

Nr 4/2015  
Årgång 32

# Spegeln

Om konsekvenserna av  
sexuella övergrepp i barndomen



Tema:  
*Traditioner*

## I detta nummer

- 2 Tema: Traditioner
- 3 Ordförandeordet
- 4-5 Artikel: Hur uppstår traditioner?
- 6 Artikel: Alternativt julfirande
- 7 Information: Stöd oss
- 8-9 Min Historia
- 10-11 Medlemsbidrag: Dikter
- 12 Medlemsbidrag: M Ord
- 13 Medlemsbidrag: Lurad
- 14 Medlemsbidrag: Visning av konstutställning
- 15 Medlemsbidrag: Parafra
- 16 Boktips
- 17 Notiser
- 18 Fråga advokaten
- 19 Rsci Information

## Tema: Traditioner

Detta nummer av Spegeln har temat *Traditioner*. Så här till jul ett tema som är mer aktuellt än någon annan tid på året. Men traditioner kan också ha en bredare innebörd: Varför ser våra familjer ut som de gör? Hur tar samhället hand om sina medborgare? Vem ansvarar för att stötta de som mår dåligt? Mer om hur traditioner uppstår kan du läsa på s. 4-5. Du får också tips på vad du kan göra om du vill bryta mot traditionen och fira en alternativ jul på s. 6.

För att vara traditionen trogen har vi som vanligt med *Min Historia*, denna gång skriven av medlemmen Matilda, på s. 8-9 samt medlemsbidrag och boktips.

God jul!

Emilia Hedman  
Redaktör

Ansvarig utgivare: Gita Rajan

Redaktör & Layout: Emilia Hedman

Medlemsbidrag i detta nummer:  
Lisbeth, Maria Alexén & Maja

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!

Året går mot sitt slut, och julen är nära. Julen, å ena sidan en kärleksfylld högtid, med ett budskap om glädje och frid. Å andra sidan för många en svår tid där ensamhet och gamla sår gör särskilt ont. Där man påminns om att de som skulle dela kärlek och vara nära, istället orsakade smärta och är frånvarande.

På Rsci är du inte ensam om att känna alla dessa känslor runt julen och på Rsci:s kontor i Stockholm har vi öppet under julen, med både stödtelefon, stödmail och stödgrupper. Vi finns för dig!

Ett nytt år med nya möjligheter är i antågande och vi vill fortsätta öka tillgången till Rsci:s stödgrupper på fler ställen i Sverige. Tack vare er medlemmar finns det nu stödgrupper också i Varberg och i Västervik. Och ett tiotal medlemmar, från norr till söder, har hört av sig och vill vara med och göra det möjligt för flera kvinnor att delta i stödgrupper i landet, vilket gör att arbetet med att starta flera lokala stödgrupper fortsätter under 2016. Det är så roligt!

Något annat du kan hjälpa till med är att sprida vårt nya informationsmaterial till din lokala vårdcentral, till öppenvårdspsykiatri, till mödravårdscentraler och barnvårdscentraler. De behöver få en ökad kunskap om sexuella övergrepp i barndomen och dess konsekvenser och de behöver också veta om att Rsci finns för att kunna förmedla budskapet vidare till sina patienter. Det här är ett av Rsci:s viktigaste mål och i det arbetet är du ovärderlig - hör av dig till oss om du vill hjälpa till!

Under 2015 har Rsci också utbildat närmare 150 läkare i primärvården om hur vanligt det är med sexuella övergrepp i barndomen, vad det ofta leder till för konsekvenser, och vad man som läkare kan göra för att underlätta läkningen. Föreläsningsskampanjen



har varit mycket uppskattad av läkarna och genomförs tillsammans med Wonsa - world of no sexual abuse, med en fortsättning planerad även under nästa år.

Ett annat viktigt mål är att se till att vi blir tillgängliga för fler och därmed öka medlemsantalet i Rsci. Bara under perioden september till november har vi fått många nya medlemmar och det är fantastiskt roligt. Medlemmar som precis som du, bidrar till en bättre värld genom att läka och därmed föra budskapet vidare om att det går!

Under hela året så har vi också som vanligt fortsatt med vår viktiga basverksamhet: med stödtelefon, stödmail, stödgrupper och andra medlemsaktiviteter, med kurser i Courage to Heal och bearbetning av sorg och relationer och med sommarläger som detta år hade temat "kvinnlighet, sensualitet och sexualitet". För vad kan, med vår bakgrund, ligga oss närmare om hjärtat än just detta tema?

Arbetet fortsätter under 2016, och eftersom vår verksamhet växer, så kommer vi att behöva fler medlemmar som vill vara med och hjälpa till. Så alla ni underbara medlemmar som finns, i Stockholm och ute i landet, när ni känner er redo, ta kontakt med oss på kansliet eller i styrelsen, så ska vi mer än gärna sätta er i arbete!

Gita Rajan, Ordförande Rsci

## Hur uppstår traditioner?

Traditioner kan handla om många saker, spontant kanske du tänker på högtider och kulturella seder? Men traditioner uppstår i alla grupper; på arbetsplatser, i organisationer och i familjer.

Det finns flera olika teorier om uppkomsten till traditioner. De flesta av dessa utgår från social inlärning i djurvärlden, att djur lär sig av varandra, vilket det har forskats mycket på. Studier av traditioner hos människor är dock relativt outforskade, kanske med tanke på att det är svårt att forska över så lång tid som krävs. Man utgår dock från att traditioner är en följd av social inlärning, att en persons beteende förändras när denne relaterar till en annan person. Traditioner är alltså social inlärning som förs vidare mellan generationer.

### Studie om traditioner på Karolinska Institutet

Det genomfördes dock nyligen en studie på Karolinska Institutet, av Björn Lindström (forskare i klinisk neurovetenskap) och Andreas Olsson (docent och forskargrupsledare vid institutionen för klinisk neurovetenskap), kallad *Mechanisms of Social Avoidance Learning Can Explain the Emergence of Adaptive and Arbitrary Behavioral Traditions in Humans*. De beskriver i sin studie att uppkomsten av traditioner kan beskrivas med en psykologisk förklaringsmodell. Det är drivkraften att undvika fara och rädslan för att bestraffas, i kombination med att man impulsivt vill lära sig av andra och kopiera andras beteende, som leder till att traditioner och normer skapas och upprätthålls.

I studien ingick 120 deltagare som fick genomföra flera psykologiska experiment där följsamheten gentemot andra personer testades. Resultatet visade att då deltagarna hotades med bestraffning (inga

Då deltagarna i studien hotades med bestraffning var de mer benägna att kopiera en annan persons beteende, än då de lockades med en belöning.

Den stora majoriteten av deltagarna i studien kopierade en annan persons beteende, även om agerandet egentligen var helt irrationellt.

Beteenden som kopierades av en deltagare kopierades också av efterföljande deltagare i fem led, vilket kan liknas vid traditioner som går igen i generationer.

bestraffningar delades någonsin ut) var de mer benägna att vara följsamma, än då de lockades med en belöning, den sociala inlärningen spelade alltså en större roll gällande att undvika fara. Uppkomsten av traditioner antas därför i stor utsträckning styras av rädsla och hot (fysiska och psykiska) då man kopierar andras beteende.

I studien tittade man också på hur följsamheten hos deltagarna gick vidare från en person till en annan, vilket kan liknas vid traditioner som går igen i generationer. Den stora majoriteten var följsam med tidigare person, även fem led bort, vilket var så långt man studerade. Det följsamma beteendet ärvdes alltså ner, även då beteendet från början var helt godtyckligt. Detta beskriver Lindström och Olsson kan bero på att man är rädd för bestraffning eller missaktning från den egna gruppen, även om ens agerande egentligen är helt irrationellt följer man gruppen och dess traditioner.

### Konformitet

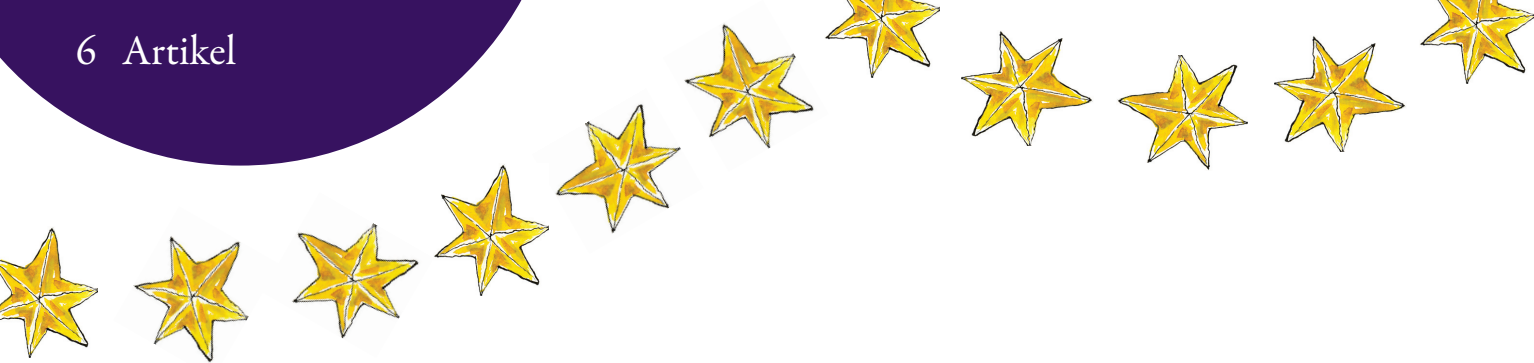
Traditioner kan också kopplas nära samman med det socialpsykologiska begreppet konformitet, vilket innebär att medlemmarna av en grupp är och strävar efter att vara lika gällande åsikter, attityder och intressen. Denna vilja är så stark att personer i en grupp ofta är villiga att ge upp sina egna uppfattningar för att följa och passa in i gruppen. Vilket ju också Lindström och Olsson kom fram till i sin forskning. Det finns också andra forskare som studerat konformitet och hjärnaktivitet, de fann att personer som gick emot gruppen hade ökad aktivitet i en del av hjärnan som kallas amygdala. Amygdala är aktiv vid smärta och emotionellt obehag, att gå emot en grupp är alltså känslomässigt smärtsamt. Detta kan vara ännu en förklaring till att traditioner lever vidare.

Personer som gick emot gruppen hade ökad aktivitet i amygdala, som är aktiv vid smärta och emotionellt obehag, att gå emot en grupp är alltså känslomässigt smärtsamt.

Traditioner finns som sagt i alla grupper och alla människor följer traditioner, som kan vara både positiva och negativa. Varför traditioner är så viktiga och varifrån just dina traditioner kommer kan vara intressant att tänka på ibland. Varför gör jag egentligen som jag gör? Vill jag ens göra så? Det är viktiga frågor att reflektera över då man arbetar med sig själv, för att få förståelse för sitt eget beteende.

Emilia Hedman

Vill du läsa hela artikeln *Mechanisms of Social Avoidance Learning Can Explain the Emergence of Adaptive and Arbitrary Behavioral Traditions in Humans* av Björn Lindström och Andreas Olsson så finns den i Rsci:s bibliotek.



## Alternativt julfirande

Det är många som inte direkt hurrar nu när julen närmar sig. För många är julen inte förknippad med den härliga högtid som målas upp i media. Kanske är du ensam? Kanske väcker julen jobbiga minnen? Kanske du blir stressad av pressen på den perfekta julen? Vi har ställt samman en lista på saker du kan göra istället för ett traditionellt julfirande.

### Jul i gemenskap

På de flesta orter i Sverige anordnar hjälporganisationer och kyrkor julfirande för de som är ensamma eller på annat sätt utsatta i samhället. Du kan både besöka dessa platser för att ta del i gemenskapen och äta en bit mat, alternativt ställa upp som volontär och hjälpa till med att laga och servera maten. I Stockholm hålls ett stort julfirande i exempelvis Immanuelskyrkan, i Göteborg i Johanneskyrkan och i Malmö i S:ta Maria kyrka.

### Fira med vänner

Jul måste inte firas med familjen. Fråga runt bland dina vänner och du kommer säkert hitta fler som inte har lust eller möjlighet att fira jul med sina familjer. Laga en god middag, byt små paket och fira med de du tycker om. Gör julen till det firande som du vill ha och strunta i traditionerna!

### Åk på semester

En resa över jul är ett säkert kort för att slippa julhetsen. Du behöver inte resa långt till värmen, att åka till en stad i Europa räcker ofta för att slippa känslan av allt som hör julen till. Eller kanske bara ta in på hotell i en annan stad i Sverige?

### Besök ett retreat

Det finns flera kursgårdar som har retreat över jul, exempelvis Ananda Mandala i Småland brukar hålla kurser i meditation och yoga över jul och nyår.

### Bara strunta i det!

Du kan såklart också välja att bara strunta i att fira jul. Det finns ju faktiskt inget som säger att man måste fira jul om man inte vill. Njut istället av att tända ljus i mörkret och dricka varm choklad. Det är flera bibliotek runtom i landet som har öppet på julafton, exempelvis i Kulturhuset i Stockholm, ta en härlig vinterpromenad dit och läs en bok. Eller gå på bio?

Behöver du någon  
att prata med i jul?

Rsci:s stödtelefon är öppen  
på julafton och nyårsafton,  
mellan kl 10-11.

## Handelsavdelningen Bohus

I oktober var vi på besök hos Handelsavdelningen Bohus AB i Uddevalla. De arbetar med att sälja kontorsmaterial till företag, där en del av vinsten går till Rsci och vår verksamhet. Genom telefonsamtalen till sina kunder är de också en av våra viktigaste ambassadörer och informatörer. Vi var därför hos dem för att prata med deras säljare om den verksamhet som vi har haft under året och hur planerna ser ut för 2016. Det är till stor del tack vare Handelsavdelningen Bohus AB som vi kan genomföra vår viktiga verksamhet, tack för allt stöd!



På kontoret har Handelsavdelningen Bohus en karta där de nålar upp var de företag som stöttar Rsci ligger. Av naturliga skäl ligger de flesta företag i storstadsregionerna, men de arbetar med att nå företag i hela landet.

## Stöd oss!

Vi är beroende av bidrag från organisationer och privatpersoner för att kunna driva vår viktiga verksamhet. Alla bidrag vi får går direkt in i verksamheten till att stödja våra medlemmar i deras läkningsprocess. Du behöver inte bidra med pengar utan har du någon annan kunskap eller kompetens som du tror att vi skulle ha nytta av är vi självklart intresserade. Kanske skulle du vilja hålla en kurs, bidra med material till vår tidskrift Spegeln, hjälpa oss med it-tjänster eller baka fikabröd till vår caféverksamhet? I sådana fall får du gärna höra av dig!

Som privatperson kan du också stödja oss genom att bli stödmedlem. Det innebär att du uttrycker ditt stöd för Rsci och bidrar till vår fortsatta existens

och utveckling. Bland våra stödmedlemmar finns till exempel män som har varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen, anhöriga till utsatta barn och vuxna samt yrkesverksamma som i sitt arbete möter kvinnor som har varit utsatta för sexuella övergrepp. Ett stödmedlemskap kostar 200 kr per kalenderår och då ingår prenumeration på vår tidskrift Spegeln.

Om du vill och har möjlighet kan du också skänka valfritt belopp till oss via paypal, alla bidrag stora som små tas tacksamt emot!

Besök vår webbplats [www.rsci.nu](http://www.rsci.nu) för att bli stödmedlem, ge ett bidrag eller hitta kontaktuppgifter för att höra av dig till oss med förslag på samarbete.

## Matilda

Min Historia är i detta nummer skriven av Matilda.

När jag var 38 och nyligen kommit ur ett jobbigt förhållande fick jag hjärnhinneinflammation. Det var på jobbet jag först började känna av huvudvärken. På vägen hem var allt dimmigt och alla ljud på tunnelbanan skar som knivar i huvudet. När jag kom hem rullade jag ihop mig i fosterställning på golvet bredvid sängen i sovrummet. Först efter ett dygn ringde jag vårdguiden och min mamma. Hon skickade över sin man som körde mig till Karolinska sjukhuset. Där konstaterade de att jag nog hade hjärnhinneinflammation och skickade hem mig med ett stort paket citodon (kodein).

*Det var på jobbet jag först började känna av huvudvärken. På vägen hem var allt dimmigt och alla ljud på tunnelbanan skar som knivar i huvudet.*

Det tog några dagar innan någon förstod att jag inte kunde ta hand om mig själv, jag hade ingen uppfattning om tid eller vad som hände runt omkring. Jag visste inte hur många tabletter jag tagit eller när. Jag var vaken cirka fem min varje timme, resten av dygnet sov jag. När min mamma insåg hur det var styrde hon upp ett schema med familj och vänner som var i min lägenhet dygnet runt och såg till att jag hade allt jag behövde. Jag drack minimalt med vätska och det tog över en vecka innan jag åt något - jag gick ner över sju kilo.

Långsamt blev jag bättre, huvudvärken släppte gradvis och ljud och ljus störde mig inte lika mycket. Jag började jobba deltid, träna lite och måla. Under våren hade jag en del kontakt med sjukvården eftersom min återhämtning enligt dem gick för långsamt och de

började ifrågasätta om jag verkligen hade varit fysisk sjuk och inte mentalt. De frågade om jag ville gå till psykolog, jag tyckte det lät konstigt men jag ville ju också veta vad som hade hänt. Det skrämde mig att något mentalt skulle få mig att sluta äta och dricka - för mig är det en person som inte vill leva och jag upplevde att jag mådde bra, jag hade en aktivt, kul och socialt liv.

*En av de första frågorna jag fick hos psykologen var om jag varit utsatt för övergrepp, förvånat svarade jag ja.*

En av de första frågorna jag fick hos psykologen var om jag varit utsatt för övergrepp, förvånat svarade jag ja. Jag har alltid vetat om att de hänt men aldrig lagt någon vikt vid dem. Varför älta sånt som hände för så länge sen?

I början bara grät jag när vi pratade om det, fick panikångest varje vecka, drog mig undan från folk och vart till slut sjukskriven igen. Jag trodde att om jag jobbade riktigt hårt med alla minnen och alla strategier jag lagt mig till med för att hantera övergreppen skulle jag snart bli "frisk". Men ju mer jag förstod om mig själv och situationen desto tydligare såg jag hur illa därän jag var. Jag som trodde att jag mådde bra...

*Det var inte förrän jag kom till Rsci som polletten föll ner. Jag var inte konstig för att jag var jag, utan för att jag varit utsatt för sexuella övergrepp.*



Jag var tvungen att inse att mitt liv inte hade varit så kul och spännande. Att nakenlekarna med vännen till familjen när jag var fem och mammas man som lade sig bakom mig i sängen och tog på mitt kön när jag var 14 hade påverkat min självuppfattning och min förmåga till närhet och tillit. Jag hade lagt mig till med alla klassiska flyktstrategier för att slippa ta itu med de känslor som fanns på insidan.

*Jag trodde jag var stark men jag undviker bara det som får mig att känna mig svag.*

Jag insåg hur dåligt jag känner mig själv. Jag brukade titta ner på min kropp och mitt kroppsspråk för att veta om jag tyckte om någon eller något. Mitt huvud visste inte vad kroppen tänkte. Jag hade en blockage mellan hjärnan och hjärtat och hade lärt mig att tänka ut saker utan att känna. På så sätt hade jag kunnat gå runt i nästan 40 år utan att själv vara medveten om att jag mådde dåligt. Visst, jag hade haft lite ätstörningar, övertränat, druckit för mycket, varit i destruktiva förhållanden, osv. Men det är väl normalt? Alla är lite konstiga på sitt sätt. Det var inte förrän jag kom till Rsci som polletten föll ner. Jag var inte konstig för att jag var jag, utan för att jag varit utsatt för sexuella övergrepp.

*Jag hoppas jag kan se tillbaka om några år på den här tiden som då jag slog i botten och sen blev allt bara bättre.*

Från att ha sett mig själv som en stark, glad och social person känner jag mig nu som ett nyfött barn som inte förstår någonting. Jag trodde jag var stark men

jag undviker bara det som får mig att känna mig svag. Det har gjort mig ensam och nu är jag osäker på vem jag egentligen är.

Det har gått 3 år sen "hjärnhinneinflammationen" och jag har börjat en resa som jag inte ser slutet på. Jag lär känna mig själv lite bättre varje dag och är lite mer sann mot mig själv. Jag är inte alltid nöjd med den jag ser och är ledsen fler dagar än jag är glad.

Jag hoppas jag kan se tillbaka om några år på den här tiden som då jag slog i botten och sen blev allt bara bättre. Att jag hittar den jag egentligen varit hela tiden och kan tycka om den personen. Att den personen kan känna sig trygg och stark i sig själv. Och så vill jag vara glad!

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)

## Bryta mönster, bli ett fönster

Har ni tänkt på hur jobbigt det är  
att "veta" hur andra tänker?  
Jag önskar att jag inte visste  
Att rösterna inte skulle vara så högljudda  
och förutsägbara  
Tänkrösterna  
om andras tankar (läs familjens)  
När de sen besannas blir det ännu värre  
Då gräver hoppet gatlopp  
så stenarna ryker:  
Inte en gång till  
samma sak  
Jo.

Du vet mycket väl vad jag menar  
Du vet mycket väl att mamma inte tycker om att du gör så  
Du vet mycket väl...  
Alla stenarna  
som rullar  
åt samma håll  
en gång till

Vad är deras ursprung?  
Vad är stenen sprungen ur?  
Kanske ett berg?

Som en klippa vill jag vara  
för mig själv  
och världen

Maja

## Jag lyssnar

“Det är i lättheten och i lyssnandet som svänget uppstår, precis som i livet. /.../ Genom att vara lyhörd för vad den andra spelar kan man få det att svänga riktigt ordentligt.” (Från Lill Lindfors’ Sommarprogram 1998.)

Men om man blivit invaderad? Om gränser överträdits och ljudvallen för länge sedan sprängts?

Att lyssna då?

.....

Tänk om det kan bli bra? Om min hopplöshet inte är min? Om det aldrig varit så?

Du sa att det inte går och jag höll med för att...

Du sa att jag... och jag höll med. Därför att...

Därför att

ändå

ha en illusion

om att vara

två

Allt som är i mig är inte jag

på samma sätt

En del hör inte hit

på samma sätt

.....

Jag har anpassat mig till våldet jag varit med om. Mått outhärdligt illa över mig själv om jag inte burit min familj. Därför fortsatt.

Nu äntligen börjar jag kunna stå ut med obehaget som blir när jag säger nej. Känslan av att vara “ond”. Jag börjar få distans till mörkerkänslorna, vad som förmedlats, mina reaktioner och min tolkning. Tutti.

Det är som att bada i skit, bokstavligen och bildligen. Fortfarande är det så. Skillnaden jämfört med tidigare är att det är mindre överväldigande. Trots allt. Den gränslösa sorgen är inte längre gränslös. Den bottenlösa förtvivlan har ett slut. Äcklet och den invaderande aggressionen är inte längre jag, utan en ton i evigheten.

Tack vare dig.

Maja

## M ● RD.

Gungstolen.

Rida rida ranka.

Rida rida ranka.

Samma dröm igen och igen.

Vassa naglar gräver och gräver.

Och sen gick han ut och vattnade tomaterna.

Jag låste in mig och svalde nyckeln.

Jag log. Och gick vidare.

Nej. Jag klättrade och klättrade på en steg i kvicksand  
fortare och fortare och sjönk djupare och djupare.

Jag kunde inte andas, inte tänka klart. Jag imploderade.

Stopp.

Det osynliga offret.

Förövarens bästa vän.

Av: Maria Alexén.

Under hela mitt yrkesliv har jag varit någon annans röst. Nu är jag min egen.

Ur kommande diktsamlingen M ORD.

Tack mamma och pappa. Utan er kärlek hade jag inte stått här.

Form: Anders Avehall

## Lurad

Var och varannan kvinna utsätts någon gång i livet för sexuella övergrepp. I Sverige, och överallt i världen. Som den duktiga flicka jag lärt mig att vara, åtminstone utåt, har jag alltid försökt trösta mig med att jag inte är ensam. Att det finns så många som har det värre. Men mörkertalet är enormt, eftersom det inte är något man pratar om. Man vill inte fläka ut sig.

Jag tänkte att det gick att tänka bort det. Alldeles för många år senare har jag insett att något gick sönder i mig som inte riktigt gick att reparera, inte lagades av sig själv. Jag önskar att jag hade vågat prata om det tidigare.

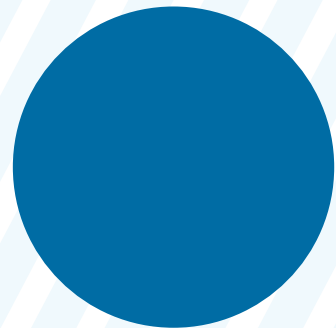
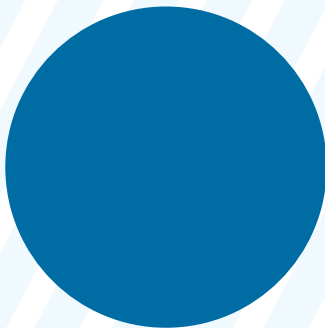
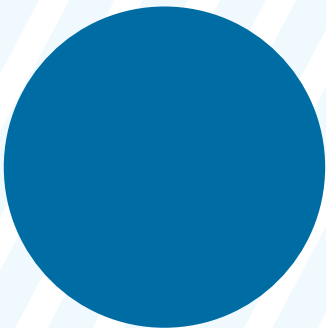
Jag skämdes, kände avsmak för mig själv och skuld. Innerst inne en liten envis röst som sa; det måste ändå vara dig det är fel på eftersom det har blivit så här. Min omedvetna strategi blev att förtränga, stänga av och bygga - jag såg inte det själv - murar runt mig själv.

Och det tog alldeles för många år innan jag insåg att det skadat mig mycket mer än jag trodde. Att det fått konsekvenser för mitt liv som jag vägrade se. Att jag inte tyckte om mig själv hur "duktig" jag än var, hur mycket jag än presterade och mycket bekräftelse jag än fick. Att jag var så lätt att blåsa omkull.

Hur kunde jag som hade det så bra må så dåligt? Jag som hade föräldrar som älskade mig. Det var högt i tak i mitt hem. Jag blev sedd. Trodde jag. Men när det kom för nära blev det för svårt.

Jag har nu gått i terapi flera år och bearbetat vad jag varit med om och inser att det inte var mitt fel. Jag kan se på mig själv utifrån och hur allt hänger samman rent logiskt. Men tyvärr hänger inte alltid känslan med. Och att kroppens minnen sitter så djupt att det är något man får leva med, och lära sig hantera, det inser jag också. Kanske kan jag hjälpa någon annan.

Maria Alexén



## Visning av konstutställning

Måndagen den 14 september var vi medlemmar bjudna till en privat visning av Rsci:s medlem Britta Norrvis utställning "Nu. Då. Och sen då?" som visades i Väsby konsthall i Upplands-Väsby.

Vi var ett antal nyfikna kvinnor som begav oss till utställningslokalen och vi fick oss en fantastisk resa genom Brittans konstnärskap genom åren. Hennes engagemang och vilja att dela med sig, både av sig själv och sina tankar kring sitt skapande, gjorde att tiden flög iväg.

Britta hade ordnat med fika och det gav oss ytterligare en stund att kunna ställa frågor och reflektera över utställningen. Vi gick därifrån glada och nöjda och vi vill tacka Britta för den här kvällen!



Britta Norrvi visar och berättar.



Katri, styrelsemedlem i Rsci, bredvid en av Brittans skulpturer.



## Hur vet man att man inte är älskad?

“Hur vet man att man inte är älskad? Genom den nedlåtande minen, den straffande, avundsamma och svartsjuka blicken, den anklagande rösten, och framför allt genom att inte bli sedd och hörd som den man är.”

“Ett barn kan vara älskat utan att få bröstet; men det kan inte existera utan ett ansikte och musik. Att inte vara älskad betyder att inte se någon som ser dig och att inte höra rösten av någon som hör dig, hur mycket du än söker.”

Fritt efter Léon Wurmser.

## Hur vet man att man är älskad?

Hur vet jag att jag är älskad? Genom det öppna ansiktet, den accepterande, intresserade och varma blicken, den uppmuntrande rösten, och framför allt genom att bli sedd och hörd som den jag är.

Jag kan inte leva utan ditt ansikte och din röst. Att vara älskad betyder att se någon som ser mig och att höra rösten av någon som hör mig. Att vara älskad är att få ett svar.

Lisbeth Broman

## Boktips



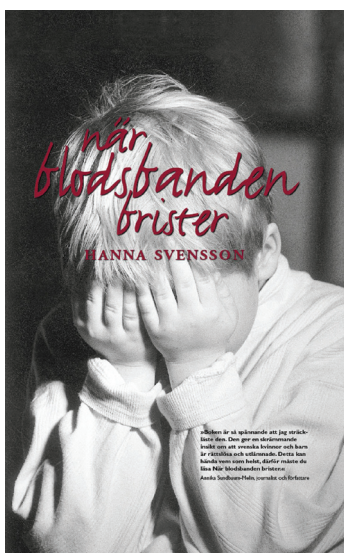
### Barndomen varar i generationer – Kari Killén

Detta är en fackbok som vänder sig till personer som arbetar med barn och ungdomar. Men den är också intressant för den som vill lära sig mer om hur föräldrar för över sina beteenden på sina barn och hur man kan förhindra problem mellan föräldrar och barn. Boken utgår från anknytningsteori och refererar till aktuell forskning. Genom att ge föräldrar insikt i, och möjlighet att bearbeta, sina egna dysfunktionella beteenden (som ofta härstammar från deras egen barndom) kan de undvika att omedvetet föra över dessa destruktiva beteenden på sina barn. På så vis hindrar man att dessa beteenden ärvs ner i generation efter generation och man förebygger psykisk ohälsa och omsorgsgsvikt.



### Min kamp och vägen tillbaka – Tea Gärdlund

Tea Gärdlunds nyligen utgivna bok *Min kamp och vägen tillbaka* är självbiografisk och handlar om hennes tonårskärlek som misshandlade henne, fysiskt och psykiskt, från det att hon var bara 13 år. Men den handlar också om hur hon tog sig ur relationen och tillbaka till sitt eget liv. Det är en bok som väcker känslor och på ett bra sätt beskriver varför det är så svårt att lämna en destruktiv och våldsam relation. Boken är lättläst och griper tag i en, vilket bäddar för sträckläsning. Tea Gärdlund beskriver själv hur hon använde skrivandet som terapi, men också för att boken kanske kan hjälpa andra i liknande situation.



### När blodbanden brister – Hanna Svensson

När blodbanden brister är en sann berättelse som utspelar sig mellan 1994 och 2004, då Hanna träffade Peter, flyttade ihop, blev gravid och gifte sig inom nio månader. Även om Hanna snabbt föll för Peter, tog det inte lång tid innan han började visa sina kontrollerande och våldsamma sidor och sitt alkoholberoende. Men eftersom hon var gravid valde hon att stanna, för att hålla ihop familjen. Efter att ha levt med Peter i två år lämnade Hanna honom, det är då den verkligt hemska berättelsen tar sin början. Hennes son börjar må sämre och sämre, framförallt efter att ha träffat sin pappa, och han vägrar åka dit. En dag börjar han också berätta om vad som händer hemma hos pappa. Detta leder till en lång kamp för att skydda sonen och hur samhället hela tiden sätter käppar i hjulet. Det är en jobbig och frustrerande bok att läsa, man blir arg på både Peter och på samhället som borde skydda Hannas son. Man dras in i Hannas kamp och fångas av hennes berättelse.



### Nästa års medlemskap

Glöm inte att förnya ditt medlemskap inför nästa år! Betala in medlemsavgiften till vårt plusgiro 112907-1 redan nu, glöm inte att skriva namn på betalningen.

### Förslag på lagändring

I november hölls en hearing gällande 2014 års utredning av sexualbrottslagen. De har tagit fram ett nytt lagförslag, som bygger på frivillighetsperspektivet, där den som inte har uttryckt sin vilja att delta i en sexuell aktivitet ska vara skyddad av lagen och där det blir straffbart att inte säkerställa att den andra parten faktiskt VILL. Man tar också ställning och visar i förslaget att det finns situationer där den som utsätts inte kan förväntas våga eller kunna säga varken ja eller nej, exempelvis i en maktssituation eller då den som utsätts lider av psykiska problem, och det blir då straffbart för den som ändå fortsätter.

### Grattis WONSA!

Rsci:s samarbetsorganisation WONSA, World of No Sexual Abuse har tilldelats Reach for Change, vilket innebär ett stöd både finansiellt och kunskapsmässigt under tre år. Mycket välförtjänt! Grattis!



### Afternoon Tea med kvinno- och tjejjourer

I november bjöds alla kvinno- och tjejjourer i Stockholm in på Afternoon Tea hos Rsci. Syftet var att informera om vår verksamhet och prata mer om hur vi kan stötta dem i deras arbete med utsatta kvinnor samt hur de kan förmedla informationen om vår verksamhet vidare till de som behöver den. Det var ett mycket trevligt och givande möte som vi hoppas leder till framtida samarbeten.

### Utbildning för stödkvinnor

I början av 2016 planerar vi att ha en till utbildning för de medlemmar som är intresserade av att bli stödkvinna på Rsci. Låter det som något du skulle vara intresserad av? Kontakta vår verksamhetsledare på [hermine.holm@rsci.nu](mailto:hermine.holm@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](mailto:redaktionen@rsci.nu)



Foto: Joakim de Groot

Hej,

Jag undrar hur det fungerar med polisanmälan och preskriptionstid för om man blev utsatt för våldtäkt som barn. Jag vet att preskriptionstiden har gått ut ifall jag skulle göra en anmälan nu, det är väldigt många år sen det hände. Men det är först nu jag känner mig redo och jag vill ändå att min pappa ska få reda på att jag anmält. Så även om polisen lägger ner utredningen, kommer min pappa att meddelas om att jag har anmält honom? Kommer han tas in på förhör eller kommer något annat att hända honom?

Svar:

Vi har en absolut förundersökningsplikt i Sverige. Det innebär att polisen har en skyldighet att inleda en förundersökning avseende alla brott som hör under allmänt åtal. Allmänt åtal innebär att det är åklagaren som, genom att skicka in en skriftlig stämningsansökan till en domstol, väcker åtal mot en person som är misstänkt för ett brott (för att åklagaren ska få väcka åtal krävs att brottsmisstanken uppgår till ”tillräckliga skäl för att väcka åtal”). Brott som endast kan åtalas av målsäganden (dvs den som blivit utsatt för brott) t.ex. förtal, omfattas således inte av bestämmelsen. Även om man talar om en absolut åtalsplikt finns det omständigheter som kan medföra att en förundersökning inte ska inledas, så är fallet när det är uppenbart att brottet inte kan utredas, eller då ingen kan dömas till ansvar för brottet.

Förundersökningen inleds oftast efter en anmälan om brott från målsäganden, eller från en administrativ myndighet. Vissa yrkesgrupper har en skyldighet att anmäla brott som de uppdagar i sin verksamhet. Personalen inom hälso- och sjukvården har t.ex. en plikt att anmäla om de misstänker att ett brott har förövats mot ett barn. Detsamma gäller vissa grupper inom socialtjänsten. Polisanmälan har dock inga övriga rättsliga konsekvenser och leder inte i sig till åtgärder

från polisen. Det är först efter att förundersökningen inletts som polisen har en skyldighet att delge misstanke om brott, hålla förhör eller vidtar andra utredningsåtgärder.

Preskription medför att det inte är möjligt att åtala eller döma till ansvar för en begången brottslig gärning. Preskriptionstiden varierar beroende på brottets allvar. Sexualbrott mot barn skiljer sig från övriga preskriptionsregler, då preskriptionstiden räknas från den dag då barnet fyller, eller skulle ha fyllt, arton år. Följande preskriptionstid gäller för sexualbrott mot barn:

- Våldtäkt mot barn: tio år
- Grov våldtäkt mot barn: femton år
- Sexuellt övergrepp mot barn: fem år
- Grovt sexuellt övergrepp mot barn: tio år
- Sexuellt ofredande av barn: fem år

Denna tid börjar alltså först löpa från målsägandens 18-årsdag.

Om det är så att brottet din pappa begått är preskriberat utgör det ett undantag till förundersökningsplikten. Polisen kommer därför inte inleda någon utredning eller delge din pappa anmälan. Beslut att inte inleda förundersökning utgör dock en allmän handling som du och andra kan ta del av.

## 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 mars och har tema:

# Hjärnan

Deadline för att lämna in material till nästa nummer är 12 februari.

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.

