



FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.
REDEFINING MASCULINITY.



Killar om svåra frågor

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 är skriven av Sara Aarnivaara & Lena Berg på uppdrag av MÄN.

Kontakt

MÄN, Män för Jämställdhet
Pipersgatan 33, 112 28 Stockholm
E-post: info@mfi.se
Telefon: 08-17 82 00
Webb: www.män.se



Innehållsförteckning

Varför en rapport om killars psykiska (o)hälsa?	4
Metod	7
Att sätta ord på det svåra	12
Våld	13
Familj/familjekonflikter	15
Kärlek	19
Sexualitet och könsidentitet	21
Vänskap	23
Avslutande diskussion	25
Referenser	30
Bilaga – Rapportens metodologi och kodschema	32

Varför en rapport om killars psykiska (o)hälsa?

Den psykiska ohälsan bland barn och unga i Sverige tycks vara ett fortsatt stort problem. Vår kunskap och förståelse av särskilt killars och unga mäns psykiska ohälsa har fortfarande stora brister. Vi vill med denna rapport bidra till att förbättra kunskapsläget på detta område och fördjupa förståelsen för den psykiska ohälsan hos killar och unga män. Rapporten baseras på ett chattunderlag med över två tusen chattar, varav cirka en tredjedel berört psykisk ohälsa på olika sätt.

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 (BRIS, 2017:2). Jämfört med andra länder med liknande välfärdsnivåer verkar barn i Sverige må sämre och ju äldre barnen blir desto fler rapporterar om psykisk ohälsa (Ibid:2). 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 (ibid:31ff). 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 (ibid:34). 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 (ibid:34).

Maskulinitet spelar roll för hur killar och unga män mår

När det kommer till kunskapen om just killar och unga mäns psykiska (o)hälsa är den i sin linda i Sverige. Anledningarna till detta är flera, men en aspekt är att 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.¹ Redan tidigt i flickors liv uppmuntras samtal om inre känslor och tankar (Thomsson & Elvin-Novak, 2012) och de förväntas kunna ge uttryck för sina behov, vilket underlättar för andra att uppfatta dessa. Vidare uppmuntras flickor att ta in andras behov, det vill säga träna på att ”sätta på sig andras skor” (mentalisera), vilket också kan öka förmågan och underlättar för flickor att ta hand om sig själv och andra. Många vuxna har inte samma förväntningar på att killar ska måna om relationer, kunna sätta ord på sina behov och ta ansvar för sitt mående, som de har på flickor (se bl a. Randell, 2016; Oransky & Fisher, 2009). Detta bidrar till att killar och unga män inte har samma vana att sätta ord på hur de mår som jämnåriga tjejer och unga kvinnor. Stereotypa maskulinitetsnormer som att en ska klara sig själv, inte visa osäkerhet eller sårbarhet och stå ut med jargong² försvårar för killar och unga män att uttrycka och förstå sina känslor både i relation till sig själva och sin omgivning. Dessa normer kring maskulinitet har med andra ord betydelse både för hur vi kan/bör förstå killars psykiska ohälsa samt varför kunskapsnivån kring denna grupps mående ser sämre ut än för tjejer. Därför är denna rapport ett viktigt bidrag till ett kunskapsfält i utveckling.

Onlinestöd för killar - Killfrågor.se skapas

Genom åren har många olika organisationer och verksamheter försökt hjälpa killar och unga män att söka stöd i större utsträckning. 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. Men detta har dock inte ändrat omfattningen av killars och unga mäns stödsökande i någon större utsträckning.

I mitten på 2000-talet började fler och fler verksamheter utveckla chatt som ett verktyg för stöd och när dessa stödforum blivit alltmer “rotade” var det tydligt att detta verkade vara ett fungerande sätt att nå fler killar och unga män. I kölvattnet av detta startade MÄN 2009 killfrågor.se som är en stödchatt för alla som definierar sig som killar och som är mellan 10-20 år. Killfrågor.se tillhandahåller ett tryggt rum där en kan prata med en ideellt engagerad vuxen om sin vardag.

¹ BRIS, ungdomsmottagningar, skolhälsovård, tjejjourer och ungdomsjourer

² Oransky, M & Fisher, C (2009) The Development and Validation of the Meanings of Adolescent Masculinity Scale. I Psychology of Men & Masculinity, Vol. 10, No. 1, 57–72.

Den stödsökande behöver inte längre vara ensam med sina funderingar, känslor och livsvillkor. Killfrågor.se:s 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.

Under 2017 har vi fått möjligheten att fördjupa oss i Killfrågor.se:s chattar och skapa en bild av hur de stödsökande som vänder sig till oss mår. Resultatet är den här rapporten där vi tagit ett gemensamt grepp om chattar som handlar om psykisk ohälsa. Ambitionen med rapporten är att via en analys av ett urval chattar, aktuell forskning samt intervjuer med såväl Killfrågor.se:s volontärer som andra stödjourers verksamheter (1000 möjligheter samt Tjejjonen.se), bidra med mer kunskap om hur killar och unga män i Sverige mår idag. Resultaten är inte generaliserbara men ger en kvalitativ fördjupning i några teman som de stödsökande vid killfrågor.se har tagit upp under ett års tid (2016).

I följande avsnitt kommer vårt tillvägagångssätt att presenteras så att du som läsare ska kunna följa hur vi har valt att närma oss chattarna om psykisk ohälsa och sedan följer en analys utifrån ett mindre chat-urval. Rapporten avslutas med en sammanfattande diskussion där de viktigaste lärdomarna lyfts fram.

Metod

Många stödverksamheter väljer att inte spara sina chattar för att skydda sina användares anonymitet. På killfrågor.se har chattarna dock sparats för att möjliggöra kunskaps-sammanställningar som den du nu läser samt för att ha ett underlag för handledning av volontärerna.

Samtliga chattar som genomförts sedan år 2014 (då en förändring av chattsystemet gjordes) har loggats och sparats i en lösenordsskyddad databas. Däremot finns ingen data sparad som på något sätt kan kopplas tillbaka till den stödsökande. Inga IP-adresser eller liknande identifikation loggas och i sammanställningen av chattar i ett kodschema är chatt-informationen lösenordsskyddad.³ Detta är viktigt att betona då just den totala anonymiteten är varför många stödsökande väljer att vända sig till just denna typ av stödverksamhet online.

Att som besökare få välja hur mycket information om en själv man vill dela, men också att en kan dra sig ur när en vill verkar vara aspekter som unga uppskattar (Löfberg & Aspán, 2011:19). Många stödsökande på killfrågor.se har inte heller så bra erfarenheter av att söka stöd hos vuxna och då kan anonymiteten göra att en ändå vågar testa då det bara är att logga ut om samtalet inte känns respektfullt. Här fyller volontärerna en viktig roll eftersom de erbjuder nya erfarenheter av vuxna som tar de stödsökandes svårigheter på allvar.

Anonymiteten har gjort att det inte varit möjligt att få ett godkännande i efterhand att få använda de stödsökandes berättelser men efter en avvägning valde vi att sammanställa denna rapport ändå för att kunna bidra till en ökad förståelse för killars och unga mäns psykiska ohälsa. Ett syfte som vi menar ligger i våra stödsökandes intresse. I vår analys har vi dock i största möjliga mån försökt redogöra för övergripande drag snarare än enskilda chattar just för att skydda våra stödsökandes anonymitet.

Kodning och urval

Arbetet med att systematisera och koda chattarna började med en översyn över hur antalet chattar var fördelade på de år som killfrågor.se:s chatt varit verksam och chattar finns bevarade.⁴

³Hur Killfrågor.se lagrar informationen har inte varit framskrivet på hemsidan, vilket gör att de stödsökande inte fått någon information om hur deras chattar tas om hand. Detta får vissa konsekvenser för hur vi kan använda materialet.

⁴2014 bytte Killfrågor.se chattsystem, därav finns det enbart chattar sparade sedan 2014.

Vi beslutade oss för att fokusera på 2016 års chattar då det innehöll flest antal chattar och var ett avslutat verksamhetsår. Utifrån kvalitets-synpunkt kunde även år 2016 vara optimalt eftersom chatten då varit igång i flertalet år och möjliggjort såväl spridning som kvalitetssäkring av volontärernas bemötande. Vidare valde vi att utesluta samtliga chattar som understeg 10 meddelanden då vi bedömde att informationen i dessa chattar var alldeles för knapphändig för att de skulle kunna användas till något betydelsefullt. Efter denna första sortering hade vi 2507 chattar (Urval 1) att läsa igenom.

Att hitta chattar om psykisk ohälsa

Samtliga chattar i Urval 1 lästes igenom i två omgångar och deras innehåll bestod av allt från frågor om snoppstorlek till kärleksbekymmer, mobbning, ensamhet och föräldrars omsorgssvikt. Uppgiften var nu att hitta ett sätt att urskilja de chattar som var av relevans för denna rapportens fokus, nämligen psykisk ohälsa. Att definiera begreppet psykisk ohälsa är dock inte helt enkelt. Det saknas en vedertagen definition som en majoritet av de som är verksamma inom fältet använder. 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 (SKL:se/psykisk ohälsa, <https://skl.se/halsasjukvard/psykiskhalsa.229.html>).

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.⁵

I följande rapport har vi använt dessa båda definitioner som utgångspunkt men det har ändå inte varit helt enkelt att bedöma vilka chattar som bör ingå i urvalet. Kodningen baserades på relativt lite information (för det mesta ett chattsamtal) och gjorde det svårt att avgöra om den situation den stödsökande befinner sig i orsakade lidande över tid. Därför bygger kodningen och det efterföljande urvalet på en generös definition av vad som kan tolkas som psykisk ohälsa.

⁵<http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/psykisk-ohalsa-hos-barn-unga/Sidor/Vad-ar-psykisk-ohalsa.aspx>, <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

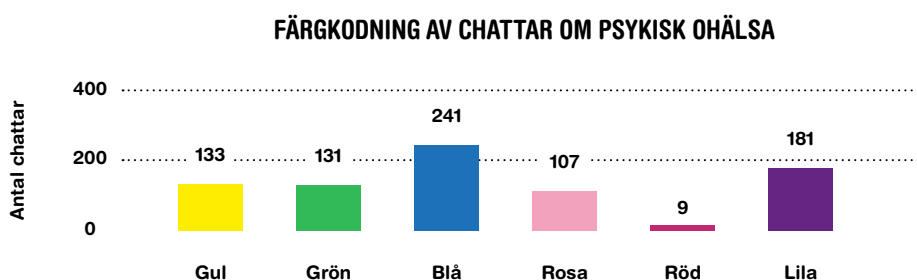
Chattar som innehåller resonemang om exempelvis oro, nedstämdhet och ångest i en aktuell svår livssituation finns med i analysen men dessa skulle även kunna definieras som en krisreaktion som till sitt uttryck påminner om psykisk ohälsa men som med stöd går över.

835 chattar blev kodade som psykisk ohälsa

Genomläsningen av chattarna i Urval 1 gjordes således med ovanstående definitioner i åtanke. Om det fanns tecken på någon form av psykisk ohälsa kodades chatten mer ingående utifrån olika uttryck för psykisk ohälsa (exempelvis ångest, oro, nedstämdhet, självmordstankar) samt olika former av utsatthet som de stödsökande vittnar om (exempelvis mobbning eller fysiskt, psykiskt och/eller sexualiserat våld).⁶ Vidare tittade vi på variabeln ”primär kontaktorsak”. Detta loggas för samtliga chattar och beskriver vad som är chattens övergripande fokus. Exempel på kontaktorsaker kan vara vänskap, sexualitet eller kärlek. Då fokus för den här rapporten varit psykisk ohälsa har det urvalskriteriet tillämpats först. När vi redogör för kontaktorsaker senare i rapporten är det alltså inte fördelningen av kontaktorsaker till killfrågor.se:s som helhet, utan inom ramen för urvalet kopplat till psykisk ohälsa. De chattar som inte handlade om psykisk ohälsa lades åt sidan och det slutgiltiga urvalet som återstod (Urval 2) var 835 chattar.

Färgkodning utifrån informationsinnehåll

De 835 chattar som bedömdes innehålla uttryck för psykisk ohälsa lästes igenom ännu en gång och kategoriserades (färgkodades) utifrån vilka chattar som var tillräckligt informativa för att närläsas ytterligare en gång. Diagrammet nedan visar hur fördelningen av de olika färgkoderna blev i urval 2 (för en mer detaljerad beskrivning av denna färgkodning och kategorisering, se Bilaga 1).

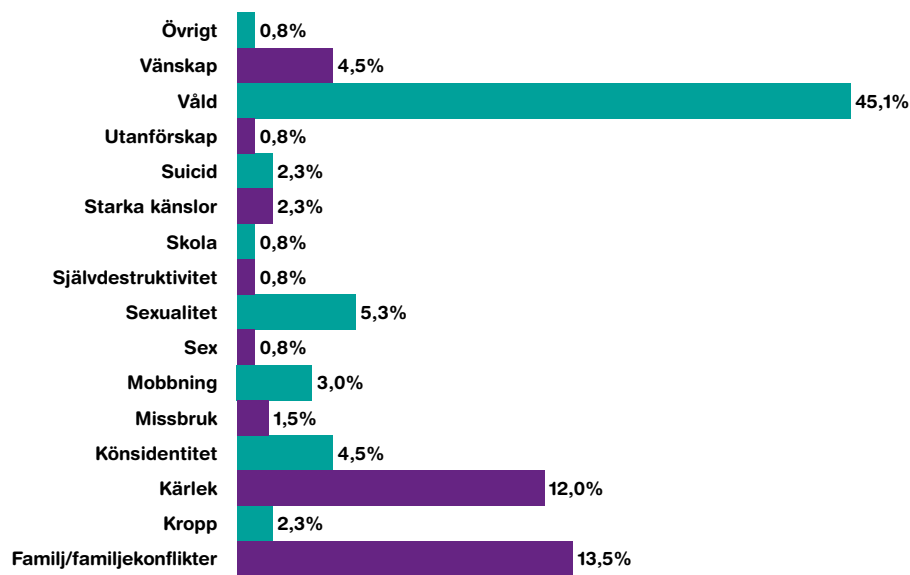


Tabell 1. Färgkodning av chattar. Totalt antal chattar 802. Bortfallet förklaras av att vissa chattar slagits ihop, då de bedömts vara med en och samma stödsökande (så kallade återkommande). De chattar som kodades som gula bedömdes vara särskilt intressanta

⁶Om chatten inte innehållit tecken på psykisk ohälsa har endast kontaktorsak, kön och ålder fyllts i (när denna information varit tillgänglig). Chattar som inte kodades som psykisk ohälsa fick värdet 0 (0 = nej, 1 = ja). För en mer detaljerad redogörelse för urvalsprocessen och rapportens metodologi se Bilaga 1 och för kodschema och variabelförteckning se Bilaga 2.

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 hen önskar men i en kunskapssammanställning försvårar det till viss del hur vi kan värdera informationen som tillhandahålls. Vi valde därför ut de chattar som var långa (minst 70 meddelanden) och vars innehåll bidrog till en fördjupad förståelse av de stödsökandes psykiska ohälsa, för ytterligare en djupläsning och analys (gula chattar). Ytterligare ett kriterium för att bli utvald var att chatten berörde ett tema som många stödsökande till killfrågor.se hade frågor och funderingar kring. Därför kan de "gulmarkerade" chattarna bedömas som relativt representativa för ett större flertal chattar (för mer info se bilaga 1). Tittar vi närmre på de gulmarkerade chattarna är fördelningen utifrån kontaktorsak följande:

KONTAKTORSAK GULMARKERADE CHATTAR



De främsta kategorierna sett till antal chattar är:

- Våld (45,1 %: 60 chattar)
- Familj/familjekonflikter (13,5 %: 18 chattar)
- Kärlek (12 %: 16 chattar)
- Sexualitet (5,3 %: 7 chattar)
- Könsidentitet (4,5 %: 6 chattar)
- Vänskap (4,5 %: 6 chattar)

Skillnader mellan olika urval

Våld är ett betydligt vanligare tema bland de analyserade gula chattarna än i Urval 2. Könsidentitet och sexualitet är bland de sex vanligaste kontaktorsakerna bland de gula chattarna, medan utanförskap och kropp är bland de sex vanligaste för Urval 2. Anledningen till att så många chattar om våld blev kodade som gula kan hänga samman med att samtal om våld i regel blir längre och mer innehållsrika, detta då det ofta handlar om allvarlig utsatthet. Vi försökte göra färgkodningen förutsättningslöst; dvs inte utifrån att de skulle vara representativa för helheten (då underlaget ändå inte går att generalisera) även om de gula chattarna med de undantag som nämns ovan i stor del sammanfaller med Urval 2 vad gäller primär kontaktorsak.

I rapporten har vi valt att fokusera på de sex vanligaste kontaktorsakerna (se tabell ovan). För de övriga kontaktorsakerna blev antalet chattar så litet att vi fann det svårt att redogöra för några övergripande resultat utan att äventyra de stödsökandes anonymitet. Varje tema struktureras kring en sammanställning av vad chattarna innehåller. För att skydda såväl de stödsökandes som volontärernas identitet har vi valt att presentera vad vi uppfattar som kärnan i chattarna. 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.

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 och läskigt att berätta om sin sårbarhet och utsatthet för personer i sin närmaste omgivning. Enligt de stödsökandes utsagor är det ofta ingen annan som heller kommer att få veta (förutom volontären på [killfrågor.se](#)). Det verkar vara oerhört skamfullt att berätta om utsatthet. De har ingen tilltro till att någon skulle förstå eller ta deras erfarenheter på allvar. Att då skriva till någon anonymt som har till uppgift 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 för de stödsökande (se bl a Löfberg & Aspán, 2011).

Valet av online-stöd handlar också om att slippa visa hur en 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. Detta exemplifieras väl i Wiklund et als studie där en ung man beskriver det som att "om jag nu har ställt till det för mig får jag se till att lösa det själv även om det tar lång tid" (2015;161).

Det som också går igen är att många stödsökande saknar erfarenheter av att bli tagen 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 unga är vana vid att få. Det blir tydligt att detta är ett av volontärernas viktigaste uppdrag; att ta de stödsökandes berättelser på allvar, vilket de gör på ett fantastiskt fint sätt.

Våld

I ljuset av att de flesta upplever att det är svårt att berätta om våld och utsatthet visar många stödsökande till killfrågor.se på stort mod. Majoriteten av de djupanalyserade gula chattarna handlar om våld⁷ i olika allvarliga former.

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. I ljuset av forskning som visar att killar och unga män allt för sällan väljer att berätta om sin utsatthet för sexualiserat våld är detta ett viktigt resultat.

Utsatthet av vuxna

I de chattar där förövaren framgår 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. Berättelser om fysiskt och psykiskt våld är mindre vanligt förekommande men även i dessa chattar är förövaren för det mesta en vuxen.

Tack vare forskning om vem som utövar våld i nära relationer, vet vi att förövaren i majoriteten av fallen är en man oavsett om offret är en man eller kvinna.⁸ I våra djupanalyserade chattar berättar de stödsökande dock oftare om kvinnor som förövare än män. I genomläsningen av chattarna misstänker vi dock att flera kan vara skrivna av en och samma person; innehållet påminner om varandra, men stödsökande väljer olika alias vid varje inloggning så det går inte att säga med säkerhet. Jämför vi killfrågor.se med 1000-möjligheters stödsökande konstaterar vi att det är få killar och unga män som berättar om sexualiserad utsatthet av kvinnor i deras chatt. En möjlig tolkning av vårt resultat är att det kan upplevas som mindre skamligt att berätta om denna typ av utsatthet på killfrågor.se då detta är ett uttalat forum för killar och unga män.

⁷ Psykiskt våld kan exempelvis vara all användning av ord, röst, agerande eller brist på agerande som kontrollerar, skadar eller kränker. Det kan finnas relationer och familjeförhållande där enbart psykiskt våld förekommer. Däremot förekommer det alltid psykiskt våld då fysiskt våld används. Detta inkluderar utskällning, direkta eller indirekta hot, sårande kritik, ignorerande, nedsättande/förödmjukande beteende, falska anklagelser och förhör. Fysiskt våld är varje form av fysisk handling som skadar eller kontrollerar en annan människa. Exempelvis; slag, sparkar, angrepp med olika föremål, luggning, att bitas, att använda vapen eller kniv, strypförsök. Sexualiserat våld kan till exempel vara oönskad beröring, påtvingad sexuell aktivitet, påtvingade sexuella handlingar som känns onaturliga eller som skapar smärta och våldtäkt. Våldet kan vara något som händer i nutid eller något som har hänt tidigare i livet.

⁸ I nationella undersökningar (prevalensstudier) som fokuserar på utsatthet för våld är det fortfarande män i alla åldrar som står för majoriteten av våldet (se NCK 2014). När det kommer till det sexualiserade våldet blir det tydligast, där är det i princip bara män som rapporteras som förövare. När det kommer till rapportering om ens första 18 år är det både jämnåriga killar och vuxna män som står för våldet. Det åldersspann som rapporterar om högsta andelen vuxna kvinnor är killar i åldern 15-17 år (25 procent) (ibid). Sätter vi detta i relation till alla män som rapporterar om erfarenheter av sexualiserat våld av kvinnor 0,5 procent. Alltså det betyder 99,5 procent av männen med erfarenheter före 18 års ålder har utsatts av vuxna män eller jämnåriga killar. Även när det kommer till fysiskt våld innan 18 års ålder är det vanligast förekommande att respondenterna rapporterar om jämnåriga killar och män som förövare (ibid).

Ett genomgående tema i chattarna med kvinnor som förövare är att kvinnorna på olika sätt beskrivs som gränslösa. Det kan handla om att förövaren kommer in i de stödsökandes rum mer eller mindre nakna, sätter sig bredvid alldeles för nära eller börjar ta på den stödsökandes kropp på olika sätt.

De stödsökande upplever det som fel och obehagligt, men tenderar samtidigt att förringa det kvinnorna gör genom att exempelvis berätta att "hon har precis blivit lämnad av sin pojkvän" eller att "hon känner sig ensam". När volontärerna i liknande chattar börjar kolla av nätverket är det ingen som valt att berätta för någon annan (varken vän eller vuxen) om hur de har det i vardagen. Anledningen är ofta att de inte tror att någon kommer att tro dem eller ta dem på allvar men också för att de skäms för vad de utsatts för. När volontärerna gör de stödsökande uppmärksamma på att de nu inte längre är ensamma med sina hemligheter visar de ofta lättnad kombinerad med rädsla för att situationen ska bli avslöjad.

När de stödsökande ska försöka beskriva 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. Föräldrarna i chattarna framstår som upptagna av egna behov och i brist på andra vuxna personer förefaller de använda sina barn för framför allt sexuella ändamål. Det visar sig ofta att det sexualiserade våldet ingår i en våldsam vardag där föräldrar även använder fysiskt och psykiskt våld. Men när det sexualiserade våldet kommer in blir det svårare att bära det själv och så söker de stöd. När volontären uttrycker sin oro kan de stödsökande svara att volontären inte ska oroa sig, de menar att de är vana vid sin situation. De har inga förväntningar på att någon annan ska hjälpa till.

Stödsökande på killfrågor.se visar en stor tacksamhet inför volontärens engagemang och att de får stöd och får sätta ord på sina hemligheter, samtidigt som många helt saknar 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. Det som skapar förvirring är hur de kan få erektion när de blir våldtagna. Erektion tolkas som tecken på ömsesidig lust. Kroppens signaler verkar tolkas som "sanna" och som att det säger något om ens lust (se bl a. Berg, 2007). 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 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" (Johansson, 2005). Dessa föreställningar frodas fortfarande i populärkulturen men också i pornografi. Johansson menar att denna föreställning kan ställa till problem för killar och unga män när de ska skapa ett eget sexuellt script, men det får också konsekvenser för hur de kan förstå sexuella situationer som befinner sig i gränslandet till övergrepp och våldtäkt (ibid; se bl a. Berg, 2016).⁹

Familj/familjekonflikter

Kategorin familj/familjekonflikter innehåller de chattar som tar upp problem eller funderingar som rör de stödsökandes familjesituation. Familj ska här förstås som 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 beter sig på ett sätt som stödsökande tycker är jobbigt, kränkande eller kontrollerande. Tills viss del överlappar kategorierna familj och våld varandra då vissa chattar där den primära kontaktorsaken varit konflikter inom familjen också visar sig innehålla erfarenheter av våld och utsatthet.

I chattarna som berör familj/familjekonflikter finns det två teman som dominerar; missbruk och dödsfall/sjukdom. I genomläsningen väcks funderingar kring om det är en eller flera personer som återkommer kring dessa två teman.

⁹Gagnon och Simon (2005) menar att vi människor följer "script" (manus) när vi har sex. Scriptet formas av det sociala och kulturella sammanhangets normer kring sexualitet. Scriptet lärs in från tidig ålder och över tid. Med tiden upplevs scriptet (manuset) som mer personligt. Det som påverkar innehållet är bland annat samhället, kultur, religion, men också situation, relation och individuella aspekter spelar roll. Alltså; när, var, hur och med vem en människa har sex är ingen slump. Gagnon och Simon poängterar att sexuella script är under ständig förändring, men det sker inte särskilt snabbt. Därför går det att tala om tidstypiska normer för sexuell praktik.

Det finns såväl tydliga likheter som vissa skillnader mellan chattarna. 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. Stödsökande uttrycker en frustration kring att ständigt förväntas vara stark, inte visa sårbarhet och “absolut inte gråta”. Egentligen vill de bara gråta och visa hur ledsna de är, men de är rädda för att andra ska tycka att de är “töntar” om de gråter. Det gemensamma är att de stödsökande uttrycker frustration över dessa förväntningar på killar, eftersom att det 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 går igen i flera chattar. De kan handla om att den stödsökande har en pappa som är alkoholiserad och där den unga tvingas ta vuxenrollen i hemmet och städa undan. Stödsökande upplever att de förväntas vara starka hela tiden och inte visa upp känslor av frustration, hopplöshet, sorg eller rädsla. 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 blotta sig utan att riskera hån eller kränkningar.

Vad händer om jag berättar för någon?!

Många stödsökande berättar om att de känner sig ensamast i hela världen. Det gemensamma är att de döljer sina svårigheter, som ex. en svår hemsituation, för andra vuxna och vänner. De uttrycker en rädsla för vad som skulle kunna dras igång eller hända om de pratar med någon vuxen i skolan eller liknande. Detta tycks vara en vanlig reaktion på uppmuntran att söka stöd av någon vuxen i den unges närhet. Detta möts ofta med ovilja och rädsla eller oro för vad det kan innebära. Dels oroar de stödsökande sig för risken att en börjar 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. Det kan också handla om rädsla över att en alkoholiserad pappa kan få reda på att stödsökande berättat om hemsituationen och att detta kan få allvarliga konsekvenser för den stödsökande.

Volontärerna gör här ett viktigt jobb med att bekräfta både de stödsökandes känslor inför den situation de befinner sig i och att det inte är okej att den vuxne, som ska ansvara för omsorg och trygghet, brister så grovt. Att det kan vara väldigt läskigt att berätta för andra men att de tagit ett stort och modigt steg genom att faktiskt söka sig till killfrågor.se. 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 stödsökande befinner sig i en akut situation med exempelvis påverkade föräldrar i angränsande rum 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. Stödsökande berättar om de mår dåligt av att se föräldrarna berusade flera gånger i veckan. De utsätts också för våld av föräldrarna som blir aggressiva när de dricker. Även här verkar det finnas en avsaknad av andra vuxna i den unges liv. Stödsökande upplever frustration, ensamhet och rädsla och uttrycker även osäkerhet inför hur det känns. 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. De stödsökande tycks bli både lugnade och känna sig positivt bekräftade när de får veta att de inte är konstiga som är rädda eller gråter utan att det är en rimlig och adekvat reaktion på det de är utsatta för.

De stödsökandes situation med föräldrar som på olika sätt brister i sin omsorg om sina barn och sig själva får även konsekvenser för deras relation med vänner och potentiella partners. Stödsökande berättar att de inte tar med sig partners och vänner för att de skäms för att ta med någon hem till sig.

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 och 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 bokstavligt 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 destruktiva uttryck. Att behöva hålla allt inom sig hela tiden kan leda till att känslorna av frustration vänds mot en själv. Stödsökande uttrycker att de 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

De flesta av de övriga chattarna i kategorin familj/familjekonflikter handlar om 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 stödsökande problem med sina fäder; de nedvärderar stödsökande och de lyssnar inte när de försöker sätta gränser mot kränkningar och press. Att ”komma ut” kan innebära att förlora kontakten med sina föräldrar. Stödsökande berättar om vänner som är ett ovärderligt stöd i mötet med socialtjänst. En del stödsökande berättar om problem med kontrollerande familjer; att inte få leva som alla andra i hans ålder och allt vad det innebär med partners, fritidsaktiviteter etc. Ofta får de stödsökande tipset att prata med någon annan vuxen. Men om de pratar med sina föräldrar får de sällan gehör och andra vuxna i omgivningen tycks vara av samma åsikt som föräldrarna. Vid den här typen av ”kollektivistisk kontroll”, även om underlaget för att definiera exakt vilken typ av kontroll som utövas är bristfällig, är nätverket runt omkring de unga ett hinder för att få utöva sina rättigheter. Stödsökande berättar om att de då snarare fått sina mobiler genomsökta och risken för fysiskt våld har ökat.

Kärlek

Vid första anblicken framstår chattarna där den primära kontaktorsaken kodats 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 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 går igen 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. Stödsökande skriver att de har blivit kallade för ”tjejiga, böjiga, tontar eller barnsliga” och att de uppfattar att de som killar inte förväntas visa sin sårbarhet. Återigen blir det tydligt hur normer kring maskulinitet spelar roll för hur stödsökande förstår och hanterar sina bekymmer.

Svartsjuka och sexualiserade övergrepp

Några chattar handlar om att de stödsökande problematiserar sitt sätt att vara mot sina partners. De beskriver hur de på olika sätt begränsar eller kränker sina flickvänner.

De berättar om att de har svårt att lita på sina flickvänner. De berättar om hur svartsjuka väcks när de är på fester där alkohol förekommer. De beskriver att de blir överbeskyddande och svartsjuka. En del berättar om att de tycker att partnern inte respekterar att de har svårt med tilliten. Flera av stödsökande reflekterar dock kring hur de försöker hantera sin svartsjuka på egen hand, de förstår att deras svartsjuka inte är partners ansvar. Men trots det kommer svartsjukan ut som kontroll och om de inte slutar kontrollera riskerar de att bli lämnande. Det är ofta just hjälp med att hantera det som de benämner som tillitsproblem som gjort att de sökt sig till killfrågor.se.

Andra stödsökande berättar om hur de vill ha mer sex i sina relationer än vad partnern vill. De beskriver hur de tjarar och pressar sina partners. En del förmedlar att det är helt okej att visa att en vill ha sex, medan andra blir frustrerade över att de utsätter partnern för press och stress. De berättar om att de försöker prata med partnern om det men att det är ett svårt samtalsämne som ofta gör att partnern hamnar i ett läge där hen känner sig pressad att ändra sig, vilket de inte vill. Samtidigt vill de ha sex. Chattarna svänger mellan insikt om att deras pressande beteende försvårar möjligheten att få partnern med på mer sex, samtidigt som de inte hittar något annat sätt att göra det på. De stödsökande lyssnar på volontärerna som försöker få dem att sätta sig in i partnerns situation, men det rollövertagandet visar sig vara svårt för många stödsökande eftersom de är så upptagna av att få till det sexuellt.

Dessa chattar är exempel på komplexiteten i att å ena sidan inse sina brister, å andra sidan inte veta hur en kan ändra på det. Volontärerna uppmuntrar de stödsökande att fortsätta reflektera kring sitt beteende och motivera dem att inte ge upp även om det är svårt. När killfrågor.se startade var liknande chattar ovanliga, men med tiden har det kommit fler och fler killar som inser att de har problematiska beteenden när det kommer till nära relationer. I intervjun med 1000-möjligheter framkom det också att de sett en förändring under de senaste åren där fler unga män väljer att söka stöd för att förändra sitt destruktiva och våldsamma relationsbeteende.¹⁰ Denna utveckling är lovande, för det är inte så lätt att erkänna att en har ett kränkande sätt gentemot sin partner.

¹⁰intervju med 1000-möjligheter den 6 dec 2017.

“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 (icke närvarande/ej omsorgsfull). Detta skrämmer många; hur ska de kunna bryta och bli omsorgsfulla fäder, när deras fäder inte lyckades trots att de också svor att de inte skulle bli lika frånvarande som sina fäder? Den bristande omsorgen har gått i arv i generationer. Stödsökande ger uttryck för att de måste ändra sina liv om de ska kunna bli en pappa av värde. De måste sluta med droger och bryta med kriminella vänner, men det är svårt trots stöd från socialtjänsten. Att få ventilerat detta med volontärer på killfrågor.se känns skönt även om situationen förblir som den är.

Några chattar tar upp frågan om att duga och frågan “kommer jag någonsin få en tjej?” är återkommande. Stödsökande berättar om att vara kära i tjejer som inte visar dem något intresse. De känner sig feta, fula och oattraktiva. De är övertygade om att de alltid kommer att förbli ensamma. En del är så övertygade att de inte längre vill leva. Chattarna handlar också om att vara förälskad men inte våga förmedla vad en känner. Stödsökande vill inte riskera vänskapen så därför säger de ingenting om sina känslor. Volontärernas roll blir att uppmuntra dem att våga gå utanför sin bekvämlighetszon för att livet ska kunna ändras.

Temat som går igen i dessa chattar är rädslan att inte duga. Den känslan kan vara rotad i 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

Under 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.

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 växer.

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 (MUCE, 2010). Förväntningar på heterosexuallitet som allas praktik och på att antingen definiera sig som man eller kvinna är starka och att som ung bryta mot dessa kan påverka ens psykiska mående rejält. 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 tända på någon av samma kön och de får därför svårigheter att acceptera sina egna känslor. De stödsökande ställer frågor som " hur vet jag om jag är homosexuell? " och uttrycker önsknin g 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 flera stödsökande påpekar så hatar de att ljuga inför sina vänner. De vill bara vara sig själva. 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.

När det kommer till frågor om könsidentitet så handlar chattarna främst om att omgivningen är fördömande. Stödsökande påpekar att de inte alltid läses som män och blir därmed tilltalade med fel pronomen. Problemet för många är att de inte kan sluta bry sig om att andra inte läser dem som " riktiga " män. Bemötandet blir kränkande och de känner sig omyndigförklarade. 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-personer¹¹ tar sig rätten att definiera enligt tvåkönsmodellen (dvs 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 ta att de bryter mot en förväntad tvåkönsnorm.

¹¹Ordet cisperson används ofta för att visa på hur en individs biologiska och juridiska kön hänger ihop med hans könsidentitet. Ett exempel på en cisperson kan vara en person som föddes med snippa (biologiskt kön), blev registrerad som " kvinna " hos myndigheter (juridiskt kön), som ser, och alltid har sett, sig själv som kvinna (könsidentitet) och som genom exempelvis kläder, kroppsspråk, frisyr och socialt beteende uttrycker sin könstillhörighet som kvinna (könsuttryck) (se även binärt/linjärt kön). Dessa individer kan benämnas som cispersoner och centralt i positionen som cisperson är att den i hög grad förknippas med sociala föreställningar om, normal, naturlig och frisk, någonting som medför många privilegier. Stora delar av samhället är uppbyggt efter föreställningen om att individers biologiska och juridiska kön bör överensstämma med hans könsidentitet samt att det enbart finns två, från varandra motsatta, kön (den så kallade tvåkönsnormen) (<https://www.genus.se/ord/cis/>).

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 fördjupats framgår det att det ligger djupare problem bakom. Stödsökande kan börja prata om svårigheter med vänner som många gånger kopplas samman med svårigheter med att fäder eller andra män har behandlat dem kränkande och hur detta avspeglar sig i mötet med vänner; svårt med tillit och att en lätt känner sig kränkt. Stödsökande förmedlar svårigheten med att prata med vänner om detta och ett första steg blir att vända sig till en anonym chatt just för att kunna känna på hur det är att sätta ord på det svåra och smärtsamma i vänskapsrelationerna.

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. Stödsökande kan berätta om hur de i princip betalar för att få vara med i gemenskapen: de är beredda att göra vad som helst för att inte bli ensam och utanför.

Ett annat tema i chattarna är lojalitet gentemot vänner som har gjort något som den 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 kompisgäng (se bl a. Pettersson, 2014).

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 av att inte få vara med tar över i stunden, men efteråt uppstår ofta behovet av att prata med någon om den skuld som ofta växer fram efteråt. Samtalen med volontärerna handlar om svårigheten att utmana den ”coola killen” som ofta har status i gruppen och kommer undan med ett beteende som hos andra skulle ses som oacceptabla. Vi vet av forskning att gruppnormer, lojaliteter och grupp-storlek 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 (se bl a. Levine et al, 2008; Moriarty, 1975; Latané et al., 1981). 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 att visa sitt stöd efteråt.

Vidare kan det handla om att identifiera sig som kille men uppleva att en är väldigt tjejig och att detta ibland känns helt okej men andra gånger väldigt jobbigt. En del kan beskriva att deras intressen är annorlunda än andra killars och att det är svårt att hitta killkompisar som är som de. De upplever även att andra är snabba på att döma, att de inte ens har fått en chans att bli deras vän. Samtalen med volontärer handlar om svårigheter att relatera till andra killar då de uppfattar dessa som väldigt normativa med svårigheter att relatera till en manlighet de inte känner igen. Precis som i föregående teman blir det tydligt hur normer kring maskulinitet skapar begränsningar för hur killar kan/bör/får vara. Stödsökande berättar om att de hellre umgås med tjejer som ett sätt att hantera dessa trånga normer.

Att inte längre vilja leva

Att förlorade vänskaper kan skapa stor sorg och saknad blir tydligt i materialet. 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. Stödsökande beskriver hur de upplever en stor tomhet till följd av att de har förlorat nära vänner och vill därför inte längre leva. De beskriver sitt mående som präglad av ångest, trötthet, nedstämdhet och andra fysiologiska symptom. Fler ger uttryck för att ta sitt liv är ett sätt att slippa dessa känslor. Volontären försöker använda samtalen för att lyfta stödsökande genom att fokusera på de saker som är positiva och värdefulla i deras liv, exempelvis att de har en förmåga att sätta ord på hur de mår och vad de behöver, vilket är viktigt om en vill ta sig ur det svåra.

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 diskussion

Att utifrån flera tusen chattar från kanske lika många stödsökande ge en fördjupad och rättvisande bild av den psykiska ohälsan bland stödsökande till killfrågor.se har varit en ynnest och en stor utmaning. Vår önskan har varit att spegla de stödsökandes vardag, deras oro och sorg och sätta in det i ett större sammanhang för att bidra till förståelsen av killars och unga mäns liv.

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 för att de måste få dela med sig av sina tankar och känslor till någon annan för att 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 en är eller hur en ser ut underlättar berättandet. 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 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".

En stor del av materialet som vi tagit del av består också av volontärernas berättelse, en berättelse som fått stå tillbaka i rapporten, men som handlar om hjältar i vardagen. Deras bemötande gör och kommer att göra skillnad i många killars och unga mäns liv. Volontärernas berättelser vittnar också om hur svårt det är att chatta med killar och unga män som berättar om att de far illa. Många stödsökande berättar om övergrepp från den eller de som ska stå för deras omsorg och trygghet. Det är inte lätt att hantera som vuxen bakom en skärm. Tack för ert engagemang!

Våld, konflikter i familjen, frågor kring könsidentitet och sexualitet

Killar söker sig till killfrågor.se bland annat för att prata 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 (MUCE, 2013). 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 en berätta och bli tagen på allvar (se bl. a. Knutagård, 2009; Lindberg, 2015). Som kille förväntas du vara ständigt redo, alltid sexuellt intresserad och aldrig neka till sex (se bl. a. Berg 2007; Johansson 2005). Detta försvårar för killar och unga män att ta in sin utsatthet och att börja prata om den. Killfrågor.se spelar en viktig roll i att få stödsökande att våga berätta om sin utsatthet.

Ett annat vanligt förekommande tema var relationen till ens föräldrar eller situationen hemma. Stödsökande lyfter fram 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 heteronormativitet¹² och könsidentitet¹³ 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.

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 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 inte killar; de biter ihop, gråter inte inför andra och ber inte om hjälp".

Att detta kommer till uttryck i så många chattar är inte förvånande, även om en kan önska att vi skulle ha kommit längre. 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 (Oransky & Fisher, 2009).

¹²Ett heteronormativt samhälle har heterosexuallitet som norm för människors sexualitet. Det tas för givet att alla människor är heterosexuella och allt annat än heterosexuallitet blir avvikande. Heteronormativitet grundas i en föreställning om att det endast finns två kön, kvinna och man, dessa två görs till varandras motsatser och förväntas åtrå och begära varandra (<https://www.genus.se/ord/heteronormativitet/>).

¹³Med könsidentitet omfattar dels en persons mentala eller självupplevda könsbild, dels hur någon uttrycker det som kan kallas personens sociala kön, till exempel genom kläder, kroppsspråk, smink eller frisyr.

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 smärt-samma för sig själva; de berättar inte för vänner och inte heller för sina föräldrar om hur de mår (se bl. a. Randell, 2016; Oransky & Fisher, 2009).¹⁴ Den inre smärtan hanteras genom att inte komma nära andra och att bära det svåra själv (se bl. a. Wiklund et al, 2015). 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 (ibid, 2015; se bl. a. Kaufman, 1991).

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 kring killars psykiska hälsa visar på att de som bryter mot förväntade maskulinitetsnormer och söker hjälp har större framgång i att bryta skammen. Istället får de uppleva förmågan att uttrycka sin sårbarhet som en styrka i livet (Wiklund et al, 2015:169).¹⁵ 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 "den dominantta mannen" (Randell, 2016:17). 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.

Anonymitet är helt avgörande för att våga berätta

Många samtal vittnar om att anonymiteten är viktig för att en ska 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 en är och därmed inte kan lägga sig i ens liv verkar vara något som stödsökande uppskattar (se bl a. Löfberg & Aspán, 2011).

Många stödsökande på killfrågor.se har inte heller så bra erfarenheter av att söka stöd hos vuxna. I dessa fall kan anonymiteten göra att en 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.

¹⁴ Detta kommer även till uttryck i flera andra av MÅN:s verksamheter som föräldrastödet, Machofabrikens utbildningar med unga samt det våldsförebyggande arbetet med unga i skolan.

¹⁵ Studien består av intervjuer med 33 stycken 17 åriga killar samt kvantitativa data från gymnasie-klasser. Studien har fokus på hur unga män förstår och hanterar sitt mående och hälsa

Ur ett folkhälso- och preventionsperspektiv kan killfrågor.se spela en avgörande roll när det gäller att fånga upp de killar och unga män som aldrig annars skulle söka stöd. Om de finansiella möjligheterna finns i framtiden är vår rekommendation att bygga vidare på chattstödet med en möjlighet till återkommande, bokade samtal så att en relation kan skapas. En trygg och kontinuerlig relation underlättar stödsamtal för en grupp som annars aldrig hade fått ta del av det.

Ingen annan vet - du är den enda

Killfrågor.se verkar göra att 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 (BRIS, 2017). 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 ”off line” 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 ensamhet, vilket i sig kan skapa lidande. De stödsökande på killfrågor.se är inte ensamma om rädslan att inte passa in eller få vara en del av en grupp eller ett sammanhang. Wiklund et al har i sin kvalitativa studie med bland annat unga män (17-25 år) noterat att de som lider av psykisk ohälsa är upptagna av att ”passa in”, vilket många gånger betyder att följa rådande förväntningar på maskulinitet (Wiklund et al, 2015:159). Hur en tolkar att omvärlden uppfattar en och hur en själv tolkar att andra hanterat att bli vuxen, spelar roll för hur en mår. Om känslan är att ”alla andra lyckas, men inte jag”, är det lätt att en inre stress och press påverkar ens mående.

Killfrågor.se behövs

Killfrågor.se fyller en viktig funktion för 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. Ett anonymt låg-tröskelstöd som killfrågor.se kan ge en första plats där det blir möjligt att sätta ord på och uttrycka vad en varit med om och hur det får en att må. Behovet är primärt att bli lyssnad på och lyssnandet har en helande kraft i sig.

Den fördjupade kunskap som denna rapport bidrar med är inte generaliserbar men många av de teman och hinder som de stödsökande lyfter i chattarna bekräftar forskning på området. 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 rätt sätt och därmed fortsätter många killar att lida i ensamhet. Killfrågor.se har en stor roll att spela här och alla andra stödverksamheter som riktar sig till unga och då särskilt med fokus på killar och unga män. Vår förhoppning är att denna rapport ska bidra till omgivningens kunskap och därigenom leda till ett mer initierat och inkännande bemötande hos de som möter killar och unga män i sin verksamhet.

Referenser

Berg, L. (2016) "Fast jag heller inte hört att jag juckar för lite". Unga män samtalar om penetration, prestation och lust. I *Ungdomar, sexualitet och relationer*. Lund: Studentlitteratur.

Berg, L. (2007) Turned on by pornography – still a good girl? I *Generation P. Youth, Gender and Pornography*. s 293-308. Köpenhamn: Danish School of Educational Press

Bris (2017) *Barns psykiska ohälsa - dags att bryta trenden*. Brisrapport nr 1

Connell, R. (2005) *Masculinities*. Cambridges. Polity press

Johansson, T. (2005). *Manlighetens Omvandlingar*. Red. T. Johansson. Göteborg: Daidalos.

Knutagård, H. (2009) "Men du har ju blivit våldtagen" – om våldtagna mäns ordlöshet". Lunds Universitet.

Kaufman, M. (1991) The 7 P's of Men's Violence. <http://michaelkaufman.com/1999/10/the-7-ps-of-mens-violence/>

Latané, B., & Nida, S. (1981). Ten years of research on group size and helping. I *Psychological Bulletin*, 89, 308–324.

Levine M & Crowther S (2008). The responsive bystander: how social group membership and group size can encourage as well as inhibit bystander intervention. I *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6):1429-39.

Lindberg, J. (2015) Orsak: *Våldtäkt. Om våldtagna män i medicinsk praktik*. Stockholm: Carlssons Förlag

Löfberg, Cecilia & Aspán, Margareta (2011). *Digitala erbjudanden: ungas erfarenheter av information, stöd och samspel med vuxna online: [en rapport från forskningsprojektet "Att uttrycka det svåra online"]*. Stockholm: Institutionen för pedagogik och didaktik, Stockholms universitet.

Moriarty, T. (1975). Crime, commitment and the responsive bystander: Two field experiments. I *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 370–376.

MUCF (2015) *När livet känns fel. Ungas upplevelser kring psykisk ohälsa*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF (2010) *HON HEN HAN En analys av hälsosituationen för homosexuella och bisexuella ungdomar samt för unga transpersoner*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Oransky, M & Fisher, C (2009) The Development and Validation of the Meanings of Adolescent Masculinity Scale. I *Psychology of Men & Masculinity*, Vol. 10, No. 1, 57–72.

Pettersson, Tove (2014). *Grupper, maskuliniteter och våld*. [Ny utg.] Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Randell, E. (2016) *ADOLESCENT BOYS' HEALTH - managing emotions, masculinities and subjective social status*. Dissertation. Umeå University

Socialstyrelsen (2017) Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Till och med 2016. <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

Thomsson, H. & Elvin-Novak, Y. (2012, 2 uppl). *Att göra kön. Om vårt våldsamma behov av att vara kvinnor och män*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag

Wiklund, M. Danielsson, U. Strömbäck, M. & Bengs, C (2015) Dissonanser och möjligheter – i ljuset av genus, normativitet och samhällets individualisering. I *När livet känns fel. Ungas upplevelser kring psykisk ohälsa*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Intervju via mail - Sofie Karlström, Samordnare Chatt, Tjejjonen (2017-11-20).

Intervju med “1000 Möjligheter” Jenny Holmberg & Zandra Kanakaris (2018-12-06).

Bilaga – Rapportens metodologi och kodschema

Kodning och urval

Arbetet med att systematisera och koda chattarna började genom att vi tittade på hur antalet chattar var fördelade på de år som killfrågors chatt varit verksam och chattar fanns bevarade.¹ Vi beslutade oss för att fokusera på chattarna under år 2016 då det var det år med störst antal chattar och det var ett avslutat verksamhetsår. Vi tänkte även att det utifrån kvalitetssynpunkt kunde vara optimalt att ta år 2016 chattar eftersom chatten då varit igång i flertalet år och fått rutin på bemötande, spridning etc (2610 chattar). Efter en snabb översyn valde vi att utesluta samtliga chattar som understeg 10 meddelanden då vi bedömde att informationen i dessa chattar var alldeles för knapphändig för att de skulle kunna användas till något betydelsefullt. Det antal chattar som då kvarstod var 2507 (Urval 1). Uppgiften var nu att hitta ett sätt att urskilja de chattar som var av relevans för denna rapportens fokus, nämligen psykisk ohälsa. För diskussion och definition av psykisk ohälsa se huvudrapporten.

Chattar om psykisk ohälsa

Kodningen har fungerat så att om chatten inte innehållit tecken på att den stödsökande lider av någon form av psykisk ohälsa så har endast kontaktorsak, kön och ålder fyllts i, när denna information varit tillgänglig. För att börja chatta på killfrågor behöver du som stödsökande inte ange någon information förutom ett självvalt chattnamn så i de fall där kön (kille, tjej, trans) och ålder finns kodat för de olika chattarna så är det för att de stödsökande själva uppgett denna information under chattens gång. Dessa chattar har fått värdet "0" på variabeln "psykisk ohälsa". Om det har funnits tecken på någon form av psykisk ohälsa har chatten kodats mer ingående utifrån olika variabler som fångar psykisk ohälsa (exempelvis ångest, oro, nedstämdhet, suicid)

samt olika former av utsatthet som de stödsökande vittnar om (exempelvis mobbning, fysiskt, psykiskt och sexualiserat våld av olika former) (se kodschema nedan). Dessa chattar har fått värdet "1" på variabeln psykisk ohälsa.

Återkommande besökare

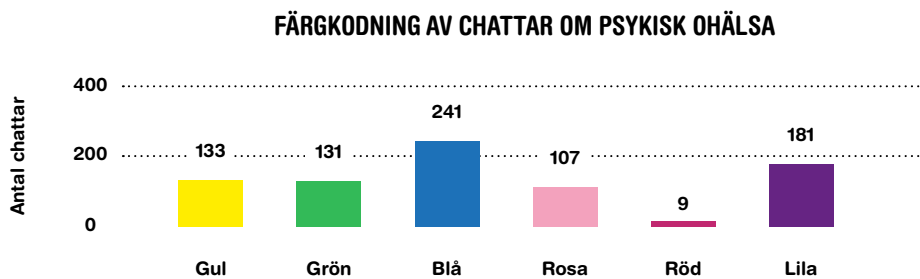
Ibland har de stödsökande stängt ner chattrutan under pågående chatt med mening eller av misstag eller så har de av tekniska skäl blivit utloggade från chatten. När de sedan har loggat in så loggas den som en ny unik chatt. Detta har vi i den mån det varit möjligt försökt korrigera i datan så att de besökare som är återkommande har kodats som en och samma person (detta gjordes stegvis varför datan i vissa fall kan minska just för att det justerats på detta sätt). Detta gäller även för andra chattar där personen återkommit en eller flera gånger antingen med en vecka eller ett par veckors mellanrum eller längre tid emellan men där det varit tydligt att det är samma person. Endast de chattar där vi i princip är helt säkra har vi kodat som återkommande.

Primär kontaktorsak

Det som är kodat som primär kontaktorsak (avser samma variabel när det enbart står kontaktorsak) är det ämne som stödsökande själv tar upp i chatten eller, i vissa fall, det ämne som de inledande frågorna naturligt leder till. Helt enkelt det som stödsökande väljer att prata om mest. Det är även primär kontaktorsak som vi använt som sorteringsverktyg för närläsningen av chattar. Anledningen till att denna variabel benämns som primär kontaktorsak är för att det även finns en "sekundär kontaktorsak"-variabel. Detta för att vi ville testa hypotesen om det var vanligt att killar kom in och skrev om mer triviala ämnen till en början för att sedan komma in på den "faktiska" anledningen till varför de sökt sig till chatten som ett stödverktyg, en mer allvarlig kontaktorsak således. Detta verkade inte vara fallet när kodningen för Urval 1 var färdigställd varför vi inte valt att fördjupa oss i detta i denna rapport.

Urval 2

När vi läst igenom Urval 1 och kodat utefter “psykisk ohälsa” kvarstod 835 chattar som alltså bedömdes beröra psykisk ohälsa på något sätt (Urval 2). Nästa steg blev att göra ytterligare en genomläsning av samtliga chattar som kodats som psykisk ohälsa för att kunna prioritera vilka chattar som var tillräckligt informativa för att kunna närläsa. I genomläsningen färgkodades chattarna för att lättare kunna veta vilka chattar som var värda att fördjupa sig i, alltså vilka som innehöll så pass mycket information att det gick att skapa sig en bild av den stödsökandes psykiska ohälsa. Nedan är ett diagram för att visa hur fördelningen av de olika färgkoderna såg ut i urval 2 samt en förklaring av de olika kategorierna.



Gula (1); de chattar som kodades som gula bedömdes vara särskilt intressanta. Kriterierna för att hamna i denna kategori var att chatten var tillräckligt lång och ingående för att ge en förståelse av den stödsökandes problematik, nuvarande situation samt vad den behövde stöd och råd kring. Ytterligare ett kriterium var att chatten berörde ett tema som många av de stödsökande till killfrågorchatten söker stöd kring och därför kan bedömas som relativt representativ för ett större flertal chattar.

Gröna (2); chattar som bedömdes vara intressanta. Kriterierna var att chatten faktiskt berör psykisk ohälsa eller psykisk stress av något slag och att det går att utläsa något intressant ur konversationen.

Blå (3); chattar som bedömdes vara intressanta men där innehållet var väldigt begränsat. Det kunde exempelvis röra sig om en chatt där den stödsökande inleder med att säga att den är suicidbenägen och att ett par meddelanden skickas mellan den stödsökande och volontären men

att den stödsökande sedan försvinner. Chattarna innehåller alltså sällan mer än tillräcklig information för att konstatera att det rör sig om psykisk ohälsa av något slag men inte mer information än så.

Rosa (4); oklart om det är av intresse eller ej. I denna kategori hamnade chattar vars innehåll var svårt att bedöma som psykisk ohälsa eller ej. I majoriteten av fallen var det brist på information om vilket problem den stödsökande faktiskt sökte sig till killfrågor för, antingen pga. att chatten avbröts eller för att samtalet inte kom vidare.

Röda (10); blev de chattar som bedömdes som oseriösa. Innehållet framstod som påhittat, motsvarigheten till dåtidens "busringning". Här placerades även de som bedömdes vara nättroll av olika slag.

Lila (11): blev de chattar som bedömdes som felkodade; dvs att de inte handlade om psykisk ohälsa. I ljuset av den breda och generösa definitionen av psykisk ohälsa var det inte förvånande att relativt många skulle gallras bort i den andra genomläsningen.

Utifrån den mängd data som kvarstod efter gallringen till urval 2 (802 chattar inklusive röda och lila, 612 exkl.) och våra tidsramar valde vi att basera vår slutgiltiga analys och redovisning på de guldkategoriserade chattarna.

Närläsning av gula chattar

I denna läsning reviderades kodningen något, mest för att uppenbara felaktigheter från den initiala kodningen under urval 1 rättades till och att variabler snävades till och renodlades. För att kunna jämföra urval 2 med de gula chattarna valde vi att utgå från primär kontaktorsak för att se hur vår prioritering slog. Det vill säga, är fördelningen sett utifrån primär kontaktorsak någorlunda samstämmig vid en jämförelse mellan urval 2 (exkl. röda och lila då dessa bedömts som irrelevanta för analysen) och framförallt de chattar som kategoriserats som särskilt intressanta (gula)?

Vad söker stödsökande för?

Sett till tabellen nedan finns det vissa skillnader i urval 2 jämfört med de gula chattarna.

Urval 2	Gula chattar
Familj/familjekonflikter (170)	Våld (60 chattar eller 45,1 %)
Kropp (150)	Familj/familjekonflikter (18 chattar eller 13,5 %)
Kärlek (321)	Kärlek (16 chattar eller 12 %)
Utanförskap (sammanslagning av självkänsla och ensamhet) (125)	Könsidentitet (6 chattar eller 4,5 %)
Våld (204)	Sexualitet (7 chattar eller 5,3 %)
Vänskap (107)	Vänskap (6 chattar eller 4,5 %)

Skillnader mellan olika urval

Vid en jämförelse ser inte fördelningen exakt likadan ut bland urval 2 och de gula chattar som vi valt att fokusera på. Sett ur generaliserbarhetssynpunkt eller representativitet går det ej att säga att varken urval 2 eller de gula chattarna är representativa för killar och unga män i allmänhet eller de stödsökande som vänder sig till killfrågor. se. Att vi ändå valt att i detalj redogöra för urvalsprocessen och hur de olika urvalen förhåller sig till varandra är för att du som läsare själv ska kunna bilda dig en uppfattning om hur fördelningen ser ut med dessa begränsningar i åtanke. Urvalet är inte representativt för killar i stort eftersom vi inte valt de stödsökande slumpmässig och det är svårt att uttala sig om hur det urval som vi valt att fördjupa oss i är representativt för killfrågors stödsökande i stort eftersom vi inte med säkerhet kan identifiera vilka som är unika besökare och vilka som är återkommande.

Våld är ett betydligt vanligare tema bland de gula chattarna än i urval 2 och könsidentitet och sexualitet är bland topp 6 bland de gula chattarna medan utanförskap och kropp är bland topp 6 för urval 2. Anledningen till att det ser olika ut kan vara att de chattar som berör bland annat våld i regel blir längre då det ofta handlar om allvarlig utsatthet och att de därmed hamnat i vårt prioriterade urval för att det tack vare detta finns mer information att basera analysen på.

Prioriteringen (färgkodningen) gjordes förutsättningslöst och inte utifrån att de vi prioriterade skulle vara representativa för helheten (då underlaget ändå inte går att generalisera). Därför blev de sex fokusområden som följer nedan de som dominerande bland de gula chattarna. Anledningen till att det blev sex teman var för att det sedan blev så få chattar inom ett och samma tema att det var svårt att redogöra för några övergripande drag utan att det blev en redogörelse för en enskilda chatt.

Kodschema

Nedan följer det kodschema som använts vid kodningen av killfrågechattarna från 2016 (ibland har kodningen reviderats efter hand och när detta är relevant för läsaren att veta noteras detta). Chattarna som kodats är samtliga chattar från 2016 som innehåller tio meddelanden eller fler. Ett meddelande motsvarar ett chattinlägg. Exempelkonversationen nedan innehåller fyra meddelanden för att visa hur vi har räknat:

(volontär)	Hej och välkommen till killfrågor! Hur mår du idag?	(1)
(stödsökande)	Hej, inte så bra...	(2)
(stödsökande)	Har så sjukt mycket ångest	(3)
(volontär)	Vad tråkigt att höra! Är det något särskilt som har hänt just idag?	(4)

Varje chatt har getts ett unikt nummer och representerar en vågrät rad i det exceldokument där kodningen genomförts. Chattnummer är således den första variabeln. Kodningen har genomförts på så sätt att alla chattars primär kontaktorsak kodats in i form av någon av nedanstående innehållskategorier. Exempel på kontaktorsaker är olycklig kärlek, konflikter i familjen, frågor om kroppen, funderingar kring den egna sexuella läggningen, våldsutsatthet etc. Samtliga chattar har även en länk till en extern databas där själva chatten finns att tillgå, datum, antal meddelanden, användarnamn, kön och ålder när denna information funnits att tillgå. Om en chatt inte innehåller något kopplat till psykisk ohälsa har den chatten ej kodats vidare. På variabeln psykisk ohälsa har denna då fått värde "0" (nej). De chattar som fått värde "1" (ja) på variabeln psykisk ohälsa har kodats vidare.

Chattar med "1" på psykisk ohälsa

Följande innehållsvariabler finns kodade förutom psykisk ohälsa:

Ensamhet / Kropp / Kärlek / Sex / Penis / Onani / Familj/familjekonflikter / Skola / Mobbning / Våld / Vänskap / Sexualitet / Könsidentitet

Dessa utarbetades för att fånga innehållet under de två genomläsningar av samtliga chattar som genomfördes. Vidare bröts psykisk ohälsa ner i elva olika undervariabler:

"Nedstämdhet" / "Depression" / "Suicid" / "Ångest" / "Oro" / "Stress" / "Diagnoser" / "Tvångstankar/tvångshandlingar" / "Psykosomatiska symptom" / "Negativ självbild" / "Självskadebeteende".

Om en individ "uppfyller" något eller några av dessa symptom så kodas de som att de har psykisk ohälsa och det sätts även en etta under psykisk ohälsa i innehållsdelen.

Vissa former av psykisk ohälsa är operationaliserade. Självskadebeteende är uppdelat i fyra mindre kategorier: "Ätstörning", "Våld för att skada sig själv", "Sex som självskada" och "Missbruk". Ytterligare en variabel som är uppdelad i flera mindre kategorier är "Psykosomatiska symptom", som är uppdelad i "Magont", "Huvudvärk", "Sömnsvårigheter", "Andningssvårigheter", "Hjärtklappning" och "Muskelspänningar". Dessa har kodats på så sätt att exempelvis en person som ofta har ont i magen dels får en etta (1) i kolumnen för "Psykosomatiska symptom", och ytterligare en i kolumnen för "Magont" och till sist även en etta i kolumnen för "Psykisk ohälsa".

Vidare finns även våld med i kodningen. Kodningen innefattar dels om stödsökande är utsatt för våld och dels om denne utsatt andra för våld. Begreppet våld är uppdelat i tre underkategorier "Sexualiserat", "Psykiskt" och "Fysiskt" våld. Om chatten visar att personen blivit utsatt för samtliga typer av våld, fylls samtliga celler i. I cellerna fylls det i vem/vilka personer som antingen blivit utsatt av stödsökande eller har utsatt stödsökande för våld.

Variabelbeskrivning

- **Chattnummer:** visar vilket nummer chatten har.
- **Länk:** Under denna rubrik finns länkarna till varje enskild chatt. Genom att klicka på länken kommer en till den specifika chatten en vill kolla på. För att detta ska vara möjligt krävs det att personen som vill titta på chatten är inloggad på Killfrågor.se. Det kan vara så att det finns fler länkar för en och samma person under samma kväll, detta är då när individen medvetet eller omedvetet stängt ner chattrutan och återkommit samma kväll. Om detta är fallet ligger dessa till höger om den första länken (alltså i cell A, B eller C). I materialet finns, som tidigare nämnt, flera samtal i en och samma chatt, därav att samma länk kan förekomma flera gånger. Detta gäller endast för de chattarna där användarnamnen benämns "Oklart" och är rödmarkerade.
- **Datum:** Under denna rubrik är det möjligt att se vilket datum en specifik chatt ägt rum
- **Antal meddelanden:** Anger hur många meddelanden som skrivits i chattkonversationen. Detta inkluderar både volontärens meddelanden samt hjälpsökandens meddelanden.
- **Användarnamn:** Visar vilket användarnamn stödsökanden använde. För de chattar som har användarnamnet "oklart" finns det alltså flera samtal i en och samma chatt och dessa chattar har endast ett användarnamn. Detta gör det problematiskt att veta vem av personerna i chatten som har användarnamnet som står i chatten. Detta har noterats i kodningen.
- **Kön:** Anger vilket kön stödsökanden har (i den mån det är möjligt att urskilja). Detta är då kodat utefter biologiskt kön (och socialt kön i den mån det framkommer). Detta eftersom det inte alltid framkommer vad personen definierar sig som, utan snarare om denne har en penis eller inte. Det finns dock chattar där stödsökande säger att han är en kille.
- **Ålder:** Visar åldern på stödsökanden (i den mån det är möjligt att urskilja). Om stödsökande uppger vilken klass hen går i fylls detta i (i frånvaro av ålder alltså).

Kontaktorsak

- **Primär:** Vad gäller kontaktorsak kan det ofta vara så att volontären ställer frågor som ”Hur är läget idag?”, ”Har du varit i skolan idag?” och så vidare, detta kan leda till att stödsökande inte alltid pratar om vad de egentligen vill prata om från början och kodas därför inte som kontaktorsak. Den primära kontaktorsaken är det ämne som stödsökande själv tar upp i chatten eller, i vissa fall, det ämne som de inledande frågorna naturligt leder till och det som det verkar som att stödsökande kom för att prata om. Detta kan dock ibland vara svårt att avgöra, och i sådana lägen kan kontaktorsaken vara markerad med orange. För de personer som återkommer har ingen kontaktorsak fyllts i, istället har dessa chattar markerats med ”återkommande”.
- **Sekundär:** Chattarna, speciellt de långa, kan ofta börja med ett ämne och kanske sluta i ett annat. Ofta sker det naturliga övergångar mellan ämnen men ibland uppfattas de inte riktigt lika naturliga. Ett exempel är om en person först pratar om sin familj och helt plötsligt säger ”vad är normalstorleken på en snopp?”. Det är när det förekommer sådana förändringar vad gäller ämnen i chattar som sekundär kontaktorsak fylls i.
- **Skiftning:** När den sekundära kontaktorsaken fyllts i gjorde kodaren en bedömning om det var så att stödsökande började chatta om ett ämne för att sedan gå över till ett annat ämne, ett ämne som stödsökande egentligen kom för att prata om. Detta var dock väldigt svårt att avgöra, något som kan ses i kolumnen för denna variabel då de ofta är markerade med ”tveksamt” eller ”kanske”. Eftersom det var svårt att avgöra detta bör dessa kodningar tolkas med försiktighet.

Innehåll

- **Ensamhet:** Detta ämne gäller att stödsökande känner sig ensam, ofta i förhållande till jämnåriga. Detta kan gälla många olika typer av relationer, exempelvis kärleksrelationer och vänskapsrelationer. Ensamhet blir ett problem när man är ensam utan att ha valt det själv. En kanske känner att en saknar relationer som en egentligen vill ha. En kan också känna sig ensam fast en är omgiven av människor, men där en känner att en inte passar in eller att ingen förstår en. Om kodningen visar att chatten innehåller ensamhet förekommer ofta ämnena ”vänskap” eller ”kärlek”. Detta eftersom stödsökande ofta säger att hen är ensam, och sedan undrar

hur denna ska gå tillväga för att sluta vara det och exempelvis få vänner.

- **Kropp:** Denna kategori handlar om samtalsämnen som berör kropp. Ofta kan det handla om stödsökandes utseende som t.ex. att denne upplever sig väga antingen för mycket eller för lite, vill få mer muskler, det kan också vara så att de undrar hur olika saker och ting kan påverka ens kropp, till exempel alkohol eller narkotika. Penisfrågor ingår inte i denna kategori utan utgör en egen. Dock så kan dessa ämnen ibland (eller ofta) vara relaterade till varandra, t.ex. om en kille pratar om puberteten och kroppens utveckling så innehåller det i många fall även en diskussion om penis.
- **Psykisk ohälsa:** Psykisk ohälsa är operationaliserat i elva underkategorier som beskrivits ovan. Om något av dessa elva ”symptom” kan urskiljas i chatten så fylls denna kategori i. Utöver dessa 11 indikatorer på psykiska ohälsa finns det även fem riskfaktorer på psykisk ohälsa. Om en individ uppvisar någon typ av riskfaktor uppvisar denna ofta andra former av psykisk ohälsa, exempelvis om en ungdom visar tecken på isolering så finns det ofta drag av andra symptom exempelvis depression eller nedstämdhet hos individen.
- **Kärlek:** Ungdomarna som skriver till Killfrågor undrar ofta hur de ska få kontakt med någon de är intresserade av att ha en kärleksrelation med, eller att en kärleksrelation har tagit slut, och att stödsökande är ledsen för detta. Det kan också vara så att personen redan har en kärleksrelation och vill be om råd, ofta är detta förknippat med att relationen inte fungerar helt som den ska. Det finns även chattar där personen vill ”vinna” tillbaka sin ex-partner och liknande.
- **Sex:** För många personer är tonåren en tid då många har sex för första gången i sina liv. Frågorna kring detta ämne handlar ofta om hur de ska gå tillväga när de ska ha sex för första gången och om volontären har några tips för att det ska bli bra. En annan fråga som ofta diskuteras är för tidig utlösning och hur detta kan ”åtgärdas”. Ytterligare frågor kan röra exempelvis hur de ska gå tillväga för att det sexlivet ska bli så bra som möjligt för sig och sin partner.
- **Penis:** Frågorna gällande penis handlar ofta om penisens storlek, vad normalstorleken är och i vilka åldrar den börjar växa. Även frågor om huruvida det är normalt att penisen är sned vid stånd,

vad de ska göra åt trång förhud eller vad det är för vita knottor på penis förekommer.

- **Onani:** Chattarna som behandlar onani kan handla om att stödsökande frågar om sina onanivanor, alltså hur ofta en ska onanera och om de är konstiga som gör det relativt ofta. Vissa äcklas av sig själva efter de onanerat och andra undrar om det är farligt att onanera, att exempelvis sperman ska ta slut. Det finns också killar som vill ha tips vilken som är den bästa tekniken för att det ska bli så skönt som möjligt.
- **Familj/familjekonflikter:** Denna kod berör saker som är kopplade till familj/familjekonflikter. Det kan exempelvis vara en person är ledsen över att en familjemedlem har gått bort, eller att någon familjemedlem betar sig på ett visst sätt som stödsökande tycker är jobbigt eller liknande. Denna kategori fylls också i om det förekommer våld inom familjen. I dessa fall kryssas denna cell i, tillsammans med cellen för våld.
- **Skola:** Chattar som innehåller skola kan handla om att eleven känner sig stressad över skolan, är osäker på vilket gymnasieprogram denne ska välja eller ibland specifika frågor gällande skoluppgifter.
- **Mobbning:** Mobbning föreligger då en person upprepade gånger under en viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera andra personer. Det finns en viss obalans i styrkeförhållandet, den som blir utsatt för negativa handlingar har problem med att försvara sig och är ofta praktiskt taget hjälplös gentemot den eller dem som plågar honom eller henne (Olweus, 1999). Denna definition kan alltså inbegripa handlingar som betraktas som våld. Det har dock gjorts en skillnad mellan mobbning och våld. En chatt kodas som mobbning om det, som sagt, är negativa handlingar som upprepas mot en individ. Detta sker oftast av klasskompisar, kanske i personens idrottslag eller av en lärare. Om ett barn blir utsatt för upprepad mobbning eller kränkningar hemma kodas detta som våld. Skillnaden mellan dessa begrepp har dock, i vissa chattar, varit otydliga och svåra att koda.
- **Våld:** Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något som den vill” (Isdal, 2017). Våldskategorin har brutits ner i tre olika kategorier (psykiskt, sexualiserat eller fysiskt).
- **Psykiskt våld:** är all användning av ord, röst, agerande eller brist

på agerande som kontrollerar, skadar eller kränker. Det kan finnas relationer och familjeförhållande där det finns psykiskt våld utan att det förekommer fysiskt våld. Däremot finns det alltid psykiskt våld då det förekommer fysiskt våld. Detta inkluderar utskällning, direkta eller indirekta hot, sårande kritik, ignorerande, nedsättande och förödmjukande beteende, falska anklagelser, förhör.

- **Sexualiserat våld:** exempelvis oönskad beröring, påtvingad sexuell aktivitet, påtvingade sexuella handlingar som känns onaturliga eller som skapar smärta, våldtäkt.
- **Fysiskt våld:** varje form av fysisk handling som skadar eller kontrollerar en annan människa. Detta inkluderar t ex: slag, sparkar, angrepp med olika föremål, luggning, att bitas, att använda vapen eller kniv, strypförsök (se bl. a unizon.se).
- **Vänner:** När en chatt kodas in som vänner kan det betyda flera saker. Det kan betyda att personen vill diskutera sina vänner, exempelvis deras beteende. Det kan också vara så att stödsökande vill få tips om hur denne ska gå till väga för att bli kompis, antingen med folk generellt eller med några speciella individer.
- **Sexualitet:** Denna kod används när stödsökande diskuterar sin sexualitet eller sexuella läggning. Det kan vara att en person som vill komma ut som homosexuell och ställer frågor kring det, det kan också vara så att de precis har upptäckt att de är homosexuella och undrar hur de ska sluta vara det.
- **Könsidentitet:** Stödsökande som har frågor om sin egen könsidentitet eller varför andra är så oförstående diskriminerande i relation till denna fråga.

Psykisk ohälsa

- **Nedstämdhet:** Att vara nedstämd är att tillfälligt vara nere och ledsen. Detta går alltså oftast över efter ett tag. Det kan till exempel vara personens relation med en annan har tagit slut, att föräldrarna ska flytta isär eller andra problem med familj och kompisar. Det är också vanligt att bli nedstämd om livet förändras på något sätt, till exempel att när de flyttar, byter skola eller blir arbetslös (umo.se). Om en person mår dåligt eller inte kan vara svårt att uppfatta i en chatt. Detta är den vanligaste typen av psykisk ohälsa i materialet (nästan 600 chattar). Ibland kan det vara så att denna kod används tillsammans med depression fast egentligen endast den ena bör kryssas i, detta har gjorts på grund av osäkerhet.

- **Depression:** Om nedstämdheten håller i sig över en längre period kan den övergå i en depression. Den som är deprimerad får svårt att klara vardagen, livet kan kännas meningslöst och man vill oftast inte tänka på framtiden. (BUP.se). Depression kan dels vara att ungdomarna känner sig nedstämda eller hopplösa under en längre tid eller att de har en diagnos (bris.se). För vissa kan det vara så att de känner sig nedstämda hela tiden, medan andra menar att det går i perioder (bup.se).
- **Suicid:** Ungdomar berättar om att inte vilja leva, om självmordstankar och om självmordsförsök. Det kan också förekomma att det uttalar sig som att de inte orkar längre. Vanmakten, att inte längre orka må dåligt och att inte kunna se någon väg ur det, gör att en del ungdomar prövar tanken på att ta sitt liv.
- **Ångest:** Ångest är ett välkänt begrepp och användbart för att beskriva stark oro (bris.se), alltså när känslorna av oro och rädslor tar över livet så att individen inte kan göra vanliga saker längre och blir begränsad i sin vardag. Det finns olika typer av ångest: generaliserad ångest är när personen är orolig över det mesta i livet, har svårt att kontrollera sin oro och tycker kanske att den behöver vara orolig för att alltid vara beredd på hemska saker som kan hända. Exempel på detta kan vara att någon i familjen ska råka ut för en olycka, att man själv ska bli sjuk eller att man inte kommer att klara av skolan. Panikångest är när ångesten sätter sig i kroppen i form av panikattacker. Individen får attackerna utan förvarning och de gör att man får hjärtklappning och blir yr, illamående och andfådd. För att en person ska kodalas med ångest är det oftast så att denne själv ska nämna att den har ångest. Ibland kan en stödsökande nämna att denna har ångest men kanske egentligen menar oro, dessa chattat har dock utgått från stödsökandes förklaring och kodats som ångest.
- **Oro:** att känna oro är en naturlig del av livet. Att känna sig nervös och orolig inför en särskild händelse, till exempel ett prov i skolan eller en viktig match. Om personen oroar sig inför någon särskild händelse brukar känslorna gå över när situationen är över. Men det finns oro som håller i sig och inte går över. Ungdomar kan exempelvis känna sig oroliga och ängsliga hela tiden. Detta kan ha och göra med att de tänker mycket på framtiden och känner sig osäkra eller ältar sådant som ligger bakåt i tiden. Det är den långvariga oron som noteras och kodas i detta arbete. Om en individ till exempel oroar sig över ett matteprov kodas denne inte, men om personen är orolig över skolan överlag kodas denne.

- **Stress:** Stress är en naturlig reaktion i kroppen, som är bra när man behöver göra något snabbt eller har bråttom. Känslan kommer när man har för mycket att göra och för lite tid att göra det på, eller när man är i en akut situation. Då skickar hjärnan signaler till kroppen som gör att hjärtat börjar slå fortare, man andas snabbare, musklerna blir spända och man blir beredd att agera. Det brukar inte vara något problem att ha det stressigt ett tag så länge kroppen får återhämta sig, genom att man vilar eller gör något kul. Men om kroppen inte hinner vila efter att man har stressat, eller om man är stressad fast man inte har bråttom, kan stressen bli ett problem. Då kan man behöva stöd och hjälp med att hantera sin stress. Man brukar skilja på positiv stress och negativ stress. Positiv stress är när man medvetet anstränger sin kropp och sina sinnen för att orka ta itu med en uppgift eller klara en deadline. Då är man stressad under en kortare period och efteråt får man tid att återhämta sig. Det är stressen som inte går över genom vila som det fokuseras på i denna kodning (BUP).
- **Diagnoser:** För att en kontakt ska dokumenteras som att den handlat om diagnoser har personen nämnt att denne har en diagnos. Detta kan vara allt från att personen har någon fysisk funktionsvariation, Aspergers syndrom, depression, ADHD eller liknande. Om en person tror sig ha en diagnos men att det inte är utrett har denne inte kodats in under diagnoser.
- **Tvångssyndrom** (Tvångstankar/tvångshandlingar): Tvångstankar är tankar, idéer, impulser eller en ständigt malande oro. Tankarna är ofta mycket skrämmande och kan t ex handla om rädsla för att göra någon illa eller döda någon i ens närhet. Många tvångstankar handlar också om att en katastrof kommer att inträffa. Tvångshandlingar är olika sorters beteenden, handlingar eller ritualer som den enskilde känner sig tvingad att utföra. Dessa utförs för att neutralisera den ångest tvångstankarna ger, men den lindring de ger är emellertid kortvarig. Vanliga tvångshandlingar är t.ex. ett omsorgsfullt och överdrivet handtvättande efter toalettbesök eller att upprepade gånger kontrollera att elektriska hushållsapparater verkligen är avstängda. Andra vanliga tvångshandlingar är att gå upp och nerför en trappa upprepade gånger eller att vissa saker måste ordnas eller läggas på ett visst sätt tills det känns rätt (rsmh.se). I materialet finns det inte så många fall av tvångshandlingar. Däremot förekommer det tvångstankar, som exempelvis handlar om att en kille är rädd för att han ska skada sin tjej.
- **Negativ självbild:** Personer som har kodats med negativ självbild

är stödsökande som tänker på sig själv på ett negativt sett, att de exempelvis uppfattar sig som värdelösa. Om personerna endast uttrycker dåligt självförtroende är detta inte nog för kudas som att de har negativ självbild.

- **Psykosomatiska symptom:** Psykosomatiska symptom har i denna kodning tolkats som kroppsliga besvär som kan vara uttryck för att någon mår dåligt. I denna kodning utgjordes psykosomatiska symptom av fem olika besvär: magont, huvudvärk, sömnsvårigheter, hjärtklappning och muskelspänningar.
- **Självska-debetende:** Ungdomar som söker hjälp beskriver hur de dämpar och reglerar känslor som ångest och stark oro genom att skada sig själva. Att de hamnar i onda cirklar, med ett självska-debetende som är svårt att bryta och komma ur. Några exempel på sätt att skada sig själva som barnen berättar om är att skära sig, dricka alkohol, använda narkotika, hetsträna och skicka nakenbilder till okända personer för att få uppmärksamhet. Det finns också barn som skadar sig själva genom att utsätta sig för stora risker, till exempel destruktiva relationer (bris.se).
- **Ätstörning:** Ätstörningar kan yttra sig på olika vis – det kan handla om att låta bli att äta, överäta, kräkas och/eller att träna hårt. Det finns olika sorters diagnoser som läkare kan ge: anorexi, bulimi, ätstörning utan närmare specifikation eller hetsättningsstörning. Ortorexi och idrottsanorexi är inga vedertagna diagnoser men är specifika ätstörningar som också kan nämnas i detta sammanhang (MUCE, 2015).
- **Våld för att skada sig själv:** Denna kod handlar om att stödsökande på något sätt skadar sig själv med hjälp av våld, något som ofta verkar ske genom att skära sig.
- **Sex som självskada:** Personer som har sex för att dämpa till exempel ångest. Det kan även vara att de chattar med någon och skickar nakenbilder på sig själva för att få bekräftelse.
- **Missbruk:** Detta kan vara att stödsökande har något slags missbruk, exempelvis narkotika eller alkohol. Denna har även kryssats i när personen säger att hen använder alkohol och narkotika för att dämpa sorg/ångest.

Psykosomatiska symptom

Dessa besvär förekommer inte i jättemånga fall i kodningen. Huvudvärk är det som förekommer oftast, drygt 30 gånger i hela materialet.

- **Magont:** Detta betyder helt enkelt att stödsökande skriver att de har eller har haft magont.
- **Huvudvärk:** Med huvudvärk menas att stödsökande uppger att denne har haft ont i huvudet. I något fall har stödsökande uppgett att denne fått detta genom våld, detta har då inte kodats in under huvudvärk, utan koden syftar till att fånga in "vanlig" huvudvärk.
- **Sömnsvårigheter:** Sömnsvårigheter kodas in om en stödsökande uppger att denne har svårt att sova. I vissa fall räcker det dock inte med att stödsökande inte kan sova, i fall som när till exempel en nybliven pappa har svårt att sova på grund av att barnet skriker kodas inte in under sömnsvårigheter.
- **Andningssvårigheter:** Om en person anger att denne ibland har svårt med andningen kodas denna in under andningssvårigheter.
- **Hjärtklappning:** Om en person uppger att denna haft hjärtklappning så kodas denne in under hjärtklappning. Vid något tillfälle har någon stödsökande uppgett att de få hjärtklappning när de gått förbi någon person de är kära i, en sådan chatt kodas inte in under hjärtklappning.
- **Muskelspänningar:** Med muskelspänningar menas helt enkelt att stödsökande uppgett att denne har eller har haft muskelspänningar.

Referenser

www.bris.se

www.bup.se

Isdal, Per (2017). Meningen med våld. Andra upplagan Stockholm: Gothia Fortbildning AB

MUCF (2015). När livet känns fel. Ungas upplevelser kring psykisk ohälsa.

Olweus, Dan (1999). Mobbning bland barn och ungdomar. 1. uppl.

Stockholm: Rädda barnen

www.rsmh.se

www.umo.se

www.unizon.se