

Nr 1/2015
Årgång 32

Spegeln

Om konsekvenserna av
sexuella övergrepp i barndomen



Tema:
Minnen



I detta nummer

- 2 Tema: Minnen
- 3 Ordförandeordet
- 4-5 Debatt: Minnen och sexuella övergrepp
- 6-7 Dissociation efter trauma
- 8-9 Min Historia
- 10 Medlemsbidrag: Gränser & gråzoner / Dikt
- 11 Medlemsbidrag: Serie
- 12-13 Medlemsbidrag: Minnen av ledarskap
- 14 Medlemsbidrag: Så blev livet
- 15 Medlemsbidrag: Så blev livet forts. / Dikt
- 16 Boktips
- 17 Notiser
- 18 Fråga advokaten
- 19 Rsci Information

Framsida:

© Eleonor Boström

Tema: Minnen

Detta nummer har tema minnen, som känns högst aktuellt i och med alla diskussioner kring Dan Josefsons bok *Mannen som slutade ljuga*, om Sture Bergwall (Thomas Quick). Minnet är väldigt komplext och fortfarande till stora delar outforskat. Teorierna går isär om hur minnet faktiskt fungerar, Rsci:s ståndpunkt i frågan kan du läsa på s. 4-5.

I detta nummer kommer du också att få läsa om minnen ur flera perspektiv, inte bara om det man minns utan också om dissociation och att kanske inte ha några minnen alls av vissa händelser. Några av våra medlemmar kommer också att dela med sig av sina minnen, i form av dikter och intervjuer. Missa inte heller att läsa Emilies historia på s. 8-9. Självklart kommer du också att få tips på böcker och vidare läsning på temat.

Har du funderingar eller synpunkter på tidningens innehåll eller form får du gärna dela med dig av dem till oss!

Emilia Hedman
Redaktör

Ansvarig utgivare: Gita Rajan

Redaktör & Layout: Emilia Hedman

Medlemsbidrag i detta nummer:
Lisbeth, Emilie, Emma, E.S,
Amina & Anna

Rsci - Spegelredaktionen
Flintbacken 4
118 42 Stockholm

redaktionen@rsci.nu

www.rsci.nu

© Riksföreningen
stödcentrum mot incest
och andra sexuella övergrepp
i barndomen

Tryck: REPRO printing
companies group



Kära medlemmar!

Ett år har snart gått sedan förra årsmötet och den nuvarande styrelsen valdes – fort har det gått och det har varit roligt. Roligt att se allt fint vi medlemmar ger till varandra och till vår omvärld. För det är det vi gör i Rsci. Medlemmar, kvinnor, som kommit längre i sin läkningsprocess, stöttar nyare medlemmar och visar att läkning är möjlig. Vi medlemmar delar med oss av våra erfarenheter och tillsammans med våra stödmedlemmar sprider vi den ovärderliga erfarenhetsbaserade kunskapen, som bara vi medlemmar har.

Genom att sprida vår kunskap ger vi inte bara en röst till alla som utsatts för sexuella övergrepp, vi bidrar också till att förbättra kunskapen hos dem som möter utsatta människor, inom vården, tjej- och kvinnojourer med flera.

Arbetet är inte alltid lätt. Vi har begränsade resurser och det finns stora behov. Det är inte alltid självklart vilken väg som är den bästa. Under året som gått har styrelsen och medlemmar som har kommit på medlemsmöten eller som mailat oss, diskuterat Rsci:s framtid och olika vägar. Det har varit tydligt att vi vill fortsätta att göra det vi gör, och samtidigt skapa möjligheter för oss att växa.

Några förändringar som det har lett till under året är att vi har beslutat att den som är ansvarig för stödverksamheten, förutom att vara medlem, också ska ha en grundläggande terapeututbildning och erfarenhet av projektledning. En annan förändring är att vi har anställt en stödmedlem för att arbeta med vår

kommunikation. Vi har också identifierat några områden som vi ska fokusera på och prioritera under en tid framöver:

- att öka samarbetet med vården och med tjej- och kvinnojourer, så att fler utsatta kan få information om att vi finns och vilka vi är.
- att etablera lokala verksamheter ute i landet, så att fler medlemmar kan få möjlighet att delta i stödgrupper och andra medlemsaktiviteter.

Vi har redan varit ute och föreläst i primärvården och för ST läkare i primärvården under hösten, och flera föreläsningar är planerade under våren. Den första workshopen för stödkvinnor som är villiga att starta lokal verksamhet ute i landet gick också av stapeln i januari – och nu i dagarna fick vi besked från Kronprinsessan Margaretas minnesfond om att vi tilldelas 100 000 kronor under 2015, bland annat för att få igång den lokala verksamheten!

Vår förening gör skillnad. För många är vi som ett ljus i mörkret, ett bevis på att man inte behöver vara ensam, och att det är möjligt att läka. Du, som medlem, stödmedlem, personal eller ledamot i styrelsen, gör skillnad, och jag är så stolt över att vara medlem och ordförande för denna fina förening.

Gita Rajan, Ordförande Rsci

Debatten om bortträngda minnen

Under året som gått har diskussionen om "bortträngda minnen" återigen blossat upp, på grund av olika händelser i samhället. Vi på Rsci tycker det är synd att diskussionen och debatten så ensidigt fokuserar på "falska" minnen och på huruvida man kan bevisa exakt vad som har inträffat eller inte. Att man tar enskilda rättsfall och drar slutsatser utifrån dem. Att man inte alls lyssnar till alla de berättelser som finns från kvinnor och män som i det tysta, utan någon annan vinning än den egna hälsan, under stor vända en dag börja berätta; för en nära vän, en terapeut eller någon inom en stödorganisation.

Styrelsen skickade in en text och en inbjudan till att få ta del av hur vi ser på detta med traumatiska minnen om sexuella övergrepp i barndomen till DN, men vi fick inte ens ett svar på vårt mail. Det är synd. Men det hindrar oss inte från att berätta vår syn på saken.

Under ett medlemsmöte i höstas, gick vi igenom både forskning och gemensamma erfarenheter kring området, och det hela resulterade i en text. Texten har sedan skickats ut i medlemsbrev. Glädjande nog har vi fått in kommentarer på texten, och nu har vi arbetat om den efter dessa. Ni kan läsa texten härintill på s 5. Vi inväntar igen eventuella kommentarer och sedan kommer vi att lägga ut den på vår nya hemsida. För vår syn på minnen av sexuella övergrepp är viktig. För oss, men också för anhöriga, vänner, och inte minst, för samhället. För vår syn på minnen av sexuella övergrepp baserar sig bara på vår upplevda erfarenhet. Inte på politik. Inte på juridik. Och den är inte heller anpassad efter samhällets förväntningar.

Rsci:s Styrelse

Rsci:s erfarenhet av minnen om sexuella övergrepp i barndomen baserar sig på berättelser från tusentals kvinnor som traumatiserats under barndomen och den visar att traumatiska minnen kan vara otillgängliga under lång tid, för att sedan bli tillgängliga senare i livet.

Traumatiska minnen fungerar inte som andra minnen, utan är ofta fragmentariska. De består inte av långa kronologiska sekvenser, utan oftare av korta starkt beskurna bilder med ibland starka detaljer.

Vi vet att det är en svår process att börja berätta om sexuella övergrepp som har hänt långt tillbaka i tiden, inte minst på grund av rädsla för att inte bli trodd. Vi vet också att en traumatiserad människas möjligheter till läkning till stor del beror på omgivningens reaktioner: Finns det ett stöd från omgivningen underlättas läkningsprocessen avsevärt.

Minnen och sexuella övergrepp

Rsci är en medlemsförening där alla medlemmar har egen erfarenhet av sexuella övergrepp. Vi erbjuder hjälp till självhjälp och strävar efter att vara en trygg plats för läkning för kvinnor som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Rsci driver inga juridiska processer. Vi bedriver inte heller några psykoterapier. Men vi har sedan 33 år tillbaka stöttat och pratat med kvinnor som har varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen.

Rsci:s erfarenhet av minnen om sexuella övergrepp i barndomen baserar sig på berättelser från dessa tusentals kvinnor som traumatiserats under barndomen och den visar i korthet att traumatiska minnen kan vara otillgängliga under lång tid, för att sedan bli tillgängliga senare i livet. Vår erfarenhet stöds av akademisk forskning som bedrivs av kliniskt verksamma forskare som till exempel Jennifer Freyd och Jim Hopper.

Traumatiska minnen fungerar inte som andra minnen. Det vet vi både från erfarenhet och från den forskning som bedrivs: Traumatiska minnen är ofta fragmentariska. De består inte av långa kronologiska sekvenser, utan oftare av korta starkt beskurna bilder med ibland starka detaljer. Inte sällan kan de ses från ovan, som om personen ser det som händer från taket.

Det hör till ovanligheten att ett traumatiskt minne av något som hände för länge sedan, uppfyller de juridiska krav på exakthet och kronologi som finns i rättsliga sammanhang. När det gäller sexuella övergrepp som sker i nära relationer, finns det dessutom sällan några vittnen som kan bekräfta det traumatiska minnet.

Vi vet att det är en svår process att börja berätta om sexuella övergrepp som har hänt långt tillbaka i tiden, inte minst på grund av rädsla för att inte bli trodd. Vi vet också att en traumatiserad människas möjligheter

till läkning till stor del beror på omgivningens reaktioner: Finns det ett stöd från omgivningen underlättas läkningsprocessen avsevärt.

Rsci är därför bekymrade över att så mycket av den debatt som ofta förs i media om minnen från övergrepp i barndomen, har kommit att handla så mycket om juridiska processer och oseriösa psykoterapeutiska metoder, och så lite om hur det är att få tillgång till svåra minnen från barndomen i vuxen ålder. Både den drabbade och anhöriga runt den drabbade, behöver få nyanserad och adekvat information om traumatiska minnen.

Den drabbade behöver kunskap för att kunna skapa sig en förståelse för sig själv, och därigenom en möjlighet att påbörja sin läkningsprocess. Nära anhöriga behöver ofta minst lika mycket information för att kunna förstå, orka stå ut, och finnas som stöd för den drabbade.

På Rsci har vi mycket erfarenhetsbaserad kunskap om detta. Om du själv har varit utsatt eller om du har personer i din omgivning som har frågor, tveka inte att kontakta oss. Om du vill läsa mer om forskning kring minnen finns en bra genomgång av nuläget i forskningen på *Forskning och Framstegs* webbplats via länken:

<http://fof.se/tidning/2014/3/artikel/det-storakriget-om-borttrangda-minnen>

Rsci:s Styrelse 2015



Dissociation efter trauma

I begreppet dissociation ingår allt från normala vardagliga blockeringar, exempelvis att dagdrömma eller att "stänga av" vid en konflikt, till svåra psykiska sjukdomar där man har flera olika personligheter (DID). Dissociation påverkar inte bara medvetandet utan kan också förändra perception, minne, sensationer och känslor. Aktuell forskning kring behandlingen av symptom efter trauma fokuserar på integrering av det traumatiska minnet som fortsätter att påverka nuvarande uppfattningar, känslor och beteenden. Det man eftersträvar är att de olika delarna av personligheten organiseras och samlas i endast ett "jag", en helhet som fungerar på ett sammanhängande sätt.

Personer som utsätts för psykiskt trauma i barndomen lider i efterhand ofta av någon form av dissociation. Ju mer traumatisk upplevelsen eller upplevelserna har varit, desto större är risken att få allvarliga dissociativa störningar. Framförallt upprepade sexuella övergrepp i barndomen har samband med utvecklingen av dissociativa störningar. I barndomen kan detta anses vara en positiv anpassning eftersom det minskar den överväldigande ångest som skapats av traumat. Men om dissociationen fortsätter i vuxen ålder, när den ursprungliga faran inte längre existerar, kan det istället anses ha en negativ effekt. Den vuxne kan automatiskt koppla bort från situationer som upplevs som farliga eller hotfulla, utan att ta tid till att avgöra om det faktiskt finns någon verklig fara.

Typer av dissociation

En vanlig form av dissociation vid barndomstrauma är dissociativ amnesi, att man helt eller delvis saknar förmåga att minnas vissa händelser som man har varit med om. En annan vanlig form är depersonalisation, framförallt efter trauman som sexuella övergrepp, vilket innebär att man har en bestående känsla av att det egna jaget och ens kropp är en främling eller överklig. Man kan i vissa situationer också känna det som att man flyter utanför sin kropp och ser sig själv utifrån. Andra former av dissociation innebär att krop-

Typer av Dissociation

Dissociativ amnesi

Depersonalisation

Dissociativ motorisk störning

Dissociativ stupor

Dissociativ fugue

med flera...

pens normala reaktioner minskar eller försvinner då man utsätts för ljus, ljud eller beröring (dissociativ stupor), att man rör sig planlöst och hamnar i ett robotliknande tillstånd (dissociativ fugue) samt fysiologiska reaktioner så som värk, ryckningar, förlamning eller talstörningar.

Behandling

Att sätta diagnos på dissociativa störningar kan ibland vara svårt då flertalet symptom också förekommer vid andra sjukdomar, varför patienter ibland får felaktiga diagnoser. Det är också ganska ovanligt att personal inom sjukvård, socialtjänst och skola får formell utbildning i att bemöta personer som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen, de har därför inte kunskapen som krävs för att välja rätt behandling. Då många också initialt söker för andra problem, som ångest eller depression, är risken ännu större att behandlingen fokuseras på fel saker.

Då dissociation kan ta sig väldigt många olika uttryck skiljer sig också behandlingarna åt. Vanligt är dock att man behandlas med psykofarmaka, ofta SSRI-preparat, i kombination med psykoterapi. Det finns flera former av psykoterapi som har visat sig vara hjälpsamma just vid dissociation, exempelvis traumafokuserad kognitiv beteendeterapi, psykodynamisk

traumaterapi, EMDR (eye movement desensitization and reprocessing), Lifespan Integration och Ego State Therapy. De nyare av dessa metoderna, så som Lifespan Integration, har ännu inte lika starkt vetenskapligt stöd men har visat sig ha bra effekt vid behandling av dissociation. För alla behandlingar av dissociation, som följd av barndomstrauman, är det oerhört viktigt att själva behandlingen inte börjar förrän efter en stabiliseringsfas. Patienten måste innan behandlingen lära sig att reflektera över bilden av sig själv och andra, att kunna se sig själv utifrån och andra inifrån, för att behandlingen ska ha effekt. I värsta fall, om patienten inte har fått dessa färdigheter, är risken stor att patienten destabiliseras och går tillbaka i utvecklingen då denne exponeras för tidigt för sina traumatiska minnen. I stabiliseringsfasen rekommenderas ofta gruppterapi då relationen med andra hjälper till att arbeta bort känslan av hjälplöshet och att gruppen ger ett sammanhang där man kan öva sig på gränssättning, kommunikation och att ha personliga relationer i nuet.

Metoder

Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi är den allra vanligaste formen av behandling av dissociation och också den där det bedrivits mest forskning. Det är en strukturerad behandling som sker under begränsad tid och är indelad i tre faser. Den första fasen är stabiliserande, den andra är bearbetande och den sista är integrerande, då de dissociativa delarna integreras i jaget.

Psykodynamisk traumaterapi används för att öka självmedvetenheten och självkännedomen och man arbetar med att försöka förstå traumat i relation till patientens historia och miljö. Denna terapiform bygger på en trygg och ärlig relation mellan patient och behandlare och innebär ofta att man arbetar med flera aspekter av traumat under en längre tid, ofta flera år.

EMDR är en metod som bygger på ögats rörelser, patienten följer behandlarens finger som förs fram och tillbaka, samtidigt som man diskuterar tankar, känslor och bilder relaterade till traumat. Det är en van-

lig metod vid behandling av PTSD (posttraumatiskt stressyndrom), men har även visat god effekt vid dissociation. Målet med EMDR är att det traumatiska minnet ska integreras och händelsen då bli mindre upprörande och kännas som att den ligger i dåtiden.

Lifespan Integration är en kroppsbaserad terapeutisk metod som använder en teknik som kallas ”affektbro” för att hitta ett minne som är kopplat till det aktuella problemet. Behandlaren guidar patienten till att i fantasin återbesöka detta minne, för att där bemöta och försöka lösa traumat. När detta är gjort leder behandlaren patienten genom livet fram till nutid, med hjälp av en tidslinje av visuella scener från patientens liv. Detta gör att patienten efter behandlingen upplever att tiden har gått och att traumat ligger i dåtiden.

Ego State Therapy innebär att man arbetar med patientens olika delpersonligheter, som finns inom varje människa, exempelvis patientens barnjag och dennes vuxna jag. Metoden utgår från tekniker som är vanliga i gruppterapi, men med en enskild patient, för att lösa konflikter mellan patientens olika delpersonligheter, som lär sig att lyssna till och förstå varandra bättre och integreras i patientens jag.

Emilia Hedman



Emilie

Min Historia är i detta nummer skriven av Emilie Borkemyr. Hon är idag 34 år gammal och har sedan 6 år tillbaka diagnosen Posttraumatiskt stressyndrom.

Dåtid

Jag ligger i min säng och försöker sova, men det går inte. Jag är orolig och är rädd. Jag är rädd för vad som ska hända. Tiden går och jag är trött, men jag får ingen ro. Plötsligt hör jag hur någon kommer in i mitt sovrum. Jag vet att det är pappa. Han kommer in och lägger sig bredvid mig. Han viskar: "Sover du?" Jag svarar inte, utan låtsas sova. Han säger: "Jag vet, gumman, att du inte sover." Så börjar han röra vid mig och ta på mig överallt. Jag blir stel i hela kroppen, men pappa fortsätter ändå. Jag känner hur han för in något hårt i mig och det gör ont. Sedan håller han på ett tag. När han känner sig nöjd går han upp och lämnar mig ensam i mörkret.

Han viskar: "Sover du?" Jag svarar inte, utan låtsas sova. Han säger: "Jag vet, gumman, att du inte sover."

Jag badar i badkaret tillsammans med pappa. Först är han snäll emot mig. Vi pratar, skrattar, skojar och skvätter vatten på varandra. Sedan får han den där blicken som jag inte tycker om. Han tittar så där konstigt på mig; säger åt mig att jag ska vara hans "snälla, lilla flicka". Han tar på den där saken han har mellan sina ben. Så vill han att jag ska stimulera honom. Jag säger att jag inte vill, men då blir han arg och tar ett hårt tag om mitt huvud och tvingar mig stimulera honom under vattnet. Jag får panik och tycker att det är äckligt.

Nutid

Jag är så rädd för att gå och lägga mig. Det beror på att mina minnen kommer tillbaka, när jag ligger i sängen. När jag ligger där kommer minnesbilder upp om hur pappa gör mig illa. Jag kommer ihåg hur whisky-



flaskan står bredvid sängen på nattduksbordet; hur han håller i mig den och tvingar sig på mig. Jag kommer ihåg hur han slår mig och drar av mig kläderna och våldtar mig. Jag kommer ihåg smärtan i mitt underliv och hur tårarna faller nerför mina kinder och ner på kudden.

Nu har jag en pojkvän. Han är snäll, omtänksam och säger inga elaka saker till mig och använder inget våld av något slag. Han är inte som pappa eller som någon av mina tidigare pojkvänner. Det är positivt. Han bryr sig om mig och älskar mig på riktigt. Ibland blir det ändå problem. Ibland, när vi kysser och smeker varandra och har sex får jag flashbacks. Det är underligt att min hjärna ser bilder av pappa, fast jag inte vill det.

Varje gång jag ser ett barn runt tre år blir jag påmind av mitt eget barn. Det är i den åldern som jag kommer ihåg henne som bäst. Jag kommer ihåg alla goda minnen, då hon var bebis och jag skötte om henne. Jag ser bilder i mitt huvud då hon är större och vi lekte tillsammans. Jag kommer också ihåg några hemska minnen. Då det var skrik och bråk och pappa slog henne och låste in henne på sitt rum och jag inte fick vara med henne. Då minns jag hennes gråt, hennes ängslan och rädsla för pappa. Vår gemensamma rädsla för vad pappa kommer att göra härnäst. Så minns jag stunden då hon låg medvetslös i min famn efter att pappa hade förgripit sig på henne, gång på gång, gång på gång. Vad som hände sedan, vet jag inte exakt. Det är alldeles svart inuti huvudet. Alldeles tomt. Då kommer gråten och den inre smärtan. När jag tittar

i garderoben har jag hennes leksaker kvar. Jag vill ha dom kvar som ett minne av min och pappas gemensamma dotter. Vår lilla flicka.

Minnen kommer tillbaka, minnen av allt gammalt som inte existerar mer, men som ändå finns kvar i kroppen, huvudet och själen. Ibland tror jag att jag ska bli tokig av mina minnen och flashbacks. Jag vill liksom radera ut allt, men det går inte. Ibland trycker det på väldigt mycket och då får jag jättemycket ångest och blir rädd. Ibland händer det att jag "försvinner" och glömmer tid och rum. Min pojkvän säger att jag nästan är i "koma". Försvinner bort från verkligheten, är borta ett tag och sedan kommer jag tillbaka. Tänk vad minnen kan göra med en! Det dumma är att jag inte alltid kan styra över dom. Minnena dyker upp i huvudet och spelas upp som en film. Jag vill ha kontroll över vad som händer med mig, men det kan jag inte. När jag befinner mig i "koma-tillstånden" går jag helt in i mig själv. Min hjärna fokuserar enbart på mina trauman och då kan jag inte göra något annat.

Drömmar och mardrömmar

På nätterna spelas minnena upp i form av drömmar och mardrömmar. Då drömmer jag ofta om hemska odjur som vill skada mig, göra mig illa eller äta upp mig. Ofta befinner jag mig på en öde plats eller på öppet hav, långt borta från andra människor och civilisation. Om jag befinner mig på ett öppet hav utsätts jag ofta av överraskande stormar och oväder. Min båt går sönder och försvinner ner i djupet. Jag får simma i det kalla vattnet. Jag simmar och simmar och simmar. Ibland dyker det upp hajar runt omkring mig som vill få tag i mig. De jagar mig och jag är livrädd för deras hemska gap och sylvassa tänder. När hajen drar i mina ben och vattnet färgas rött av allt blod, är jag nära på att ge upp mot detta hemska rovdjur, men jag kämpar. När hajen försöker dra ner mig i havets djup, vaknar jag.

Om man ska analysera denna dröm kan jag berätta följande: Det hemska odjuret, i detta fall, den stora hajen, är min pappa, ibland även min morfar som också utsatte mig för övergrepp som barn. Pappa var

ofta arg och ilsken och hade ett jäkla humör. Jag visste aldrig på vilket humör han var på. Därav de överraskande stormarna och ovädren. Min mamma visste om att pappa utsatte mig för övergrepp och incest, men hon stod bara vid sidan av och brydde sig inte. Det är därför jag tror att mina drömmar ofta utspelas på en isolerad plats och jag är helt ensam. Ingen annan, förutom min familj, visste om vad som pågick. Det fanns de som hade misstankar, men pappa var väldigt manipulativ. När jag simmar i det kalla vattnet, tror jag det betyder att incest överhuvudtaget är så tabubelagt. Människor som utsätts vågar inte bryta tystnaden, utan man fortsätter leva som man gör därför att man har inget val. Som barn och ungdom är man så beroende av sin familj och sina föräldrar. Man är livrädd för vad som ska hända om man säger ifrån.

Jag har i alla fall kommit så pass långt att jag har insett att jag inte får ge upp, hur smärtsamma minnena än kan vara.

När hajen drar och sliter i mig och vattnet färgas rött av allt blod, så beskrivs nog själva övergreppet. Jag minns att jag bokstavligen blödde från underlivet när min pappa våldförde sig på mig. Dessutom när man utsätts för en fruktansvärd våldtäkt så sätter det sina djupa spår och sår, i både kroppen och själen. Jag upplever det som att man blöder inombords för att det gör så ont, när en närstående person som man älskar, gör en så illa. När hajen försöker dra ner mig, så kämpar jag emot. Jag kämpar och kämpar. Denna kamp symboliserar nog att jag fortfarande kämpar med att leva överhuvudtaget. Det är en kamp att leva med jobbiga minnen från det förflutna och det är en kamp att leva idag och försöka få ett så "normalt liv" som möjligt. Jag har i alla fall kommit så pass långt att jag har insett att jag inte får ge upp, hur smärtsamma minnena än kan vara. Det är en bit på väg i min läkningsprocess. Tidigare försökte jag flera gånger ta mitt liv för att minnena var så smärtsamma. Idag har jag insett att om jag tar mitt liv nu, så har mina förövre vunnit över mig. Det får dom inte!

Gränser och gråzoner

Ungas utsatthet för våld

Brottsoffermyndigheten högtidlighåller varje år tillsammans med en rad ideella organisationer den Internationella Brottsofferdagen. Årets program som var det sextonde i ordningen, hölls som vanligt på Norra Latin, och samlade många människor från rättsväsendet, ideella organisationer, hälso- och sjukvården, socialtjänst, forskning och politik.

Temat för detta år var unga som drabbas av brott. Ungar utgör en stor grupp av dem som utsätts för våld. Trots det vet vi förhållandevis lite om ungas utsatthet, särskilt när det gäller våld i ungas nära relationer. Årets internationella forskning presenterades av Carolina Överlien som är docent vid institutionen för socialt arbete på Stockholms universitet och verksam vid Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, Norge. Carolina ingår som en av fem forskare i ett internationellt forskningsprojekt om ungas utsatthet för våld i nära relationer. I övrigt presenterades ett brett och gediget utbildningsprogram där Camilla Küsters föreläsning om Traumamedveten omsorg på ett speciellt sätt stannar i mitt minne.

UR filmade föreläsningarna och arrangemanget kommer att sändas i SVT under hösten 2015.

Lisbeth Broman

VÅLDTAGEN

Jag blev tagen

Men inte med våld

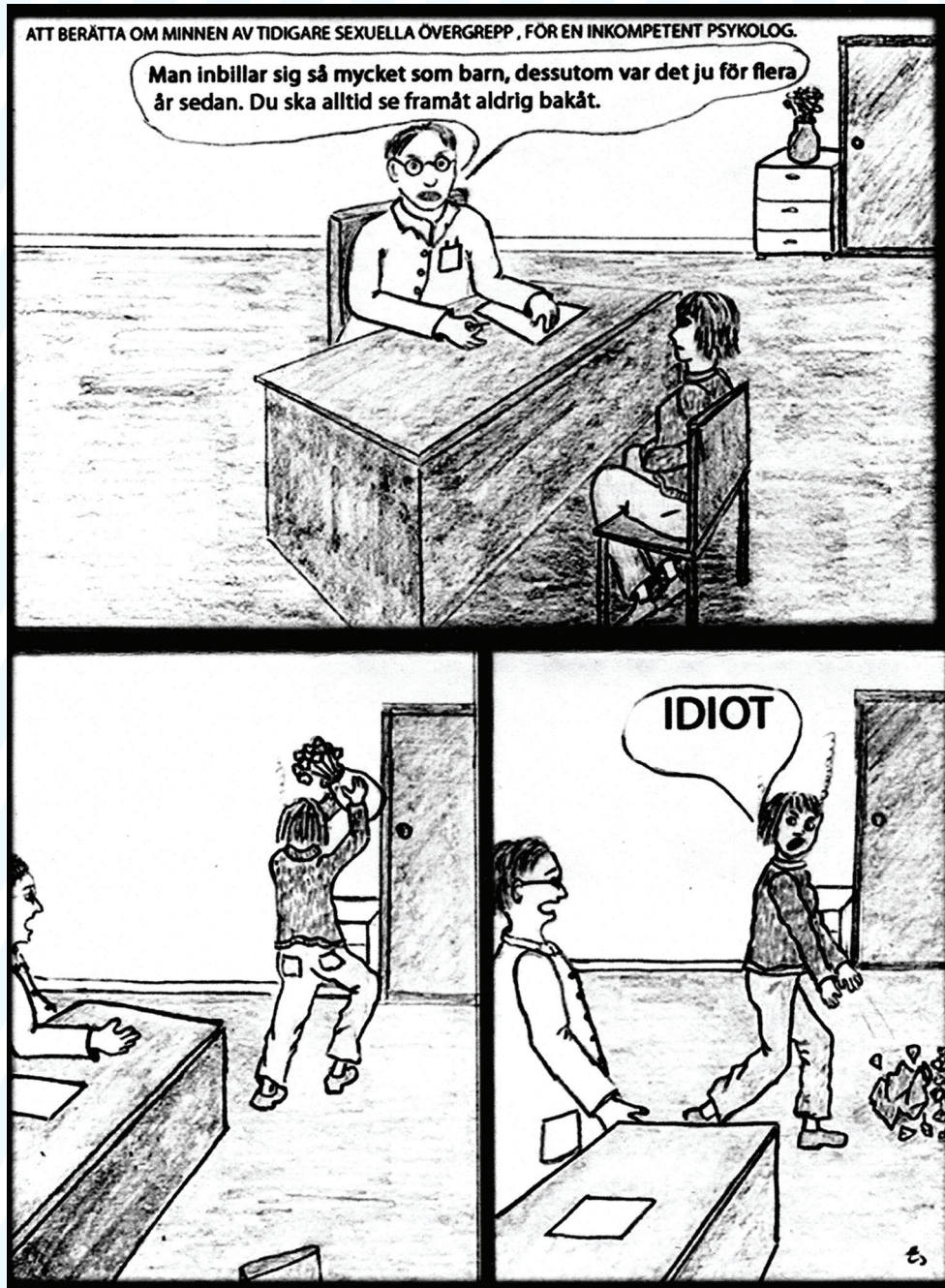
Han skadade mig

Men han slog mig inte

Min lilla kropp var så liten

Alldeles för liten

/ Emma



E.S.

Minnen av ledarskap

Intervju med Pamela Santa Barbara
av Lisbeth Broman, 15 februari 2015

L: Vad roligt att du ville låta mig intervjua dig. Jag blev väldigt intresserad av det du tidigare berättat om din erfarenhet av ledarskap och av att vara chef, som du har varit dels i USA under lång tid och sedan också här i Sverige. Vill du börja med att berätta om hur det blev så att du blev chef?

P: Jag jobbade på en affär som liknar NK fast mycket större. Där började jag som sekreterare. När min chef blev uppsagd frågade hans chef om jag var intresserad av att börja jobba på en avdelning. Ja, varför inte? Det var bättre än att förlora mitt jobb, så jag började på en avdelning som assistent till en inköpare och hjälpte henne att beställa varor. Där hade jag inget ansvar annat än att jag skötte mitt arbete så som min chef sade. Men en dag kom en kvinna som var avdelningschef på klädavdelningen för kvinnor och frågade om jag var intresserad av att bli avdelningschef. Okej, det låter bra! Så det blev jag.

*”Du ska inte tro att du vet allt!”
Jag grät och gick hem.*

Jag hade bara ansvar för sex tjejer och det var inte så mycket mer än att jag fyllde på varor och så där. Inte långt efter det blev jag tillfrågad om jag ville ha ett större ansvar, för tjugo människor, och jag tackade ja. Det var då jag fick min första verkliga erfarenhet av vad det är att vara chef över människor. När jag kom ner till avdelningen första dagen kom en kvinna till mig och pekade fingret: ”Du ska inte tro att du vet allt!” Jag grät och gick hem. Jag var så ledsen att hon liksom pekade ut mig på något konstigt vis. Men jag tror att jag lärde mycket för att jag hade dåligt samvete, och inte för att ett dåligt samvete är något bra eller positivt men det kan vara positivt. Nästa dag gick jag

till henne. Och hon blev liksom min chef på något vis. Jag gick alltid till henne när jag hade frågor och då blev jag en bättre chef, tror jag, för till slut tyckte alla väldigt mycket om mig och när jag skulle sluta blev de jätteledsna. De ville inte ha en annan avdelningschef.

Det är mycket arbete att jobba med andra människor. Man får inte sätta sig själv först. Man behöver alltid vara väldigt lyhörd och extremt tillmötesgående, tror jag. Man måste alltid tänka på de andra. En annan erfarenhet var att jag verkligen var tvungen att förstå dem som jag hade ansvar för, eftersom jag rapporterade till min chef och det var hon som satte lönen för mig och sen jag för dem. Det var ett stort ansvar hur mycket de skulle få i löneförhöjningar och sådär, men det gick jättebra.

*Det är mycket arbete att jobba med
andra människor. Man får inte sätta
sig själv först.*

Sedan blev jag inköpare för femton affärer och det var ännu mer ansvar, inte bara för människor utan även för att köpa in varor efter min smak och för kontakten med producenterna. Då blev jag trött faktiskt. Jag kunde komma hem och bara somna på soffan klockan sex. Varje lördag arbetade jag fast jag inte behövde.

En av mina producenter tyckte att jag var en fantastisk inköpare och undrade om jag skulle kunna tänka mig att arbeta i en liten butik. Ja, varför inte? Det är någonting nytt, det är mer erfarenhet, så jag gjorde det. Det var i mycket mindre skala. Jag var ansvarig för tre anställda. Det tog slut för att jag träffade min svenske pojkvän och flyttade hit till Sverige.

I början i Sverige var det bara svenska som gällde. Jag gick på kursverksamheten i sex månader, sex timmar per dag intensivkurs. Mitt första arbete fick jag på ett daghem. Det var en lärorik tid för att barn kan säga ifrån. ”Dumma Pamela, nu säger du fel! Så säger man inte.” ”Varför låter du så konstigt?” Barnen är barn

och de är ärliga. De vet inte vad det betyder att göra någon annan sårad när de är så unga.

Så småningom träffade jag en amerikansk kvinna i den ekumeniska församling där jag var medlem. Hon var gift med mannen som ägde Buttericks på Drottninggatan. Han behövde en konsult och hon frågade mig om jag var intresserad eftersom jag hade så mycket erfarenhet av affärslivet. Ja, jag kan prova! Det lät väldigt vackert; ”konsult”, men innebar att jag städade på hans förråd och hade lite ansvar för personalen också, en tonårig tjej och en tonårig kille. Det var också en annan erfarenhet för mig för jag har inte arbetat så mycket med ungdomar. Man får inte vara hur som helst när man jobbar med ungdomar. Man måste vara enormt flexibel. Ungdomar vill inte ta order från någon annan, de vill inte det.

När jag började upptäcka gud och kom i kontakt med Birgittasystrarna i Djursholm började jag sedan jobba och bo där. Jag jobbade som städerska vilket är en stor skillnad från det arbete som jag var van med. Det blev början till mitt andliga liv och efter det har jag inte jobbat. Jag blev nunna och det var jag i fem år tills jag blev sjuk.

L: Att vara hos Birgittasystrarna, att först arbeta där och sedan bli nunna, handlar kanske också om att leda och att följa?

P: Ja, det gör det. På en helt annan nivå. Inom kyrkans liv är det det andliga livet som gäller. Man glömmmer inte bort det mänskliga livet men det andliga är det liv man strävar efter, att bli en bättre människa genom att lyssna på sitt inre. Då blev min relation till mig själv en relation till Gud och mig själv och andra människor. Gud var först. Mitt inre liv öppnades och jag kunde höra guds röst i början. Det var en otrolig upplevelse. Han blev mitt centrum och andra människors centrum för mig. Men sen blev jag sjuk och det andliga livet blev en negativ upplevelse istället för en mer positiv upplevelse, så då slutade jag gå i kyrkan och märkte att det var bättre. Idag går jag inte i kyrkan och det är mycket bättre. Jag mår mycket bättre.

Jag har lärt mig mycket av andra människor. Du får aldrig någonsin ta den andra människan för given. Du får aldrig göra det. Man får inte tro att man vet bättre för det vet man aldrig. Man kanske har mycket mer erfarenhet och då kan man dela med sig av erfarenheten, men man får inte tro att eftersom man är mer erfaren så vet man allt. Det funkar inte så, det funkar aldrig så.

Jag har lärt mig mycket av andra människor. Du får aldrig någonsin ta den andra människan för given. Du får aldrig göra det. Man får inte tro att man vet bättre för det vet man aldrig.

L: Om du skulle ge några råd till någon som ska gå in i ett ledarskap, vad skulle du råda den människan?

P: Var lyhörd. Lyssna! Ta inte för stora steg framåt. Ta det långsamt så att man får tid att skaffa sig kunskap och erfarenhet, och var inte rädd att ta råd från någon som inte är chef. Det finns människor ute i livet som aldrig har varit chef men har fantastisk finkänslighet och vet hur man ska vara ledare. Så man ska försöka att alltid vara öppen och ta emot från andra människor också.

L: Du fick hela tiden frågor om du ville leda. Vad tror du att det är hos dig som fått människor att se den potentialen eller förmågan hos dig?

P: Att jag kunde lyssna. Jag tror jag har varit en bra lyssnare och jag tror jag alltid, alltid varit tillmötesgående. Jag kunde alltid fråga: ”Vad tycker du?” Eller om någon sa att jag hade fel: ”Okej, vad är det jag gör som är fel? Berätta för mig.” Jag var alltid öppen för andra människor, stannade inte hos mig själv. Jag tror det är det.



Så blev livet

Ur boken: *Att överleva övergrepp, 18 kvinnor berättar*

Liten trasig flicka tretton år ligger i sin säng. Minnen från hennes huvud har försvunnit men ångesten finns kvar, utan ord utan bild.

Varför, varför denna plåga i en liten flickas hjärta? Hon har förberett sig med limtub och en liten trasa, andas in djupt och se, kudden förvandlas till en djurpark, söta små kattedjur leker. Det tycker flickan mycket om. Kväll efter kväll vandrar flickan, för i dimman bor ingen ångest.

Sexton år och flickan rymmer hemifrån med sin bästis, helst så långt bort som möjligt, till ett annat land. Utan språk, utan pengar strövar flickorna på den nya stadens asfalter, ingenstans att sova, inte mycket mat att äta. Äldre män kastar blickar, flickorna tigger cigaretter.

En pösig man kommer fram och säger att visst ni får sova och äta hos mig. Jag hjälper så gärna. Intet ont anar flickorna. På morgonen säger mannen att jaha, nu ska ni betala med en gentjänst. Hon blir rädd men väninnan säger att hon ställer upp denna gång. Flickan sitter på toaletten och väntar medan mannen flåsar och stönar över väninnan.

Sedan någonstans på den stora stadens gator försvinner hennes bästis. Vart tog hon vägen? Flickan minns inte längre. Hon är ensam nu, sitter i en park på Karlaplan, det är sommar. En äldre man med kamera kommer fram till henne och frågar om han får ta några bilder på henne? Han erbjuder flickan att bo hos honom, få mat varje dag och egen säng. Det lät som himmelriket, tyckte hon, men räkningen kom som eftersänd på posten nästa dag. För husrum och mat ska flickan sära på benen en gång i veckan, sa han. Detta hade hon redan lärt sig som barn, fast minnena hade gått och gömt sig.

Olycklig och smutsig kände hon sig när mannen låg över henne, men snart kom befrielsen. Hon träffade några äldre pojkar som visste hur man lindrar smärtan Pipan som luktade konstigt gick runt och med ens blev flickan glad. Nu var hon långt borta, dansade i befrielsens och glömskans blå dimma.

Åren gick och pojkarna hade blivit män med tuffare "grejer". De erbjöd vitt pulver, brunt pulver och tabletter. Flickan tog emot, sniffade och levde i dimman, dansade på diskotek och livet kändes rätt lätt, utan ångest, som var något gammalt nu, som hon inte längre kunde minnas. Årstiderna susade förbi utan att hon märkte det.

Sedan blev hon mycket fysiskt sjuk, vårdades på sjukhus och vaknade till den verkliga världen. Nu var flickan en ung kvinna och bestämde sig att nu ska hon lyckas i livet. Hon slutade sniffa, började studera och idrotta. Några korta år gick bra, sedan kom ångesten tillbaka, som ett slag i ansiktet. Den gav henne inte ro att sova och att gå i skola, nej hon måste bort, fly igen, bort från ångesten. Denna gång ledde vägen henne till gatan där prostituerade stod i rad för att sälja sina tjänster.

Hon piskade sig hårt genom livet, smärtan höll borta ångesten, hon straffade sig själv för något hon inte var skyldig till. Men det visste hon inte då. Nu hade hon i alla fall ett jobb för första gången i sitt liv. Hon bestämde vilka torskar hon ville följa med och vad hon gjorde eller inte gjorde. Nu hade hon makt att säga ja eller nej. Hon var nästan stolt i början att hon faktiskt var egen företagare med pengar och egen lägenhet. Samhället hade inte hjälpt henne på något sätt och nu skulle hon klara sig själv.

Den unga kvinnan lyckades återigen dämpa ångesten och hålla minnen borta. Alla handlingar från prostitutionen gick att duscha bort, och sedan mindes hon inte längre vilka torskar hon hade träffat eller vad de hette. På den dunkla gatan blev hon kvar i många år. Tiden gick så fort, nu var hon nästan fyrtio år. Längre hade hon orkat piska sig hårt och hålla minnena

borta från de sexuella övergreppen som liten. Det lilla barnet var glömt, vilset någonstans bortom mörkret. Men hon började känna sig trött och det blev jobbigare att sälja sin kropp. Ångesten trängde sig på, knackade på dörren, ville bli insläppt. Nej, hon ville inte det, men var för svag för att kunna hålla emot. Den kom över henne som en störtvåg, pressade ner henne och hon visste att denna gång skulle hon inte orka resa sig utan hjälp.

Sedan började hon de många åren i terapi. Långa, långa sjukskrivningar, minnen från övergreppen hade börjat ta sin plats och gick inte att hejda. Halvt drunknad låg hon i sina egna tårar för att till slut resa sig upp, stå på sina osäkra ben och lära sig att gå på nytt. Möta det lilla barnet, bli det lilla barnet igen och höra dess ord, gråta dess tårar, känna dess vrede och trösta det.

Nu har minnen kommit och gått sin väg, så gott det går. Hennes hjärta har börjat älska henne själv. Kroppen är ganska hel, bortsett någon enstaka obehagsvind, som blåser förbi ibland. Nu är hon femtio år. Så lång tid har det tagit att komma hit, och mycket har hon förlorat, men hon mår relativt bra idag. Konsekvenserna av småbarnsårens sexuella övergrepp har tagit mycket av hennes liv och kampen för att komma tillbaka har varit lång och arbetsam. Men här står hon rak i ryggen utan skuld. Den var inte ens hennes, skulden var förövarens.

Utan utbildning och arbetserfarenhet ska hon börja sitt nya liv. Det är inte lätt att komma in i samhället som femtioåring med ett sådant bagage. Men hon har hittat tillbaka till sitt hjärta som älskar henne och det lilla oskyldiga knyttet är räddat nu. Med kärlekens kraft ska hon vandra vidare och framåt på vägen, vart den än leder.

Amina

Jag passar inte in

Jag vet inte vem jag är

Jag minns inte vem jag är

Jag vill hitta tillbaka till att vara jag

Anna

Boktips



Att hantera traumarelaterad dissociation: färdighetsträning för patienter och deras terapeuter - Suzette Boon, Kathy Steele & Onno Van Der Hart

Boken fungerar som en manual för färdighetsträning, för personer med traumarelaterade dissociativa störningar och komplex traumatisering, samt deras behandlare. Den förklarar hur trauman och dissociation påverkar människor, med utgångspunkt i vedertagna teorier och modeller för behandling av kroniskt traumatiserade patienter. Boken ger också redskap, i form av uppgifter och övningar, för hur man kan utveckla färdigheter för att hantera detta. Exempel på övningar är; att lära sig reflektera, att hantera triggers, att hantera känslor som ilska, rädsla, skam och skuld, att utmana dysfunktionella tankar, att lära sig att hantera sin självdestruktivitet samt att förbättra sina relationer.



När jag blir stor - Jeanette Eriksson

När jag blir stor är en utlämnande självbiografisk berättelse av Jeanette Eriksson, som under hela sin barndom utsattes för sexuella övergrepp av sin morfar. Boken utspelar sig till stora delar ur barnets perspektiv, då Jeanette är mellan fyra och sju år gammal. Den handlar om hur hon ser på sin morfar, mormor och mamma, hur vuxna i omgivningen blundar för uppenbara fakta och om förhoppningen om hur allt kommer att bli bättre när hon blir stor.



Till dig som är liten och finns inuti - Linnéa Regnlund

Detta är en lite annorlunda bok, som är skriven "till dig som är liten och finns inuti". Den angriper ämnen kring komplex PTSD och dissociativa störningar på ett mjukt och lättillgängligt sätt, utan att tala om psykologiska termer eller kliniska diagnoser. Den är helt enkelt skriven för att ge förklaringar på saker som annars är svåra att ta till sig, och inte minst för att väcka hopp på att en förbättring är möjlig. Boken är inte tänkt att ersätta professionell hjälp utan bara att fungera som ett kompletterande stöd. De fina illustrationerna gör texterna ännu lättare att ta till sig.

Redaktionsmöten

Vi kommer nu i vår att börja med öppna redaktionsmöten för medlemmar. Inför varje nummer av Spegeln kommer vi att ses och bolla idéer kring det valda temat. Du är välkommen att delta oavsett om du vill bidra med material till tidningen eller inte. Så känner du dig inspirerad och vill delta är du varmt välkommen! För mer information kontakta redaktionen@rsci.nu

Ny Stödansvarig

Rsci har från och med mars en ny stödansvarig, Monica. Hon har varit medlem sedan 2003 och har deltagit på sommarläger, öppen stödgrupp, Courage to Heal och andra aktiviteter. Hon har gått terapeututbildning i två år och kurser i kognitiv beteendeterapi. De senaste tio åren har hon arbetat med personlig utveckling, med bland annat ledarskurskurser och UGL - utveckling av grupp och ledare. Hon tycker att Rsci:s arbete är viktigt framförallt för att det är en trygg plats där man kan dela sina erfarenheter med andra. Hennes drivkraft är att möta människor och inspirera andra till att må bra samt bidra till att öka kunskapen om konsekvenserna av sexuella övergrepp.

Volontäruppdrag

Rsci behöver volontärer till två olika uppdrag. Det första är att sammanställa ett kontaktregister med psykologer, terapeuter och behandlare med erfarenhet och kunskap om sexuella övergrepp i barndomen. Det andra uppdraget är att sammanställa och digitalisera Spegelns historia och alla tidigare nummer. Vill du hjälpa till? Kontakta kansli@rsci.nu

Duktig på att sticka?

Vi behöver sockor till vår lokal, så att alla som besöker oss kan hålla sig varma om fötterna. Kom förbi på ett café eller en skaparkväll och sticka sockor!

Vill du berätta din historia?

I varje nummer av Spegeln kommer en medlem att få möjlighet att berätta sin historia (se s 8-9). Du behöver inte skriva den själv, utan om du vill berätta den kan vi på redaktionen hjälpa till med att skriva den. Vi vill med dessa texter synliggöra vad våra medlemmar har varit med om och hjälpa till att motarbeta tabu och skammen kring dessa händelser. Vill du dela din historia, kontakta redaktionen@rsci.nu

Camilla Zayer är advokat och arbetar med att hjälpa personer som har 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 är en sextonårig tjej som undrar en sak. Inatt hade jag och min styvbror sex. Han är 26 år, men han bor hemma. Jag sa inte direkt nej, i början sa jag inget alls utan då var det okej. Men sen blev jag jättetrött och ville bara sova, och det sa jag men han lyssnade inte direkt. Det kändes inte bra och nu är jag rädd att det ska hända igen. Han vill att jag ska komma ner till honom fler gånger, men det vill inte jag. Jag tycker att det är svårt att säga nej på skarpen och jag vet inte om han skulle lyssna ändå. Nu så undrar jag om det här är olagligt?

Svar:

Som jag uppfattar din fråga så undrar du om din styvbror har gjort något olagligt dels den natten som du beskriver och dels genom hur han har kontaktat dig efteråt. Om vi börjar med den första händelsen så kan detta vara olagligt från din styvbrors sida, men det beror mycket på de närmre omständigheterna. Som jag uppfattar det var du någorlunda okej med vad som hände till en början, men att du efter en stund inte ville längre. Det är din styvbrors handlande vid detta tillfälle, då du sa att du var trött och ville sova, som är avgörande för om han har begått ett sexualbrott. Det krävs att han här, genom någon typ av våld eller hot om brottslig gärning, tvingat dig att genomlida resten av det som hände. Som jag uppfattar din beskrivning så har det inte förekommit något våld. Om det har förekommit något hot framgår inte heller. Jag kan nämna att hot inte behöver vara uttalade - de kan "ligga i luften". Om du exempelvis kände att han hotade att hålla fast dig eller slå dig om du inte låtit honom fortsätta, så kan ett hot om brottslig gärning ha före-

legat. Hotet måste vidare ha varit ett avgörande skäl för att du genomled resten av vad som hände.

Vad gäller hans frågor om du vill komma ner till honom kan detta också vara olagligt. Det kan nämligen vara s.k. ofredande att genom ihärdiga och störande övertalningsförsök försöka få någon att ställa upp som sexualpartner, om gärningen innebär en kännbar fridskränkning. Återigen beror det på omständigheterna om hans beteende är tillräckligt allvarligt för att utgöra ett brott.

Om du känner att det han har utsatt dig för har varit olagligt så uppmanar jag dig att ta kontakt med polis på telefonnummer 114 14 eller uppsöka närmaste polisstation för att få händelserna utredda i mer detalj.

Med vänlig hälsning // Camilla

Material att beställa

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

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.

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

Att överleva övergrepp, 18 kvinnor berättar - Antologi med texter skrivna av medlemmar i 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.

Aktiviteter

Rsci erbjuder olika typer av aktiviteter för medlemmar, exempelvis stödgrupper, kurser, sommarläger, café och föreläsningar. Rsci:s verksamhet är endast öppen för kvinnor som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen.

Stödtelefonen är öppen för alla och vi håller föredrag, kurser och utbildningar även för icke medlemmar.

Medlemskap

Medlem hos Rsci får man bli om man är kvinna över 18 år och har varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen. Alla andra, som stöder vår verksamhet, är dock välkomna som stödmedlemmar.

Medlemskap (inkl. Spegeln): 200 kr/år
Stödmedlemskap (inkl. Spegeln): 200 kr/år
Prenumeration på Spegeln: 200 kr/år

Stödbidrag mottages tacksamt på plusgiro 11 29 07-1

Kontakt

Vill du ha mer information om oss eller komma på besök, kontakta oss gärna! Självklart arbetar vi helt konfidentiellt, men vill du ändå vara anonym går det naturligtvis bra.

Kansli: 08-677 00 75 alt. kansli@rsci.nu
Stöd: 08-696 00 95 alt. stod@rsci.nu

www.rsci.nu



Nästa nummer av Spegeln kommer ut i juni och har tema:

Förövare

Deadline för att lämna in material till nästa nummer är 8 maj.

Rsci - Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen, arbetar med att ge stöd och hjälp till utsatta kvinnor. Rsci har också en viktig roll som informatör kring ämnet sexuella övergrepp mot barn, dess konsekvenser för den vuxna kvinnan och framgångsrika vägar till läkning.

