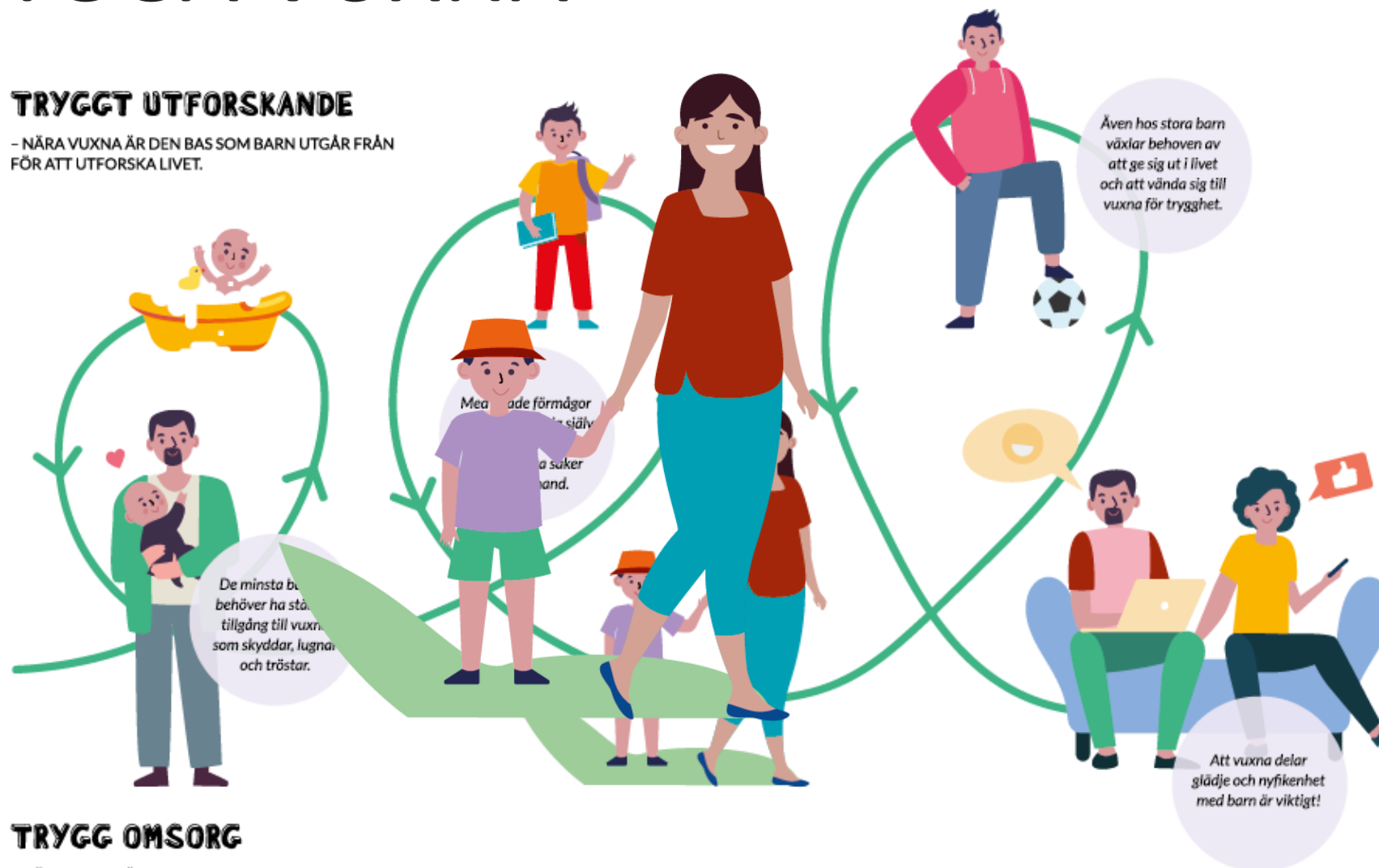
Detta är också det enda beforskade sätt att arbeta förebyggande mot hedersrelaterat våld och förtryck.



1. TRYGGA VUXNA

TRYGGT UTFORSKANDE

- NÄRA VUXNA ÄR DEN BAS SOM BARN UTGÅR FRÅN FÖR ATT UTFORSKA LIVET.



TRYGG OMSORG

- NÄRA VUXNA ÄR DEN TRYGGA HAMN SOM BARN ÅTERVÄNDER TILL FÖR ATT TANKA TRYGGHET.

TRYGGA VUXNA

Svårighet med balans mellan trygghet och utforskande

Vara trygg som förälder i det sammanhang barnet vill utforska

Utforska på egenhand, vad behövs då för stöd?

2. VANOR I VARDAGEN



VANOR I VARDAGEN

Hur kan vi hjälpa barn att få balans i vardagen?

Hur kan vanor vara en ingång i samtal med föräldrar?

3. DELAKTIGHET



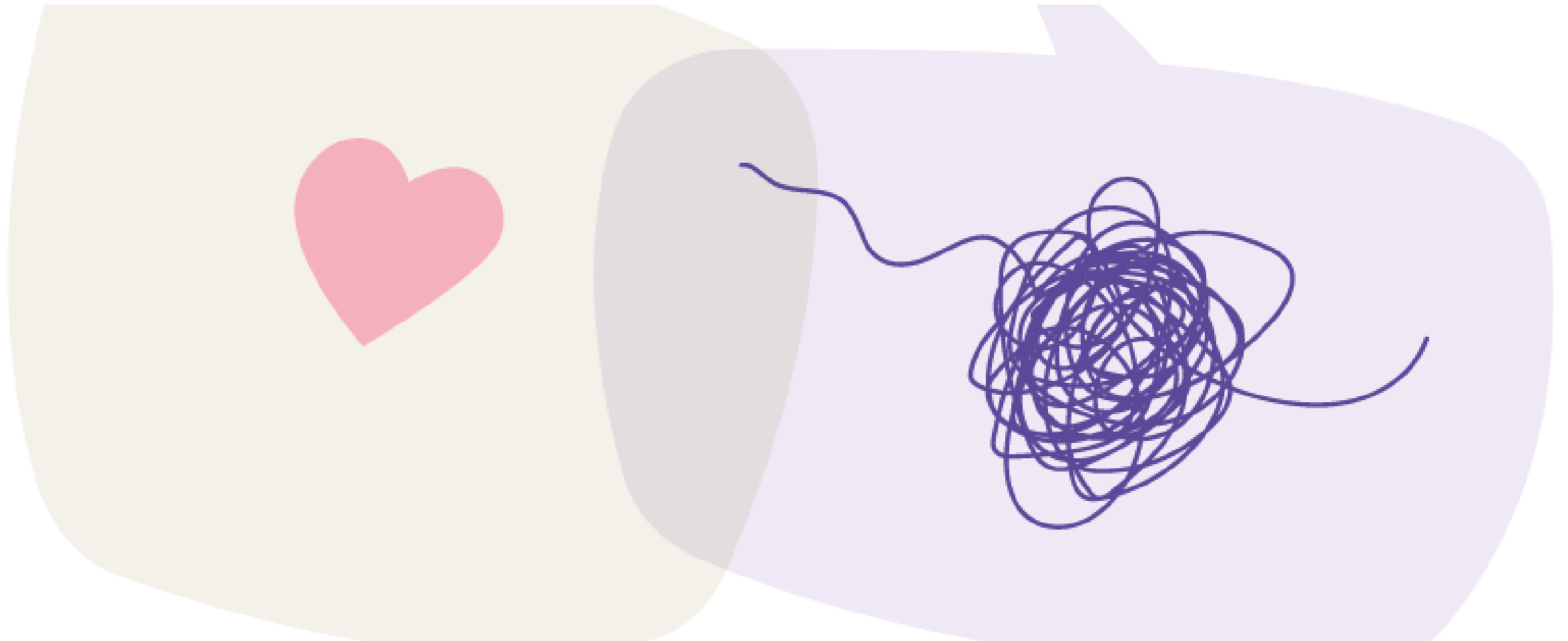
DELAKTIGHET

Kan vi hjälpa barn att hitta det som är meningsfullt för dem?

Kan vi hitta öppningar för att barn ska få vara delaktiga på tryggt vis.

- **Finns det saker som du måste göra fast du inte vill?**
- **Finns det saker som du vill göra men som du inte får göra?**
-

4. PRATA OM KÄNSLOR

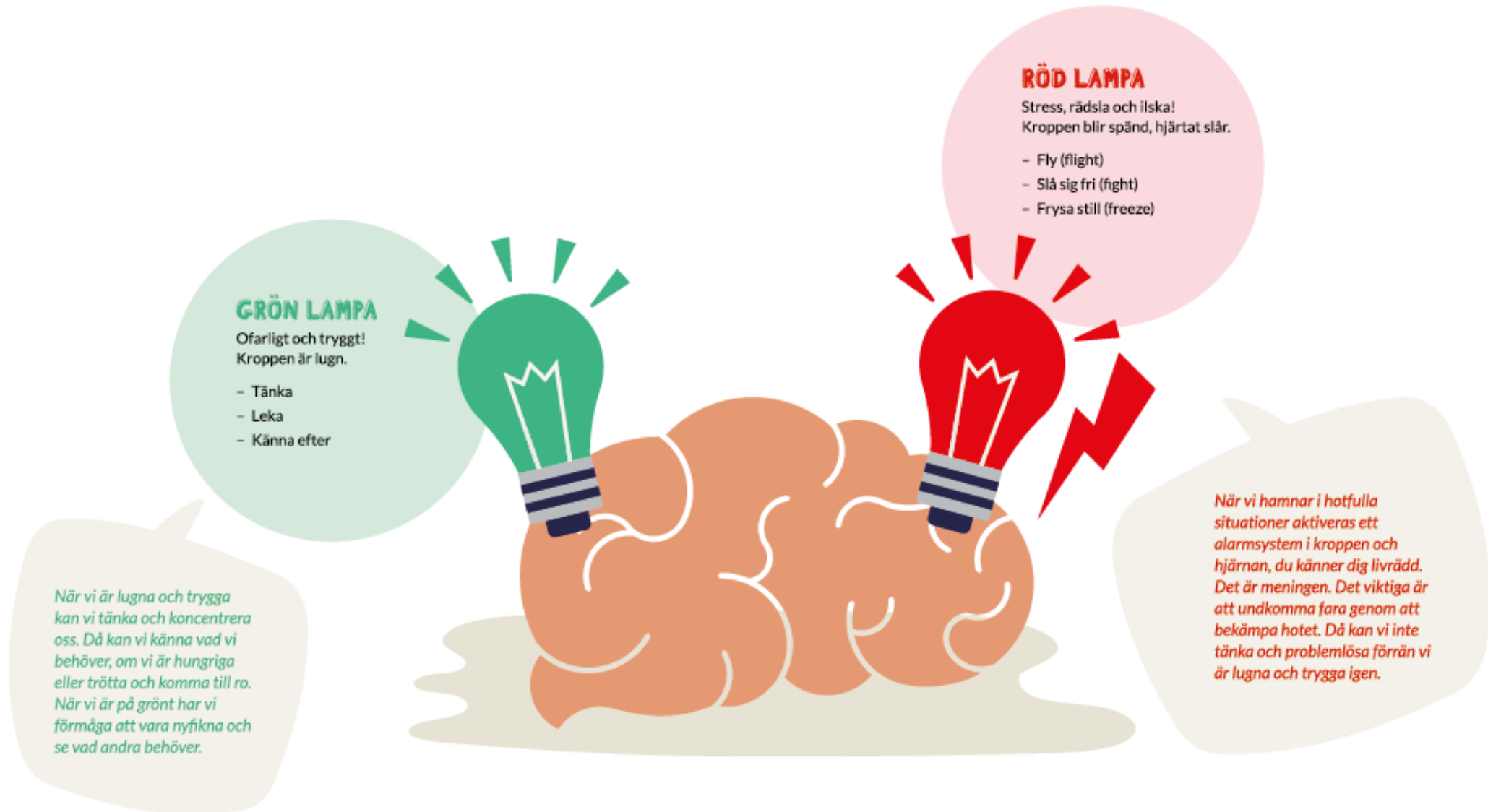


PRATA OM KÄNSLOR

När och var finns utrymme att prata om känslor?

Att prata om pirr, skam och skuld centralt.

5. MÖTA STARKA KÄNSLOR





ALLA VUXNA BEHÖVS!

Barn och unga behöver vuxna som finns för dem både i medgångar och motgångar.

Att främja psykisk hälsa hos barn handlar mycket om att närvara i barns liv, vara nyfiken, fråga, vägleda och stötta.

Alla olika vuxna behövs!

För vissa barn i svåra situationer behövs vi särskilt mycket.

Du som vuxen är viktig och kan göra stor skillnad!

Hur påverkas ungdomars psykiska hälsa av att leva i en hederskontext?



Linn Jansson & Arezo Samadi
Origo Resurscentrum - Stockholms län

Bakgrund till utvärderingen



Metoder för utvärderingen



- **Syfte:** beskriva ungdomarna vi möter & vad stödsamtalen innebär för deras hälsa & välbefinnande
- **Empiri:** datainsamling genom enkäter, intervjuer & samtalsstödjarens anteckningar
- **Enkät:** 66 ungdomar, 13-29 år, 60 tjejer, medel 20 år, 13 ungdomar i slutenkäten, i snitt 7,8 samtal
- **Intervju:** 25 ungdomar, 18-28 år, 21 tjejer, 2 transpersoner, 2 killar

Vad visar forskningen - målgruppen

- Påtagligt sämre psykisk hälsa, självkänsla & resiliens samt mer tyngda av skamkänslor
- Ungdomarna är polyviktimerade & har påtagligt oftare varit utsatta för psykiskt, fysisk, sexuellt våld
- Mer begränsade i sina liv & sina valmöjligheter avseende t.ex. relationer, religion, utbildning
- Kontroll & begränsande förväntningar från föräldrar, familj & släkt



Vad leder Origos stödsamtal till?

- Motståndskraft ökade signifikant under de 5 första samtalen
- Skuld & skam *minskade* under de 5 första samtalen
- Självkänslan ökade stegvis
- Tid avgörande: Ju längre kontakt, desto tryggare blir både ungdomar & samtalsstödjare
- Psykisk hälsa blev betydligt bättre & närmade sig jämförelsegruppens
- Känslan av egenmakt visade inga signifikanta ökningar i enkätstudien, men framkom i intervjuer



Ungdomarnas röster



Att växa upp i mellanförskap

- Forskarna uppmärksammade hur viktigt det är med förståelse för mellanförskap
- Målgruppen lyfte vikten av att inte bli dömd & slippa försvara sig/sin familj
- Förståelse för att uppbrottsprocessen kan vara mer komplicerad i ett mellanförskap
- Att växa upp i en hederskontext är inte svart/vitt



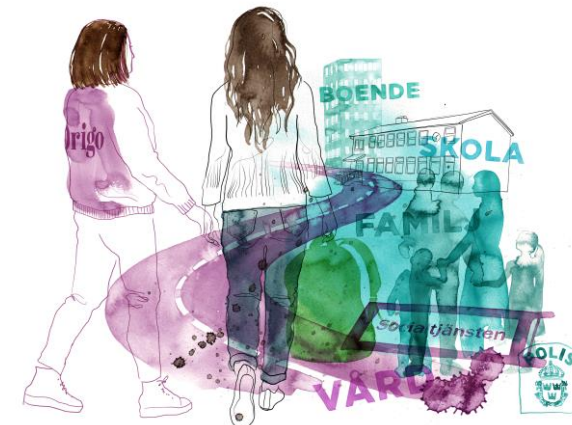
Vad saknas utifrån målgruppens behov?

- Samtalsstödet behöver kompletteras
- Större behov än Origos möjligheter
- Tydlig samverkan mellan myndigheter & andra aktörer
- Säkerställa att målgruppen får rätt stöd/behandling
- Strukturerat samarbete med psykiatri för t.ex. traumainriktad psykoterapeutisk behandling



Medskick till andra yrkesverksamma

- Vikten av anonymitet & tillgänglighet
- Delaktighet & demokrati
- Kunskap om HRV, våld, våldets konsekvenser
- Förståelse för mellanförskap & olika levnadsförhållanden
- Psykoedukativa samtal för ökad förståelse av sitt mående
- Ett antirasistiskt & nyanserat perspektiv
- Praktiskt stöd
- Ett gott bemötande





"Jag mår bra idag. Saker känns inte alls lika jobbiga. Och det är just för att jag har gått på Origo. Jag känner mig väldigt bekväm i hur jag är. Den här självkänslan har verkligen stärkts. Jag känner inte den här skammen lika mycket, för jag vet att det inte är något fel på mig. Det är fel på hur vi växer upp.

*Så jag mår bra. Det är väldigt bra faktiskt. Det känns som jag kommit till en plats efter allt det här kaoset där jag inte blir lika... Jag går inte sönder lika lätt när något uppstår. Och jag agerar inte i affekt hela tiden.
Jag är väldigt lugn."*

MUCF:s rapport

”Det får inte existera”

Om unga hbtq-personers utsatthet för hedersrelaterat våld och förtryck samt omvändelseförsök



Rapportens resultat

Döljer hbtq-identitet

Internaliserar hbtq-fobi

Själv mordstankar och självskadebeteende

Våld, hot och omvändelseförsök

Utfrysning, hot, våld och förföljelse

Stora utmaningar att finna trygghet och bygga upp en fungerande vardag

Ber inte om hjälp

Omgivningen
bristande kunskap om HRV

Kvalitativt material

- Djupintervjuer med hbtq-personer som huvudsaklig metod (11 st.).
- Intervjuer med yrkesverksamma som kommer i kontakt med unga hbtq-personer (15 st.).
- Skriftliga berättelser (3 st.).
- Variation av religiös tillhörighet, ursprung och socioekonomisk bakgrund bland informanterna.

Att växa upp med hedersnormer

- Uttalade och outtalade krav på att anpassa sig till kollektivets rådande normer (bl. a. traditionella könsnormer, "föra familjen vidare").
- Kollektivets önskan värderas högre än individens önskan.
- Normöverträdelser bestraffas (fysiskt och psykiskt våld, utökad kontroll, skuldbeläggande).
- De unga döljer delar av sitt liv för att undgå bestraffning – däribland sin hbtq-identitet som är starkt tabubelagd.

Familjens hbtq-fobi tar sig uttryck i bland annat:

- Nedlåtande kommentarer om hbtq-personer på tv, film eller det offentliga rummet.
- Uttalat förakt i samband med Pride.
- Hänvisning till religion ("det är haram", "det var inte så gud skapade människan").
- Berättelser om hur hbtq-personer straffas i andra länder (indirekta hot).
- De unga blir tidigt medvetna om att de måste dölja sin sexuella läggning/könsidentitet för att undgå repressalier och dra skam över familjen.

Unga döljer att de är hbtq-personer

- Oro för vad ett avslöjande skulle innebära ("jag visste att det inte skulle bli bra") – säkrare att dölja sin hbtq-identitet.
- Vill inte utsätta familjen för skam och skadat anseende.
- Skuld och skam för att de är hbtq-personer - Internaliserad hbtq-fobi.
- Självförnekelse: "Jag kanske har fel".
- Försöker att råda bot på sin homosexualitet ("jag bad till gud om att ta bort det här från mig", forcera fram känslor för de motsatta könet).

Vanligt att leva ett dubbelliv

- Hemliga relationer (på internet och/eller IRL).
- Enda sättet att få utlopp för och "testa" sina känslor.
- Riskfyllt - rädsla och oro att bli avslöjad.
- Skuld, skam och ångest över att leva ut tabubelagda känslor.
- Pågår i flera års tid.

De unga lider av psykisk ohälsa

- Vanligt med självmordstankar och självskadebeteende.
- De unga saknar tilltro till att deras situation kan förändras. Känsla av hopplöshet.
- Självmord ses som en "lösning" för att slippa göra ett val mellan familjen och att leva öppet som hbtq-person.

Att "komma ut" leder till utsatthet för omvändelseförsök

- Kommer generellt ut först i vuxen ålder.
- För vissa är det otänkbart att komma ut.
- **Omvändelseförsök:** försök att få någon att förändra, permanent dölja eller avstå från att leva i enlighet med sin sexuella läggning eller könsidentitet eller uttrycka kön på det sätt personen själv vill.
 - Familjen vägrar att bekräfta hbtq-personen – "det stämmer inte".
 - Påtryckningar att dölja sin hbtq-identitet.
 - Påtryckningar att leva heterosexuellt eller i avhållsamhet.
 - Påtryckningar till själavård, demonutdrivning, medicinsk behandling.
- Att öppet visa sin hbtq-identitet skadar familjens heder eller anseende och leder till exkludering, hot, våld och förföljelse.

Utmaningar efter uppbrrottet från familjen

- Uppbrrottet från familjen innebär ensamhet, identitetsförvirring, skuld, skam och psykisk ohälsa.
- Svårt att hitta nya trygga sociala sammanhang och återuppbygga en fungerande vardag.
- Vissa lever under hot som kräver skydd.
- Skyddet som erbjuds är inte tillräckligt starkt (uppsökande och hot fortsätter).
- Stort behov att bearbeta trauman, stärka självkänslan och stöd i att strukturera vardagen.

Unga hbtq-personer i hederskontext har svårt att be om hjälp

- Normaliserar sin utsatthet.
- Vet inte att det finns stöd och hjälp att få.
- Tror att de är ensamman om sin situation och ser sig själva som problemet.
- Förtroendet för myndigheter är lågt – "Ingen kan förstå eller hjälpa mig".
- Vill inte utsätta familjen för myndigheters ingripande och svika syskon och föräldrar.
- Rädsla för att situationen ska förvärras om de berättar om sin utsatthet.

Omgivningens bristande kunskap

- Finns tecken på att de unga mår dåligt (våldsutsatthet, depression, självskadebeteende, utåtagerande, skolkning, anorexia etc.).
- Vuxna misstolkar de ungas situation och ställer inte "rätta frågor" för att förstå orsakerna till den ungas mående.
- Erfarenheter av att utsattheten förvärras efter de berättat (föräldrar har kontaktats, de har inte erbjudits skydd).

Behov av ökad kunskap om stödinsatser

- MUCF har fått i uppdrag att analysera behovet av stödinsatser för unga hbtqi-personer utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck samt omvändelseförsök.
- Intervjuer med unga hbtq-personer som har sökt stöd och hjälp och med yrkesverksamma som möter dessa unga.
- Redovisas i mars 2026.

Tack!

PROJEKT JONI

- Finansierat av Allmänna arvsfonden
- Pågår 2023-2025
- Syfte: Motverka och förebygga HRFV och andra inskränkningar av sexuella rättigheter som kan komma att drabba personer med IF och/eller autism
- JONI-materialet



HEDER OCH FUNKIS

- SÄRSKILD RISKUTSATTHET

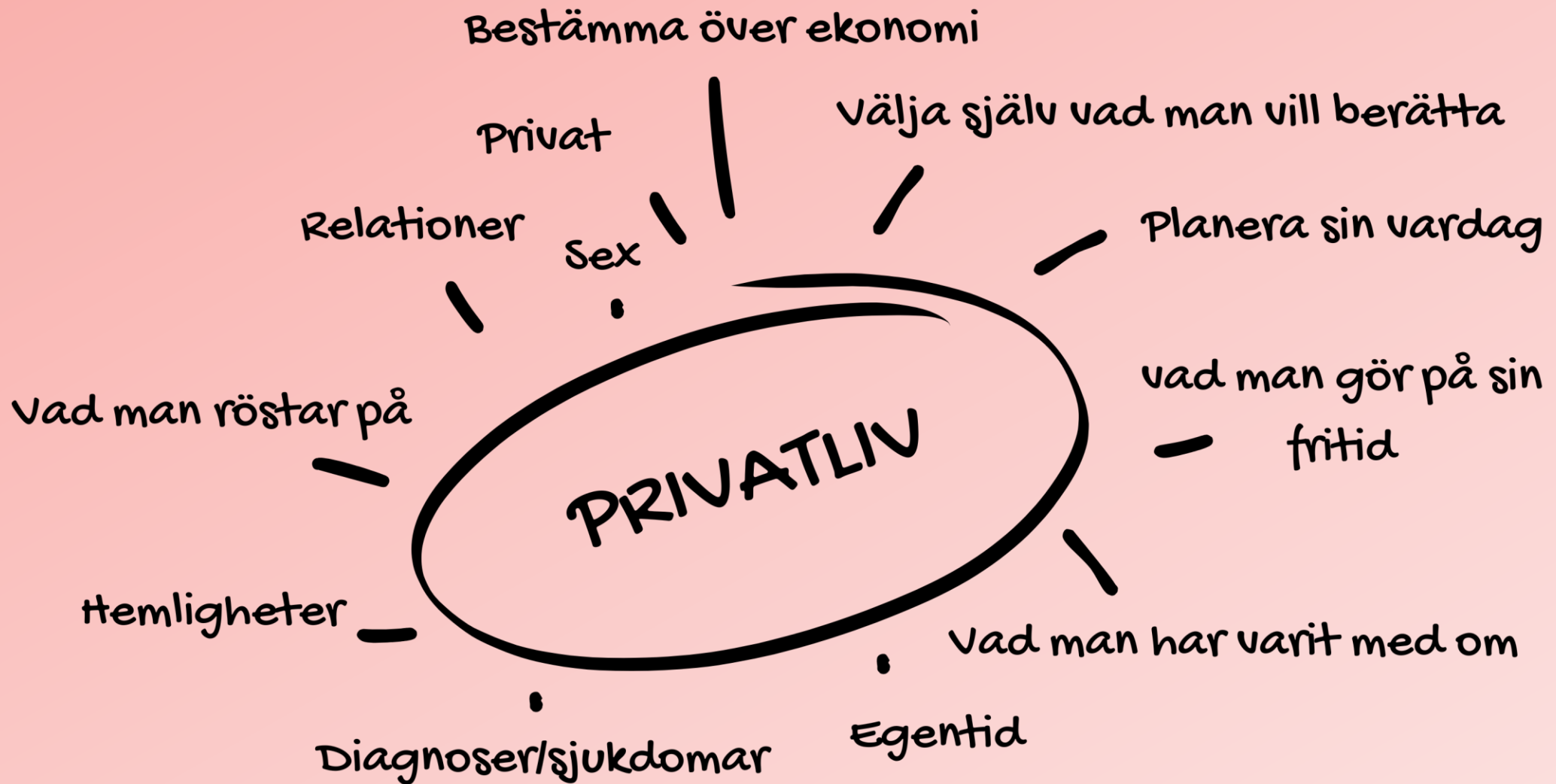
- Kontroll och begränsningar kan maskeras som omsorg
- Svårt att identifiera egen utsatthet samt förstå incitament bakom handlingar
- Mindre socialt nätverk, hög närvaro av familj och andra anhöriga



FILM: IFRED

WWW.RFSU.SE/JONI



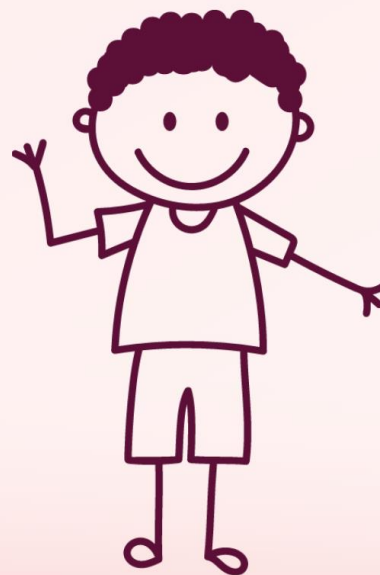


PLUS MED GOD MAN

Adrian, 20 år

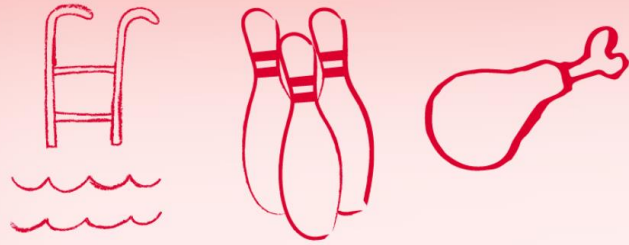


God man Mamma Eva



PLUS MED GOD MAN

Maria, 54 år



God man Lasse

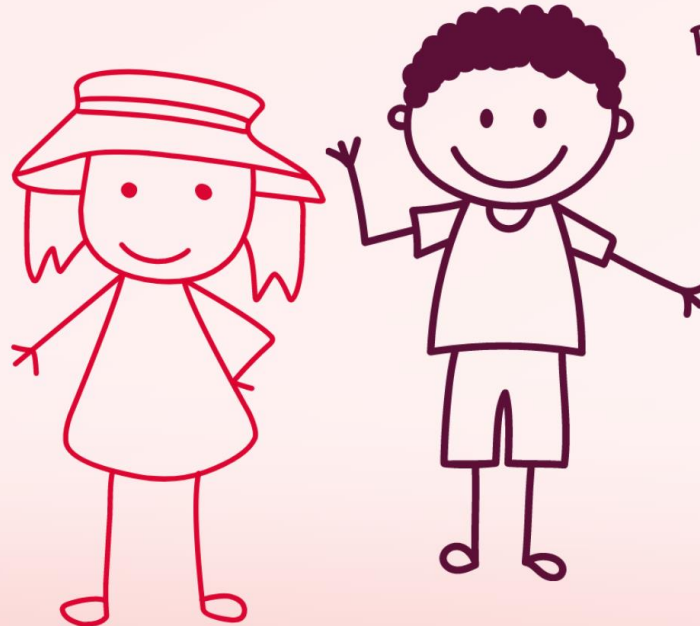
Bra för att:

Adrian, 20 år



God man Mamma Eva

Bra för att:



PLUS MED GOD MAN

Maria, 54 år



God man Lasse

Bra för att:

- Lättare med gränser
- Känner inte familjen
- Koll på uppdraget
- Lättare att vara ärlig
- Skönt med någon utanför



Adrian, 20 år



God man Mamma Eva

Bra för att:

- Bryr sig extra
- Vet vad han gillar
- Träffas ofta
- Har känt länge
- Känns tryggt
- Känner personalen



TACK

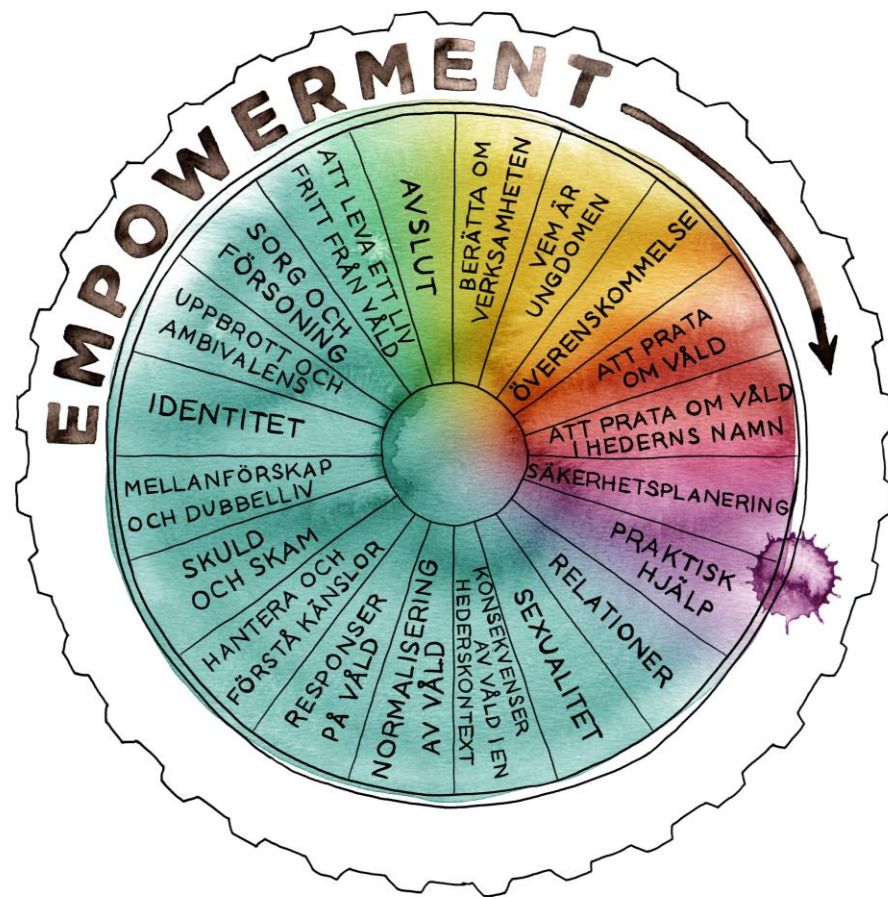
joni@rfsu.se

www.rfsu.se/sexforalla

www.rfsu.se/joni

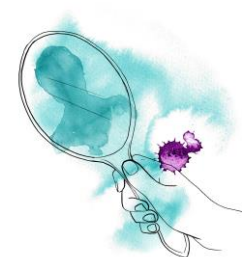


Origomodellen





- Förutsättningar för att mötas i samtal
- Demokrati och delaktighet i mötet
- Representation i mötet



Hur påverkar de här erarenheterna dig i dag?

Att ställa frågan *hur påverkar de här erfarenheterna dig i dag?* kan vara ett sätt att närma sig ämnet. De ungdomar vi möter på Origo berättar ofta om olika former av fysisk ohälsa och ibland även om fysiska skador. Erfarenheter och minnen av våld tenderar att sätta sig i kroppen och ungdomarna kan beskriva olika former av smärttillstånd. Likaså beskriver de att deras liv ofta präglas av stress och oro, vilket kan leda till huvudvärk, magont, bristande aptit och sömnbesvär. Inte sällan har deras fysiska besvär lett till att de sökt läkarhjälp. Här behöver du som samtalsstödjare ha förståelse för hur olika fysiska symtom kan vara signaler på våldsutsatthet, så att du tar möjligheten att utforska dem och vad de egentligen är uttryck för.





Origo
STOCKHOLMS LÄN



Telefon: 08-508 25120

Mail: origo@stockholm.se

Hemsida: origostockholm.se

   Origostockholm

 Origopodden

Rätt att veta!

Kunskap som gör skillnad

I samtal med unga kan vissa ämnen kännas svåra att närma sig. Till exempel sexualitet, hedersrelaterat våld och förtryck, hälsa, relationer eller traumatiska upplevelser. Därför finns utbildningspaketet **Rätt att veta!**

OM RÄTT ATT VETA!



Innehåller kostnadsfria webbutbildningar, seminarier med mera.



Utbildningarna går enkelt att dela upp utifrån dina egna önskemål och möjligheter.



Ger dig konkreta verktyg och tips för dina möten och samtal med unga.



Är en resurs att återkomma till, både enskilt och tillsammans med andra.



Rätt att veta! är framtaget av MUCF i samarbete med UMO med utgångspunkt i sajten Youmo.se



Mer information
hittar du här:
mucf.se/rattattveta

mucf
Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor

I samarbete med:

UMO

*Mitt sätt att tänka
om det som hände
ändrades när jag
började prata.*

Seminarium 25 oktober

Unga & sexuell utsatthet

Tack för idag!



Utvärdering – scanna QR-koden

Ta del av presentationer, kunskap och stöd efter seminariet på mucf.se/kalender/arkiv

Ta del av utbildningspaketet Rätt att veta! på mucf.se/rattattveta

Kontakt: rav@mucf.se

mucf
Myndigheten för ungdoms-
och civisamhällesfrågor

I samarbete med:

UMO