

Nr 3/2015  
Årgång 32

# Spegeln

Om konsekvenserna av  
sexuella övergrepp i barndomen



Tema:  
Bryta tystnaden



## I detta nummer

- 2 Tema: Bryta tystnaden
- 3 Ordförandeordet
- 4-5 Artikel: Att våga berätta
- 6-7 Artikel: Sommarläger
- 8-10 Min Historia
- 11 Medlemsbidrag: Serie
- 12 Medlemsbidrag: Dikt och fotografi
- 13 Medlemsbidrag: Att berätta
- 14-15 Medlemsbidrag: Trasdockans dag
- 16 Boktips
- 17 Notiser
- 18 Fråga advokaten
- 19 Rsci Information

## Tema: Bryta tystnaden

Detta nummer av Spegeln har temat *Bryta tystnaden*. Det handlar om att våga, vilja och kunna berätta om sina upplevelser. Två inspirerande kvinnor som inte bara har berättat för sin omgivning, utan också skrivit varsin bok om sina upplevelser, kan du läsa mer om i artikeln *Att våga berätta* på s. 4-5. Läs också om Rsci:s sommarläger med temat *Sexualitet, sensualitet och kvinnlighet* på s. 6-7.

Som vanligt har en modig medlem delat med sig av sin berättelse, denna gång är det Millan som skrivit *Min Historia* på s. 8-10. Medlemsidorna är också i detta nummer fyllda med texter och bilder från våra medlemmar och vi delar också med oss av boktips på temat. Hoppas det blir en inspirerande läsning!

Emilia Hedman  
Redaktör

Framsida:

© Eleonor Boström

Ansvarig utgivare: Gita Rajan

Redaktör & Layout: Emilia Hedman

Artikel: Cecilia Bengtsson

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

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!

Den 22 augusti gick Trasdockans dag av stapeln. Tusen tack till alla volontärer som gjorde dagen möjlig! Nästa större volontärprojekt är spridningen av Rsci:s nya informationsmaterial. Vår ambition är att varje vårdcentral, psykiatrisk mottagning och tjej/kvinnjour i hela landet ska ha våra broschyrer i sina väntrum. Vill du hjälpa oss att nå dit så hör av dig till kansliet!

Tack vare vårt gemensamma arbete och engagemang så kan vi starta stödgrupper på nya orter i Sverige under hösten! Det är så roligt tycker vi! För att se startdatum och orter så gå in på vår nya hemsida. Under hösten fortsätter vi arbetet med att hitta former för att kunna öka vår tillgänglighet i vår stödlinje, där vi ju har både stödtelefon, stödmail och chatt.

Arbetet med stödlinjen är på många sätt Rsci:s kärna. Det är viktigt och givande. Men det unika med Rsci:s stödlinje, att den som tar kontakt alltid möts av någon som själv har varit utsatt för sexuella övergrepp som barn, innebär också en sårbarhet. Ibland kan egna sår väckas, och det är viktigt att det finns tillgång till stöd och tid för återhämtning. Under hösten testar vi därför en ny modell, där en större grupp medlemmar delar på stödlinjen och där var och en endast ansvarar för ett begränsat antal timmar i telefon/mail/chatt eller stödgrupp per månad, och där det ges möjlighet både till direkt stöd i anslutning till arbetet, och till

regelbunden handledning för hela gruppen. Den första utbildningen för 9 medlemmar gick av stapeln 3-4 september. Ännu en gång blev det tydligt hur viktigt vårt systemskap är. Det vi medlemmar på Rsci kan ge varandra, är unikt, värdefullt och läkande. Och att efter att ha fått ta emot, få känna att man kan få ge vidare till nya medlemmar skapar glädje och meningsfullhet. Om du känner dig nyfiken på upplägget och vill veta mer, så tveka inte att höra av dig till Hermine (kontaktuppgifter hittar du på webben) - vi ser fram emot många fler utbildningar framöver!

En annan av Rsci:s viktiga verksamheter är kursen Courage to heal och våra sommarläger. För att göra det möjligt för fler medlemmar att delta, så kommer vi under en tid framöver ha en kurs med Courage to Heal varje termin, och ha ett läger varje sommar och varje vinter. Vinterns tema kommer som sommars tema vara kvinnlighet, sensualitet och sexualitet.

Slutligen så har vår nya webbplats äntligen kommit upp! Gå in och titta och se vad som händer nu och under hösten.

Varmt välkomna till alla våra aktiviteter, stödlinjer, kurser och läger!

Gita Rajan, Ordförande Rsci

## Att våga berätta

Ett fåtal berättar som barn för en vuxen direkt när övergreppen skett, men många av oss väntar. Länge. Länge. Under tiden utvecklar vi strategier för att överleva. Utan att berätta är det dock svårt att komma vidare med sin läkningsprocess, konstaterar både Jeanette Eriksson och Yvonne Kullenstjärna som har skrivit varsin bok om sina erfarenheter.



– Det är för alla små barn som inte har några ord och som ännu inte kan försvara sig som det är viktigt att bryta tystnaden, säger Jeanette Eriksson.

## Jeanette

– När jag vid 24 års ålder väl började prata om det jag varit med om, kunde jag inte sluta berätta. Äntligen fick jag ordning på alla de bilder och tankar jag haft i huvudet sedan jag var liten, säger Jeanette Eriksson.

Idag är Jeanette 53 år, och när hon beskriver allt det hemska hon varit med om är det med kraftfull och tydlig röst. Ilskan slår igenom, ilskan som hon behållit som drivkraft för att fortsätta kämpa för sin egen upprättelse och för de små barn som fortfarande blir utsatta för incest.

Jeanette Eriksson har varit med i ett antal tidningsartiklar, radio- och tv-program under åren, och när Robert Aschberg intervjuade henne ledde det till att det manus som låg i byrålådan blev utgivet.

– Jag började skriva när jag var kring 8 år, det var som terapi för mig, säger Jeanette. Det var också ett sätt att berätta, om inte annat för mig själv, vad som hände hemma i tvåan i Ekensberg utanför Stockholm.

För trots att hennes kropp sa ifrån när hon var 5 år fick hon inte den hjälp hon hade behövt.

– Jag blev lam och låg på sjukhus i ett halvår. Det var den värsta perioden i mitt liv, värre än incesten. Mina ben hade fastnat i samlagsställning och inte ens narkos fick dem att slappna av och hitta sitt normala läge, fortsätter Jeanette. Och trots journalanteckningar som vittnar om misstankar om incest blev Jeanette hemskickad till morfaderns fortsatta övergrepp, övergrepp som skulle pågå i tio år till.

Ytterligare två gånger skulle Jeanette dessutom bli lam: Den ena var när hon som 18-åring väntade sitt andra barn, den gången lärde hon sig gå på nytt genom att härma sin son när han tog sina första staplande steg. Som 24-åring kom kramperna och den förlamande känslan i benen tillbaka. Hon fick då hjälp att slappna av i kroppen genom hypnos, vilket i sin tur gjorde att orden lossnade fullt ut och hon ställde sin morfar mot väggen. En vecka därefter dog han.

– Om jag hade vetat vad jag vet idag hade jag sett till att få hjälp att bearbeta kroppen lika mycket som hjärnan. Nu har jag en 53-årig hjärna i en 5-årigs kropp. Jag kan fortfarande inte gå ordentligt eftersom jag ännu inte fått den hjälp jag behöver fullt ut. När jag var liten sa jag till mig själv att jag skulle hjälpa barn som blev lama i benen, och jag har verkligen gjort vad jag har kunnat. Men om jag fick leva om mitt liv skulle jag bli politiker, då hade jag haft makten att påverka och hjälpa de barn som fortfarande drabbas av en sjuk omgivning, avslutar Jeanette Eriksson.





– Varje dag använder jag mig av min verktygslåda, den arsenal av hjälpmedel jag fått från de terapier jag gått i under åren. För mig är det viktigt att fokusera på det positiva och ta in det liv som är, säger Yvonne Kullenstjärna.

## Yvonne

Yvonne Kullenstjärna var 14 år och hade precis träffat sin första kille när hon reste sig upp ur sängen och sa till sin styvfar: ”Du ger fan i mig!” Trots den kraft hon kände då skulle det dröja tills hon fyllde 40 år innan hon berättade för andra om övergreppen.

Säg den väg som går spikrakt. Det finns dessutom särskilt många vindlingar och vrår som behöver omsorg inom den som varit utsatt för incest. Steg för steg har dock Yvonne Kullenstjärna blivit den 53-åriga kvinna hon är idag. När Spegeln ringer för intervju i början av sommaren går hon stolt och väntar på att handboken för överlevare som hon skrivit ska komma från tryckeriet.

– Att på ett så tydligt sätt ha brutit tystnaden har betytt allt, det känner jag nu när jobbet faktiskt är gjort. Jag har blivit ännu starkare, men det handlar inte längre endast om mig och min historia. Det är som om det jag gått igenom får en mening. Jag ser det också som en chans att prata för alla de barn som fortfarande plågas, säger hon på varm och sjungande halländska.

Men egentligen hade hon bestämt sig för att för evigt vara tyst. När hon var 8 år åkte hon in och ut på lasarettet för att hon kräktes och mårde illa. Man misstänkte blindtarmen, hittade inget fel men bestämde ändå att den skulle opereras bort. Yvonne kände då att det var lönlöst, ingen förstod och ingen hjälp fanns att få. Övergreppen hade pågått i tre år och skulle fortsätta i ytterligare sex år, tills hon själv sa stopp.

– När jag som 14-åring sa ifrån till min styvfar berättade jag inte för någon annan hur det stod till. Jag hade fullt sjå att leva livet och fick mitt första barn redan när jag var 18 år, säger Yvonne Kullenstjärna. Nästa steg i processen att bryta tystnaden tog hon när hon var 30 år. Hon hade nu två barn, skiljt sig och träffat en ny man som behandlade henne med respekt. För första gången i sitt liv kände Yvonne sig fullständigt trygg, det gjorde att orden bara kom och hon berättade för honom om övergreppen. Men det var inte förrän hon gift om sig en tredje gång och var med om en motorcykelolycka som det fullkomligt kokade över. Det var också då som hon på allvar började bearbeta sina upplevelser, både själsligt och kroppsligt, och satte ord på det hon varit utsatt för.

– Målet från den dagen var att finna balans och vårda mig själv, det hade svajat tillräckligt. Men ingenting har kunnat pressas fram, min tid är nu, och att berätta om incesten har känts nödvändigt för att gå vidare. Känslan av att gräset är grönare på andra sidan har alltid varit en drivkraft att fortsätta läka. Det är härligt att tänka att det fortfarande kan bli bättre trots att mycket är så bra, avslutar Yvonne.

Yvonne Kullenstjärna hittar du på:  
[www.yvonnekullenstjarna.se](http://www.yvonnekullenstjarna.se)  
 samt på Facebook och Youtube

Cecilia Bengtsson

Läs mer om Jeanettes bok *När jag blir stor* och Yvannes bok *Jag kommer aldrig mer att vara tyst – en handbok för överlevare och några till* på s. 16.

## Sommarläger

Årets sommarläger hade temat sexualitet, sensualitet och kvinnlighet.

Under tre dagar i mitten av juli höll Rsci sitt sommarläger på Häcknesta gård utanför Nyköping. På den stora gården bland kullarna vid en sjö, med närliggande hästagar, får och åsnor hade medlemmarna ett kursschema innehållande bland annat dans, sång, målning och meditation, i kombination med rundor liknande de som hålls på Rsci:s stödgrupper. Ledig tid ägnades åt samtal, goda måltider, dopp i poolen och promenader.

Första dagen möttes deltagarna upp på gården för en första gemensam lunch. Stämningen var god, men viss nervositet kändes i luften. Bara ett fåtal av deltagarna hade träffats tidigare och för några var det också den första aktiviteten på Rsci som de deltog i. Men redan på eftermiddagen började spänningen i luften att släppa och framåt middagen flöt samtalen på. Den intensiva eftermiddagens aktiviteter tog dock ut sin rätt och de flesta av deltagarna var väldigt trötta så det blev en tidig kväll.

Andra dagen började tidigt med att gemensamt göra frukost, för att sedan inleda dagens aktiviteter. På schemat stod bland annat dans, meditation, att uppleva sina olika sinnen ute i naturen och att måla. Dagens höjdpunkt var nog för flertalet att köra häst och vagn, även om hästarna kanske var lite väl trötta och mest gjorde som de själva ville. Svampmackan innan middagen, på högarna av kantareller som några deltagare plockade, satt inte fel den heller. Kvällen spenderades samtalandes runt en öppen eld, innan tröttheten tog överhanden.

Tredje dagen började det intensiva schemat ta ut sin rätt på både deltagare och ledare. Medan de flesta nog längtade hem till familjen hade dagarna samtidigt gått alldeles för fort. Förmiddagens aktiviteter, bland annat med gemensam dans till deltagarnas egna

medtagna musik, flög förbi och plötsligt var det dags för lunch, en avslutande runda och att säga hej då. Men det var bara starten på den utvecklande resa, som vi hoppas fortsätter för deltagarna.

Och det är väl inte svensk sommar utan att man också måste kommentera vädret. Strålande sol och värme varvades med sommarregn och bullrande åska. Klassisk svensk sommar helt enkelt, precis som den ska vara.

Emilia Hedman







Ett läger med temat "Den kvinnliga sexualiteten" har legat mig varmt om hjärtat att få genomföra på Rsci. Det är ett svårt tema, men icke desto mindre det absolut viktigaste temat när man har varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen. Att börja återta kontakten med sin sexualitet tillsammans med modiga, vackra och härliga kvinnor under trygga former, på en plats som bjöd på vacker natur, bad, god mat, sol, åska, hästridning och lite till, var en ynnest. Tack tjejer, vi ses nog på vägarna, kör hårt!!!

Martha, ledare



Det är ett underbart sätt att både arbeta hårt men också vila i en trygg miljö, och då menar jag både gruppen och platsen vi var på. Tidtabellen var full, men projektet fortsätter långt efteråt. Det känns viktigt att man kommer dit inte bara för att vila och ha fritid. Jag kände mig respekterad eftersom Martha hade planerat så mycket att göra.

Deltagare

## Millan

Min Historia är i detta nummer skriven av Millan. Hon är 47 år och jobbar som sjuksköterska i skolan och på ambulansen. Millan har fyra barn, en sambo och en bonusdotter.

Hur börjar man berätta då jag vet att ni vet vad jag vet att vi vet?

Hängde ni med?

Mitt liv och ert liv är så lika. Vi föds och vi växer, både till kropp och själ. Vi ska gå i skolan, vi ska lära oss en massa saker om oss själva och om hur vi på bästa sätt ska förbereda oss på vuxenlivet, vi ska träffa en massa olika människor, vi ska förhoppningsvis jobba med något som ger oss en tillfredsställelse av att vara. Vi ska framförallt leva vårt liv på det sätt som vi själva väljer.

Sen stoppar någon hjulet.

Men det jag funderat över är att ingen, och jag menar ingen, berättade för mig att det fanns känslor och behov och det är något som alla har. Visst visste jag, men att förstå att det även gällde mig och hur det kändes, det var något helt annat. Jag trodde inte jag var skapt att känna.

*Men det jag funderat över är att ingen,  
och jag menar ingen, berättade för  
mig att det fanns känslor och behov  
och det är något som alla har.*

Den största faran med att stänga av, är att man inte tar sig själv på allvar, man ser inte att man har en roll i livet. Man bara är utan någonting, man är utan känslor och behov. Man är utan makt och har aldrig rätten att någonsin ta plats. Det värsta är att just då

lider man inte av det för man vet inte att man inte är värd något jämfört med andra. Att inte ta plats då man redan anser att man inte har den rätten är inte så svårt. Uppfattningen om en själv är så stark att man inte ens ifrågasätter det.

Jag fick en fråga en gång och då hade jag gått i terapi många gånger, till och från sporadiskt under skolåren. Men egentligen aldrig pratat om mig, för då jag gjorde det vart det så konstigt och jag uppfattar att då blev de som jag samtalade med rädda och så hände inget mer. Men en gång i vuxen ålder fick jag frågan om vilka behov jag har. Den frågan kan tyckas vara enkel, men jag satt stum.

Länge. Shit! Det här var förvirrande.

Hade ingen aning om vad jag skulle svara. Vadå! Behov hade jag det? I form av vadå? Förlåt, jag förstod inte frågan.

Jag - vadå? Jag, behov - äää vad menar du?

Hon - ja! Behov, vad tycker du om att göra, vad kan andra göra för dig för att fylla dina behov? Vad gör dig glad och tillfredsställd i livet?

Så vad gör dig glad? Vad blir du lugn i själen av? Vad mår du bra av? Yoga, läsa, träna, oavsett vad, så gör mer av det.

En person som jobbat på ett ställe där människor ligger för döden, berättar att dessa människor skulle om de fick ändra på några saker i sina liv, är att de skulle ha gjort mer saker för sig själva, gjort saker som de tyckte var roligt och tagit sig tid för att göra det fler gånger.

Så frågan om mina behov, är nog den fråga som fick mig att förstå att jag var någon, att jag har rätten att känna känslor, jag har rätten att ha behov och att se



till att få dem tillfredsställda. Jag får göra saker och andra i min omgivning kan få vänta på mig och det är helt ok. Jag har rätt att bli behandlad med respekt bara för jag är en människa. Jag får ta plats.

*Jag har rätt att bli behandlad med respekt bara för jag är en människa. Jag får ta plats.*

En del val i livet tror jag inte man skulle göra, om man visste att man har rätten att säga nej, om man visste att man har rätten att bestämma, om man visste att man har rätten att känna vad som är rätt och fel och våga stå upp för det, för att man tror på sig själv.

De ärr som olika former av misshandel ger våra kroppar, vårt psyke och vår själ är inte något som går att ta bort, går inte att radera. Det finns där och kan både förgöra och göra oss så starka och så hårda att vi inget känner. Vi kan bedöva både med det ena och det andra men vi kan inte radera bort någonting.

Detta blev vårt liv, vi bestämmer nu, vi kan både säga stopp och nej. Och framför allt kan vi säga ja och öppna oss för det som gör oss glada, ta för oss av sådant som gör vårt liv lättare. Vi är värda det, alla är värda det.

Livet är inte slut i någon riktning. Vi har kraft att förändra så pass mycket det behövs för att vi ska hitta vår väg att gå. Det finns hjälp, olika sorters hjälp till var och en av oss, så sluta inte leta efter det sätt som känns rätt för dig.

Jag letade inte för jag visste ju inte att jag var helt avtrubbad, men en dag så kände jag att det var dags för någonting och jag hade turen att finna en person som hjälpte mig hitta hur jag skulle tänka och agera

till mina minnen. Jag fann att min ångest som var mig så kär inte var en så jäkla bra kompis som jag trott.

Visst kände jag mig hemma i ångesten och bedrövelsen, där fanns känslor jag kände igen. Jag var hemma. Jag visste hur jag mådde och var jag hade mig själv. Jag kunde nästan njuta då jag mådde som sämst. Jag hade koll på läget. Jag älskade det och jag hatade det. Ångest är en skräckblandad förtjusning för mig, men när jag hittat verktygen för att må bättre och börjat förstå att man kan må på ett annat sätt så mådde jag skit, och så mådde jag skit för att jag mådde skit.

Det var en jävla cirkus ett tag i mina känslor, och i mitt uppvaknande av insikter.

*Jag fann att min ångest som var mig så kär inte var en så jäkla bra kompis som jag trott.*

Men tro mig så här i efterhand har allt varit värt det. Och NEJ jag kan inte förlåta en del människor i mitt liv, men jag har hittat ett sätt att hantera dem rätt på i mitt inre, så de inte tar mer av min energi. Det som fick mig att agera var antagligen att ”bägaren rann över”. Denna överfyllda bägare gav mig modet att våga börja göra en förändring, att ta det första avgörande steget. För när känslan kom att det var nog egentligen rädslan som hållit fast mig i ett järngrepp. Rädslan gjorde att jag inte kunde förstå att jag hade rättigheter. Rädslan fånglade mig. Överlevnaden fick mig att känna att det var nu eller aldrig som jag var tvungen att deala med mitt liv, ta fram skiten för att kunna hantera den då den inte kunde raderas. Jag var tvungen att hantera det på ett sätt som fungerade. Att döva, förtränga funkade egentligen jävligt dåligt. Det funkade egentligen inte alls.



Jag och många av oss dövar det med många saker för att förtränga våra känslor. När vi är små kan vi lägga på oss olika roller som till exempel den duktiga, den roliga, den bråkiga. Sätten är många, men vi lägger på oss ett sätt som inte är avspänt och det är framförallt inte vår personlighet. Vi gör allt för att inte visa vilka vi är eller hur vi mår. Dessa sätt blir så inrutade att vi och omgivningen tror att vi är sådana. En del blir till och med diagnostiserade och medicinerade. Men det någon borde fråga är – Hur mår du? Hur har du det egentligen? Jag finns här om du vill prata och jag vågar lyssna.

*Känslor är enormt starka och jobbiga men någonstans måste vi in i dem för att förstå att det inte var vårt fel.*

Känslor är enormt starka och jobbiga men någonstans måste vi in i dem för att förstå att det inte var vårt fel.

Ja, livet är orättvist att vi skulle råka ut för både det ena och det andra. Men jag kommer aldrig bli ett offer. Det som hänt ska inte begränsa mig i mitt liv som jag väljer att leva. Rädslan ska inte mästra mig. Jag är jag och jag tar ansvar för mig och mitt agerande. Jag bestämmer över mina minnen och framför allt tar jag ansvar över mig själv och mitt agerande gentemot mig själv.

*Det som hänt ska inte begränsa mig i mitt liv som jag väljer att leva.*

Jag önskar er alla mod och kärlek till er själva. Jag önskar er tilliten till ert liv och förståelse för att ni är värda det bästa och ni har rätten att synas, höras och ta plats bara för att ni får det.

*Jag bestämmer över mina minnen och framför allt tar jag ansvar över mig själv och mitt agerande gentemot mig själv.*

Oavsett vad vi har i vår historia har vi alla ett människovärde som skall respekteras. Vi är värda att älskas precis som alla andra.

Vi är lika bra som alla andra.

Vi är lika vackra som alla andra.

Vi är helt enkelt skitbra, vi har överlevt och vi kämpar på.

STOR KRAM till er från mig, inte ett offer, bara en stolt överlevare.

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](mailto:redaktionen@rsci.nu)



KOM NI IHÅG DEN LOTTA SOM VAR FADERNS ÄLSKARINNA MEN SYSKONEN TRODDE INTE PÅ HENNE.  
SYSKONEN ÄNDRADE SIG MEN VÅGADE INTE STÄLLA FADERN TILL SVARS SÅ LÄNGE MODERN LEVDE.



LOTTA! JAG OCH DU HAR DET BRA TILLSAMMANS, MEN DU FÅR INTE BERÄTTA DET FÖR NÅGON. DETTA SKA VARA VÅR LILLA HEMLIGHET

ATT SOM VUXEN BERÄTTA FÖR SINA SYSKON OM FADERNS SEXUELLA ÖVERGREPP, MEN ATT DOM INTE TROR PÅ DET.

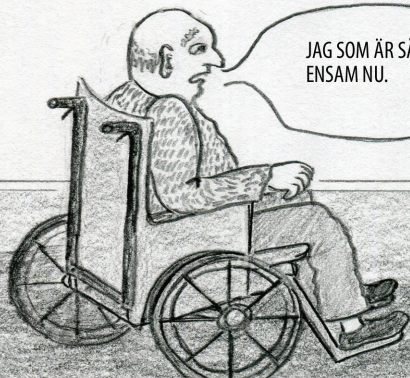


DU LJUGER! PAPPA SKULLE ALDRIG GÖRA NÅGOT SÅDANT. DESSUTOM VAR DU HANS FAVORIT, DU FICK ALLTID MEST OCH BÄST PRESENTER.

ÄLSKARINNOR BRUKAR FÅ DET.

### ATT BRYTA TYSTNADEN

NU NÄR MAMMA DÖTT, BEHÖVER VI INTE LJUGA LÄNGRE. VI TROR NU VAD LOTTA BERÄTTADE OM VAD DU UTSATTE HENNE FÖR. SÅ DU HAR FÖRBRUKAT ALL EMPATI BARN KÄNNA FÖR SIN FAR. DÄRFÖR ÄR IDAG DEN SISTA GÅNGEN VI KOMMER ATT TRÄFFA DIG.



JAG SOM ÄR SÅ ENSAM NU.

JAG SKA ÅKA TILL INDIEN NU OCH HJÄLPA UTSATTA FLICKOR DÄR.

HUR KUNDE DU VARA SÅ HEMSK PAPPA





Anna

*Där det öppet är  
där är jag  
inte*

*Där det är mörkt  
där bor jag*



## Att berätta

Jag satt på toaletten, jag och min kille skulle borsta tänderna och göra oss i ordning för sängen.

Han frågade,- Du säger att du vill berätta för dom du vill ha nära. Ska du inte berätta för din syster då?

Tårarna börjar rinna. Jag blir helt förtvivlad och säger, -hon kommer att bli så ledsen. Hon kommer inte att klara av det. Hon har levt hela sitt liv med en morfar som förgripit sig på hennes syster. Och hon visste inte om det.

Jag insåg där och då att jag bar på hennes smärta.

Är det min smärta att bära på? Jag har burit på familjens smärta, inte bara min egen. Kan jag undanlåta dem sanningen, och att vara osann mot mig själv? Jag gjorde ett val, då när jag var ett barn, att bära på deras smärta. Jag insåg också hur tung jag kände mig. Tyngden av smärtan, skulle den kunna lätta om jag berättade?

Min vår handlade mycket om ångesten inför att berätta för nära och kära. Ångesten byggdes upp i flera dagar inför varje samtal, tills det bara var tvunget att komma ut. Samtal efter samtal. Mina bästa vänner, mina bröder... Jag var helt slut. Helt slut. Jag låg i sängen i dagar. Var en zombie på jobbet. Berättade för dom där, då var det lättare att vara där. Jag var ju sjukskriven på halvtid, de kunde ta det.

Jag hamnade i överklighetskänslor, men jag var stark. Jag visste att jag skulle komma ut starkare. På ett sätt hade jag ju aldrig varit starkare. Fattar du, jag berättade en 20års hemlighet!! Hela mitt liv har bestått av hemligheter av dess olika slag. Ska jag nu kunna vara öppen? En underlig känsla, öppen.. jag har aldrig i mitt liv velat vara det. Jag har ju varit den där lite coola, dock tysta, hemlighetsfulla personen. Ska jag kunna förändras så drastiskt?

Jag har kastat ut viljan i universum, får se vad den gör med det.

Några månader senare, bara häromdagen från nu, har hans barn har fått reda på det.

Min moster sa mycket bra, hon lyssnade också väldigt fint på min historia, visade att hon är där för mig. Men, jag upplevde också att hon sa, -Är du nöjd nu, mår du bättre nu? Nu när du berättat? Han ligger för döden och nu har han ångest varje minut. Nu vet vi det. Tack, det var ett fint brev. Usch vad hemskt. Men vilka fler har du tänkt berätta det här för? Mina barn? Ge dem denna smärta också? Hemligheter kan vara en bra grej, de ska inte underskattas.

Jag tänker. Detta är inte mitt. Jag står kvar här in min kraft. Detta är inte min ångest. Jag har rätt att säga det som är sant, och det är inte mitt ansvar. Inte mitt ansvar att förlåta någon. Jag har inget ansvar i detta. Jag har inget ansvar i detta. Jag är ett barn i detta. Krama om mig och säg inte ett ord om vad jag borde göra, säga, tänka eller känna!!!! Krama om mig och gråt med mig.

Kära moster, jag vet att du kommer att förstå en dag. Tack för att du försökte hjälpa. Du berättade att du var rädd för att säga någonting fel till mig. Och ja, det blir fel, men det är bara din första reaktion, jag känner igen din ångest, samma ångest som funnits i mig. Du har en del att lära, en del att bearbeta. Det får ta sin tid. Där i mellan kommer jag stå här i min kraft. Jag kanske kan förmedla min kraft till dig, ...inte, att jag får känna på din ångest. Vi hörs en dag i framtiden.

Jag står här en stund till, stark, för mig själv, och gråter.

Än så länge anonym

## Trasdockans dag

Trasdockans dag, den årliga manifestationen för barn utsatta för våld och övergrepp, hölls denna gång i Kungsträdgården lördagen den 22 augusti, en ljuvligt varm sensommardag. Årets tema var "Upprättelse".

Trasdockan är en symbol för alla barn som far illa i vårt samhälle. De barn som lever i skräck under outhärdliga förhållanden just nu. De barn som inte är sedda men blir använda. De barn som tvingas bära andras bördor och som alltför ofta inte blir trodda och sällan får det stöd de behöver. Trasdockan är också en symbol för det inre sårade och övergivna barnet som kan finnas i en vuxen människa som ingen lyssnat på och skyddat i barndomen.

Dagens manifestation var den fjortonde i raden, vilket betyder att det är femtonårsjubileum nästa år, något som kommer att uppmärksammas och lyftas fram särskilt. Att tänka på för Rsci:s medlemmar redan nu: Kom gärna och var med då! Ju fler vi är som stöttar, desto starkare blir barnens röster.



Huvudarrangör för manifestationen är föreningen ATSUB (Anhöriga Till Sexuellt Utsatta Barn). Övriga medarrangörer och utställare var i år förutom Rsci, föreningen Slagfärdiga, SPES (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes stöd), TYFRI MC, WONSA (world of no sexual abuse), Tryggboken och Assistenthunden & Rehabhunden. Advokat Anna Edelhjelm ställde tillsammans med Birgitta Holmberg från ATSUB frågor till riksdagspolitikerpolitiker på temat "Upprättelse".



En mäktig motorcykelkortege utgående från Röda Cafét i Vårby eskorterade dagens huvudperson, Trasdockan, fram till scenen där barnombudsmannen Fredrik Malmberg fanns på plats och tog emot. Vice chefsåklagare Ola Björstad från Nyköping fick Trasdockans pris för sitt systematiska arbetssätt i ärenden rörande sexuella övergrepp på barn. Han uttryckte stor tacksamhet och glädje över utmärkelsen.

Konferencier Amanda Kullenberg introducerade de olika inslagen på stora scenen. Den väl valda musiken lockade såväl olika åldersgrupper som till varierande typer av dans. Artistuppbådet spände från Trasdockans trogne supporter Dogge Doggelito till Annika Herlitz som sjöng sånger från filmen Frost, ett populärt bidrag inte minst bland alla barn i publiken. För barnen fanns även ansiktsmålning och möjligheten att se några av hundarna från föreningen Assistenthunden & Rehabhunden utföra konst. Hundarna med sina hundförare fanns med under



större delen av eftermiddagen och kvällen, vilket bidrog till lugn och trygghet, något som kan behövas då vi människor tillsammans försöker närma oss det som språket inte rymmer.

Rsci hade liksom övriga utställare ett eget torgstånd. Där svarade personal och volontärer på frågor från allmänheten, presenterade aktuellt informationsmaterial och gjorde reklam för vår nya webbplats. Flera föreningar tog chansen att berätta kort om sin verksamhet från stora scenen. Representerade Rsci gjorde vår ordförande Gita Rajan och vår vice ordförande Hermine Holm.

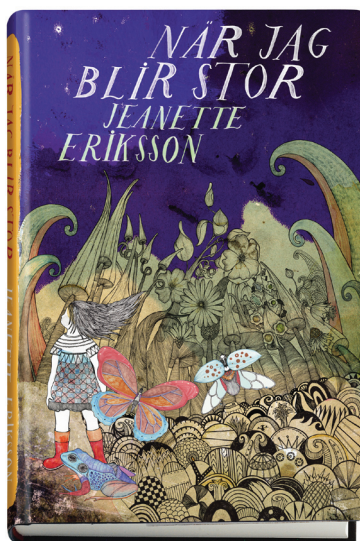
Lisbeth Broman



## Boktips

**Jag kommer aldrig mer att vara tyst, en handbok för överlevare och några till**  
- Yvonne Kullenstjärna

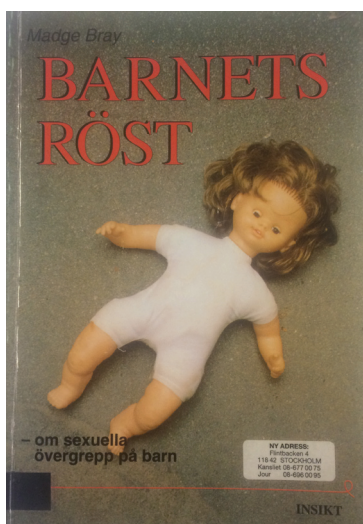
Yvonne Kullenstjärnas debutbok *Jag kommer aldrig mer att vara tyst - en handbok för överlevare och några till* handlar om de övergrepp hon utsattes för av sin styvpappa, från det att hon var 5 till 14 år. Yvonne beskriver sin väg tillbaka och hur hon lyckades läka från de svåra skador som dessa övergrepp innebar. Det är en bok som ger hopp och är fylld av ljus, det är mörkt och svårt, men det går att komma ut på andra sidan.



**När jag blir stor - Jeanette Eriksson**

Jeanette Erikssons roman *När jag blir stor* handlar om tiden mellan att Jeanette Eriksson var 4 och 7 år. Övergreppen pågick dock från att hon var 3 månader tills hon fyllde 15 år. Den beskriver utifrån barnets perspektiv, hur hon bor med sin mormor, morfar, mamma och lillebror och övergreppen som hennes morfar utsatte henne för. Boken är rå och ärlig och man verkligen känner barnets maktlöshet och sugts in i berättelsen.

Sven Olov Karlsson skriver i sin recension i Expressen: "I fjol gick Augustpriset till en roman om ett annat slags överlevare, Göran Rosenbergs 'Kort uppehåll på vägen från Auschwitz'. Bli inte förvånade om Jeanette Eriksson tar priset i höst. För hon kan bli mycket stor."



**Barnets röst - Madge Bray**

*Barnets röst - om sexuella övergrepp på barn* består av sex stycken fallbeskrivningar. I dessa beskrivs en teknik som utgår ifrån lek, som gör att man kan prata om detta svåra ämne även med små barn. Boken riktar sig framförallt till personer som arbetar med barn, exempelvis lärare, terapeuter och poliser. Men den kan också ge tips och råd till föräldrar om hur de ska prata med sina egna barn om dessa frågor. Genom tydliga exempel med tillhörande kommentarer guidas läsaren i hur man kan få ett barn att känna sig trygg nog att våga prata.



### Rsci:s nya webbplats

Vi har nu äntligen lanserat vår nya webbplats, [www.rsci.nu](http://www.rsci.nu). Precis som tidigare har vi vissa sidor bara för våra medlemmar. Har du synpunkter på eller någon idé till webbplatsen? Maila [emilia.hedman@rsci.nu](mailto:emilia.hedman@rsci.nu).

### Akutmottagningen för våldtagna

För tio år sedan öppnade Akutmottagningen för våldtagna kvinnor på Södersjukhuset. I samband med detta jubileum utvecklar de nu sin verksamhet, och kommer från och med 15 oktober välkomna alla våldtagna och sexuellt våldsutsatta, oberoende av kön. Då byter de också namn till Akutmottagningen för våldtagna.

### Tjejmilen

Den 5e september fanns Rsci på plats under Tjejmilen. Några sprang eller gick medan andra glatt hejade på. Tack tjejer för att ni var med!



### Hur pratar man om sexuella övergrepp mot barn?

Stiftelsen Allmänna barnhuset har tagit fram en webbplats där du kan läsa mer om sexuella övergrepp mot barn och hur man pratar med barn om dessa frågor. Webbplatsen heter "Dags att prata om sexuella övergrepp mot barn". Där kan du också läsa aktuell statistik, lära dig om barns rättigheter och få mer information om olika typer av sexualbrott. Du kan också kolla på korta filmer om dessa frågor.

Besök webbplatsen:

[www.dagsattprataom.se](http://www.dagsattprataom.se)

### Vill du vara volontär?

Vi behöver nu volontärer som kan hjälpa till med att dela ut informationsmaterial på vårdcentraler, tjej- och kvinnojourer och andra lämpliga platser där Rsci bör synas.

Kontakta [kansli@rsci.nu](mailto:kansli@rsci.nu) om du vill hjälpa till!

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](mailto:redaktionen@rsci.nu)



Foto: Joakim de Groot

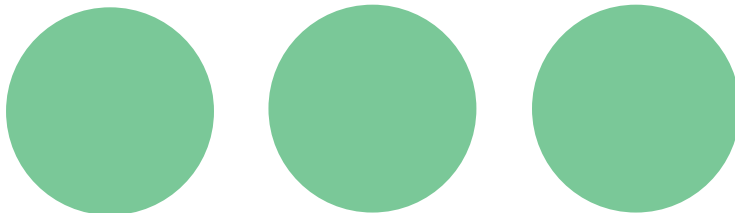
*Hej,*

jag blev utsatt för övergrepp av min far när jag var liten. Jag har aldrig anmält och han har aldrig dömts för det. Men nu känner jag att jag vill berätta. Har jag rätt att göra det utan att riskera att bli anmäld av min far för ärekränkning eller liknande?

*Svar:*

Som jag förstår det rör din fråga preskription, dvs huruvida det är möjligt att anmäla en person trots att det gått flera år sedan händelsen inträffade. Om någonting är preskriberat innebär det att det inte längre går att väcka åtal mot en misstänkt för ett brott. Övergrepp såsom sexualbrott regleras i Brottsbalkens 6 kapitel. Tiden för preskription varierar beroende på vad det är för brott som begåtts och regler om detta finns i Brottsbalkens 35 kapitel.

Reglerna om preskription vid sexualbrott riktade mot minderåriga börjar löpa från den dag du fyller 18 år. Som huvudregel är de olika preskriptionstiderna för sexualbrott mot minderåriga mellan 5 - 15 år beroende på omständigheterna. Detta betyder alltså att tiden börjar löpa från att du fyllt 18 år och beroende på omständigheterna är det olika preskriptionstider. Om brottet bedöms som grovt är det t.ex. längre preskriptionstid.





## 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.

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

**Här bor jag** – Antologi med kvinnors berättelser om incest, rituella och andra sexuella övergrepp av Rsci:s och Stödcentrum Bedas medlemmar, 2002. 25 kr.

**Spegelprojektet** – Terapi med kvinnor som varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen. Häfte av Rsci, 1997. 30 kr.

**Courage to heal** – Häfte om att i grupp bearbeta konsekvenserna av sexuella övergrepp, ett projekt med ledarledda terapigrupper med skriv- och bildövningar och teman. Av Rsci, 1998. 30 kr.

**Incest och andra sexuella övergrepp** – Omfattande självhjälpsbok av Ellen Bass och Laura Davis, Ica Bokförlag, 2005. 50 kr (ord. pris 139 kr).

**Från övergrepp till grepp över livet** – Häfte om att bearbeta traumatiska upplevelser av sexuella övergrepp i barndomen. Av Folkhälsoinstitutet. Gratis.

**Information till partner** – Häfte om att vara partner eller anhörig till någon som har varit utsatt för sexuella övergrepp. Från Stödcentrum mot incest Oslo. 10 kr.

**Spegeln** – Rsci:s tidsskrift om sexuella övergrepp i barndomen. Senaste 4 numren 50 kr/st, äldre nummer 25 kr/st.

### 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 december och har tema:

## *Traditioner*

Deadline för att lämna in material till nästa nummer är 6 november.

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.

