



”
En stor källa till ångest och oro är rädslan för att bilder av övergreppen ska spridas, vilket också leder till att effekterna består långt efter att övergreppen slutat

Caroline Engvall

Övergrep som sker med nätet som arena är en av vår tids viktigaste digitala utmaningar.

– Det är allas ansvar att förebygga övergrepp och brott online genom att tidigt prata med barn om grooming, samtycke och sexualbrott, skriver författaren och journalisten Caroline Engvall som är specialiserad på sexualbrott och sexhandel.

I mars 2013 skakas Sverige av nyheten att trettonåriga Linn från Kumla tagit sitt liv. Kvällen före hade hon haft kontakt med en man från Västra Götaland som hotade henne i en chattkonversation.

”Klä av dig nu! Du har tre minuter på dig, annars skickar jag bilder till din lärare!” skrev mannen, som kallade sig bealarson97 i chatten. Detta trots att Linn bara ett par dagar tidigare, som svar på mannens hot, hade skrivit att hon var rädd, inte skulle våga gå till skolan och att hon hade planer på att ta sitt liv, något som tyvärr blev verklighet.

Sexuella kränkningar, hot och brutala övergrepp på nätet är en livsfarlig, modern pandemi, och brotten kan drabba vilket barn som helst. För de utsatta är inte bara barn med trauman och tunga bagage. De utsatta kan vara allas våra barn. Barn i vår närhet.

Förövarna kan finnas mitt ibland oss. De är inte enbart ”fula gubbar” eller personer i samhällets utkanter, det kan lika gärna vara familjefäder, höga chefer och den trevliga grannen.

Det de utsatta barnen ofta har gemensamt är att de inte berättar eller polisanmäler det de utsatts för på grund av skam, känslor av svek och rädsla för förövarnas hot. Hemligheterna de bär kan få ödesdigra konsekvenser för dem, bland annat i form av skolfrånvaro, ångest och självmordstankar.

Vi har tvingats vänja oss vid att förövare använder internet för att hitta och utnyttja barn. De finns på alla sociala forum som är populära hos barn – och varje barn med tillgång till internet är ett potentiellt brottsoffer. En enda förövare kan utsätta hundratals barn och unga för övergrepp när de sker online – och följderna för barnen kan vara katastrofala.

En blick ut i världen visar att Linns öde inte är en enskild händelse. Som artonåring omkom den amerikanska tonårstjejen Jesse Logan i självmord eftersom hon skämdes så mycket över de avklädda bilder som hon hade skickat till sin pojkvän – bilder som han sedan skickat runt på hennes skola. Den femtonåriga kanadensiska Amanda Todd är ett annat sorgligt exempel. I sjuan hade hon, efter mycket tjat, blivit övertalad av en kille att skicka en nakenbild på sig själv. Snart började bilden cirkulera på nätet, och den sågs inte bara av hennes kompisar utan även av hennes släktingar. Nakenbilden jagade Amanda dygnet runt och skapade känslor av hjälplöshet – som övergick i hopplöshet.

I sin Youtube-kanal före sin död står hon framför kameran med blank blick och berättar om sin situation – att hon förlorat alla sina vänner och den respekt andra människor hade haft för henne.

Amanda Todd skyllde på sig själv för det hon hade gjort, det vill säga att det hon gjorde ledde till att bilderna skickades ”till alla”. Det är tydligt att hon upplevde sig själv som värdelös – en hopplöshetskänsla

kombinerad med ett lågt självförtroende. Hon tänkte låga tankar om sig själv och att hennes situation aldrig skulle förbättras. Fem veckor efter att hon hade publicerat sin första video på Youtube hittades Amanda Todd död i suicid.

Skam och förnedring är en kombination som kan framkalla tankar om att ta sitt eget liv. I ljuset av den kunskapen är det lätt att förstå hur barn och unga som utsätts för utpressning på nätet snabbt kan drivas ner i en svart och destruktiv spiral.

Det visar det sorgliga och skrämmande exemplet med den brittiske tonårspojken Daniel Perry som utsattes för utpressning på nätet. Precis som vilken sjuttonåring som helst poserar han framför en spegel med sin mobil. Svart polotröja, blont hår. Bara några timmar senare är han död.

Några timmar tidigare sitter Daniel i sitt rum i Edinburgh. Han kollar Youtubeklipp och skrollar Instagram, precis som vanligt. Ibland när han har tråkigt chattar han med tjejer. Då och då kommer samtalen in på sex. Det känns spännande. Daniel tror att han chattar med en tjej i hans egen ålder.

När chatten blir mer explicit avslöjar "tjejen" att hon egentligen är två äldre män.

Daniel blir iskall.

Männen skriver att de ska sprida deras konversationer om han inte skickar pengar till dem.

"I will make you suffer", skriver den ena mannen.

Daniel ber dem desperat att inte sprida konversationen, varpå den andra svarar: "Commit suicide now!" (Begå självmord nu!").

En stund senare skriver de "Är du död än?"

Daniel svarar inte. Han har tagit sitt liv i panik över att konversationerna ska bli offentliga.

Denna händelse får stort utrymme i brittiska tidningar. Daniel Perrys familj går ut och kritiserar sociala mediers brist på kontroll.

"Hur många föräldrar har inte förlorat sina barn av just den här anledningen utan att de förstår det egentliga skälet?" säger Daniels farbror i tidningen The Mirror.

Forskning visar att i de fall som har slutat i självmord har skammen varit central, särskilt när det finns en rädsla för att nakenbilder eller konversationer ska spridas. En person i Daniel Perrys närhet berättar att Daniel skämdes, var rädd och tyckte att han hade svikit alla.

2018 skriver tidningen The Independent att minst fem brittiska män och pojkar dött i suicid efter att ha blivit offer för sextortion (utpressning) på nätet, ett brott som polisen misstänker är mycket under-rapporterat och också förekommer i vid

utsträckning i Sverige.

Hur kan det gå så snabbt från liv till död?

Hjälplöshet och hopplöshet kan vara två nyckelord; att det som har kommit ut på nätet är omöjligt att ta tillbaka. Europol, Europeiska unionens byrå för samarbete inom brottsbekämpning, rapporterar att värdigheten och självrespekten hos utsatta kan raseras på bara några minuter.

Även om övergreppen slutar och år passerar, mår många av de utsatta fortfarande dåligt. Känslorna av skam och skuld är många gånger svåra att bli av med. Det kopplas dels till tankar om att deras egen sexuella nyfikenhet var något skamligt, dels till äckel och avsky inför de handlingar man förmåtts genomföra, samt en känsla av att man borde ha kunnat skydda sig från övergreppen.

En stor källa till ångest och oro är rädslan för att bilder av övergreppen ska spridas, vilket också leder till att effekterna består långt efter att övergreppen slutat.

En del utsatta beskriver att bilden av dem själva har förändrats helt. Det kan ta sig uttryck i svårigheter att våga lita på människor och att relationen till ens kropp och sexualitet tagit skada.



Ing-Mari Larsson, sacionom och barnrättsombud

Runt om i Sverige möter kuratorer, psykologer och behandlare barn som har utsatts för sexualbrott på nätet. I Eskilstuna, vid Stödcentrum för unga brottsutsatta, har sacionomen och barnrättsombudet Ing-Mari Larsson i tjuo år arbetat med frågan. Till henne kommer barn och unga som vittnar om det våld de drabbats av på nätet.

– Att bemöta den unga med respekt och känna av var i processen hen befinner sig är viktigt för mig. Det måste få ta tid för ungdomen att känna sig bekväm i mitt sällskap, säger Ing-Mari Larsson.

När hon välkomnar en utsatt ung person till sitt kontor mjukstartar hon ofta med att prata om annat, som till exempel om det

var det svårt att hitta till mottagningen, vilken skola hen går på, håller hen på med någon hobby som är lite extra viktig just nu. Har du schyssta kompisar och viktiga vuxna runt omkring dig?

– Där och då är det viktigt att jag bekräftar känslan och oron. Jag berättar att alla genomgår olika faser i sin bearbetning, fortsätter hon.

I mötet med den unga betonar hon också att hon har tystnadsplikt och att det är den hon möter som kan bryta sekretessen om hen vill att Ing-Mari ska prata med polisen eller åklagaren under utredningen.

– Det jobbigaste är ofta att prata om vad som händer nu. Vem ser bilderna och filmerna? Vad ska jag säga till föräldrarna, kompisarna, lärarna och partnern?"

Ing-Mari säger att nästan alla känner skuld. En del som blivit utsatta för övergrepp kan tycka att det är obehagligt att ta på sin kropp och hygien blir eftersatt. Att helt byta klädstil är inte ovanligt. Att använda den största hoodien man kan hitta och mjukisbyxor i storlek XXL kan vara ett sätt att gömma kroppen för sig själv.

– Alla jobbiga känslor måste få komma fram i den ordning ungdomen tar upp dem, det är en viktig del i läkningsprocessen, fortsätter hon.

Till sin hjälp har hon känslburkar med flörtkolor i, där ungdomarna tömmer och fyller burkarna utifrån känslan just här och nu.

– Vi pratar om den burk som är viktigast idag, hur känslan påverkar vardagen och vilka konsekvenser det får. När det gäller killar är det ofta hämnd- och oroburkarna som är fulla. Hos tjejerna är det "skuld" och "oro". När dagens burkar har fått rätt antal kulor i sig fotar jag dem så att vi till nästa gång kommer ihåg hur burkarna var fyllda. Det finns även en burk utan namn. Den får ungdomen själv bestämma vad den ska heta och innehålla. Ibland får den namn som "glädje" och "pirr i magen". Ingen känsla är fel och pendlar både i styrka och hur ofta de kommer.

Hos Ing-Mari får de utsatta bland annat prata om vad man kände när det hände, hur det har påverkat vardagen, vilka konsekvenser det har medfört och hur måendet pendlar.

– Att åka buss kan till exempel vara helt otänkbart för en del eftersom man ju inte vet vem som har sett det som lades ut.

"Jag tycker att alla tittar konstigt på mig" och "kommer jag någonsin att kunna lita på någon i framtiden?" är vanliga frågeställningar.

Ing-Mari brukar också låta ungdomarna göra en nätverkskarta.

fort nästa sida

– Det kan vara ett bra sätt för hen att själv lista vilka viktiga personer som finns i hens liv. Det kan vara allt från mattanten eller vaktmästaren till farmor eller moster

som bor i en annan del av landet. Eller tränaren, kompisens storasyskon – ja listan kan göras lång. Det blir ett sätt för hen att se att det finns personer i deras närhet som

faktiskt kan vara just det stödet, just i en speciell situation, som avgör hur hen reagerar eller agerar i situationen.



Hur kan jag se om ett barn mår dåligt?

Barn och unga visar på olika sätt att de mår dåligt. Många försöker dölja sin ledsenhet för att till exempel behålla sin popularitet bland kompisar eller för att de inte vill oroa sina föräldrar. Den samlade bilden av hur ditt barn har det är viktig. Du vet hur barnet brukar fungera och vad som förändrats.

Typiska saker som kan visa att ett barn mår dåligt är bland annat förlust av funktion – att de inte klarar saker de klarade tidigare – till exempel att planera för nästa skoldag, packa kläder till idrotten eller sköta sin hygien. Psykiska symtom kan vara depression, ångest, aggression, sömnproblem, rastlöshet, koncentrationssvårigheter, problem att fatta beslut, självskadebeteende eller tankar på döden. Barnet kan också få problem med kroppen, till exempel huvudvärk, magont, illamående eller annan värk.

Ibland kan man som utomstående lägga märke till någon typ av oro hos den som är utsatt. Den du är orolig för kanske sover dåligt, förändrar sitt beteende eller skolkar mer. Man kan också se ett obegripligt utåtagerande beteende, att någon isolerar sig eller ett sexualiserat språk. Då måste man skapa tid och förtroende. Nysta, lägg bort dina fördomar och för-

sök förstå de bakomliggande orsakerna. Hjälpt barnet att skydda sig nu utifrån det som redan har varit. Hjälpt till att hitta strategier och vägar ut när man är i den nuvarande situationen. Sådana strategier kan vara att man börjar sätta små gränser för sig själv, till exempel att man inte går ut på nätet varje dag och att man istället bestämmer sig för att göra något annat, något bra, som man tidigare tyckte om att göra.

Vad ska jag göra när barnet berättar?

Ta dig tid att lyssna och låt barnet berätta det den vill, när den känner för det, och i sin egen takt. Allt för många barn säger att vuxna inte har tid att lyssna.

Du som får förtroendet att ta emot en berättelse från ett utsatt barn behöver tygla dina reaktioner för att ge barnet tid att i egen takt berätta vad som hänt. Om du gråter, eller reagerar med chock, kan det vara svårt för barnet att fortsätta prata med dig.

Den som berättar behöver också mötas av någon som är intresserad och som bryr sig om. Koncentrera dig på att förstå. Vad är det som hänt? Hur är det för den som berättar? Det innebär att du måste ställa följdfrågor och be om förtydliganden. Ge dig själv tid att tänka, att smälta det du hör och be andra om råd om du behöver det.

Som vuxen är det okej att säga att du inte vet, att du måste tänka över det du har fått höra – men se till att ge barnet genvägar och att hen förstår att du lyssnar.

Ibland kan det vara svårt att veta om det som hänt är ett brott. Då kan du kontakta polisen och fråga dem. Behandla det barnet är utsatt för på samma sätt som någon som blivit misshandlad eller rånad – och polisanmäl! Det är ett signalvärde till barnet som visar att hen har varit utsatt. Var tydlig med att det aldrig är barnets fel och hjälp barnet att få professionellt stöd.

Det värsta man kan göra är att se på utan att ingripa – men när du ingriper kan du rädda liv.

Vem kan man som förälder vända sig till för stöd och hjälp?

Som förälder är det viktigt att veta att man inte är ensam om sina erfarenheter. Sök hjälp. Du kan få stöd och råd på många ställen – bland annat hos socialtjänsten (fler finns listade i den här boken). Rådfråga hellre för tidigt än för sent. Tycker du inte att du blir bemött på det sätt som du önskar – be att få tala med någon annan.

Här kan du söka hjälp och mer kunskap

114, Polisen

Ring 114 14 om du behöver prata med polisen fast ingen är i akut fara. Till exempel för att anmäla ett brott, lämna ett tips eller fråga något. Ring 112 om du är i fara och det är bråttom. [polisen.se](https://www.polisen.se)

Bris – barnens rätt i samhället

Här kan du få stöd av en kurator och prata om sådant som du funderar mycket på eller behöver få hjälp med. Du kan ringa 116 111, mejla eller chatta. [bris.se](https://www.bris.se)

Brottsofferjouren, barn och unga

Här kan du få stöd om du utsatts för brott, blivit vittne till ett brott eller om någon i din närhet har utsatts för ett brott. Du kan ringa 116 006, chatta eller mejla. [brottsofferjouren.se](https://www.brottsofferjouren.se)

Brottsoffermyndigheten

Här kan du få svar på frågor om brott. Till exempel om du undrar hur en rättegång går till eller vilken hjälp du har rätt till om du har utsatts för ett brott. Ring 090-70 82 00. [brottsoffermyndigheten.se](https://www.brottsoffermyndigheten.se)

Bup.se

Här kan du skicka in frågor och få stöd om du mår psykiskt dåligt. [bup.se](https://www.bup.se)

Ditt Ecpat

Här kan du få hjälp och råd om du har blivit utsatt för sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. Du kan också få hjälp att ta bort nakenbilder som har spridits på nätet. Du kan ringa 020-112 100, mejla eller chatta. [ecpat.se](https://www.ecpat.se)

Ellencentret, Stiftelsen 1 000 möjligheter

Här kan du få stöd på chatt om du har haft sex mot ersättning, blivit såld av andra eller skadar dig själv genom sex. [ellencentret.se](https://www.ellencentret.se)

Fråga UMO

Här kan du ställa frågor om bland annat sex, hälsa och relationer. [umo.se](https://www.umo.se)

Föreningen Tillsammans

Här kan du få stöd om du har blivit utsatt för sexuella trakasserier, sexuella övergrepp eller annat sexuellt våld. [foreningentillsammans.se](https://www.foreningentillsammans.se)

Jourhavande kompis, Röda korset

Här kan du som behöver någon att prata med få stöd på chatt från andra unga. [rkuf.se/fa-hjalp/Jourhavande-kompis/](https://www.rkuf.se/fa-hjalp/Jourhavande-kompis/)

Jourhavande medmänniska

Här kan du få stöd om du behöver någon att prata med. Du kan ringa 08-702 16 80 eller chatta. [jourhavande-medmanniska.se](https://www.jourhavande-medmanniska.se)

KAST (köpare av sexuella tjänster)

Vill du diskutera, minska, eller sluta med ditt sexköpande eller sexberoende? KAST finns på flera orter i Sverige.

Killar.se

Här kan du få stöd på chatt om du behöver prata med någon.

Kvinnofridslinjen

Här kan du få stöd om du har utsatts för hot eller våld, eller om du känner någon som har utsatts. [kvinnofridslinjen.se](https://www.kvinnofridslinjen.se)

Novahuset

Här kan du få stöd om du eller någon du känner har blivit utsatt för sexuella övergrepp. Du kan chatta eller mejla. [novahuset.com](https://www.novahuset.com)

Preventell

Stödlinje där man är helt anonym och kan berätta om man har så kallade farliga fantasier och planerar övergrepp på barn. Preventell hjälper personer att inte göra handling av sina fantasier och riktar sig till alla från 16 år och uppåt. [preventell.se](https://www.preventell.se)

Roks tjejjourer

Här kan du hitta tjejjourer som kan ge dig stöd på telefon, chatt, mejl och IRL. Du kan till exempel prata om hur du mår, och om du har blivit utsatt för våld, hot eller övergrepp. [roks.se](https://www.roks.se)

Safe selfie academy

Organisation som utbildar elever, idrottsföreningar och vuxna i brottsförebyggande kunskap om sexualbrott på nätet. [safeselfieacademy.se](https://www.safeselfieacademy.se)

Storasyster

Här kan du få råd och stöd bland annat via chatt om du har utsatts för våldtäkt eller andra sexuella övergrepp. Du kan också få stöd om du är närstående till någon som blivit utsatt. [storasyster.org](https://www.storasyster.org)

Ungasjourer.se

Här kan du hitta jourer som jobbar med att stötta unga. Till exempel tjejjourer, transjourer och ungdomsjourer.

Unizon jourer

Här kan du hitta tjejjourer, ungdomsjourer och kvinnojourer som kan ge dig stöd på telefon, chatt och IRL. Du kan till exempel prata om hur du mår, och om du har blivit utsatt för våld, hot eller övergrepp. [unizonjourer.se](https://www.unizonjourer.se)

Under Kevlaret – stödchatt för killar

Här kan du få stöd om du behöver prata med någon om sånt som du funderar på, tycker är jobbigt eller inte är van att prata om. [underkevlaret.se](https://www.underkevlaret.se)