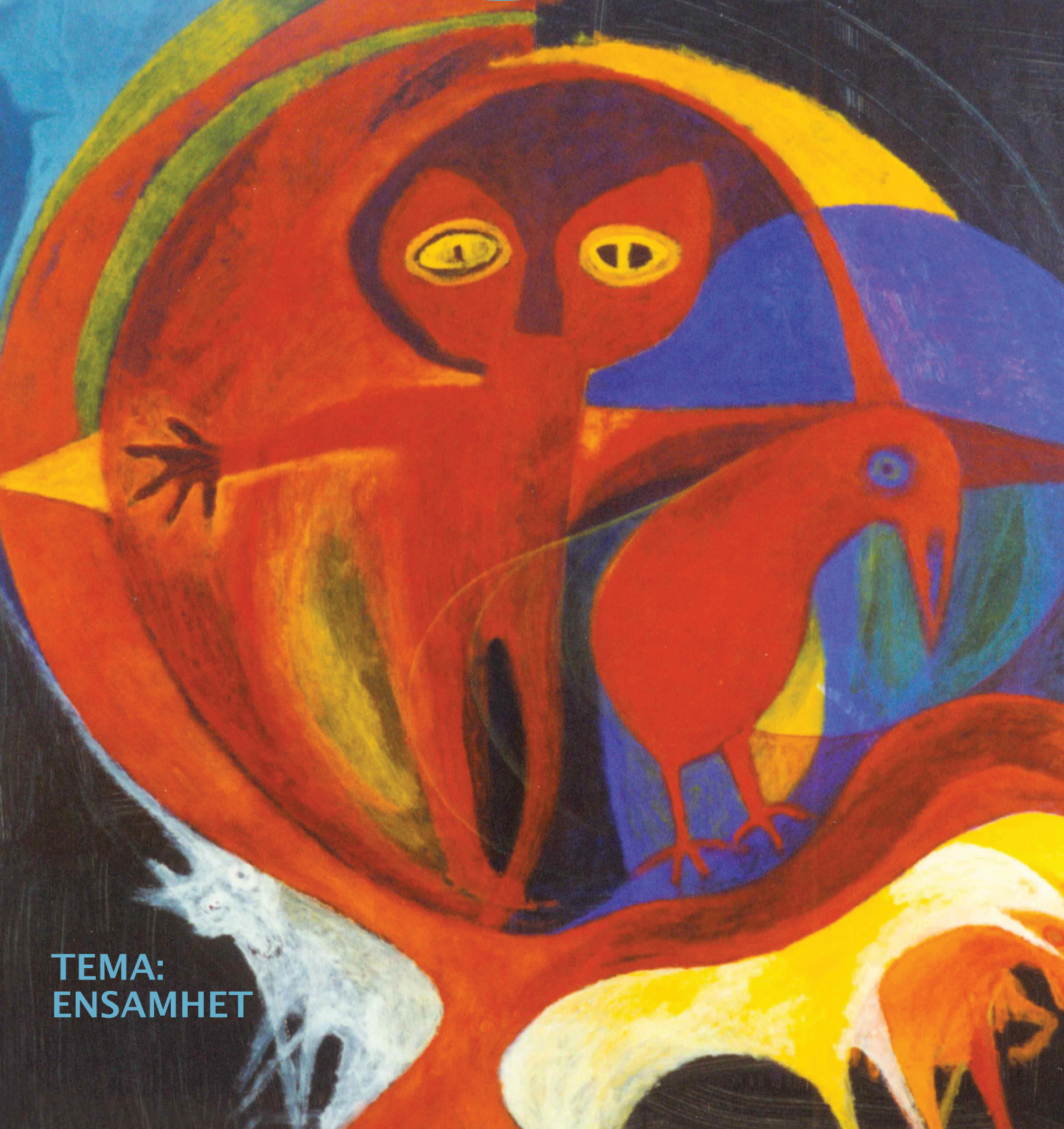


Spegeln

Nr 4/2014

Årgång 31

OM KONSEKVENSERNA AV SEXUELLA ÖVERGREPP



TEMA:
ENSAMHET

I detta nummer:

- 2 Tema: Ensamhet
- 3 Ordförandeord
- 4-5 Artikel: Ensam och tillfreds
- 6 Dikt & Målning
- 7 Dikter & Serie
- 8-9 Dikt: Ensam bland Leastadianerna
- 10-11 Biblioteket
- 12 Boktips från Rsci:s bibliotek
- 13 Boktips med erbjudande
- 14-16 Medlemsbidrag: Ingrid Marie
- 16-17 Notiser
- 18 Fråga advokaten
- 19 Rsci Information
- 20 Illustration & Tema nästa nummer

Tema: Ensamhet

I det här numret av Spegeln är Ensamhet temat. Ensam är ett ord som ger olika associationer och känslor, vilket också kommer till uttryck i tidningen. Först i Ordförandena har ordet och sen i artikeln Ensam och tillfreds. Där kan du läsa exempel på hur man kan göra sin ensamhet givande. Vi har med flera medlemsbidrag, dels i form av dikter, men också målningar och en serie som alla berör ensamhet. Du kan läsa om Rsci:s bibliotek. Det finns nog inte på någon annan plats i Sverige samlat så många böcker om ämnet sexuella övergrepp som på Rsci. Vi presenterar några boktips och ett boktipserbjudande. Därefter kommer ett utdrag från antologin *Att överleva övergrepp*, där arton kvinnor berättar om sina liv. Vi har en sida vi kallar Notiser och en sida med juridiska frågor kring sexuella övergrepp.

Jag hoppas att numret ska vara givande för er läsare och att det ska vara ett hjälpmedel för läkande samt ge kraft och inspiration.

Slutligen vill jag tacka redaktionen för arbetet med de fyra numren som vi gjort under året. Det har varit trevligt att jobba med er. Lycka till Emilia som från och med nästa nummer tar över redaktörskapet!

Carin Morholm
Redaktör

Framsida:
"Kosmos" 2005 © B. Norrvi
(Vänersborgs Kommun)

Spegeln ges ut av Rsci – Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp.
Tidningen ingår i Rsci:s medlemsavgift.
Icke medlemmar kan teckna prenumeration för 200 kr per år, se sidan 19.

Redaktion
Rsci – Spegelredaktionen
Flintbacken 4
118 42 Stockholm

redaktionen@rsci.nu

www.rsci.nu

Ansvarig utgivare: Gita Rajan

Redaktör: Carin Morholm

Redaktion i detta nummer:
Carin, Britta, Maj, Melinda & Emilia

Layout: Emilia Hedman

Tryck: REPRO printing companies group

Medlemsbidrag:
Vill du också medverka i Spegeln
med text eller bild? Ring, skriv
eller skicka ett mail till oss!

© Riksföreningen
stödcentrum mot incest
och andra sexuella
övergrepp



Kära medlemmar,

idag är vi två på ordförandeplatsen, både jag Gita Rajan och Hermine Holm. Hermine sitter i styrelsen, och är vice ordförande sedan en tid. Det är så mycket vi vill och behöver göra för att skapa en bra grund för Rsci:s fortsatta arbete, att styrelsen föreslog att vi skulle dubbla vårt ordförandeskap en tid. Hermine och jag tycker det är toppen, vi hoppas det ska märkas och göra skillnad för föreningen också. Så dagens ord är från oss båda!

Vi har haft en intensiv höst och nu är vintern på väg. Det har varit roligt att se vilket engagemang det finns på våra medlemsmöten. På Rsci:s kontor pågår arbetet för fullt med att samla, sortera och strukturera all den kunskap och kompetens som finns inom föreningen och sedan använda den för att tillgodose föreningens medlemmar på bästa möjliga sätt.

Temat för detta nummer av Spegeln är Ensamhet. Det sägs ibland att ”det enda vi vet är att vi föds ensamma och vi dör ensamma”. Det kan vi kanske förstå. Men sällan är nog ensamheten så svår som när den är icke självvald. Eller kanske självvald för att det inte finns något bättre alternativ. Många av våra medlemmar vittnar om att de stora högtiderna är tillfällen då detta blir extra påtagligt och smärtsamt. I synnerhet julen. Alla dessa förväntningar som samhället pådyvlar oss om hur det ska eller borde vara hjälper ibland till att göra det extra tydligt när inte livet ser ut så. När den lyckliga familjen istället är ersatt av svåra eller obefintliga familjerelationer. När den fina julstämningen uteblir och kvar blir tankar och känslor kring en svår historia, brustna drömmar och förhoppningar, sorg och smärta.

Tillsammans med andra och genom att våga dela blir det tydligt både hur stark en ensam människa kan vara om den måste, men också hur mycket vi kan ha gemensamt med andra. Även när det handlar om det som är svårt och allt annat än tomtebolycka. Tillsammans med andra med liknande erfarenheter infinner sig ofta en minskad känsla av ensamhet och isolering. Det är Rsci:s verksamhet ett levande exempel på. Och bara en sådan viktig sak är i sig värd att vårda vår förening för.

Vi vill på detta sätt, å styrelsens vägnar, önska dig ett varmt och tryggt slut på detta år!

Ordförande Gita Rajan & Vice Ordförande Hermine Holm

Hermine Holm är medlem i Rsci sedan 2008 och styrelseledamot sedan våren 2013. Hermine är projektledare och handledare i sorgbearbetning (höll kurs i detta på Rsci hösten 2012) med ett långt förflutet inom företagande och verksamhetsutveckling. Privat är Hermine sambo och mamma till 3 barn. En flicka på 10 år och tvillingflickor på 15 månader.



www.fotoakuten.se

Ensam och tillfreds

Att vara ensam behöver inte alltid betyda att man känner sig ensam. På engelska finns det två olika ord för att vara ensam, *lonely* och *alone*. *Lonely* innebär att man är ensam med en känsla av att vara övergiven, det kan man känna även i sällskap av andra, medan *alone* istället är en självvald ensamhet som man trivs med. Det är det den här texten kommer att handla om, den självvalda ensamheten. För det går att vara ensam på ett positivt, givande och konstruktivt sätt.

Det finns flera olika sätt att göra sin ensamhet givande, exempelvis genom meditation, att

promenera eller att ägna sig åt någon kreativ aktivitet. Om man är ofrivilligt ensam kan det kännas tungt och svårt att komma igång, men med tiden blir det lättare och man kommer att känna mer positiva känslor inför sin ensamhet. Med det inte sagt att man inte längre ska sträva efter relationer till andra människor, om det är något man vill uppnå.

Meditera

I en nyligen genomförd studie, på UCLA i USA, lät man en grupp personer under åtta veckor gå en kurs i mindfulness och uppmanade dem att meditera en halvtimme varje dag. Dessa

personer jämfördes med en annan grupp som inte mediterade och skillnaden visade sig vara slående. Med hjälp av mätningar både före och efter dessa åtta veckor kunde forskarna se att känslan av ensamhet minskade signifikant i gruppen som mediterat dagligen, men inte förändrats alls i den andra gruppen. Att lära sig meditera, att i stunden ha ett sinne fritt från tankar, kan vara svårt. Men det går att lära sig att styra bort sina tankar och övning ger färdighet. Det är ofta enklast att börja med vägledad meditation, exempelvis i form av en ljudbok.

Promenera

Regelbunden lågintensiv träning, så som en promenad, har visat sig vara minst lika effektivt som att äta antidepressiva tabletter när det kommer till behandling av mild depression. Endorfinerna, som kroppen naturligt producerar när man rör på sig, hjälper också till att reducera ångest och stress. En promenad ökar cirkulationen och syrenivåerna i alla delar av kroppen, vilket gör att man känner sig mer alert. Man mjukar också upp lederna och musklerna vilket leder till att man känner sig piggare. Att gå ut och se människor, även om man inte pratar med någon, kan också göra att man känner sig mindre ensam och isolerad. Ju fler steg man tar på en dag, desto bättre humör blir man på.

Var kreativ

Att vara kreativ, så som att skriva, måla, sjunga, sy eller dansa, kan vara ett sätt att komma i kontakt med sina känslor. Den kreativa aktiviteten fungerar som ett utlopp för känslor som man kanske inte annars kan sätta ord på. Att skapa något blir ett sätt att ta en inre känsla och ge den en extern form, vilket ofta gör känslan mer greppbar och bördan, om det är en negativ känsla, släpper. Att vara kreativ leder därmed ofta till positiva känslor och när man är kreativ ökar kroppens produktion av dopamin, som är kopplat till hjärnans njutning- och belöningscentra, vilket minskar ångest och depression.

När du lärt dig att trivas med att vara ensam

Många gånger då man känner sig ensam är det inte en vän eller partner man saknar, utan aktiviteter och fritidsintressen som man inte tar sig för att göra ensam. När du har lärt dig att trivas i ditt eget sällskap, gör saker som du tidigare bara har gjort med någon annan. Anmäl dig till en kurs, gå ut och ät middag på en trevlig restaurang, gå på bio eller se en konsert. Håll inte dig själv tillbaka bara för att du inte har någon att dela upplevelsen med. Du behöver inte vara lonely. Du kan vara alone.

Av: Emilia



Ett Löfte



Hos dig finns en kärna av kärlek
som har stängts inne där du levt
i djupet, söndrad och undanskuffad
förstummad, utsvulten och glömd
Jag förstår att du inte litar på mig
när jag har förnekat dig så länge
Men jag ber dig om förlåtelse
och jag lovar att göra vad jag kan
för att fylla min kropp med värme
så att du kan börja tro på att få finnas

Jag vet att det kommer att ta sin tid
för dig att våga öppna dina rum
så att känslorna kan röra sig fritt
Jag försöker varsamt att väcka dig
ut ur trancen och inbundenheten
Jag lyfter dig bort ifrån tomrummet
och välkomnar dig in i verkligheten
Du föddes inte för att vara ensam
och du tillhör livet och världen
Jag lovar att finnas här för dig nu

Karin S

Ensam!

Ensam står jag kvar, ser på när mina vänner tyst försvinner bort.

En tår rullar sakta nerför min kind. Ensam står jag kvar.

Jag ropar men ingen hör, ingen vill höra.

Jag tittar efter någon, men ingen ser, ingen vill se.

Sakta går jag hemåt ensam. En tår rullar nerför min kind i sin ensamhet.

Varför är det ingen som älskar mig? Varför ska alltid jag vara ensam?

Varför blir jag aldrig kramad? Varför har jag inga vänner?

Varför lyssnar ingen på mig?

MA

Du stal mitt liv genom ditt
hänsynslösa våld.

Smärtan du gav mig gnager i
själ och kropp, det gör så ont....

Ingen ser mig, ingen förstår mig,
jag känner mig så ensam och tom.

Fast jag får kramar och
blir omstoppad varje kväll,
ingen ser hur trasig jag är.

MJ

Liten.

Liten, ensam och övergiven jag är

- ingen i hela världen ser mig här

Du tog det du ville ha av mig

- det som var mitt tog du till dig

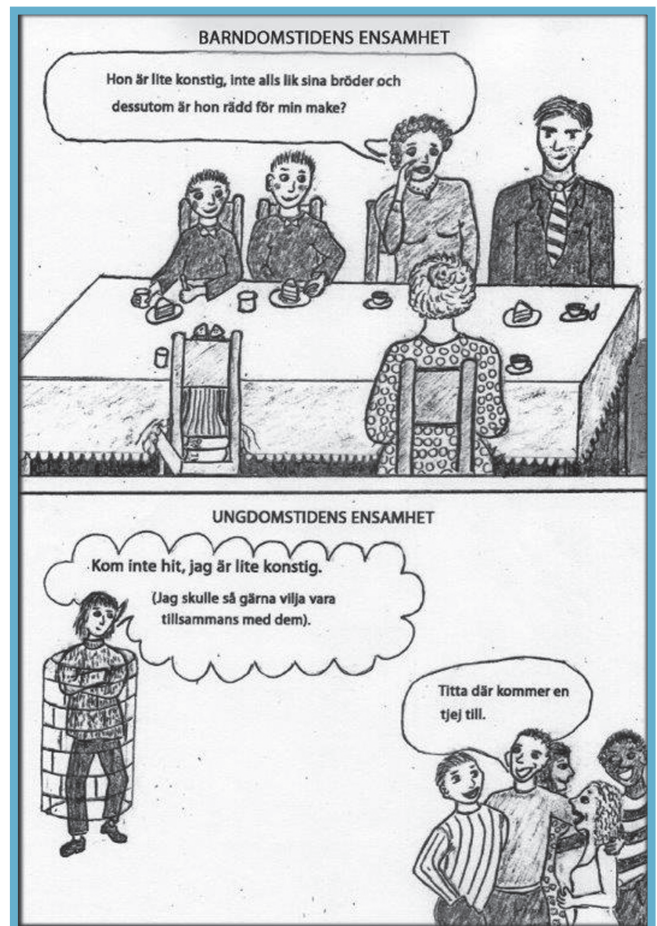
Fast jag trasig och sårad blev

- du mig till vansinnets rand drev

Jag nu svårt att leva här

- för jag var liten, övergiven och ensam kvar

MJ



ES



ENSAM BLAND LEASTADIANERNA

Min mamma födde sju barn
egentligen åtta eller nio
har jag hört

Orkanvindarna förde bort mej
men det var inte jag
det kanske var lusten
när jag var vaken

Men vem ska skjuta?
Moralbehov?
Du ska inte döda!

ORDET var det
sa mamma alltid

I vårt garage
var det kallt

Men ORDET
sa mamma
Du behöver bara läsa en enda bok

Ilkska behov
Svordomar
Dessa Helvetes flugor på smörgåsen
ILSKAN?
Fattar ingenting av ORDET

I begynnelsen var det
sa mamma OCKSÅ

Hon kanske var klok
den mamman

Men i BOKEN
växte inte bladen
dom drog in mej
dom slog mej
dom bedrog mej
dom drog till mej alkohol
alkohol för varje ord jag SKREK:
-för SATANS SKULL.....

Såg inga kloka
Vem var JAG
i den där BOKEN

Jag blev fel och ful
man skulle inte tänka som jag
säga som jag
känna som jag
göra som jag
jag skulle helt enkelt
INTE VARA JAG
och HELLVETTE
vad jag led

Jag gick åt fel håll
blev rädd

RÄDDAD
RÄTT FELFELRÄDDNING gav lust att
göra allting fel
sen blev alla fel RÄTT

*Där går FELET
sa folket i byn
OVÄDRET
hon med killarna
som stjal och ljuger
tar sönder allting
hon skriker och gråter och
VISSLAR ???
Sån kan man inte vara
sa folket i byn

Men jag är stor nu
Vindarna kan dra.....

Min pappa var tung
men snäll joodå det var han

Han slutade andas när han sjöng
psalmer
för SPRITLUKTENS skull
Hans bror hängde sej
Pappa var religiös för mammas skull

MEN VAD SKULLE JAG MED
ALLTING TILL.....

Jag var RÄDD för BOKEN
Pappa och hans soldater var så tunga
jag kunde inte skrika då
Mina bröder var också där
Utom en

Liten rädd och naken
hittade mamma mej i en vit tvättkorg
i diket
*Något har hänt dej mitt barn dina
ögon
är döda* sa hon
Senare sa hon strängt:
Kom ihåg att detta har aldrig hänt

Hon var snäll min mamma
Hon fick mej att glömma det värsta.....

När jag blev tonåring
försökte jag ta mitt liv
hon sa att jag hade fått
nervproblem

Då rymde jag till Stockholm
och blev vuxen där
Jag kom in på en ANNAN BANA
BÖRJADE ÄNTLIGEN VÅGA
MINNAS
och ANDAS HOPP
Jag hade turen att hitta DOM DÄR
STORA LEDARNA
I HUVUDSTADEN

Dom hette:
t e r a p e u t e r n a

Hon var så snäll
min mamma
men min ENSAMHET
kunde hon aldrig ta bort

IDAG har dom stora gröna bladen
gett nya blommor
när jag grävt upp gammal jord
Jag kände inte igen dom
för dom hade blivit vackra



Biblioteket på Rsci

Rsci:s bibliotek är en varm och trygg plats där det finns något för alla.

En ruggig novembereftermiddag beger jag mig till Rsci. Jag har stämt träff med Jaana för att fråga henne om Rsci:s bibliotek. Hon är den som vet mest om det efter att ha jobbat som ideell där i över tio år. När jag kommer blir jag åter igen påmind om den varma atmosfär som möter mig i lokalen. Biblioteket är mittpunkten och där känns det tryggt och ombonat att vara. Att slå sig ner i en av fåtöjlerna är rogivande. Man känner att här är man inte ensam. Böckerna, tidskrifterna m.m. ger hopp och gemenskap med andra som utsatts för övergrepp.

Jag kommer ihåg hur viktigt jag tyckte att biblioteket var när jag började ha kontakt med Rsci på 90-talet. Flera av de böcker jag då läste hade stor betydelse för mig och påverkade min läkning. Jag har läst om dem flera gånger sen dess. Det är min önskan att inspirera nya och gamla medlemmar att ta del av det utbud som finns i biblioteket.

När Rsci under sina 34 år som föreningen funnits bytt lokaler så har böckerna följt med och sen successivt utökats med nya. Det finns nu över 700 böcker att låna och dessutom ljudböcker, videoband och dvd-skivor. När flyttlasset gick till Flintbacken i början av 2000-talet så var det ganska rörigt i biblioteket. Tack vare Jaana så blev det ordning i bokhyllorna och i lånesystemet. Man kan låna två böcker i en månad och med möjlighet till omlån ytterligare en månad. För den som har svårt att lämna tillbaka böckerna personligen så går det bra att skicka via post.

Vill du recensera en bok är lånetiden två månader och tiden för omlån ytterligare två månader.

Det är lätt att hitta i bokhyllorna. Böckerna är märkta med olika färger. Svart, rött och blått berör incest/sexuella övergrepp. Det är facklitteratur, självbiografier/dokumentärer och romaner. Böcker märkta med gröngult är facklitteratur om kvinnofrågor och hälsa. Sen finns ytterligare märkning med grönt, vitt och gult. Det är facklitteratur övrigt, självbiografier övrigt samt romaner övrigt. Böckerna är dessutom numrerade vilket gör dem lätta att hitta om man söker i lånelistan.

Förutom böcker, ljudböcker, videoband och dvd-skivor finns det tidskrifter, referensböcker, barnböcker och broschyrer som man kan läsa när man är på Rsci. Det finns tidningsklipp från 80- och 90-talet för forskningsintresserade, samt arkivexemplar av de flesta nummer av tidningen Spegeln. Vid fönstren står olika visitkort m.m. som det går att ta med sig. Jaana berättar att det är många som uppskattar biblioteket och att det finns något där för alla. Det som lånas mest är facklitteratur och självbiografier om sexuella övergrepp. Bland de förstnämnda framförallt boken *Incest och andra sexuella övergrepp – Handbok för överlevare* av Ellen Bass och Laura Davis. Den är bra både för egen bearbetning eller för att få mer kunskap och förståelse. Vi pratar vidare om böcker och på nästa sida kan du läsa om några av dessa. Jaana tipsar också om DVD-filmerna. De står bland böckerna i bok-



hyllorna. Det finns många sevärda filmer att låna, t.ex. Underbara älskade och Svinalängorna. I en låda ligger böcker som medlemmar har skänkt. Ta gärna med dig en hem och lägg gärna dit någon också som du har och inte längre behöver. Du kan läsa mer om Jaana och om hur biblioteket blev hennes skötebarn i Spegeln nr 4-2011.

Tips på böcker i Rsci:s bibliotek

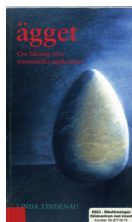


Förutom boken *Incest och andra sexuella övergrepp – Handbok för överlevare* är det tre böcker som jag vill nämna här. Den första är *Resan tillbaka* av Eva Axelsen och Sissel Bakke. Eva är terapeut och Sissel är klient. Gemensamt skriver de om den förändring och befrielse genom terapi som Sissel genomgår. Det är en djupt personlig och ovanlig bok.



Den andra är *Det kan inte vara sant* av Anna Kali. Boken handlar om Anna. Hon minns nästan ingenting av sin barndom och uppväxt. Med hjälp av hypnos träder den ohyggliga sanningen fram. Under hela sin uppväxt har Anna varit utsatt för grova sexuella övergrepp av sin pappa och morfar. Det är en mycket stark bok som påverkade mig mycket när jag läste den.

Den tredje boken är *Vargens mjuka tassor* av Marianne Jeffmar. Hon började i femtioårsåldern att skriva brev till sin pappa, som då varit död i tio år. Nu kunde han inte göra henne illa längre. Brevet blev sen till en bok. Jag tänkte när jag läste den att om jag någon gång skriver en bok så skulle den vara så här. Kort och rak utan onödiga ord. Läsaren bildar sig själv en uppfattning om den hemska verklighet som skildras. Boken gavs först ut 1994 och kom sen i nyutgåva 2009 med nytt efterord där hon kommenterar de starka reaktioner romanen väckte vid den första publiceringen.



Här är fyra böcker som Jaana vill tipsa om. De två första är *Ägget* av Linda Lindenau (tidigare ordförande i Rsci) och *Det glömda självet* av Patricia Tudor-Sandahl. Jaana berättar att hon känner igen sig själv i båda böckerna. I den första boken berättar Linda om sin uppväxt och sin bearbetning av barndomens trauma. Hon tar också upp mer existentiella frågor som om man ska förlåta och i så fall varför och var fanns Gud. I den andra boken beskrivs den process som gjort oss till vilka vi är och vad vi kan göra för att utveckla oss vidare. Boken är indelad i fyra delar: Att känna sig själv, att vara sig själv, att förlora sig själv och att finna sig själv. Den vänder sig till alla som är intresserade av psykologiska frågor.



Boken *Hjälpa andra – stjälpa sig själv* av Carmen Renee Berry tar upp personer som fastnat i en roll att hjälpa andra, det så kallade "hjälparsyndromet". Man känner sig viktig så länge man spelar sin Frälsarroll, men riskerar att förlora kontakten med sina egna känslor och behov. Författarinnan ger råd och stöd hur man kan söka hjälp och åter bli en levande och verkligt kärleksfull människa. Slutligen tipsar Jaana om boken *Kroppen minns det du vill glömma* av Solveig Böhle. Kroppen tänker, känner och minns i högre grad än vad vi egentligen vill tro. Det som kan väcka latent minnen till liv är kroppsterapier av olika slag, såsom rosenterapi, som det skrivs om här. Boken tar upp många livsöden och förmedlar insikter om ett nytt förhållningssätt till den egna kroppen. Tyvärr är den slut på förlaget, men går att få tag på begagnad via nätet och finns att låna på Rsci:s bibliotek.

Av: Carin M

Erbjudande till Rsci:s medlemmar!



Bästa medlem,
under min läkningsprocess sökte jag massor av information. För att förstå. För att hitta bättre förhållningssätt. För att kunna prata med mitt barn och lära henne det jag aldrig själv fått lära mig. Längs den vägen fann jag boken *The right touch*.

Boken riktar sig till barn från tre år och handlar om att lära barn att de äger sin egen kropp. Den handlar om vad som är rätt och fel beröring. Att våga sätta gränser. Men framför allt, att det viktigaste är att följa magkänslan och att berätta för en vuxen om något inte känns bra. Naturligtvis betyder det också att alla vi vuxna måste våga och vilja lyssna på ett barn som söker kontakt. Det enda som kan vara värre för ett barn än att ha utsatts, är att bli mistrodd den dagen han eller hon vågar berätta.

I september i år gavs boken för första gången ut på svenska genom förlaget Bravebird Prints. Nu med det svenska namnet *Tryggboken*.

Vår vision är att alla barn borde få ta del av *Tryggboken*s budskap. Jag tycker faktiskt det kan kallas för barnsäkerhet. Och jag vill också tro, att om det var en standard att alla barn fick dessa kunskaper, skulle förövarnas initiativ till att våga gå över gränsen minska. För som vi vet inom Rsci bygger mycket av deras olovliga agerande på att vi som barn inte visste vad som var rätt eller fel, att vi tog på oss ansvaret och skammen för det som hände eller att vi inte vågade eller visste för vem vi skulle berätta.

Nu tror jag kanske inte ändå, att jag själv hade vågat berätta då det hände. Men med rätt kunskap hade jag kanske vågat berätta tidigare. Kanske då jag var 14 år? Eller då jag för första gången gick i terapi då jag var 22 år? Istället förflöt över 20 år medan jag bar min hemlighet i tystnad. Så lång och bortkastad tid innan jag vågade hantera sanningen, skammen, smärtan, sorgen och alla de andra konsekvenser som kommer med att ha utsatts för ett sexuellt övergrepp.

Nu vill jag gärna erbjuda Rsci:s medlemmar att köpa boken till ett reducerat pris. Om du vill köpa boken går du in på www.tryggboken.se där kan du se utdrag ur boken och du kan också beställa och betala boken direkt med kort via PayPal. Du kan även skicka ett mail med dina uppgifter till order@tryggboken.se och då betala mot faktura eller via Swish.

Ange rabattkod "RSCI" i kassan eller i ditt mail, så erhåller du 15 % rabatt.

Väl mött,
Hermine Holm, medlem i Rsci sedan 2008

Ingrid Marie

Fem äpplen. Marmorerade i djupt röda nyanser och med små ljusa prickar. Inga tecken på föruttelse.

De doftar friskt trots att det är i slutet av februari och de har legat i förrådet sedan hösten. Jag hade tänkt baka paj igår. Men äpplena blev kvar i trappen. Jag var trött och kunde inte förmå mig att baka. Det hade varit tungt nog att bara öppna Ingrid Marie-kartongen.

Det var en solig oktoberdag och vi tog en steg med oss, min son och jag, när vi åkte till pappas tomt. Men trädet var mer vildvuxet än jag mindes, ingen har beskurit det på trettio år, så jag var tvungen att klättra upp i kronan för att nå. När jag klängde runt och sträckte mig för att nå de rödaste frukterna skrapade grenarna upp revor på mina armar och små blodpärlor trängde fram. Det passade mig bra för då kunde jag låtsas att det var därför tårarna rann nedför kinderna. Jag vred loss de kalla äpplena försiktigt, la dem i äppelplockaren och sträckte ner den till sonen på marken. ”Tappa dem inte”, ropade jag. ”Om de ska vinterförvaras får de inte falla, det blir bruna fläckar och då ruttnar de.”

Det var konstigt att befinna sig på den tomt jag bodde som barn – i sällskap med min egen son. Allt var förfallet. Jag trodde att det var därför jag grät, för att pappa blivit gammal och är sjuk och snart kommer att dö. Jag har varit arg på honom nästan så länge jag kan minnas. Jag hade funderat på varför och ville prata med honom för att vi tillsammans skulle förstå varför det blivit så. Jag fantiserade om någon slags försoning tror jag, att

vi skulle förstå var som gått fel och förlåta varandra innan han dör. Det var därför jag frågat om äpplena. Men han var inte hemma och jag formulerade en mening för mig själv: ”Min pappa kommer att dö från mig innan han hunnit bli min pappa.”

Ingrid Marie ger ojämn skörd. I år var äpplena mycket stora. Vi orkade inte plocka allt. Tårarna fortsatte rinna när vi bar kassarna över leran och lastade in i bilen. När jag satt bakom ratten lyckades jag pressa in gråten i bröstet. Bilen doftade äpplen och jord och det var skönt att få tina upp mina iskalla händer. När vi kom hem lindade jag in äpplena i tidningspapper. Var för sig. Sedan ställde vi in den stora kartongen i kallförrådet och jag täckte över den med en tung filt.

Gråten är som en outsinlig källa i mig. Jag skulle kunna bo i ett fladdrande vitt tält vid ett uttorakat träd mellan oaserna i Sahara. När de hetaste sandstormarna viner skulle kamelkaravaner och ensamma krigare kunna stanna vid mitt tält, sträcka in sina plåtmuggar och jag kunde gråta dem fulla. De skulle dricka och bli räddade från uttorkning. För varje kopp skulle de betala en guldpeng från skatten som kamelerna bär på sina ryggar.

Men tårar blir aldrig guld. När jag var barn grät jag varje kväll men förstod aldrig varför. På dagarna var jag nästan som andra barn. Fast de andra flamsade och glömde saker hela tiden. Jag glömde aldrig något. Annat än det som var för tungt för att komma ihåg, det lät jag bli att minnas.

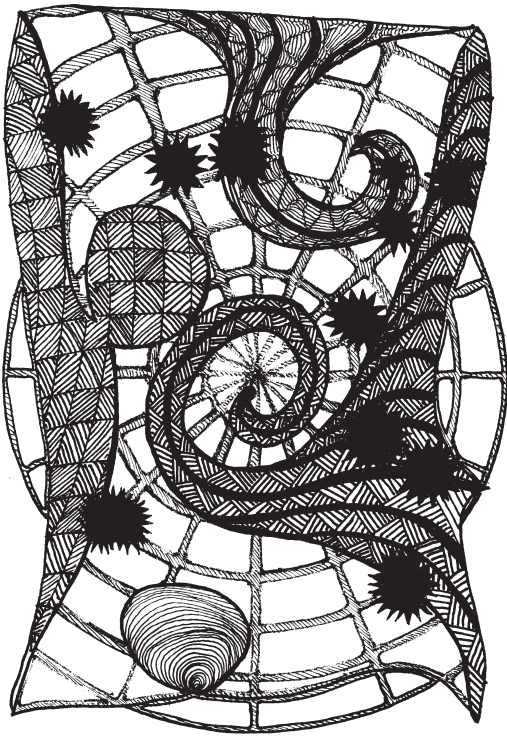


Illustration: Tatiana

Mina egna barn är flamsiga ibland och glömmar saker och ibland lite lata men jag tycker det är bra. Jag gör allt för dem och det går bra för dem och de gråter inte på kvällarna. Jag har ett avancerat jobb och en bra lön. Jag jobbar och tränar och jag lagar nyttig mat från grunden. Jag kokar saft och vi fiskar och badar på somrarna och vi ser på film av hög kvalitet som ger näring åt själen. Jag skjutsar och hämtar och skjutsar och hämtar och på kvällarna läser jag högt för dem ur god litteratur innan vi somnar.

Innan de somnar.

Själv sover jag inte.

Jag tar upp ett äpple och håller i handen. Det är rumsvarmt och fett på ytan. Luktas sött. Ska jag baka pajen idag? Men jag fylls plötsligt av avsky och äpplet studsar hårt på trappstegen, faller

på golvet, rullar över golvplattorna, stöter in i ett stolsben och stannar. Det där blir massor av bruna fläckar tänker jag och börjar gråta.

Jävla pedofiläpple! Incestträd!

Jag skriker utan att någon kan höra. Farfar planterade trädet när jag var liten och de byggde det nya huset. Och det var under den tiden pappa gjorde det med mig som fick mig att vilja dö redan som åttaåring. Sedan ville jag dö som tolvåring. Sen som femtonåring. Till sist varje dag. Jag vet inte hur många gånger pappa bad mig att sitta i hans knä och ta av mig underbyxorna. Han slutade innan jag förstod vad det var som hände. Därför bildades inga ord och meningar i mig. Det blev bara tårar som inte kunde växa ut i ord.

Senare flöt porrtidningarna runt i huset, och pappas viktiga påståenden när vi såg på teve var: ”Kvinnor har det så bra, de tjänar pengar på sina kroppar utan att jobba” och ”alla jävla kärringar får allt gratis.” Jag skrek för att försvara mamma. Men mamma försvarade aldrig mig. Hon flyttade till slut. Då var jag vuxen. Jag levde och jag gjorde tusen saker och jag skrattade. Men hela tiden grät jag också fast utan att förstå varför. Det tog fyrtio år att förstå.

I förra veckan var jag hos polisen. Jag berättade alla detaljer och ville veta om det fanns en brottsrubricering. Var det att betrakta som brottsligt, det min pappa gjorde? ”Våldtäkt mot barn”, svarade polisen. ”Men det var inget våld inblandat”, sa jag, ”det var liksom som en lek. Han höll mig inte så hårt.” ”Våldtäkt, solklart, kanske grov”, sa polisen. ”Hade det hänt nu skulle vi dragit på stora trumman.”



”Vi skulle ha en mysig stund”, brukade han säga. Han sa att jag skulle ta av mig underbyxorna för att det är mysigt att sitta hud mot hud. Så gör pappor och barn om de tycker om varandra.”

”Det är ofta ungefär så. Du är medveten om att det är preskriberat?”

”Självklart” sa jag.

”Även om han hade dödat dig hade det varit preskriberat.”

Jag går ut till förrådet för att tömma hela kartongen med pappas pedofiläpplen åt trastarna. Koltrastarna kan äta och göra skit av dem. Det håller på att skymma. Jag går snabbt och utan jacka. Öppnar dörren. Hela förrådet luktar äpple. Jag står ensam. Ett iskallt regn faller på mitt huvud och mina armar. Så ångrar jag mig igen.

Varför förstöra frukten? Ett äppelträd blir inte ett dåligt äppelträd därför att det blir planterat i en pedofils trädgård. Inte ens om det lilla trädet hade nått att se in genom fönstret i villan där vi bodde, och hade sett en far förgripa sig på sin dotter, hade trädet kunnat göra något. Träd kan inte skrika. De saknar mun och fingrar. Mamma hade mun. Hennes hårda fingrar hade kunnat slå numret till polisen och räddat mig. De gjorde inte det. Men äppelträdet kunde inte ringa, allra minst då för fyrtio år sedan, då fanns inte ens telefoner utomhus.

Jag lägger två äpplen åt trastarna och går in. Plötsligt tycker jag synd om äpplena. Trädet har kämpat för sin överlevnad i snart femtio år, sugit åt sig av den näring och vatten och sol det har kunnat. Och det har i år gett mig en jättestor kartong med söta Ingrid Marie. Jag biter en tugga. Köttet är grönvitt. Det är inte lika saftigt som i höstas. Det känns att det har lagrats och har förlorat syrlighet, men det är friskt och gott

än. Skalet är strävt och köttet fast och fint. Dagsransonen av sorg är genomlevd. Med lite citron kommer de fem äpplena att bli en utmärkt äppelpaj. Den ska vi äta ikväll. Med vaniljsås och grädde också om, barnen vill ha.

Lena

Ut ur ensamheten

Ut ur ensamheten är en studie av GullBritt Rahm om ”Hälsa och liv för kvinnor som varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen och som deltagit i självhjälpgrupper” genomförd på Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap i Göteborg, Sverige 2009.

Hon skriver om hur självhjälpgrupper fungerat som en väg ut ur ensamhet, att deltagarnas självbilder förändrats positivt, att symtom som exempelvis depression och ångest minskat samt om ökat självförtroende.

Hela studien går att läsa som pdf-fil via adress: www.nhv.se/upload/Biblioteket/Gullbritt.pdf

En utförlig recension av doktorsavhandlingen finns att läsa i Spegeln nr 1-2010.

Redaktionsmedlemmar sökes!

Spegeln behöver förstärkning till redaktionen. Är du intresserad av att fota, skriva, illustrera eller har du några andra idéer?

Kontakta redaktionen via mail på: redaktionen@rsci.nu

Thursdays in Black

Kampanjen Thursdays in Black startades av Kyrkornas Världsråd (KV) på 1980-talet som en stillsam protest mot sexualiserat våld mot kvinnor och våldtäkter – speciellt i krig och konflikt. I samband med den senaste general-församlingen i november 2013 så väckte KV nytt liv i kampanjen och utlyste torsdagen under konferensen som en dag att klä sig i svart.

Kampanjens mål är att vi alla motverkar attityder som orsakar våld och våldtäkter. Idag är detta mer aktuellt än någonsin. Frågan om ett ”nej” är ett ”nej” är alltid aktuell. I många länder finns fortfarande en ålderdomlig syn på kvinnans sexualitet som mannens egendom och i Uganda så har presidenten nyss skrivit på en lag som kan ge livstids fängelse för en HBTQ-person. Liknande lagar finns i andra länder som exempelvis Nigeria.

Kyrkornas globala vecka i Sverige har beslutat att ansluta sig till kampanjen. Man kan vara en del i detta genom att varje torsdag klä sig i svart och/eller bära en ”Thursdays in blackknapp”. En symbolisk handling för att synliggöra och väcka samtal och diskussion.



Aktuellt från Socialstyrelsen – frågor om våld bör ställas inom vården

Mödrahälsovården bör ställa rutinfrågor om våld, och alla kvinnor som söker psykiatrisk vård bör tillfrågas om sina erfarenheter av våld. Socialstyrelsen rekommenderar även att frågan om våld tas upp i samtliga ärenden inom barn- och ungdomspsykiatrin.

– Våldsutsatta kvinnor söker ofta hälso- och sjukvård för diffusa fysiska och psykiska symtom. De sätter inte alltid problemen i samband med våldet och berättar därför sällan om det, men många uppger att det hade underlättat om personalen ställt frågan om deras erfarenhet av våld, säger Olga Gislén, utredare på Socialstyrelsen.

Se vidare deras pressmeddelande från 15 oktober.

Cafévårdinnor sökes!

Är du intresserad av att hjälpa till under cafékvällar och medlemsmöten med att förebereda fika och göra i ordning lokalen?

För mer information, kontakta kansliet via mail: kansli@rsci.nu

Boktips?

Har du förslag på en inspirerande, givande eller intressant bok som vi kan skriva om i Spegeln?

Skicka dina förslag via mail till: redaktionen@rsci.nu

Camilla Zayer är advokat vars främsta fokus är att hjälpa människor som blivit utsatta för sexuella övergrepp.

Har du frågor som rör det juridiska kring sexuella övergrepp har du möjlighet att få svar av henne här i Spegeln. Maila dina frågor till redaktionen@rsci.nu



Foto: Joakim de Groot

Hej!

Jag blev våldtagen av min far när jag var 12 år gammal. 10 år sedan idag. Han fick 4 års fängelse och blev skyldig att betala skadestånd. Då jag var omyndig så var det upp till min styvmor (som var skild från min far) att kräva skadestånd men det gjorde hon inte. Jag fick veta för två år sedan (när jag var 20 år) att jag skulle ha ansökt om skadeståndet inom två år efter att jag fyllt 18. Jag undrar om det är helt hopplöst och försent att kräva skadestånd nu? Och om det finns en chans, hur går man till väga?

Med vänliga hälsningar
E

Hej E,

Tack för din fråga! Eftersom du bara var tolv år vid tidpunkten för övergreppet dömdes din far förmodligen för våldtäkt mot barn och inte bara för våldtäkt. Preskriptionstiden för skadestånd för våldtäkt mot barn är tio år beräknat från den dag offret fyller 18 år (3 § preskriptionslagen jämfört med 6 kap 4 § samt 35 kap 1 och 4 §§ brottsbalken). Du har alltså fortfarande möjlighet att kräva ut ditt skadestånd.

Skadeståndet betalas inte ut automatiskt om inte din far hör av sig direkt till dig och ni själva gör upp om betalningen av skadeståndet. Om din far inte betalar frivilligt kan Kronofogden hjälpa dig att få betalt. Det finns en ansökningsblankett som heter "Ansökan om verkställighet – skadestånd" på Kronofogdemyndighetens hemsida som du i så fall kan använda dig av.

Om din far saknar tillgångar och inte kan betala skadeståndet till dig och du inte kan få ut ersättning via försäkring kan du vända dig till Brottsoffermyndigheten för att försöka få ersättning från dem.

Med vänlig hälsning
Camilla

Beställ informationsmaterial från Rsci

Att ha varit utsatt för sexuella övergrepp - Broschyr om skador och symptom efter sexuella övergrepp samt vägar till läkning. 1 ex gratis, ex därutöver 5 kr.

Här bor jag - Kvinnors berättelser om incest, rituella och andra övergrepp. Antologi av Rsci:s och Stödcentrum Bedas medlemmar. 25 kr.

Barnets röst - Om sexuella övergrepp på barn. Madge Bray, Insikt 4. Medlemmar 20 kr, icke medlemmar 50 kr.

Spegelprojektet - Terapi med kvinnor som varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen, Rsci 1997. 30 kr.

Courage to heal - Att i grupp bearbeta konsekvenserna av sexuella övergrepp, SCI 1998. Om ett projekt med ledarledda terapigrupper med skriv- och bildövningar och teman. 30 kr.

Incest och andra sexuella övergrepp - Av Ellen Bass och Laura Davis, Ica Bokförlag 2005. Bra och omfattande självhjälpsbok. 50 kr (ord. pris 139 kr).

Att överleva övergrepp, 18 kvinnor berättar - Antologi med texter skrivna av medlemmar i Rsci, Rsci 2014. Medlemmar 20 kr, icke medlemmar 40 kr.

Litteraturlista - Fack- och skönlitteratur om incest och sexuella övergrepp. Gratis.

Från övergrepp till grepp över livet - Att bearbeta traumatiska upplevelser av sexuella övergrepp i barndomen. Folkhälsoinstitutet. Gratis.

Information till partner - Häfte om att leva med någon som varit utsatt för sexuella övergrepp. 10 kr.

Spegeln - Äldre nummer kan beställas och kostar 10-50 kr per ex. Förteckning över tidigare nummer är gratis.

Vid beställning av material: Ring eller maila kansliet. Porto tillkommer.

RSCI

Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp, är en förening för kvinnor som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Föreningen ger stöd och hjälp till utsatta kvinnor. Rsci har också en viktig roll som informatör kring ämnet sexuella övergrepp på barn, dess konsekvenser för den vuxna kvinnan och framgångsrika vägar till läkning. Både kvinnor och män, som stöder vår verksamhet, är välkomna som stödmedlemmar. Det går även bra att enbart prenumerera på Spegeln.

Vill du ha mer information eller komma på studiebesök, kontakta oss gärna, vi håller föredrag, kurser och utbildningar även för icke medlemmar.

AKTIVITETER PÅ RSCI

Rsci erbjuder olika typer av aktiviteter som till exempel kurser, workshops, personliga besök, telefonjour, sommarläger, café, föreläsningar, utflykter, bibliotek och stödgrupper, såväl öppna som slutna. Rsci:s verksamhet är endast öppen för kvinnor som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Telefonjouren är dock öppen för alla.

MEDLEM: (inkl. Spegeln): 200 kr/år

STÖDMEDLEM: (inkl. Spegeln): 200 kr/år

PRENUMERATION PÅ SPEGELN: 200 kr/år

KONTAKTA OSS

Det går bra att både ringa, mejla eller skriva brev till oss. Du kan även besöka oss personligen men ring i förväg så att vi säkert är på plats. Självklart arbetar vi helt konfidentiellt. Vill du ändå vara anonym går det naturligtvis bra.

HITTA TILL OSS

Rsci
Flintbacken 4
118 42 Stockholm

T-BANA: Zinkensdamm
BUSS: 43 hpl Jägargatan, 4 hpl Stockholm södra
PENDELTÄG: Södra station

KANSLI: 08-677 00 75
KANSLI E-POST: kansli@rsci.nu
SPEGELN E-POST: redaktionen@rsci.nu
HEMSIDA: www.rsci.nu

JOUR: 08-696 00 95
JOUR E-POST: jour@rsci.nu

STÖDBIDRAG

Mottages tacksamt på plusgiro: 11 29 07-1

God Jul & Gott Nytt År!
önskar vi på Rsci



© B. Norrvi

Nästa nummer av Spegeln kommer ut i mars och har tema:
Minnen

Vill du lämna in bidrag, i form av bild eller text, till nästa nummer måste det göras innan 10/2