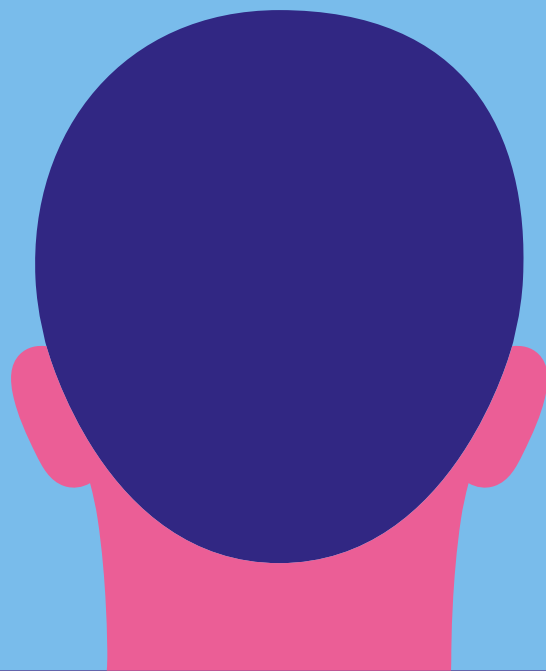




FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.
REDEFINING MASCULINITY.



**“Jag som är en kille
får fan inte gråta
och vara rädd”**

En genomgång av stödsamtal på
Killfrågor.se under 2016 – vad vet
vi om killars psykiska (o)hälsa?

Om MÄN

MÄN är en ideell, feministisk organisation som startade 1993 för att engagera män mot mäns våld mot kvinnor. Vi arbetar med att förändra destruktiva normer kring maskulinitet för att mäns våld ska minska. Vår vision är en jämställd värld utan våld.

Om Killfrågor.se

Killfrågor.se är en nationell stödchatt på nätet, som startades av den feministiska organisationen MÄN 2009. Killfrågor.se stärker killar att söka stöd, prata om känslor och tänka och agera mer jämställt. Genom att ha trygga rum där killar kan prata och söka stöd förebygger Killfrågor.se killars och mäns våld.

Den här rapporten baseras på studien *Killar om svåra frågor. En genomgång av Killfrågor.se:s stödsamtal under 2016 – vad vet vi om killars psykiska (o)hälsa?* som genomförts av Sara Aarnivaara och Lena Berg på uppdrag av MÄN.

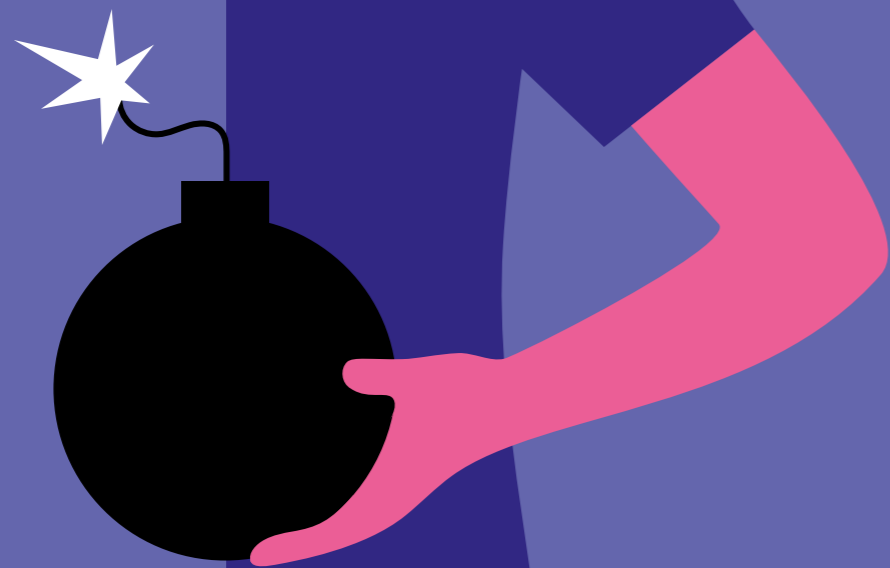
Citat från chattkonversationerna är baserade på autentiskt material men har ändrats för att inget ska kunna kännas igen av andra. Som stödsökande är du helt anonym i kontakten med Killfrågor. Killfrågor sprider chattinnehållet i skrifter som denna för att ge mod till andra som tvekar och för att öka kunskap hos andra för vad killar behöver och mår bra av.

Redaktörer: Anna Wallgren/Studio Marna, Hanna Navier.
Grafisk form och illustration: Simon Graf.
Tryckt 2018.



Innehållsförteckning

Inledning	6
Onlinestöd når killar och unga män	8
Att sätta ord på det svåra	10
Killfrågor.se behövs	14
Hur har vi gått tillväga?	20
Hur psykisk ohälsa visar sig på Killfrågor.se	22
Avslutande ord	40



Inledning

Psykisk ohälsa bland barn och unga i Sverige är ett stort problem. Kunskapen och förståelsen av särskilt killars och unga mäns psykiska ohälsa har fortfarande stora brister. Färre killar och unga män söker stöd och hjälp när de mår dåligt jämfört med tjejer, trots att det finns många verksamheter med riktad stödverksamhet till unga. Vi vill med denna rapport bidra till att förbättra kunskapsläget på området och fördjupa förståelsen för den psykiska ohälsan hos killar och unga män.

2009 startade MÄN Killfrågor.se som är en stödchatt för alla som definierar sig som killar och som är mellan 10-20 år. Tidigare försök med chatt som verktyg för stöd hade visat sig vara ett fungerande sätt att nå fler killar och unga män.

“ Killfrågor.se spelar en viktig roll när det gäller att fånga upp de killar och unga män som aldrig annars skulle söka stöd.

I den här rapporten har vi velat titta närmare på några av de chattar som finns loggade hos Killfrågor.se. Den gemensamma utmaningen för de som kontaktat Killfrågor.se är hur normer kring maskulinitet på olika sätt försvårar för dem att sätta ord på sina erfarenheter och att våga berätta om hur de mår. Vi vet att om den unge själv lägger stor vikt vid att passa in och att leva upp till stereotypa normer för kön, så ökar risken för att måendet sviktar.

Det kan lätt bli en ond cirkel där sårbarhet och starka känslor upplevs som något icke önskvärt. Vissa killar förtränger därför dessa känslor, eller uttrycker dem på okonstruktiva sätt. I och med att de inte har sätt att uttrycka dessa oönskade känslor på och inte heller vill kännas vid dem i många fall blir det svårt för omgivningen att förstå eller möta killen på ett fungerande sätt. Därmed fortsätter många killar att lida i ensamhet. Därför har Killfrågor.se en viktig roll att spela med sitt fokus på killar och unga män.

Ur ett folkhälso- och preventionsperspektiv spelar Killfrågor.se en viktig roll när det gäller att fånga upp de killar och unga män som aldrig annars skulle söka stöd. Om det finansiella stödet finns i framtiden kan vi bygga vidare på chattstödet med en möjlighet till återkommande, bokade samtal så att en ännu tryggare relation kan skapas. En trygg och kontinuerlig relation underlättar stödsamtal för en grupp som inte är så van vid att sätta ord på sina inre behov.

Rapporten baseras på chattunderlag med över tvåtusen chattar från Killfrågor.se, varav cirka en tredjedel av chattarna berört psykisk ohälsa på olika sätt.

Alán Ali, Ordförande MÄN

Onlinestöd når killar och unga män



Genom åren har många olika organisationer och verksamheter försökt hjälpa killar och unga män att i större utsträckning söka stöd. Riktat telefonstöd, att erbjuda separata tider för killar på en ungdomsmottagning eller att utveckla jourverksamheter som framför allt vänder sig till killar är olika exempel på detta. Det här har dock inte bidragit till att fler killar och unga män söker stöd och hjälp när de behöver.

I mitten på 2000-talet började fler och fler verksamheter utveckla chatt som ett verktyg för stöd. Stödforumen visade sig vara ett fungerande sätt att nå fler killar och unga män. I kölvattnet av detta startade MÅN 2009 Killfrågor.se som är en stödchatt för alla som definierar sig som killar och som är 10-20 år gamla. Killfrågor.se tillhandahåller ett tryggt rum där killar kan prata om sin vardag med ideellt engagerade vuxna. Den stödsökande behöver inte längre vara ensam med sina funderingar, känslor och livsvillkor. Killfrågors övergripande mål är att; förebygga heterosexism, kränkningar, sexualiserade, fysiska och psykiska övergrepp och våldssituationer genom att möjliggöra trygga rum för respektfulla och nyfikna samtal med killar och unga män om de utmaningar som finns i deras vardag.

Anledningen till att Killfrågor.se vuxit sig allt starkare genom åren och fått ett stadigt ökande antal besökare kan vara just att verksamheten erbjuder en stödform som passar killar och unga män. Många vänder sig till Killfrågor.se för att få prata av sig med en utomstående, tänka högt en stund, ställa frågor om kroppen eller känna sig mindre ensamma. Men samtidigt är det en stor grupp killar och unga män som vänder sig till oss för att de inte mår bra. Det är dessa röster som kommer att höras i denna rapport. Deras berättelser handlar om oro, nedstämdhet och utsatthet på olika sätt.

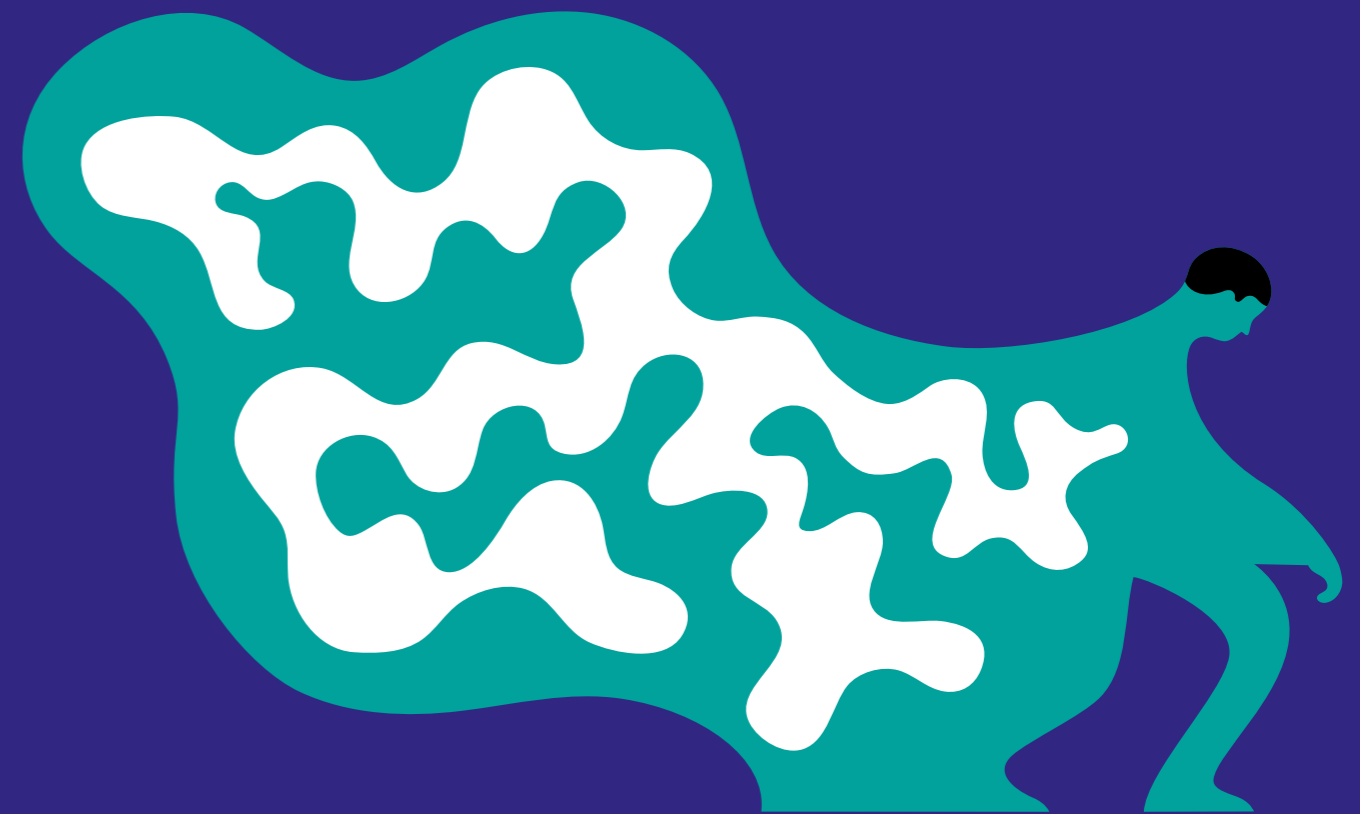
RAPPORTEN VISAR ATT KILLFRÅGOR.SE:

- erbjuder en stödform som passar killar och unga män
- spelar en avgörande roll när det gäller att fånga upp de killar och unga män som aldrig annars skulle söka stöd
- fyller en viktig funktion för de stödsökandes psykiska hälsa
- fyller en viktig funktion för killar och unga män som sällan väljer att berätta om sexualiserad utsatthet
- spelar en viktig roll i att bana väg för killar och unga män att våga visa hur det känns och bryta normer kring maskulinitet som påverkar ens mående negativt

Att sätta ord på det svåra

Det gemensamma för mer eller mindre alla analyserade chattar är att de stödsökande är relativt ovana med att i ord beskriva hur de mår. Det blir tydligt att de flesta upplever det som oerhört svårt att berätta för personer i sin närmaste omgivning om sin sårbarhet och utsatthet. Enligt de stödsökandes utsagor är det ofta ingen annan som heller kommer att få veta förutom volontären på Killfrågor.se. Det verkar vara skamfullt att berätta om utsatthet. Killarna har ingen tilltro till att någon skulle förstå eller ta deras erfarenheter på allvar. Att då skriva till någon anonymt som har uppgiften att ta emot förtroenden verkar vara lättare och framför allt tryggare. Det är bara att logga ut om det inte känns bra och volontären kan inte lägga sig i ens liv mer. Killfrågor.se blir ett första steg mot att be om hjälp, men ändå bibehålla kontrollen över vad som ska hända härnäst.

Valet av online-stöd handlar också om att slippa visa hur du mår. Många gånger skäms de stödsökande över att de mår dåligt och att de inte klarar sig själva och vill inte att andra ska se dem gråta eller visa andra tecken på det som de ser som svaghet. Det som också återkommer i flera chattar är att många stödsökande saknar erfarenheter av att bli tagna på allvar av vuxna. Många stödsökande förmedlar stor tacksamhet över att volontären har lyssnat och svarat så respektfullt, vilket antyder att detta inte är det bemötande de unga är vana vid att få. Det blir tydligt att detta är ett av volontärernas viktigaste uppdrag: att ta de stödsökandes berättelser på allvar.



“ Om jag nu har ställt till det för mig får jag se till att lösa det själv även om det tar lång tid.

– Kille i chatt på Killfrågor.se

Anonymitet är helt avgörande för att våga berätta

Många samtal vittnar om att anonymiteten är viktig för att våga vända sig till Killfrågor.se. Den möjliggör för stödsökande att välja hur mycket information om en själv man vill dela och att ha kontroll över vilka konsekvenser detta förtroende får. Att den vuxne inte kan ta reda på vem du är och därmed inte kan lägga sig i ditt liv verkar vara något som stödsökande uppskattar.

Många stödsökande på Killfrågor.se har inte heller bra erfarenheter av att söka stöd hos vuxna. I dessa fall kan anonymiteten göra att de ändå vågar testa, det är ju bara att logga ut om samtalet inte känns respektfullt. Här fyller volontärerna en viktig roll eftersom att de erbjuder nya erfarenheter av vuxna som tar den stödsökandes svårigheter på allvar.

Ingen annan vet - du är den enda

Killfrågor.se gör att de stödsökande vågar bryta tystnaden och berätta om det svåra som skaver i livet. Om vi jämför Sverige med andra europeiska länder så har vi lyckats utmana stigmat kring att må psykiskt dåligt. Det är något lättare att söka hjälp idag än tidigare, men för unga och framför allt unga män är steget fortfarande stort. Här ser vi att stereotypa föreställningar om hur killar ”ska” bete sig och känna skapar kraftfulla barriärer för många killar. Så när en stödsökande väljer att skriva till Killfrågor.se och berätta för volontärerna hur de mår, är det ett stort och viktigt steg som tas.

Killfrågor.se:s volontärer är också noga med att förmedla till besökaren att hen har visat på mod när hen väljer att berätta. Det fina är att stödsökande ofta visar tacksamhet tillbaka. De stödsökandes sätt att ta emot stödet från volontärerna kan tolkas som att de är ovana vid att bli tagna på allvar, att få tid att sätta ord på sina tankar med hjälp av respektfulla frågor och att få sin situation bekräftad. Volontärernas bemötande visar stödsökande att vuxna kan finnas där på ett respektfullt och icke-dömande sätt och det kan bidra till att den stödsökande i andra sammanhang vågar ge vuxna en ny chans att vara del av deras vardag och svårigheter.

Jag är inte som andra eller...?

En vanligt förekommande anledning till att stödsökande väljer att inte berätta för någon ”offline” hur de mår är rädslan för att inte vara ”normal”. Att blotta sina problem är förknippat med en rädsla för att inte passa in och en känsla av utanförskap, vilket i sig kan skapa lidande. De stödsökande på Killfrågor.se är inte ensamma om att vara rädda för att inte passa in eller få vara en del av en grupp eller ett sammanhang. Andra studier om unga män visar att de som lider av psykisk ohälsa är ofta upptagna av att ”passa in”, vilket många gånger betyder att följa rådande förväntningar på maskulinitet.

Killfrågor.se behövs

Killfrågor.se fyller en viktig funktion för de stödsökandes psykiska hälsa. Det är många gånger ett viktigt första steg för att be om hjälp och bryta tystnaden om den situation en befinner sig i. Behovet är primärt att bli lyssnad på och lyssnandet har en helande kraft i sig.

Många stödsökande som vänt sig till Killfrågor.se har berättat om situationer och mående som tyder på psykisk ohälsa. Skälet till att de skriver till Killfrågor.se är att de vill dela med sig av sina tankar och känslor till någon annan för att kunna stå ut i sin situation. De klarar inte längre av att bära på sin hemlighet själva. Att få dela sitt inre med en trygg vuxen som tack vare anonymiteten på chatten inte behöver veta vem du är eller hur du ser ut underlättar berättandet. Att för en stund få spegla sina erfarenheter med någon annan gör att du orkar ett tag till. Det kan vara skönt att få bekräftat att det som du utsätts för är fel, att få bekräftat att det som känns är sant och att bli stärkt i "att ingen ska behöva ha det som jag har det".

Vi vet att om den unge själv lägger stor vikt vid att passa in, att leva upp till stereotypa normer för kön och dessutom har svårt att förhålla sig till liknande krav från omgivningen, så tenderar måendet att svikta. Det kan lätt bli en ond cirkel där sårbarhet och starka känslor upplevs som något icke önskvärt men eftersom de oundvikligen uppkommer för oss alla förtränger killar dessa eller uttrycker dem på sätt som inte nödvändigtvis är konstruktiva. I och med att de inte har sätt att uttrycka dessa oönskade känslor på och inte heller vill kännas vid dem i många fall blir det svårt för omgivningen att förstå eller möta killen på ett fungerande sätt och därmed fortsätter många killar att lida i ensamhet. Killfrågor har en viktig roll att spela med sitt fokus på killar och unga män.



“ Här kan man berätta om sin utsatthet och bli tagen på allvar.

Våld, konflikter i familjen, frågor kring könsidentitet och sexualitet

I chattarna som handlar om psykisk ohälsa är temana olika, det handlar bland annat om våldsutsatthet, konflikter av olika slag i familjen, olycklig kärlek, frågor kring den egna sexualiteten, könsidentitet och vänskap. Våld är en av de främsta kontaktorsakerna bland det urval chattar som vi valt att titta närmre på. Detta är inte särskilt förvånande med tanke på hur mycket våld som finns i barn och ungas vardag. Samtidigt vet vi att det inte är lätt att prata om våld, så det stora antalet chattar på temat tyder på modiga stödsökande som väljer att bryta tystnaden.

Flera av de analyserade chattarna handlade om sexualiserat våld. I ljuset av att killar och unga män sällan väljer att berätta om sexualiserad utsatthet fyller Killfrågor.se en viktig funktion; här kan man berätta om sin utsatthet och bli tagen på allvar. Som kille förväntas du vara ständigt redo, alltid sexuellt intresserad och aldrig neka till sex. Detta försvårar för killar och unga män att ta in sin utsatthet och att börja prata om den.

Ett annat vanligt förekommande tema är relationen till ens föräldrar eller situationen hemma. Stödsökande tar upp problem med föräldrar som av olika anledningar brister i sin omsorg eller som inkräktar för mycket på den unges integritet och behov av privatliv. Många chattar handlar om unga killars behov av att få och kunna vara ”sanna” i relation till vänner, familj och sig själva.

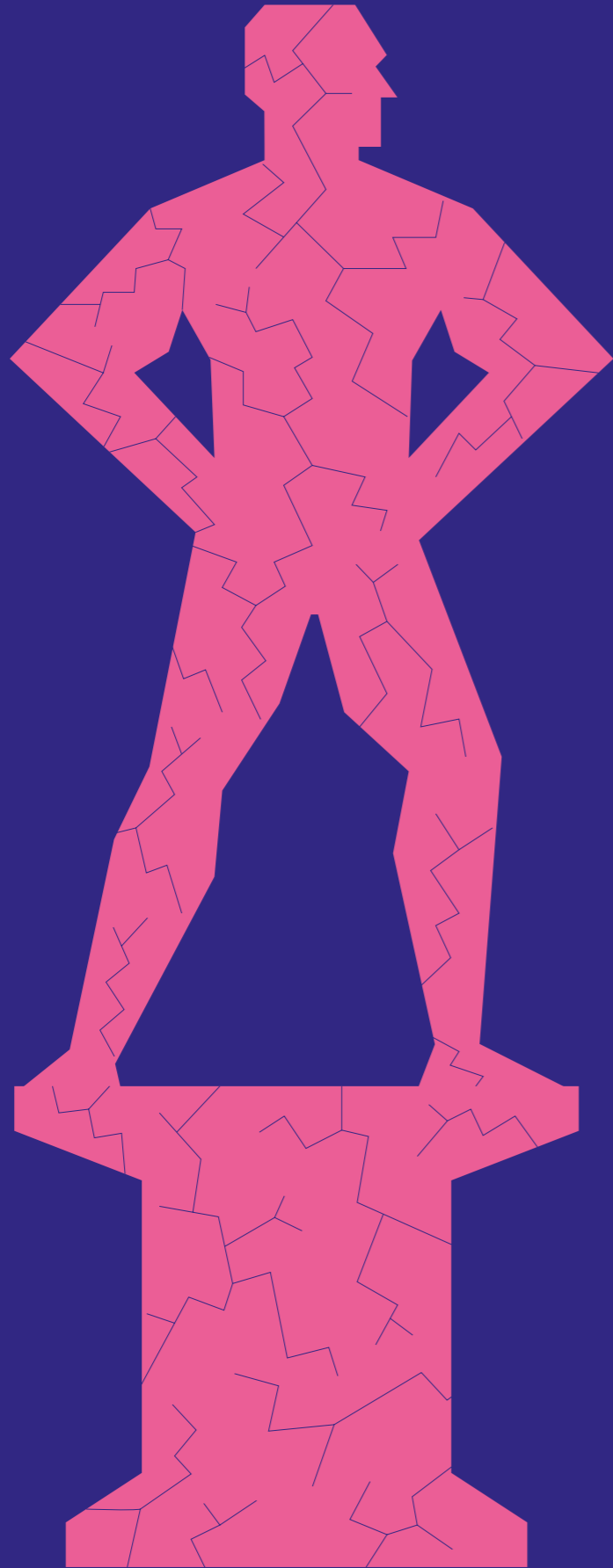
Att normer i samhället kring heteronormativitet och könsidentitet fortfarande är starka blir tydligt i några av de analyserade chattarna. Att vara kille och få känslor för andra killar eller att upplevas som feminin, skapar oro och osäkerhet, men även frustration och ilska hos de stödsökande. De vill vara friare, de vill kunna gråta och på andra sätt visa sin sårbarhet. De vill kunna intressera sig för design eller få klä sig som de vill utan att andra jämnåriga eller vuxna ska förlöjliga eller trakassera dem.

BRIS ÅRSRAPPORT OM BARN PSYKISKA HÄLSA

Enligt BRIS årsrapport från 2017 om barns och ungas psykiska hälsa är det många i denna grupp som lider av psykisk ohälsa. BRIS hävdar att barns och ungas psykiska ohälsa har försämrats sen 1980 i åldersgruppen 15-24 år.

Jämfört med andra länder med liknande välfärdsnivåer verkar barn i Sverige må sämre. Detta förklaras ibland med att tabu kring att berätta om sin psykiska ohälsa har försvagats i Sverige. Men det räcker inte för att förklara den stora skillnaden i antalet barn och unga som söker stöd för psykisk ohälsa i Sverige jämfört med andra liknande länder. Varken föräldrars bristande omsorg eller skolan där barn och unga vistas under lång tid, kan förklara den negativa utvecklingen. Men däremot kan barns förmåga att hantera svårigheter i livet vara en aspekt att ta hänsyn till om vi vill förstå barns och ungas försämrade mående.

Tidigare forskning menade att de barn som växer upp i sammanhang med kärlek, omsorg och utan konflikter och bekymmer var bättre rustade för framtida utmaningar. Detta har ny forskning börjat utmana och snarare fått resultat som tyder på att barn och unga behöver ha (lagom) mycket motgångar och utmaningar för att helt enkelt lära sig att leva med sorg, smärta och lidande.



Förväntningar kring maskulinitet ställer till det

Det som tycks vara den gemensamma utmaningen för de stödsökande som kontaktat Killfrågor.se är hur normer kring maskulinitet på olika sätt försvårar för dem att sätta ord på sina erfarenheter och att våga berätta om hur de mår. Det som kommer till uttryck om och om igen är att:

“ så gör bara killar; de biter ihop, gråter inte inför andra och ber inte om hjälp.

Det blir tydligt att normer om att klara sig själv, att vara stark och att inte visa svaghet spelar stor roll när killar och unga män ska interagera med sin omgivning. Även om dessa maskulinitetsnormer ständigt utmanas och förändras präglar de fortfarande hur dagens killar förväntas bete sig och hantera svårigheter. Precis som chattarna på Killfrågor.se vittnar om är det många killar och unga män som fortfarande väljer att hålla det smärtsamma för sig själva; de berättar inte för vänner och inte heller för sina föräldrar om hur de mår. Den inre smärtan hanteras genom att inte komma nära andra och att bära det svåra själv. Många killar berättar om att de istället lätt tappar humöret då det inre trycket blir för stort. Smärta och känslor av hjälplöshet kommer ofta ut som ilska.

Att besökare på Killfrågor.se tar upp detta och bemöts av volontärer som har kunskap om normer kring maskulinitet, sexualitet och våld är viktigt för att stötta de stödsökande i att börja vara och se sig själva mer som de vill och känner sig. Forskning om killars psykiska hälsa visar på att de som bryter mot förväntade maskulinitetsnormer och söker hjälp har större framgång i att överkomma skammen. Istället får de uppleva förmågan att uttrycka sin sårbarhet som en styrka i livet. De unga män som är trygga i sina sammanhang, är rädda om sina nära relationer och som väljer att prata om hur de mår tenderar att ha en bättre psykisk hälsa jämfört med de unga män som försöker leva upp till föreställningar om killnormer. Detta talar för att Killfrågor.se spelar en viktig roll i att bana väg för killar och unga män att våga visa hur det känns och bryta mot normer kring maskulinitet som påverkar ens mående negativt.

Hur har vi gått tillväga?

Genom definitionen av psykisk ohälsa valdes 835 chattar ut av totalt 2 000. De 835 chattarna om psykisk ohälsa delades sedan upp utifrån kontaktorsak. Exempel på kontaktorsaker kan vara vänskap, sexualitet eller kärlek.

Då fokus för den här rapporten varit psykisk ohälsa har det urvalskriteriet tillämpats först. De 835 chattar som bedömdes innehålla uttryck för psykisk ohälsa lästes igenom ännu en gång och kategoriserades utifrån vilka chattar som var tillräckligt informativa för att närläsas ytterligare en gång.

Chattunderlaget har i de flesta fall bestått av en chattkonversation med en stödsökande som valt att vara helt anonym. Anonymiserade chattsamtal möjliggör att den stödsökande kan presentera sig och sina problem som personen önskar men i en kunskapssammanställning försvarar det till viss del hur vi kan värdera informationen som tillhandahålls. Vi valde därför ut de chattar, för ytterligare en djupläsning och analys, som var långa (minst 70 meddelanden) och vars innehåll bidrog till en fördjupad förståelse av de stödsökandes psykiska ohälsa.

Ytterligare ett kriterium för att bli utvald var att chatten berörde ett tema som många stödsökande till Killfrågor.se hade frågor och funderingar kring.



VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA?

Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) beskriver psykisk ohälsa som olika tillstånd då människor visar tecken på oro, ångest, nedstämdhet eller sömnsvårigheter som håller i sig över tid och påverkar ens vardagliga liv.

Europakommissionen använder en definition som liknar SKL:s men påpekar även att begreppet används som ett paraplybegrepp för olika psykiska besvär, både mindre allvarliga problem och problem som orsakar barn och unga lidande över tid.

Socialstyrelsen använder följande definition: Psykisk ohälsa omfattar tillstånd med olika grad av psykisk ohälsa, allt ifrån enstaka, mer eller mindre plågsamma besvär av oro eller nedstämdhet till psykiska sjukdomar som kräver slutenvård.

Hur psykisk ohälsa visar sig på Killfrågor.se

Några av de vanligaste temana i de chattar som handlar om psykisk ohälsa är våld, familj/familjekonflikter, kärlek, sexualitet, könsidentitet samt vänskap. För att skydda såväl de stödsökandes som volontärernas identitet har vi valt att presentera vad vi uppfattar som kärnan i chattarna och en sammanställning av vad chattarna innehåller. I de fall då citat förekommer har vi i så stor utsträckning som möjligt försökt göra dessa mer "generella" så att enskilda personer inte ska kunna identifiera utdrag ur deras chattar.

Våld

Att växa upp med våld i sin vardag får konsekvenser för barn och ungas hälsa. Många av de stödsökande på Killfrågor.se har burit på sina erfarenheter helt själva och volontären på Killfrågor.se blir ofta den första som får veta. De flesta av de utvalda chattarna inom temat våld berör sexualiserat våld.

Utsatthet av vuxna

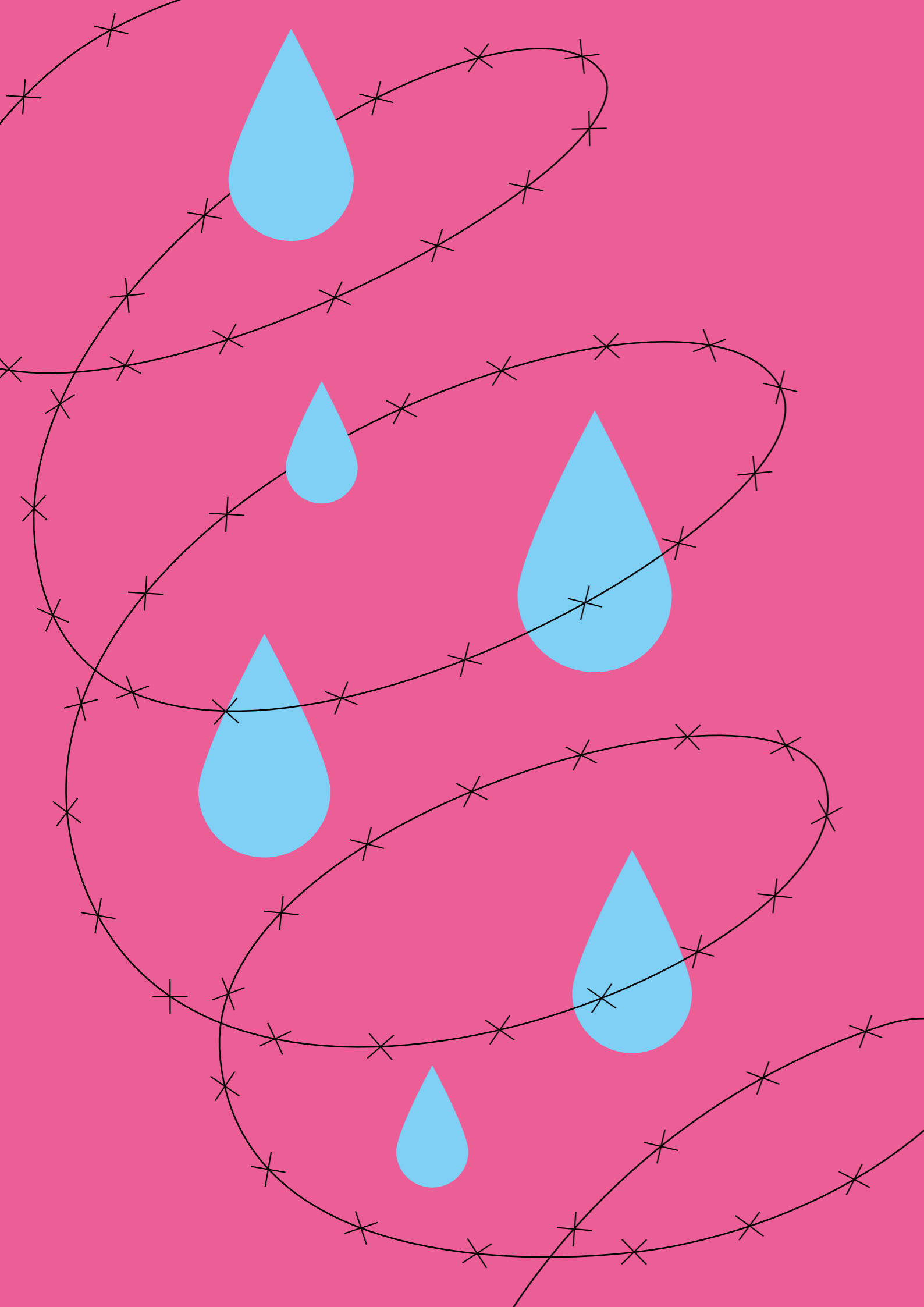
I de chattar där det framgår vem förövaren är så är det för det mesta en vuxen. I flertalet av dessa chattar beskrivs mammor, lärare och andra vuxna kvinnor som förövare. I övriga fall är det vuxna män som beskrivs som förövare. Berättelser om fysiskt och psykiskt våld är mindre vanligt förekommande men även i dessa chattar är förövaren för det mesta en vuxen. När de stödsökande beskriver vad de vuxna utsätter dem för blir det tydligt hur de vuxna brister i sin känslomässiga, men också praktiska omsorg. Omsorgssvikt brukar betraktas som en del av ett bredare våldsbegrepp och utgör en riskfaktor för psykisk ohälsa. Barn behöver bli sedda och speglade av sina nära och kära för att kunna utveckla förmågan att förstå andra men också sig själva för att kunna fungera i sociala sammanhang.

“Många stödsökande saknar helt tilltro till att någon kan hjälpa dem ur deras våldsamma situation.

En stödsökande berättar efter många försäkringar om anonymitet att båda hans föräldrar våldtog honom kvällen innan han chattar med Killfrågor.se. Det visar sig ofta att det sexualiserade våldet ingår i en våldsam vardag där föräldrar även använder fysiskt och psykiskt våld. När volontären uttrycker sin oro kan de stödsökande svara att volontären inte ska oroa sig, de skriver att de är vana vid sin situation. Många stödsökande saknar helt tilltro till att någon kan hjälpa dem ur deras våldsamma situation.

Utsatthet av jämnåriga

När de stödsökande berättar om utsatthet av jämnåriga innehåller berättelserna ofta en förvåning över att inte kunna skydda sig mot jämnårigas våld. Ett exempel på detta kan vara att som kille inte kunna säga nej till en tjej som tjarar om sex. Det upplevs som pinsamt att inte ha kunnat värja sig och något som alla killar borde klara av. De stödsökande berättar om att de känner sig kränkta och äcklade, men har svårt att definiera erfarenheten som en våldtäkt. Flera av de stödsökande uttrycker att det endast är tjejer som kan bli våldtagna. En stödsökande uttrycker förvirring över hur han kan få stånd när han blir våldtagen då stånd i hans värld endast uppstår vid ömsesidig lust. Det är också vanligt att stödsökande tar på sig skulden för att de blir utsatta; detta blir tydligt i flera av chattarna där de stödsökande beskriver att de var berusade och då får de skylla sig själva. Dessa resonemang blir extra påtagliga när förövaren är en jämnårig kvinna. Då har de stödsökande svårare att se på sina erfarenheter som utsatthet för våld.



Andra stödsökande berättar om att de känner press att som kille ta tillvara på varje tillfälle till sexuell samvaro och att de därför upplever att det är något fel på dem själva när de inte gör detta. Bilden av den ”villiga och kåta” unga mannen får fortfarande bränsle ur föreställningen om den ”potenta sexuellt självsäkra mannen”, men även ur normer kring maskulinitet som förespråkar självständighet, beslutsamhet och ”ensam är stark”.

Familj/familjekonflikter

Kategorin familj/familjekonflikter innehåller de chattar som tar upp problem eller funderingar som rör de stödsökandes familjsituation i betydelsen närstående, men inte intima partners. Oftast handlar det om olika problem som den stödsökande har med en eller båda föräldrar. Det kan exempelvis handla om att den stödsökande är ledsen för att en familjemedlem har gått bort och inte vet vad den ska göra av sig själv och sina känslor eller att en familjemedlem betar sig på ett sätt som stödsökande tycker är jobbigt, kränkande eller kontrollerande.

I chattarna som berör familj/familjekonflikter finns det två teman som dominerar; missbruk och dödsfall/sjukdom. Samtalen om missbruk handlar om föräldrar eller en förälder (oftast pappa) som är gravt alkoholiserade, något som får allvarliga konsekvenser för de stödsökandes välmående, trygghet och därmed psykiska hälsa. Samtalen om dödsfall/sjukdom kan handla om en familjemedlem som gått bort på grund av sjukdom eller suicid eller att en familjemedlem är allvarligt sjuk. I samtliga fall är det tydligt att det som hänt fått konsekvenser för de stödsökandes psykiska hälsa.

”Jag som är en kille får fan inte gråta och vara rädd”.

I flera av chattarna uttrycker de stödsökande en frustration över att de inte tillåts uttrycka sina känslor på grund av att de är killar, detta gäller framförallt sorg. En stödsökande uttrycker en frustration kring att ständigt förväntas vara stark, inte visa sårbarhet och ”absolut inte gråta”. Egentligen vill han bara gråta och visa hur ledsen han är, men är rädd för att andra ska tycka att han är en ”tönt” om han gråter.

Det gemensamma är att de stödsökande uttrycker frustration över dessa förväntningar på killar, eftersom att förväntningarna krockar med deras egna erfarenheter och behov. Att känna sig begränsad som kille och att utsättas för hån eller kränkningar om en uttrycker sorg eller gråter återkommer i flera chattar. Denna begränsning i relation till att visa känslor verkar också få som konsekvens att de stödsökande drar sig för att söka andra former av stöd. Att exponera sig blir en svårighet, samtidigt som det finns en tydlig längtan efter att få berätta utan att riskera hån eller kränkningar.

DE ANSTRÄNGANDE OCH BEGRÄNSANDE KILLNORMERNA

Killnormer är ett bra begrepp att använda för att beskriva de förväntningar på maskulinitet som de stödsökande upplever. Killnormer är sociala regler eller ramar för hur killar förväntas vara, vad som är accepterat killbeteende och vilka attityder som anses vara okej. Normerna varierar över tid och ser olika ut i olika sammanhang. Från barnsben får killar lära sig att förhålla sig till killnormer.

De allra flesta känner väl till "killnormerna" även om de oftast är outtalade och inte något som så många pratar om. Killar anpassar sig eller tar avstånd från killnormerna på olika sätt beroende på situation. Vi brukar likna killnormerna vid en ram; där en kille kanske passar in, en annan tar starkt avstånd, någon kliver fram och tillbaka över gränsen.

INTERVJUSTUDIER VISAR ATT KILLAR SOM FÖLJER DESSA NORMER RISKERAR:

- våldsamt och aggressivt beteende
- brottslighet
- mobbning
- homofoba attityder
- att söka mindre medicinsk hjälp
- ett sexuellt riskbeteende
- lägre självkänsla
- att oftare lida av obehandlad psykisk ohälsa

Två amerikanska forskare – Oransky och Fisher – sammanfattar killnormerna i fyra områden:



Vad händer om jag berättar för någon?!

En av de stödsökande är bara 13 år gammal och uttrycker att han känner sig ensamast i hela världen. Han döljer sin svåra hemsituation för andra vuxna men också för sin bästa kompis. Liksom flera andra uttrycker denna stödsökande en rädsla för vad som skulle kunna dras igång eller hända om han pratade med någon vuxen i skolan eller liknande. Detta tycks vara en vanlig reaktion när volontären uppmuntrar den unge att söka stöd av någon vuxen i den unges närhet. Ofta möts detta med ovilja och rädsla eller oro för vad det kan innebära. Dels oroar de stödsökande sig för risken att börja gråta inför den vuxne vilket upplevs som jobbigt eller pinsamt. Dels att någon annan kan se dem söka detta stöd, vilket upplevs som skamfyllt. Men framför allt verkar rädslan röra en osäkerhet om vad som händer med informationen när den väl delas med en vuxen. Den stödsökande kan känna oro för att polis eller sociala myndigheter kan bli inblandade, och vad det får för konsekvenser. En viktig poäng som många volontärer gör när stödsökande säger att de inte vill/vågar/kan prata med någon annan, är att bekräfta att detta är ju precis vad de vågat göra genom att de kontaktat Killfrågor.se.

Ibland blir det mer akuta situationer på chatten där den stödsökande befinner sig i lägenheten tillsammans med en berusad förälder eller andra påverkade vuxna och vill ha hjälp med att hantera det akuta läget. De stödsökande upplever situationen som väldigt skrämmande och tolkar även föräldrarnas bristande omsorg som att de hatar dem och förstår inte varför de utsätter dem för denna typ av situationer. Flera av de stödsökande kollar av flera gånger med volontären om det de känner är rimligt och realistiskt och rädslan tycks vara stor för att uppfattas som konstiga när de gråter eller är rädda.

Sjuk eller avliden närstående

De chattar som rör närstående som antingen är sjuka eller av olika anledningar gått bort är det andra framträdande temat i chattarna som kategoriserats under familj/familjekonflikter. Att ha en närstående som är allvarligt sjuk, oavsett om det är en yngre bror eller en pappa, kan vara en känslomässigt påfrestande situation som upplevs som väldigt jobbig, orättvis och svår att stå ut i. I vissa av de stödsökandes närhet verkar det finnas ett starkt nätverk som erbjuder stöd och trygghet medan det för andra är en situation som de tvingas hantera mer eller mindre på egen hand. De vill veta hur de ska göra för att försöka må lite bättre i den svåra situation som de befinner sig i.

“ Att behöva hålla allt inom sig hela tiden kan leda till att känslorna av frustration vänds mot en själv.

Ibland går chattarna över till att handla om andra saker som intresserar den stödsökande som fotboll eller innebandy. Även här uttrycker de stödsökande frustration kring sina känslor och att de “inte gillar” att vara ledsna eller “hatar att visa känslor” men de visar också en medvetenhet om att stänga in sig både bokstavligen och känslomässigt inte gör saken bättre. Det finns även här en rädsla för vad som kan hända om de visar sina känslor och stödsökande har erfarenheter av att bli skrattade åt eller förlöjligade, att de “är tjejiga”, för att de gråter. Att kopplas till något som kan anses vara feminint eller tjejigt ses som väldigt negativt.

Att rikta känslor inåt eller utåt

Ibland tar sorgen och frustrationen över situationen som de stödsökande befinner sig i när en närstående gått bort. Att behöva hålla allt inom sig hela tiden kan leda till att känslorna av frustration vänds mot en själv. Stödsökande känner sig värdelösa, omöjliga att älska och ger i vissa fall uttryck för självhat. De stödsökande uttrycker saknad efter föräldern och vill komma bort från dessa känslor av sorg och saknad.

Vissa av de stödsökande uttrycker att det är meningslöst att prata med någon och att de aldrig kommer att må annorlunda. Här blir volontärernas roll att begripliggöra att alla känslor är övergående. Att känna sorgen är viktigt för att kunna gå vidare och må bättre och att betona detta blir ett led i att underlätta det lidande som de stödsökande uttrycker. Frustrationen kan ta sig andra uttryck också som skolk, snatteri, drogmissbruk eller liknande. Detta blir ett sätt att få uppmärksamhet från vuxenvärlden och att kolla av att någon faktiskt reagerar. Även om uppmärksamheten är negativ är den ibland bättre än ingen uppmärksamhet alls.

Konflikter med föräldrar eller föräldrakontroll

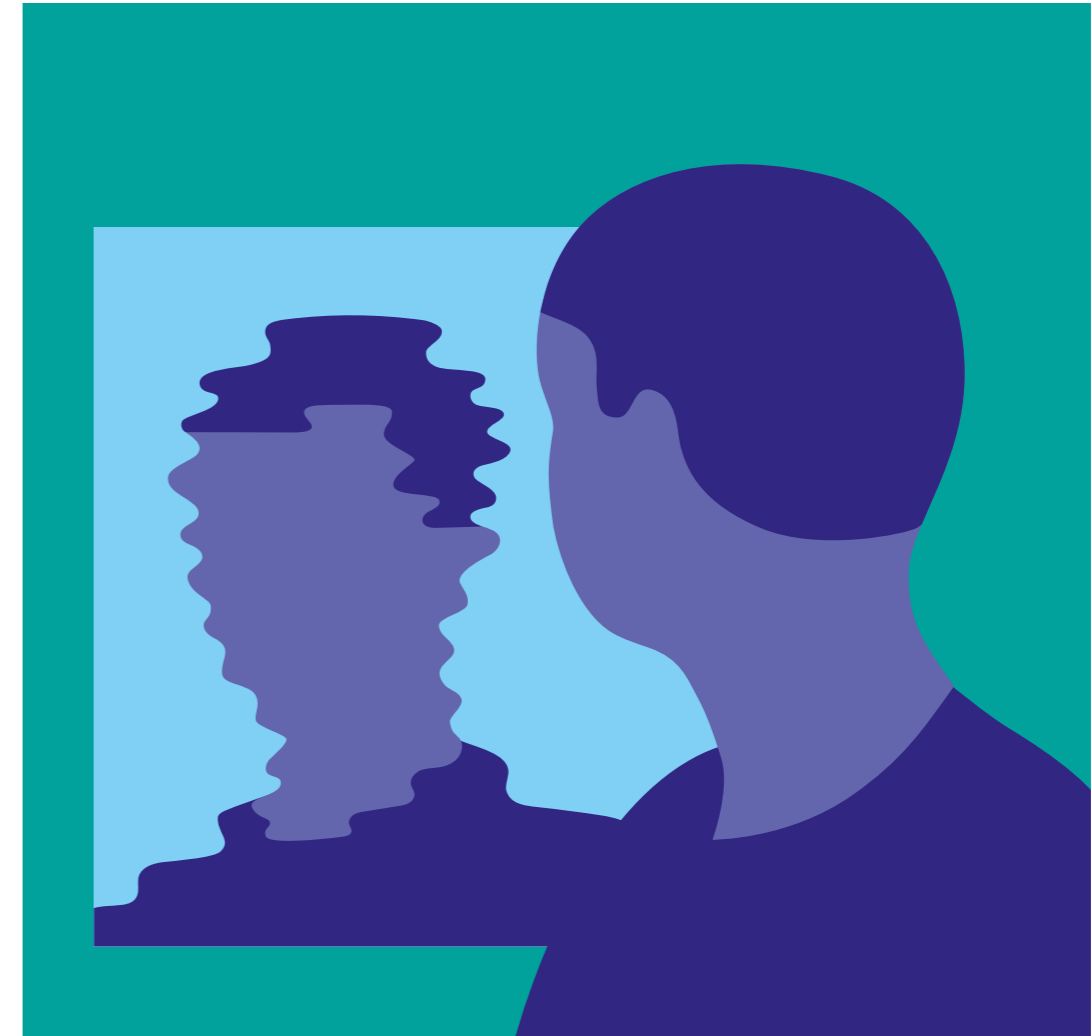
Många av chattarna som handlar om familj/familjekonflikter tar upp en problematisk relation till föräldrar på olika sätt. I många fall handlar det om dålig kommunikation och infekterade relationer till den ena eller båda föräldrarna som leder till oro, nedstämdhet eller ångest.

Exempelvis upplever en stödsökande problem med sin far, att pappan nedvärderar honom och att det är svårt att kommunicera med honom om hans kränkningar och press på sonen. En annan har kommit ut till sina föräldrar som transkille, men föräldrarna vägrar förstå och kränker honom genom nedsättande ord och förminsande av situationen. I detta fall verkar den stödsökande ha ett stabilt kontaktnätverk omkring sig som han kan ta hjälp av. Bland annat ska en vän kontakta socialtjänsten för hans räkning då han upplever stark kontroll från sin mamma och hot och våld från sin syster. Ytterligare en stödsökande har problem med kontroll från familjen som går ut över hen och hens syskon. Den stödsökande tycks uppleva en väldig begränsning av sina möjligheter att leva som alla andra i hans ålder och allt vad det innebär med partners, fritidsaktiviteter etc.

Kärlek

Vid första anblicken framstår chattarna där den primära kontaktorsaken kategoriserats som kärlek som en aning spretiga i sitt innehåll. Allt från graviditet, till utsatthet för olika former av våld, till att själv utöva våld omfattas här. Det gemensamma är dock att alla chattar handlar om tvåsamhet på olika sätt, att vara ihop eller att längta efter en relation. Samtliga chattar börjar med en relationsfråga som på olika sätt får den stödsökande att känna oro, ångest och nedstämdhet.

Ett mönster som återkommer i många av chattarna är resonemang om hur killar förväntas bete sig och hur det spelar in i de stödsökandes sätt att presentera sig själva för andra. Framför allt förefaller det vara viktigt att inte visa sig svag, sårbar och utsatt. Precis som i chattarna om familj/familjekonflikter berättar de stödsökande om hur andra jämnåriga har retat dem när de har gråtit och visat sig sårbara. En stödsökande skriver att han har blivit kallad för "tjejig, bög, tönt, barnslig" och att han uppfattar att han som kille inte förväntas vara sårbar. Återigen blir det tydligt hur normer kring maskulinitet spelar roll för hur stödsökande förstår och hanterar sina bekymmer.



“ Att bära på känslan av att inte vara älskvärd skapar skam vilket kan få allvarliga konsekvenser för den psykiska hälsan över tid. Om en inte får hjälp kan skamkänslorna skapa ett stort lidande.

Svartsjuka och sexualiserade övergrepp

Några av chattarna handlar om att de stödsökande problematiserar sitt sätt att vara mot sin partner. De beskriver hur de på olika sätt begränsar eller kränker sina flickvänner. Volontärerna försöker få de stödsökande att inse hur det känns att bli begränsad av någon som en är kär i. Trots att de stödsökande verkar inse hur begränsade relationen kan upplevas, verkar några av dem tycka att det är rimligt att kräva att partnern ska ändra på sig. Några visar dock att de är medvetna om att det egentligen är deras eget problem med tillit som behöver hanteras. De vänder sig till Killfrågor.se eftersom de vet inte hur de ska göra för att komma till rätta med det.

Flera stödsökande vill ha stöd i hur de ska hantera att de och deras partner inte vill ha lika mycket sex. De flesta inser att de inte är okej att pressa sin partner, men ger uttryck för att det ändå är svårt att låta bli att tjata. Chattar om tvåsamhet är tydliga exempel på komplexiteten i att å ena sidan inse sina brister, å andra sidan inte veta hur en kan ändra på sig.

Volontärerna uppmuntrar de stödsökande att fortsätta reflektera kring sitt beteende och motiverar dem att inte ge upp även när det är svårt. När Killfrågor.se startade var chattar om svartsjuka och ”tjatsex” ovanliga, men med tiden har det kommit fler och fler killar som inser att de har problematiska beteenden när det kommer till nära relationer.

“Min tjej är gravid!” och “duger jag?”

Ytterligare några chattar i denna kategori handlar om flickvänner som är gravida och de problem som de stödsökande upplever kring denna situation. Problem som diskuteras är hur föräldrarna kommer att reagera på vetskapen om graviditeten eller en oro för att bli som sin egen far (frånvarande/icke-omsorgsfull). Den stödsökande som oroar sig för det senare påpekar att fadern i hans fall nog inte menade att bete sig illa utan gjorde bara som hans egen far hade gjort. Detta skrämmer honom dock då han undrar hur han själv ska klara av att göra annorlunda när hans pappa inte fixade det. En annan stödsökande ger uttryck för att han måste ändra sitt liv om han ska kunna bli en pappa av värde. Han måste sluta med droger och bryta med kriminella vänner, men han klarar inte av abstinensen så han faller tillbaka in i droger och kriminalitet.

Några chattar tar upp frågan om att duga och frågan “kommer jag någonsin få en tjej?” är återkommande. En stödsökande berättar att han varit kär i en tjej i ett år och att samma tjej berättat för hans vän att hon tycker att han är oattraktiv och för fet. När han fick veta detta ville han inte leva längre och allt kändes hopplöst. Chattarna handlar också om att vara förälskad men inte våga förmedla vad en känner. I detta fall är den stödsökande rädd att säga att han är kär ifall tjejen då inte vill vara hans vän längre, men volontären uppmuntrar den stödsökande så att samtalet slutar med att han ska försöka säga något.

Temat som går igen i dessa chattar är rädslan att inte duga. Den känslan kan springa ur erfarenheten att inte ha lyckats få de tjejer de har varit kära i, men det kan också handla om att killarna själva inte har tilltro till att de är intressanta nog för andra att vilja vara med. Att bära på känslan av att inte vara älskvärd skapar skam vilket kan få allvarliga konsekvenser för den psykiska hälsan över tid. Om en inte får hjälp kan skamkänslorna skapa ett stort lidande.

Sexualitet och könsidentitet

I denna kategori finner vi chattar som dels handlar om homosexualitet och internaliserad homofobi, dels om könsidentitet. Gemensamt för dessa är berättelser om hur svårt det kan vara att hantera andras attityder och beteenden.



“ Varje dag behöver många barn och unga stå ut med andras kränkande frågor och undringar för att ens utseende eller beteende inte anses passa in i omgivningens förväntningar.

När det kommer till chattar som handlar om homosexualitet är det rädsla för homofobiska reaktioner från andra, men även att hantera sin egen internaliserade homofobi som väcks. Chattarna om könsidentitet har mindre fokus på osäkerhet kring vem en är, utan handlar snarare om den stigmatiserande omgivningen. När det kommer till HBTQ-ungdomar vet vi att många mår psykiskt dåligt på grund av hur de blir bemötta av andra. Förväntningar på heterosexualitet och på att antingen definiera sig som man eller kvinna är starka och att det kan påverka ens psykiska mående rejält om en som ung bryter mot dessa. Varje dag behöver många barn och unga stå ut med andras kränkande frågor och undringar för att ens utseende och/eller beteende inte anses passa in i omgivningens förväntningar.

Teman som går igen i chattarna om homosexualitet är att de stödsökande upplever att det inte är “normalt” att tänka på någon av samma kön och de därför får svårigheter att acceptera sina egna känslor. De stödsökande ställer frågor som ”hur vet jag om jag är homosexuell?” och uttrycker önsknings om att vara som sina vänner som pratar om tjejer de gillar eller haft sex med. Strategin blir att säga sig ha erfarenheter av att gilla tjejer, men som en stödsökande påpekar så hatar han att han ljuger inför sina vänner. Han vill egentligen bara vara sig själv. Volontärerna påpekar att alla har rätt att gilla vem de vill, men det upplevs inte alltid som hjälpsamt utan de stödsökande vill veta hur de kan ändra på sig och bli som “alla andra” som gillar tjejer.

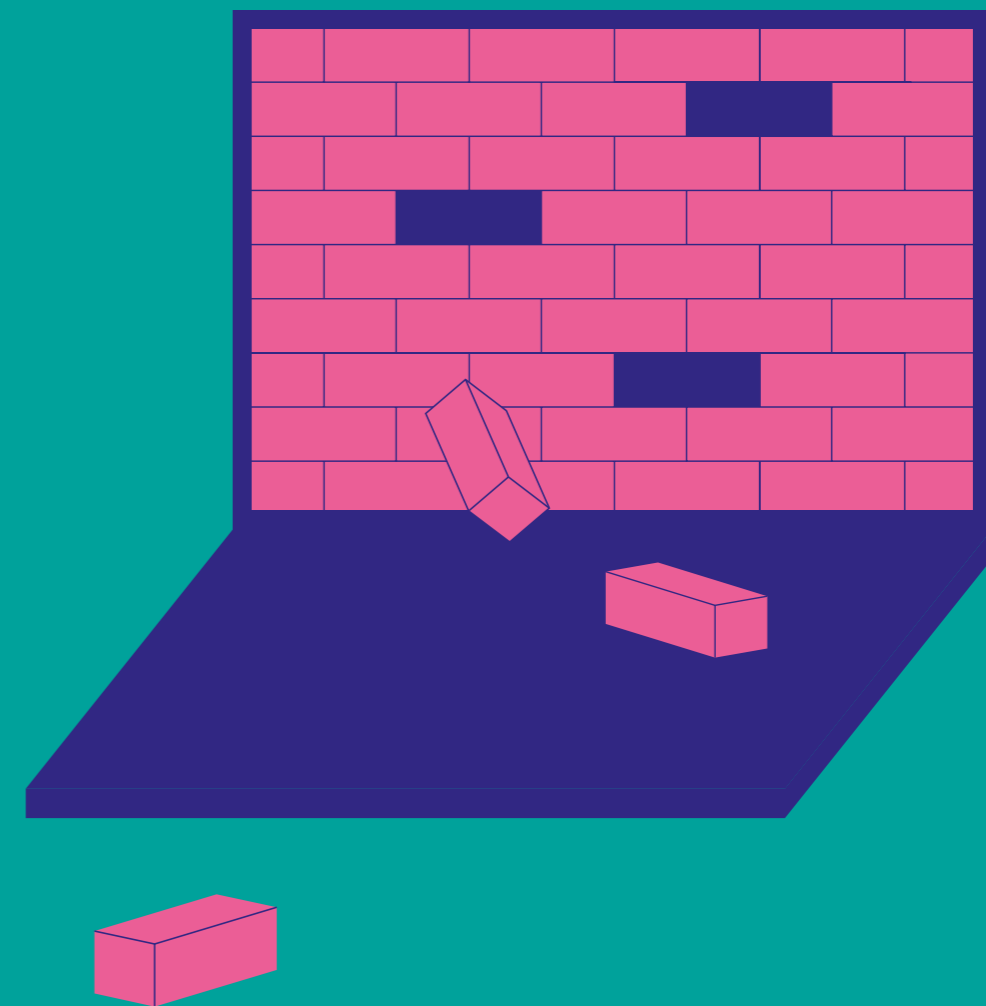
I andra chattar kan de stödsökande berätta om hur pinsamt det är att de får stånd i omklädningsrummet och undrar om det är tecken på att en är homosexuell. Precis som i chattarna om att bli våldtagen uppfattas erektion som tecken på vad en gillar och tänder på snarare som en ibland okontrollerbar fysiologisk reaktion utan betydelse.

När det kommer till frågor om könsidentitet så handlar chattarna främst om att omgivningen är fördömande. En stödsökande påpekar att om han inte uppfattas som den mest maskulina personen så är det lätt att han inte blir tilltalad med rätt pronomen. Problemet för honom är att han inte kan sluta bry sig om att andra inte definierar honom som en "riktig" man. Bemötandet kränker honom och han känner sig omyndigförklarad. Flera av de stödsökande som berättar om andras kränkningar av sin könsidentitet verkar ha vänner som förstår och även delar deras upplevelser, men det räcker inte när de flesta cis-personer tar sig rätten att definiera enligt tvåkönsmodellen (det vill säga att det endast finns två motsatta kön). Jämfört med de stödsökande som har funderingar kring homosexualitet verkar de stödsökande som funderar kring könsidentitet vara mer klara över hur omvärlden fungerar. Chattarna handlar inte så mycket om att vara normal eller inte, utan om att cis-personer inte kan hantera att de stödsökande bryter mot en förväntad tvåkönsnorm.

Vänskap

Under temat vänskap lyfts en bredd av frågor som kan röra allt från att ha svårigheter med att hitta vänner, att ha förlorat nära vänner eller olika slags konflikter med vänner som leder till att den stödsökande mår väldigt dåligt. Ibland är problem med vänner det som först tas upp men när samtalet fördjupas framgår det att det ligger djupare problem bakom.

En stödsökande börjar exempelvis prata om en konflikt med en vän men kommer sedan in på hur hans relation till sin far påverkar honom väldigt negativt, vilket är samma tema som orsakat konflikten med hans vän. Han känner stor besvikelse och ilska gentemot sin pappa för att han under många års tid inte varit närvarande i den stödsökandes och syskonens liv. Det som av kompisen upplevs som taskigt beteende mot pappan verkar alltså vara ett beteende som är ett resultat av känslor av övergivenhet och sorg. Den stödsökande lyfter svårigheter att prata om dessa känslor och tiden då pappan varit ute ur hans liv och att det är lättare att vända sig till en anonym chatt just för att han inte behöver berätta vem han är eller se den han pratar med.



“ Att välja att gå emot strömmen och kritisera bekanta eller nära vänner kan vara extra svårt för unga som befinner sig i en tid i livet där ens identitet och trygghet är väldigt beroende av kompisgänget.

Längtan efter vänskap och kompislojalitet

Andra stödsökande känner sig utnyttjade av jämnåriga och känner en stor ensamhet och önskan att vara del av ett sammanhang. En stödsökande står inför ett val mellan att bli utnyttjad för tjänster och pengar för att få vara del av gemenskapen, eller att vara ensam.

Ett annat tema i chattarna är lojalitet gentemot vänner som har gjort något som de stödsökande inte tycker är ett okej beteende. Att välja att gå emot strömmen och kritisera bekanta eller nära vänner är svårt, men det kan vara extra svårt för unga som befinner sig i en tid i livet där ens identitet och trygghet är väldigt beroende av kompisgänget. Det kan handla om att ha bevittnat ett övergrepp men inte ha vetat vad en ska göra. Det är ens vänner som begår övergreppet och en vågar inte säga till. Rädslan att inte få vara med tar över, men efteråt behöver en prata med någon om den skuld som ofta växer fram efteråt; ”Tänk om jag hade kunnat stoppa övergreppet, då hade hon klarat sig. Varför var jag en sån fegis” Samtalen med volontärerna handlar om svårigheten att utmana den ”coola killen” som ofta har status i gruppen och kommer undan med många typer av beteenden som hos andra skulle ses som oacceptabla. Vi vet av forskning att gruppnormer, lojaliteter och gruppstorlek är faktorer som påverkar om individer ingriper vid övergrepp eller om de väljer att vara passiva. Är det många människor på plats, där den som utför övergreppet har hög status och övriga lägre status, minskar också benägenheten att faktiskt säga ifrån, då detta kan leda till statusförlust.

Att inte ha agerat gör att många mår dåligt efteråt. Om de har vågat nämna det för vänner visar det sig ofta att fler också har mått dåligt av det som skett, men att ingen vill prata om det; det verkar göra för ont. Här blir volontärens roll i chatten att visa på att det är inte så lätt att gå emot sina vänner. Volontären pratar samtidigt om vad som går att göra nästa gång det händer och att det går att söka upp den som blev utsatt och visa sitt stöd efteråt.

Ytterligare en stödsökande identifierar sig som kille men upplever att han är väldigt tjejig och att detta ibland känns helt okej men andra gånger väldigt jobbigt. Han upplever att hans intressen är annorlunda än andra killars och att det är svårt att hitta en killkompis som är som han själv. Han upplever även att han inte fått chansen av andra killar att bli vän med dem. Samtalet med volontären rör den stödsökandes svårigheter att relatera till andra killar då han uppfattar dem som väldigt normativa och att han har svårt att relatera till den typen av manlighet. Precis som i föregående teman blir det tydligt hur normer kring maskulinitet skapar begränsningar för hur killar kan/bör/får vara. Den stödsökande säger att han huvudsakligen umgås med tjejer som ett sätt att få undvika att vara en typisk kille, men att han då upplever att andra killar antingen uppfattar honom ”som en tjejtusare eller som en bög”.

Att inte längre vilja leva

Att förlorade vänskaper kan skapa stor sorg och saknad blir tydligt i chattarna. Många stödsökande berättar om hur förlusten av vänner kan skapa stark ångest, nedstämdhet och sorg. Flera söker sig till Killfrågor.se för att prata om sina suicidtankar som både lett till misslyckade suicidförsök och/eller långtgående planer på suicid. En av de stödsökande upplever en stor tomhet till följd av att han förlorat en nära vän och inte längre vill leva. Han upplever stark ångest, trötthet, nedstämdhet och andra fysiologiska symptom och att ta sitt liv är ett sätt att slippa dessa känslor. Volontären försöker använda samtalet för att lyfta personen genom att fokusera på de saker som är positiva och värdefulla i hans liv. Volontären återkopplar till den stödsökande och bekräftar att han verkar vara en person med många värdefulla kvaliteter.

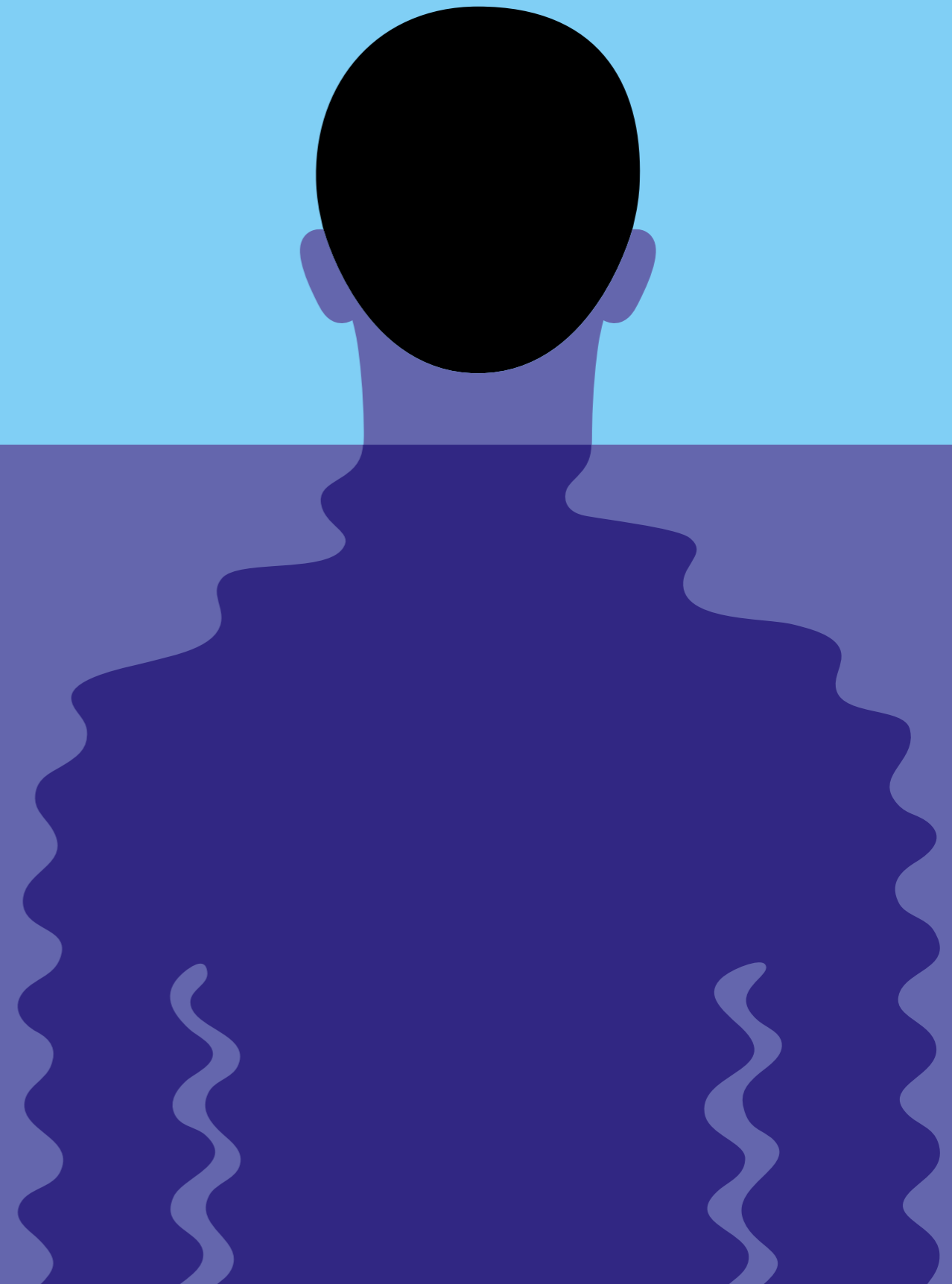
I chattar som handlar om suicidtankar blir volontärernas fokus att lyssna, motivera till att fortsätta välja att leva, att lyfta fram de aktiviteter som gör att den stödsökande mår bättre samt ge kunskap om andra ställen där de stödsökande kan få hjälp. Volontärerna uppmuntrar också till att berätta för trygga närstående hur den stödsökande mår. De stödsökande i denna kategori skiljde ut sig från de andra, då de var väldigt bra på att formulera både hur de mår, vad de känner och vad de har för behov.

Avslutande ord

Att utifrån flera tusen chattar från kanske lika många stödsökande ge en fördjupad bild av den psykiska ohälsan bland stödsökande till Killfrågor.se har varit en ynnest och en stor utmaning.

Många stödsökande har vänt sig till Killfrågor.se och berättat om utsatthet som tyder på psykisk ohälsa. Skälet till att de skriver till Killfrågor.se är för att de måste få dela med sig av sina tankar och känslor till någon annan för att stå ut med sin situation. De klarar inte längre av att bära på sin hemlighet själva. På Killfrågor.se får de stödsökande dela sitt inre med en trygg vuxen utan att behöva berätta vem de är eller hur de ser ut. Att för en stund få spegla sina erfarenheter med någon annan gör att en orkar ett tag till. Det kan vara skönt att få bekräftat att det en har utsatts för är fel, och att få bekräftat att det som känns är sant: "att ingen ska behöva ha det som jag har det."

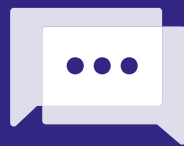
En stor del av materialet som vi har tagit del av består också av volontärernas berättelse. Det är en berättelse som har fått stå tillbaka i rapporten, men som handlar om hjältar i vardagen. Deras bemötande gör skillnad och kommer att göra skillnad i många killars och unga mäns liv. Tack för ert engagemang!



OM KILLFRÅGOR.SE

Killfrågor.se är en nationell stödchatt på nätet, som startades av den feministiska organisationen MÄN 2009. Killfrågor.se stärker killar att söka stöd, prata om känslor och tänka och agera mer jämställt. Genom att ha trygga rum där killar kan prata och söka stöd förebygger Killfrågor.se killars och mäns våld.

Läs mer om hur du kan engagera dig i Killfrågor.se och MÄNs andra verksamheter på www.män.se.



Killfrågor.se