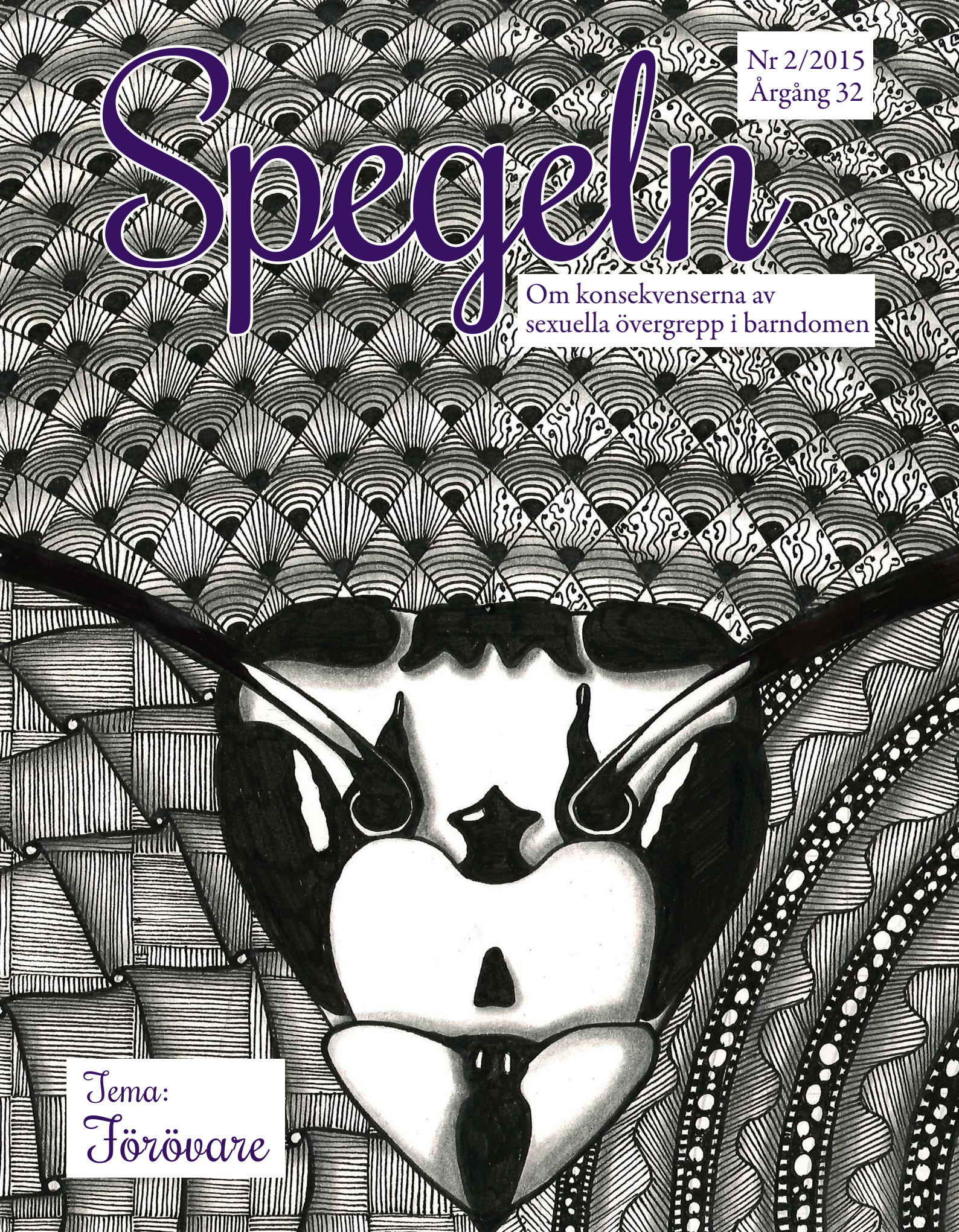


Nr 2/2015
Årgång 32

Spegeln

Om konsekvenserna av
sexuella övergrepp i barndomen

Tema:
Förövare



I detta nummer

- 2 Tema: Förövare
- 3 Ordförandeordet
- 4-5 Vem är förövaren?
- 6-7 I mötet med anhöriga
- 8-9 Min Historia
- 10 Medlemsbidrag: Traumamedveten omsorg
- 11 Medlemsbidrag: Serie
- 12 Medlemsbidrag: Min förövare
- 13 Medlemsbidrag: Förövaren
- 14-15 Medlemsbidrag: Så fort jag börjar anpassa
mig då blir det farligt
- 16 Boktips
- 17 Notiser
- 18 Fråga advokaten
- 19 Rsci Information

Framsida:
© Tatiana

Tema: Förövare

Detta nummer av Spegeln har temat Förövare, ett ord som kanske väcker både ilska, oro och sorg. Vi vill belysa hur olika förövare kan se ut för att förändra bilden av "den fula gubben". En förövare kan vara precis som vem som helst, man eller kvinna, ung eller gammal, rik eller fattig, social eller ensam, det finns ingen mall. Mer om detta kan du läsa i artikeln *Vem är förövaren?* på s. 4-5.

I detta nummer, på s. 6-7, kan du också läsa om föreningen ATSUB och deras arbete med anhöriga till sexuellt utnyttjade barn samt deras erfarenheter av olika förövare. Missa inte heller våra medlemmars egna beskrivningar av sina förövare på s. 10.

Emilia Hedman
Redaktör

Ansvarig utgivare: Gita Rajan

Redaktör & Layout: Emilia Hedman

Artikel: Vera Hovne

Medlemsbidrag i detta nummer:
Lisbeth Broman, Tatiana
och Lena Mellin

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

Sommaren är äntligen här!

Och med den ett nytt nummer av vår alldeles egna Spegel. Att få möjlighet att spegla den man är och de erfarenheter man har, i andra människor, är en viktig del av varje människas utveckling. För den som har varit utsatt för sexuella övergrepp saknas ofta möjligheten att få spegla hela sig själv i andra. Övergreppen är nästan alltid en hemlighet, som ingen frågar efter, och som ingen varken vill se eller orkar höra om. Men här på Rsci orkar vi! Här möter du andra kvinnor, som vid något tillfälle eller upprepade gånger, har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Här finns det möjlighet att se, lära, inspireras, och inte minst, att stötta varandra; genom att läsa vår tidning, ta del av våra gruppaktiviteter, eller genom att delta i våra sommarläger.

Sommarens läger handlar om kvinnlighet, sensualitet och sexualitet. Ett område så fullt av njutning och glädje, men som ofta blivit så förstört för den som har blivit utsatta för sexuella övergrepp och som på olika sätt har fått sina gränser kränkta och sina kroppar berörda, mot sin vilja. Det är vår förhoppning att vi med årets tema på Rsci:s sommarläger "Kvinnlighet, sensualitet och sexualitet" kan erbjuda ett tillfälle för att enskilt och tillsammans med andra kvinnor inom Rsci utforska, reflektera kring och fira kvinnligheten. Årets tema har kommit till efter önskemål från våra medlemmar – de som är det viktigaste vi har.

Det är för våra medlemmar vi finns, och från våra medlemmar vi får vår kunskap. Du, är mer än en medlem med ett nummer i en förening som heter



Rsci. Du är en medsystrar, som en gång i livet kommit till Rsci för att få stöd och för att få ta del av erfarenheter från andra medsystrar som varit utsatta för sexuella övergrepp precis som du och som just därför kan förstå dig på ett alldeles speciellt vis. Och just därför är du så viktig för nya stödsökande som vänder sig till Rsci. Det är därför DU är Rsci och DU behövs.

Vi i styrelsen vill gärna veta mer om vad du uppskattat under din tid på Rsci, vad som varit viktigt för dig. Vi vill också gärna veta mer om vad du ser att Rsci bör fokusera på idag. Och vi vill mer än gärna, att du finns för dina medsystrar på Rsci, på vilket vis som än passar dig. Kanske vill du bara komma under aktiviteter för att se till att det vi gör blir levande? Kanske vill du stödja andra hjälpsökande kvinnor genom att vara stödkvinna? Eller kanske kan du tänka dig att driva föreningens utveckling framåt genom en plats i styrelsen? Välkommen att dela dina idéer med oss på styrelsen@rsci.nu.

Jag önskar att du får en fin sommar med tid för eftertanke och andra fina upplevelser som kan hjälpa dig i din utveckling och resa för att bli just den du har potential att vara. Med detta sagt, hoppas jag att vi ses på Trasdockans dag den 22 augusti eller i samband med Tjejmilen den 5 september!

Gita Rajan, Ordförande Rsci

Vem är förövaren?

Hur är egentligen en person som begår sexuella övergrepp mot barn? En vanlig stereotyp är den ensamme, äldre mannen, som stryker runt i närheten av till exempel en skola eller en annan plats där barn samlas. Där försöker han få kontakt med barn som han inte känner. En annan typisk föreställning är att han lockar barnen med till exempel godis, eller använder våld, för att kunna göra vad han vill.

Men hur bra stämmer den här bilden med verkligheten? Är förövaren verkligen alltid en ensam okänd man? Det finns en hel del forskning som gör förståelsen av vem som kan vara förövare mer komplex.

När det gäller könsaspekten stämmer stereotypen relativt bra med verkligheten. Vuxna män är överrepresenterade när det gäller övergrepp mot barn. De utgör cirka 70 procent av förövarna, enligt en forskningsöversikt från *Statens beredning för medicinsk utvärdering*. Knappt 30 procent är ungdomar och barn under 18 år. En mindre del är vuxna kvinnor. Av de personer som misstänkts och dömts för sexualbrott mot barn i Sverige är endast fem procent kvinnor, enligt en rapport från *Brottsförebyggande rådet*. Flera internationella studier redovisar siffror som varierar mellan 5 och 15 procent. Dock finns det anledning att vara försiktig med att dra allt för långtgående slutsatser när det gäller kvinnliga förövare. Det är möjligt att föreställningar kring vad män och kvinnor är kapabla att göra kan leda till att övergrepp som begås av kvinnor antingen förringas eller inte uppfattas som de övergrepp de faktiskt är.

Att gruppen kvinnor som döms för sexualbrott är liten gör också att det är svårare att dra några generella slutsatser kring dem än när det gäller manliga förövare och att mindre forskning görs på den här gruppen.

Hur väl stämmer då stereotypen av förövaren som en okänd person? Inte speciellt bra. Kanske är detta

den största missuppfattningen kring förövare. När det gäller de yngsta offren, barn mellan 0 och 11 år, är förövaren i cirka 70 procent av fallen en person inom den nära familjen eller släkten. Resterande 30 procent utgörs nästan helt av vänner och bekanta till barnet eller dess familj. I den här, yngsta gruppen, är det alltså mycket ovanligt med en förövare som inte har någon tidigare relation till barnet. Detta förändras dock ju äldre offret blir. För 15- till 17-åringar utgör obekanta över 30 procent av förövarna, medan familjemedlemmar står för bara 3 procent av fallen. Den största andelen förövare när det gäller den här gruppen finns bland bekanta och vänner. Här är även en betydande del, cirka 20 procent, av förövarna tidigare eller nuvarande partner. Hos äldre barn är det också vanligare att förövare träffar sina offer via internet. Som helhet är det alltså mer regel än undantag att det redan före övergreppen finns en mer eller mindre nära relation mellan den utsatte och förövaren. Den som utför övergreppen är ofta en person som barnet litar, eller borde kunna lita, på. Att helt främmande personer begår övergrepp mot barn och unga är ovanligare, även om detta är något som ökar ju äldre barnen blir.

En annan föreställning om personer som begår övergrepp på barn är att övergreppet alltid är ett uttryck för en sexuell dragningskraft till barn, och att de som begår övergrepp inte är intresserade av relationer med vuxna. En pedofil dragningskraft är förvisso en riskfaktor för övergrepp, men det finns även andra orsaker till övergrepp, för en del personer handlar det exempelvis om andra psykiska funktionshinder eller sjukdomar. I de fall dessa grundtillstånd kan behandlas, minskar ofta risken för övergrepp. Det är också vanligt att personer som begår övergrepp mot barn även har relationer med vuxna kvinnor eller män, de är alltså inte exklusivt intresserade av barn. Majoriteten av de som begår sexuella övergrepp mot barn är inte dömda för brott tidigare, och är inte heller kända av myndigheterna av andra skäl. Återfallsrisken är också lägre än för många andra brott, till exempel våldsbrott utan sexuell karaktär.

För barn mellan 0 till 11 år är förövaren i cirka 70 procent av fallen en person inom den nära släkten. Cirka 30 procent utgörs av vänner och bekanta till barnets familj. Det är mycket ovanligt med en förövare som inte har någon tidigare relation till barnet.

Vuxna män utgör cirka 70 procent av förövarna.

Knappt 30 procent av förövarna är barn och ungdomar under 18 år.

En mindre del av förövarna är vuxna kvinnor. Men mörkertalet antas här vara stort.

Majoriteten av de som begår sexuella övergrepp mot barn är inte dömda för något brott tidigare, och är inte heller kända av myndigheterna av andra skäl.

En annan vanlig uppfattning är att vuxna använder fysiskt våld för att tvinga sig på barn. I verkligheten är det framför allt andra metoder som används och det är relativt ovanligt att förövare använder grovt fysiskt våld vid övergreppen. Vanligare är att den vuxne utnyttjar den beroendeställning som barnet ofta har till dem, för att möjliggöra övergreppen. Några exempel kan vara att övergreppen blir en del av en nattningsrutin, eller begås i samband med att barnet får presenter. Detta kan vara en strategi för att normalisera de sexuella handlingarna, men också att ge barnet känslan av att det är delaktigt och har skuld till dem. När det gäller äldre barn och unga, där övergreppen begås av en partner eller bekant, kan ryktesspridning användas som ett maktmedel parallellt med våld eller hot om våld.

Viktigt att minnas när det gäller statistik kring övergrepp mot barn är att endast en liten del av övergreppen anmäls, och att de brott som anmäls troligen inte är representativa för alla brott som begås. Av den anledningen behöver forskning som utgår ifrån anmälda brott kompletteras med studier som utgår från till exempel självrapporter från både utsatta och förövare, för att få en mer komplett bild av vilka som faktiskt begår övergrepp mot barn. Beroende på vilken metod som används kan resultaten från olika studier om övergrepp variera mycket.

Att känna till att stereotyper om förövare existerar är viktigt för alla, men inte minst för dem som arbetar professionellt med barn och unga. Om man inte är medveten om att stereotyperna inte visar hela sanningen finns det risk att en förövare inte upptäcks, om hon eller han inte stämmer med den förutfattade bilden av en förövare. Risken finns också att utsatta barn som väljer att berätta inte blir trodda. Att inse att en förövare kan vara precis vem som helst – en vänlig mamma, en välklädd kompis eller ung nyförälskad kille – är ett sätt att förhindra att fler övergrepp sker.

I mötet med anhöriga

ATSUB - Anhöriga till sexuellt utnyttjade barn, bildades 1993 av grundaren Birgitta, efter att hon själv varit anhörig till ett barn som blivit utsatt för sexuella övergrepp. Hon tog kontakt med andra anhöriga och från början var tanken bara att stötta varandra, att få prata med andra i samma situation. Men också en annan idé utvecklades, man ville starta ett demonstrationståg för att belysa sexuella övergrepp mot barn. Då var ämnet ännu mer tabu än det är idag, de hade därför masker på sig och klädde ut sig i peruker och solglasögon för att inte bli igenkända. Snart utvecklades verksamheten till att det startades en stödlinje dit anhöriga ringde för att få stöd. Birgitta jobbade heltid och satt med stödtelefonen på kvällarna, hon kände att hon ville hjälpa till, men tanken var inte alls att starta en förening och jobba med det heltid. Men behovet visade sig vara så stort att det till slut blev ohållbart och Birgitta var tvungen att välja vad hon skulle lägga sin tid på, hon valde ATSUB.

Sedan dess har organisationen vuxit, men det går i vågor beroende på medias bevakning och politiska debatter, ju mer fokus sexualbrott får, desto fler hör av sig för att få stöd. Läser man mycket om ett ämne väcks det till liv hos de som varit utsatta. Vid större händelser, exempelvis då Patrik Sjöberg gick ut och berättade sin historia, blir trycket stort. Men det är också det som är målet, att lyfta fram problemet i ljuset och få människor att våga prata om det. För att synliggöra våld och sexuella övergrepp mot barn driver ATSUB Trasdockans Dag, ett årligt event. Då anordnas politikerdebatt, artister spelar och barnombudsmannen tar emot trasdockan av en motorcykelkortege. Istället för en tyst minut har man en minuts skrik för barnen som inte blir hörda. (Läs mer om årets event på s. 17)

Fortfarande idag har dock ATSUB anhörigjouren som en av sina viktigaste verksamheter. Det är främst kvinnor som hör av sig, men de tar emot både män och kvinnor. Ofta är de som kontaktar anhörigjouren

mitt inne i en process, eller strax innan då barnet precis har börjat berätta. De som tar kontakt behöver ofta lufta sina tankar: "Vad kan ha hänt, hur vet jag om det har hänt?" De flesta av fallen som ATSUB jobbar med börjar med en polisanmälan, som i de allra flesta fallen läggs ner. Har övergreppet skett inom familjen går det då ofta vidare till en vårdnadstvist. De stöttar därför ofta i vårdnadstvister då sexualbrott inte kunnat bevisas, sitter med på rättegångar, polisanmälningar och möten på socialtjänsten. De har också personliga stödsamtal och gruppverksamhet, idag har de en anhöriggrupp med 13 mammor och en mormor som ses, pratar och stöttar varandra. Som komplement till anhörigjouren har de också en barn- och ungdomsjour, BUSTA. De jobbar mycket tillsammans i de olika verksamheterna, exempelvis om en anhörig kommer in med ett barn som har varit utsatt kan de stötta båda. Det beror mycket på behovet hos barnet hur BUSTA arbetar, ibland är de med i skolan, fikar och åker på utflykt, men de är också med på polisförhör och rättegångar. Det är många ute i landet som behöver stöd och då är det mycket telefonkontakt. Men de försöker alltid hänvisa vidare till lokala organisationer och jourer för att de hjälpsökande också ska få en personligare kontakt.

"När en mamma ringer och gråter och måste lämna ut sitt barn till umgänge, vill man helst säga att de ska fly, men vi vet att konsekvenserna av ett sånt handlande kan vara att mista vårdnaden helt."

Petra, som är ansvarig för anhörigjouren berättar: "När vi ger råd i rättsprocesser är det ibland tuffa, men sanna, besked som vi måste ge. När en mamma ringer och gråter och måste lämna ut sitt barn till umgänge, vill man helst säga att de ska fly, men vi vet



att konsekvenserna av ett sånt handlande kan vara att mista vårdsnaden helt.” Hon berättar vidare om hur svårt det ibland är i kontakten med socialtjänsten: ”Det finns de som socialtjänsten bara inte tycker om, de har bestämt sig från början att det här är en otrevlig mamma och pappan är så fantastisk, han har en så bra karriär, ser bra ut och är så trevlig.” Amanda, ansvarig för BUSTA, fyller i: ”Folk tror att man kan se på någon om den är en förövare. Det kan inte hända i min närhet, det kan inte hända bland mina grannar, det kan inte hända i min familj. Det finns ingen som skulle säga att det skulle kunna hända med min man.” Hon fortsätter: ”Men vi ser ofta att det är män i maktposition som begår de här brotten. Såna som man aldrig skulle kunna tänka nåt sånt om. Även om det såklart finns i alla samhällsgrupper.” De beskriver det båda två som att det är lättare för människor att se en man i en lägre samhällsklass, missbruksproblem, arbetslöshet, att det är lättare att koppla en sån man till ett övergrepp. Snarare än en person som jobbar som läkare och bor i ett fint område. Det är svårt att tro att den mannen utför de här brotten. Petra berättar om ett fall med en kvinna som levde i ett fantastiskt äktenskap, hade två barn, många goda vänner och trodde aldrig att hon skulle skilja sig. Så helt plötsligt får hon information som är jätteskrämmande. Sorgeproces-

sen hos den kvinnan, att bli sviken av sin man och att han dessutom har gjort illa barnen. Samtidigt som hennes bild var att han är en fantastisk pappa. Det är en jättesorg. För henne kraschade hela livet.

”Folk tror att man kan se på någon om den är en förövare. Det kan inte hända i min närhet, det kan inte hända bland mina grannar, det kan inte hända i min familj.”

De berättar också om andra typer av förövare, om fall på förskolor och om syskon och mammor som är förövare. Amanda berättar att det är svårare för framförallt ungdomar att prata om kvinnliga förövare och se gränserna för vad som är ett övergrepp eller inte: ”Jag tror att kvinnliga förövare, en mamma till exempel, det är hon som har den omvårdande rollen och lindar oftast in det i mer kärlek.” Petra fortsätter: ”Det finns också den typen av kvinnliga förövare, med mammor som är medvetna om övergreppen, men väljer att inte göra nåt och ibland också håller förövaren om ryggen. Då är man i mina ögon också en förövare. Som är för rädd om sin sociala status, skilsmässa och liknande och därför blundar för övergreppen.” Men några av de svåraste fallen beskriver de är syskonövergrepp. Amanda berättar: ”Problematiken blir väldigt stor inom familjen eftersom det finns både en förövare som är ens barn samtidigt som den som varit utsatt är ens barn. Det blir en stor krock i familjen. Kan man älska en förövare? Kan man älska sitt barn som är en förövare? Hur ska man bete sig mot förövaren som har utsatt ens barn om det också är ens barn?”

Petra avslutar: ”När någon krisar kan det vara 7-8 samtal om dagen från en och samma person. Det här är inte ett nio till fem-jobb, det är lite av ett kall. Är behovet stort kan vi svara även på kvällar och helger. Man går inte hem och stänger av.”

Emilia Hedman

Anna

Min Historia är i detta nummer skriven av Anna. Hon är 43 år och bor i Stockholm. Då Anna inte har anmält sin förövre har hon valt att vara anonym och inte visa sig med bild, för att inte anklagas för förtal.

Den vanligtvis så livliga gatan hade tystnat och somnat för kvällen. Långt ner på gatan står en man i ett fönster och tittar ut. Vi kan kalla honom Sven. Han är min pappa. Han hade stått där länge, väntade, längtade. Han såg ut att drömma om någon, kanske en flicka? Var det henne han väntade på? Var det henne han längtade efter?

Han såg ut att drömma om någon, kanske en flicka? Var det henne han väntade på? Var det henne han längtade efter?

Det är som en film. Jag hör stegen komma uppför trappan. Kameran glider bredvid fötterna som går tungt och sakta, närmar sig min dörr. Man hör hur varje fotsteg slår i parketten. Så stannar de. Dörren öppnas på glänt med ett tyst knarrande. Ett svagt ljus sipprar ut genom dörren. Där slutar filmen. Där slutar inte min film.

Jag minns att det gör ont. Det gör så ont. Inte bara smärtan i kroppen, utan det som gör mest ont är skräcken. Den förlamar mig. Jag blundar. Inte igen, tårarna började fylla ögonen. Jag skulle inte klara av det här en gång till. "Snälla, jag vill inte, jag kan inte..." Då kände jag hans hand runt min hals. Han tryckte hårt och jag domnade bort. Det hände igen. Varför jag?

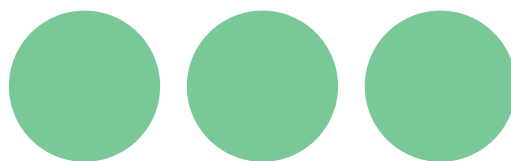
Då kände jag hans hand mot min hals. Han tryckte hårt och jag domnade bort. Det hände igen. Varför jag?

Det fanns inte någon möjlighet att fly. Jag kunde inte skrika. Då kom första slaget. Krossade näsan. Blodet rann bak i halsen, fyllde mina lungor. Han drog mig i håret ner på golvet, sparkade mig i sidan. Efter tredje slaget slutade jag räkna. Jag orkade inte mer. Orkade inte kämpa emot. Orkade inte leva. Låg orörlig, redo att ge upp. Han fick mig. Han fick slå sönder min kropp och ta det som var bara mitt.

Bakom tjutet i öronen hörde jag honom gå nerför trappan igen, sätta på vattenkranen i köket. Jag kunde inte röra mig, låg på golvet, halvt vaken, halvt medvetslös. Jag såg i ögonvrån hur han kom in igen och satte sig bredvid mig, tog en klunk av vattnet, andades ut. Tog en paus. Han vilade innan han skulle våldta mig igen. Han andades ut. Han laddade.

Jag såg i ögonvrån hur han kom in igen och satte sig bredvid mig, tog en klunk av vattnet, andades ut. Tog en paus. Han vilade innan han skulle våldta mig igen. Han andades ut. Han laddade.

Och nedanför trappan satt mamma tyst.



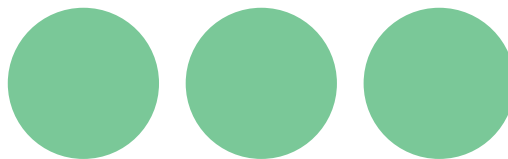
"Men det var väl själva fan att inget går som det ska." Det var inte direkt första gången jag hade hört skrikande frustration från köket. Samtidigt visste jag att om en kvart, när gästerna kom, skulle hans irritation döljas med ett falskt leende. Jag kunde därför inte hålla mig från att provocera honom lite innan gästerna kom. "Går det bra?" Han skrek bara åt mig men jag fortsatte. "Vill du ha hjälp?" Han skrek att jag kunde dra åt helvete. Det var länge sedan han ville ha min hjälp. Det var länge sedan han ville ha mig. Det visste jag om, men jag kunde inte lämna. Jag kunde inte vara ensam.

Det var inte direkt första gången jag hade hört skrikande frustration från köket.

Så jag gick in i köket för att lugna honom. "Kan jag göra något för dig?" Han svarade bara kort och trött. "Jag älskar inte dig." Det var ord jag hade hört många gånger förut. Första gången jag hörde dem golvade de mig. Jag kunde inte röra mig, inte tänka. Nu flög orden förbi mig. Jag älskade inte honom heller. Jag kunde bara inte vara ensam.

"Jag älskar inte dig." Det var ord jag hade hört många gånger förut. Första gången jag hörde dem golvade de mig. Jag kunde inte röra mig, inte tänka. Nu flög orden förbi mig.

Gästerna kom och han log. Jag log. Ingen visste, Ingen förstod. Jag levde i mitt livs andra mardröm.



Jag drar handen längs med böckerna i den mörka bokhyllan. Känner lätt med fingertopparna på läderband och pocketböcker. Det här är mitt favoritrum i lägenheten, en liten garderob som jag gjort till mitt eget bibliotek. Min tillflykt från verkligheten. Böckerna ligger i osorterade högar, allt i en salig blandning. Alla lika viktiga. I timmar kan jag sitta där inne. Tills luften blir tung och ögonen trötta. Öppnar dörren, släpper in ljuset från fönstret i vardagsrummet och den kalla, rena luften jag inte insett att jag saknat.

Jag är äntligen fri.

På Rsci vet vi genom erfarenhet att det är genom att höra andras berättelser, att känna igen sig och bli bekräftad i sina tankar och känslor, som läkning sker. Våra medlemmar berättar ofta om hur viktigt det är att få höra andras historia. Vill du hjälpa andra medlemmar genom att dela med dig av dina erfarenheter i Spegeln?

Kontakta redaktionen@rsci.nu

Traumamedveten omsorg

Att förklara på ett åskådligt sätt vad som händer i hjärnan när vi blir rädda är en del av traumamedveten omsorg (TMO), ett förhållningssätt utvecklat av australiensaren Howard Bath. TMO bygger på forskning kring vad barn och ungdomar som upplevt svåra påfrestningar behöver för att få ökad psykisk hälsa. Om detta berättade Camilla Küster, kurator på Räd- da Barnens Centrum för barn och ungdomar i utsatta livssituationer, vid Internationella brottsofferdagen 2015.

Traumabehandling hos en terapeut är inte tillräckligt för ett barn som varit med om upprepat våld och försummelse. Bemötandet veckans alla andra dagar och timmar kan vara av minst lika stor betydelse, underströk Camilla Küster. Konsekvensen av att leva i långvarig utsatthet som barn, utan möjlighet att komma till ro och återhämta sig, är komplex traumatisering. Många hävdar att det är den svåraste typen av trauma och erfarenheten visar att det är en utmaning att läka från ett sådant tillstånd också om man får god hjälp. Det som ger skadorna kan vara att vid upprepade tillfällen bevittna eller bli direkt utsatt för psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld, att leva med omsorgssvikt eller att ha en vårdnadshavare som själv är så rädd att hon eller han inte kan trösta eller lugna barnet.

Komplex trauma innebär att såväl hjärnans basala system (system för anknytning, känslor, stressreaktion, alarmberedskap och lagring av minnen) som prefrontala cortex, den del av hjärnan vi använder för att förstå oss själva och omgivningen, och som integrerar alla andra delar av hjärnan, påverkas. Det utsatta barnet får ett överaktivt stresssystem och ett underfungerande lugnandesystem. Barn och ungdomar som varit med om svåra saker behöver därför hjälp att läka sin hjärna. Detta vet vi idag är möjligt eftersom hjärnan inte slutar att växa vid en viss tidpunkt som man tidigare trott utan fortsätter att utvecklas livet igenom om vi använder den. Det är hur vi aktiverar hjärnan som är bestämmande för vilka funktioner

som stärks. Hjärnan behöver rätt stimulans för att läkning ska ske på ett effektivt och harmoniskt sätt.

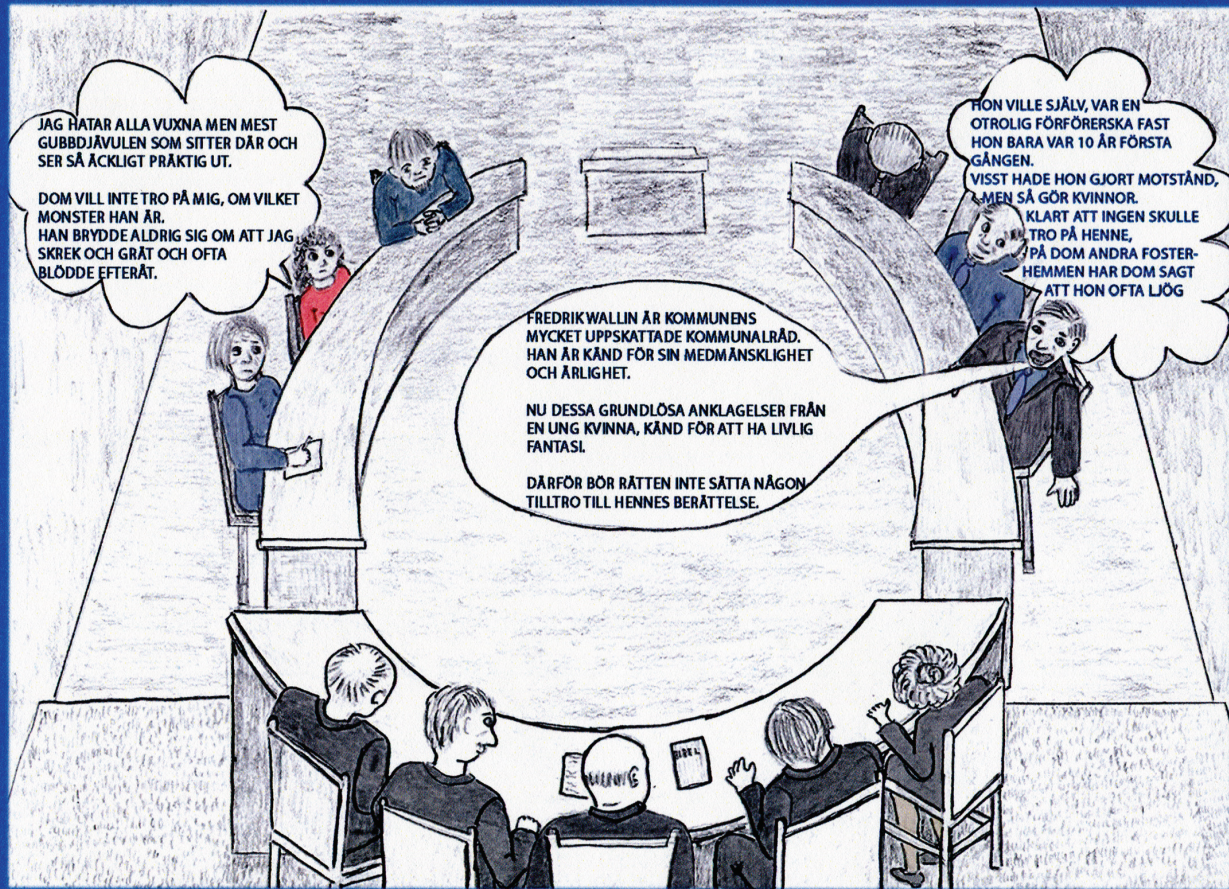
TMO kan medverka till sådan läkning och kan tillämpas av alla personer som finns runt barnen och ungdomarna i vardagen. Det kan ge alla berörda mod och hopp, samt skapa bättre förutsättningar att möta barnen med uppskattning och respekt. Det behövs, eftersom barn med komplext trauma har svårt att reglera känslor och kan ha svårt att förstå sina egna reaktioner och därmed även andra människor. Många barn blir som tryckkokare som lätt kokar över medan andra "fryser" och reagerar med att dra sig undan verkligheten genom dissociation. När vi vuxna ser dessa beteenden är det viktigt att komma ihåg att det är symptom som har en bakomliggande orsak. Ett exempel på TMO är att istället för att tänka "Vad är det för fel på dig?", alltid fråga sig "Vad har du varit med om?"

Ett annat praktiskt exempel på TMO är att om barnet får ett utbrott, först lugna dig själv, sedan lugna barnet. När du känner att du har kontakt med barnet och det finns en möjlighet att tala om det som hänt, göra det på ett varmt och icke anklagande sätt som ger barnet stöd att tänka kring sina egna reaktioner och förstå det som hände. Då lär sig barnet att lugna sig själv, att tänka om sina reaktioner och så småningom lära in nya beteenden. Och inte minst viktigt; barnet lär sig att det finns vuxna som man kan lita på och som hjälper en. Det sammantaget kan ge barnet en känsla av värde och förtroende för den egna förmågan. Tilliten till omvärlden och tillhörigheten till mänskligheten kan återskapas eller växa för första gången.

Lisbeth Broman

Hela föreläsningen finns tillgänglig på UR Samtiden, www.ur.se. Sök på: Traumamedveten omsorg.





Min förövare

Han var en blyg osäker kille som var rädd när han skulle sova över hos pappa. Han längtade hem till mamma.

Han tyckte om att spela spel, bygga kojor, äta nygräddade plättar med sylt och mycket grädde Han älskade att bada i poolen, spela fotboll och leka med hunden. På kvällarna läste han Kalla Anka och berättade läskiga spökhistorier för sin lillasyster som var fyra år yngre.

När han blev ledsen eller rädd kröp han ner i sängen bredvid henne. Han ville ligga nära och sökte trygghet. Genom sex. Han ville känna sig älskad och bekräftad. Han ville utforska allt som han sett i pappas porrtidningar och filmer, från oralsex till samlag.

När han inte fick som han ville blev han arg. Han utövade sin makt genom att slåss och han hotade med att aldrig mer leka med sin lillasyster och om hon inte gjorde precis som han ville.

Min förövare

Min pappa, var en konstnärlig, kreativ person med många intressen. Vi bodde på en bondgård när jag växte upp. Pappa ville inte vara bonde men förmådde inte välja en annan väg. Deprimerad, ångestdriven och olycklig, underkuvad sin grandiose far, min farfar, som bodde på samma gård, blev han aldrig helt vuxen och tog aldrig ansvar för sin egen vilja. Min pappa var intresserad av idrott och rörde sig mycket vackert. Han missbrukade sprit. Det fanns värme hos min pappa, ändå var jag alltid rädd för honom. Livrädd.

Det finns mycket att säga om min far: Att han var självcentrerad och kämpade med mindervärdeskänslor. Att han förmedlade skuld och skam på otaliga sätt. Att han föraktade kvinnor och hade en roman-

tisk uppfattning om män, i synnerhet sin egen far. Att han inte var glad. Att han älskade böcker, skogen och hästar.

Många människor märkte nog att något inte stod rätt till och det finns även vittnen till pappas gränsöverskridanden mot oss barn. Ändå hjälpte ingen mig och mina syskon.

Innan sin död berättade pappa för mig att han varit utsatt för övergrepp som barn. Han ville ha förlåtelse för det. Förlåtelse för vad han upplevt i kroppen. Jag önskar att någon hade kunnat säga till honom: "Det var inte ditt fel." Någon annan än jag.

Min förövare

Mina förövare var två: min moster och hennes man. De var omtäckta, trevliga, sociala, generösa. De hade inga egna barn. Jag och mina syskon var sommarbarn hos dem, och hela släkten tyckte det var fantastiskt hur vi blev mottagna och bortskämda av dem. Vi fick det extra av dem som våra föräldrar inte hann med – godis, utflykter, klä ut sig, vara uppe sent.

Och övergrepp, från det att jag var 7 till 19. Jag berättade inte för någon, för jag visste inte att man kunde berätta.

Min förövare

Han var en trevlig charmör, min morfar. Han hade en central roll i samhället, och satt i styrelsen för den lokala Lion-klubben. Han var väl ansedd, uppförde sig alltid klanderfritt, och hade uppskattade tillställningar i hemmet.

Inga aggressiva utbrott, måttlig med alkohol. Skötte sitt jobb. Ingen hade en aning. Om att han våldtog mig i pannrummet. I badrummet. I snickarrummet. I korridoren i källaren. I sovrummet. Ingen hade en aning.

Förövaren

STOPP, nu är det nog.

Jag har vuxit upp och trott på människor blint. Jag litar på dem, att de gör det bästa... och också, i och för sig, att alla på hela jorden vet bättre än mig.

Vrede är en vidunderlig kraft, en hälsosam och läkande kraft. Ett hälsosamt svar på kränkning. Jag har inte kommit dit. Jag vet inte om jag någonsin kommer att komma dit. Det är så förvirrande. Jag har vuxit upp med att en människa bara är en människa. Människor kan göra misstag. Min morfar har aldrig varit förövaren. Han har alltid bara varit morfar (som gjorde ett misstag en gång). Inte förrän nu för ett par månader sedan, då jag började inse. Jag började inse vad som hänt mig, hur det har påverkat mig, mitt inre och hur jag är mot den yttre världen. Min vän tycker inte att han förtjänar att kallas för morfar, så ja, jävla gubbjäveln beskriver kanske honom bättre.

Han är bara en människa på ett sätt. Han har sina egenskaper som är fantastiska och vackra. Men, mot mig har han varken varit fantastisk eller vacker. Jag fick ett förlåt, och ett, det var ju inte så farligt, det kunde varit värre. Nog, för att han varit med om värre, och också att mormor varit med om värre när hon var liten. Det är banne mig nog nu, det måste sluta. Det kan inte gå ner i generation efter generation. Jag säger STOPP. Att leva ett liv, dag ut och dag in, så som han gör och distrahera sig själv för att inte känna, det tänker inte jag gå med på när det gäller mig. Min kropp fixar inte det. Min kropp svarar med panikångestattacker. Jag vill inte fly från mina tankar, minnen och känslor längre. Jag visste inte ens att jag hade så mycket känslor inom mig. Jag tänker inte fly från verkligheten eller det som händer inom mig. Jag vill inte fly längre genom att ta droger eller annat som jag gjort för att försvinna. Det där jag gör, för att jag tycker illa om mig själv. Jag säger STOPP, det är dags att möta det. Det är dags att börja leva.

Att inse att han är förövaren, gubbjäveln, gör så att jag kan släppa taget från ansvaret jag haft inom mig själv. Ansvaret som jag tagit från honom. Jag ställer ansvaret nu, utanför mig själv. Jag släpper taget från det. Jag vill inte ha det mer. Nu, ja, det sjuka är att det är istället mamma som håller i det. Jag ser hur hennes ångest växer i henne. Hon har svårt att lämna det. Hon håller och håller. Läger skulden och skammen på sig själv, att hon inte gjort mer för mig där och då. Hon känner inte vreden. Nu, vet jag vart jag har fått det från.

De senaste åren, när vi nån gång varit själva jag och gubbjäveln, har han kramat om mig och sagt "–vi är väl ok, det är väl bra mellan oss?" och jag har svarat, "ja morfar det är bra." Det var först för ett par månader som jag sa till honom för första gången att "jag vill inte krama dig!" jag sa till honom att jag var i en läkningsprocess och att det var bra. Han förstod inte varför jag skulle tycka att det va bra. Han tyckte synd om mig för att jag mådde dåligt. Jag hade väl inget att må dåligt över, jag hade ju pojkvän och ett jobb som jag trivdes med. Då insåg jag hur långt bort från verkligheten han är. Jag la det från mig, det också, det är inte mitt ansvar att få honom att förstå något.

Jag lämnade honom i den stunden, då när det hände när jag var tio år. Är det därför jag inte känner någon vrede? Hur kan jag känna vrede mot någon jag inte har respekt för?

Jag fick en sjuk tanke häromdagen. Jag tänkte att om folk fick reda på vad han gjort skulle de kanske inte de heller ha respekt för honom. Folk i hans närhet, som familjen, och släkten. Alla relationerna med hans nära och kära. Sen, folk i byn, folk i staden. Banne mig, till och med kungen vet vem han är. Allt det ansvaret har jag haft inom mig. Hela hans livsverk. Nu 20år senare är det STOPP.

Jag sätter ansvaret utanför mig själv.

Jag rör om i grytan.

Grytan som egentligen aldrig varit min att röra i.

änsålängeanonym

Så fort jag börjar anpassa mig då blir det farligt

Intervju med Helena Johansson Lindell

Vi har gått nedför en rödmålad trappa och befinner oss i en källare på Södermalm. Helena visar runt. Där är mitt arbetsbord, det syns på färgerna kanske? säger hon och skrattar. Av de åtta smyckeskonstnärer som gemensamt hyr lokalen är Helenas hörna den mest färgsprakande. På bordet ligger mängder av plastsaker, ringar, en orange jojo, maracas, några äggkoppar... Där står också ett par stora svarvade ljusstakar i trä. Ibland kombinerar hon trä och plast i sina smycken. Under skrivbordet står en skattkista med leksaker och köksredskap köpta på second hand. De utgör råmaterialet hon arbetar med.

Helena är utbildad till silversmed i Leksand, hon har gått på konsthögskolan i Oslo och sedan Konstfack i Stockholm. Man förväntar sig att det ska vara fritt på Konstfack, men det visade sig vara väldigt begränsat inom vad man kunde experimentera, berättar hon. Efter ett år hoppade hon av från Konstfack och har sedan dess skapat på egen hand. Först bosatte hon sig i en sommarstuga långt ute i skogen. Vardagsrummet blev ombyggt till verkstad. Och det var då hon på allvar började skapa i plast.

“Plasten är ett material vi inte värdesätter, det är sett som ont i sig själv. Men det handlar egentligen om vad vi gör med det.”

Plast är ett material med hög integritet. På samma sätt som vi människor är indelade i hierarkier, vem som är mest värd och vem som är minst värd, så är materialet det. Plast är ett material som vi inte värdesätter, som blir sett på som ond i sig själv. Helena menar att det egentligen handlar om hur vi behandlar materia-

let. Vad vi gör med det. Om vi kastar något omkring oss hela tiden ger vi det inget värde. Till exempel guld har så högt värde för att det är bestående. Men plast är egentligen ett av de mest bestående material som finns. Det håller färg bra och det är homogent.

Intresset för smycken började tidigt. Som barn älskade hon att trä pärlor. Och älskade färg. Men att få hålla på med det på heltid kändes lite väl lyxigt. Hon började utbildningen till silversmed i Leksand 2005. Då har hon 22 år. Jag sa till mig själv att jag ger det ett år och sen skulle jag tillbaka till det riktiga livet. Under några år innan det hade hennes mamma varit sjuk och Helena hade vårdat henne och därtill arbetat i vården. Jag tog inte hand om mig själv säger hon. Mamman dog det året. I och med att hon dog blev det mer tydligt för Helena att hon måste göra det som är viktigt.

I samma period träffade hon en amerikansk serietecknare. Hur kom du på att du skulle göra det här? frågade hon och han svarade: Ja, jag frågade mig själv det en dag, och då tittade jag på det jag faktiskt gjorde och just den dagen stod jag och målade väggmålningar... bara för att jag tyckte om det. Sedan såg han till att utbilda sig. Helena säger att det var första gången hon tänkte: "Man kan göra det man tycker om att göra." Själv satt hon vid sitt skrivbord, omringad av färger och pärlor och böjde metalltrådar och tänkte då: Jag måste börja lära mig det här!



Helena Johansson Lindell
Foto: Lena Mellin



Halssmycken, 2014
plast/trä/mässing/aluminium
7x3x3 cm
Foto: Helena Johansson Lindell

Det var efter Konstfack, under den period när hon bodde i sommarstugan, som hon började lära känna sig själv i skapandet. Men så frös vattnet i ledningarna och hon kunde inte bo kvar. Helena flyttade till Portugal för att handleda studenter på Konst- och hantverksskolan i Lissabon. Samtidigt hade hon fått ett par stipendier så att hon kunde stanna i Lissabon en längre tid. I huset där hon bodde fanns både verkstad, trädgård och ett litet galleri. Hon levde ensam och kunde på allvar börja lyssna till sin inre röst. Sedan, efter att ha levat isolerat under nästan 1 ½ år, först i skogen och sedan i Lissabon flyttade hon tillbaka till Stockholm. I samband med detta tog hon också kontakt med Rsci och började den processen på allvar. Det har varit bra, för jag behövde stöd och hjälp men tyckte inte om att be samhället om hjälp.

“Man kan göra det man tycker om att göra.”

Helenas smycken är uppseendeväckande, ofta stora och i starka färger. Vi har så mycket fördomar om vad som är ok att ha på sig konstaterar hon och plockar fram ett stort hängsmycke i gult och grönt. Jag förstår att de flesta aldrig kan tänka sig att ha på sig något sådant här, säger hon, men jag måste ändå göra de här smyckena.

En gallerist från Brasilien hörde av sig och köpte tre stora broscher som han sett på bilder som hon mejlat.

Och i sommar ska Helena vara med på en utställning i Bryssel. Just nu arbetar hon med örhängen som ska skickas till England. Ibland gör hon saker på beställning, men oftast skapar hon fritt. Och det har redan blivit en lång lista med utställningar där hon deltagit.

Smyckekonstvärlden är en miniatyr av den andra konstvärlden. Det finns särskilda gallerier och särskilda samlare, särskilda skolor, hela den bubblan är väldigt väl fungerande och etablerad.

“Rosa är en ganska hatad färg.”

Under hösten har hon arbetat med blått och lila, för att utvidga repertoaren, men ofta skapar hon i rosa. Rosa är en ganska hatad färg. Det är inte riktigt accepterat att tycka om rosa. Att rosa är flickigt och därmed dåligt, det är intressant, att rosa väcker så starka känslor hos många människor. Dåliga känslor. Och så kunde jag också känna förr, säger Helena. Nu tycker jag bara att rosa är en fantastisk och tillåtande färg. Rosa gör mig glad.

Tänker hon på hur modet ser ut när hon skapar nya smycken? Helena tänker efter en stund och svarar sedan med eftertryck: Om jag börjar fråga mig vad det är som går hem därute, då tappar jag mig själv på en gång. Jag måste hela tiden fråga mig vad jag vill. Och så måste jag lita på att det blir bra, både vad det gäller smycken, men i övrigt också... med min historia och så. Så fort jag börjar anpassa mig efter folk utanför mig själv då blir det farligt.

Några parallella karriärsdrömmar utanför smyckeskonsten har hon inte. Inte just nu. Men nu samlar hon material som mest är tvådimensionellt, så förutom smycken blir det kanske bilder också i framtiden.

Av: Lena Mellin

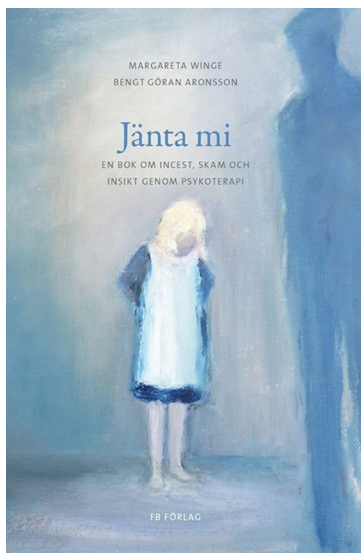
Den som vill se mer av Helenas konst kan titta in på:
www.helenajohanssonlindell.com



Boktips

Brottet, offret och förövaren - Åsa Bergenheim

Brottet, offret och förövaren, med undertiteln; *vetenskapens och det svenska rättsväsendets syn på sexuella övergrepp mot kvinnor och barn 1850-2000*, beskriver den historiska utvecklingen av synen på sexuella övergrepp hos olika professionella grupper. Vad beror dessa föreställningar på? Hur har de förändrats och varför? Istället för att analysera förekomst, juridisk praxis och konsekvenser av brotten beskrivs hur dessa brott uppfattas och hur attityden förändrats över tid. En av slutsatserna som dras är att allt fler våldtäktsfall provas i domstol, samtidigt som straffen blivit lindrigare. Det förs också en intressant diskussion om hur bilden av den manliga "aktiva" sexualiteten kontra den kvinnliga "passiva" sexualiteten spelar in i synen på dessa brott.



Jänta mi : en bok om incest, skam och insikt genom psykoterapi - Margareta Winge & Bengt Göran Aronsson

Denna självbiografiska bok utgår från Margareta Winges egna berättelse om den fleråriga incest hon utsatts för under barndomen av sin farfar. Hon bryter tabun och berättar detaljerat om sina upplevelser. Berättelsen är levande och poetisk i sin form, vilket väcker starka känslor och gör den lätt att ta till sig. I boken beskriver hon också den psykoterapi som fick henne att börja prata om och bearbeta sin barndom. Med Margaretas berättelse följer också ett annat perspektiv, med kommentarer från hennes psykoterapeut Bengt Göran Aronsson, där han ger sin bild av terapin. Boken avslutas med en kort beskrivning av de senaste decenniernas diskussion kring incest och vad begreppet innebär.



De mest hatade: om pedofiler och andra sexualbrottslingar - Börje Svensson

Denna bok är till viss del väldigt provocerande, varför ska man försöka förstå de personer som begår såna fruktansvärda brott? Men utgångspunkten är inte att skapa förståelse och empati för förövarna, utan att försöka hitta vad som driver dessa personer, för att lära sig att förhindra och förändra deras beteende. Vad är det som får en person att begå sexualbrott? För att förhindra brottet kan man inte utgå från kunskap om de som utsätts utan man måste förstå förövaren och människan bakom handlingen. Psykoterapeuten Börje Svensson har under flera år arbetat med dömda sexualbrottslingar och beskriver i denna lättlästa och sakliga bok de insikter han har fått i mötet med dessa män, och river samtidigt ner många av de stereotyper som finns kring sexualbrottslingar.

Forskning i biblioteket

Nu finns det en pärm med aktuell forskning kring sexuella övergrepp, den står i bokhyllan i biblioteket på Rsci. Är du intresserad av den senaste forskningen på ämnet så kika där!

Reflektion efter förra numret

Jag läser Spegeln och eftersom det hjälpte mig så enormt mycket att förstå att det sätt som jag, min kropp reagerar på handlar om en katastrofreaktion så vill jag dela med mig av den erfarenheten. Jag råkade se ett TV-program som handlade om hur människor reagerar vid flygkatastrofer. Just detta med att organismen helt fokuserar på att överleva och vrider ner alla funktioner som kan störa eller inte är nödvändiga. Jag vet inte varför vi själva inte talar om INCEST som en pågående katastrof, det är ju det det är! I vår iver att skona oss själva och vår omgivning riskerar vi att bli obegripliga för oss själva.

// AnnGerd Eriksson

Sommartider

I sommar kommer stödtelefonen och stödmailen att ha stängt under vecka 30 och 31. Kansliet kommer att stänga under vecka 29-31. Under denna tid kommer vi inte att ha möjlighet att svara på mail eller telefon. Men hör gärna av dig till oss ändå så svarar vi så fort vi öppnar igen!

Rättelse

Adressen till Rsci:s valberedning i det senaste utskicket till medlemmar och stödmedlemmar var ofullständig. Den fullständiga adressen är *valberedningen@rsci.nu*

Missa inte Trasdockans Dag!

Lördagen den 22 augusti går Trasdockans Dag av stapeln i Kungsträdgården i Stockholm, för 14e året i rad. Från klockan 16.30 har du möjlighet att ta del i denna manifestation som är till för att belysa våld och sexuella övergrepp på barn. Årets tema är Upprättelse. 3 150 anmälningar varje år leder till 149 fällande domar. Hur kan man få upprättelse utan en fällande dom? På scen talar arrangören ATSUB samt politiker och Barnombudsmannen. Det kommer även uppträda artister som Dogge Doggelito, Self Deception, Rockfolket och A*Base med flera. Rsci finns såklart också på plats.

Kom dit och hjälp till att belysa denna viktiga fråga!

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 blev utsatt för övergrepp av min mamma under hela min barndom. Jag anmälde henne i vuxen ålder men allt lades ner och det blev inget av min anmälan. Jag fick känslan att de inte trodde på mig eftersom det var just min mamma som förgripit sig på mig, hade det varit min pappa hade det kanske varit annorlunda? Jag undrar hur polisen, advokater och domstolar ser på kvinnliga förövare, misstror man oftare deras offer?

Svar:

Din fråga belyser ett komplicerat ämne som är mer av sociokriminologisk natur än juridisk. Ska dock så gott jag kan försöka besvara den.

I samhällsdebatten framstår oftast mannen som den typiska förövaren, framförallt i fråga om sexuella övergrepp. Varför det förhåller sig som så finns det många förklaringar till, varav dessa är allt för omfattande för att presentera i detta svar. Även om männen står för majoriteten av alla brott, är lite mindre än var fjärde misstänkt gärningsman en kvinna. Denna siffra kan antagligen vara svår att kännas vid, eftersom detta strider mot den allmänna samhällsnormen om hur en kvinna ska vara. Forskning på området anser att samhället och rättsväsendets reaktion på kvinnlig brottslighet oftast förklaras av psykiska faktorer så som psykisk störning, depression eller ångest. Vidare menar forskare att domstolar tenderar att bortförklara kvinnors brottsliga handlingar genom att hävda att de är offer för svåra omständigheter samt att kvinnor i högre utsträckning döms till ett mildare straff än män.

Sammantaget kan konstateras att de flesta anser att kvinnor som begår brott strider mot samhällets syn på kvinnlighet och att vissa tabubelagda brott, såsom kvinnor som begår sexualbrott mot barn, anses vara än mer oförenliga med kvinnans natur. I fråga

om sexualbrott tycks samhället och rättsväsendet uteslutande utgå från att det rör sig om en manlig gärningsman, något som dock inte alltid är fallet. Statistik visar på att ca 10 % av personer lagförda för sexualbrott mot barn är kvinnor och att det föreligger anledningen att tro att mörkertalet är stort.

Din fråga om hur polisen, advokater och domstolar ser på kvinnliga förövare och om de oftare misstror sina offer kan jag tyvärr inte ge ett direkt svar på. Dock så föreligger "den mänskliga faktorn" även i dessa områden av samhället, vilket innebär att yrkesverksamma inom rättsväsendet blir påverkade av sina egna uppfattningar av mannen som den typiska förövaren. Detta innebär självklart negativa konsekvenser för den drabbade, då risken för att inte bli trodd därmed kan öka eftersom gärningen strider mot rådande samhällsnormer om kvinnlig brottslighet. I och med att en manlig förövare är mer förenlig med samhällets syn på en sexualförbrytare kan risken för att inte bli trodd vara lägre för de barn som påstår sig ha blivit utsatta för övergrepp av en man. Statistiken påvisar dock som sagt att man inte kan utesluta kvinnliga förövare. Att misstro barn som påstår sig ha blivit utsatta för sexuella övergrepp av en kvinna är således inte befogat. Samhällsdebatten tyder dock på att fenomenet med kvinnliga sexualförbrytare på senare tid fått större uppmärksamhet, något som självklart är önskvärt så att även deras offer kan få upprättelse.

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 september och har tema:

Bryta tystnaden

Deadline för att lämna in material till nästa nummer är 14 augusti.

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.

