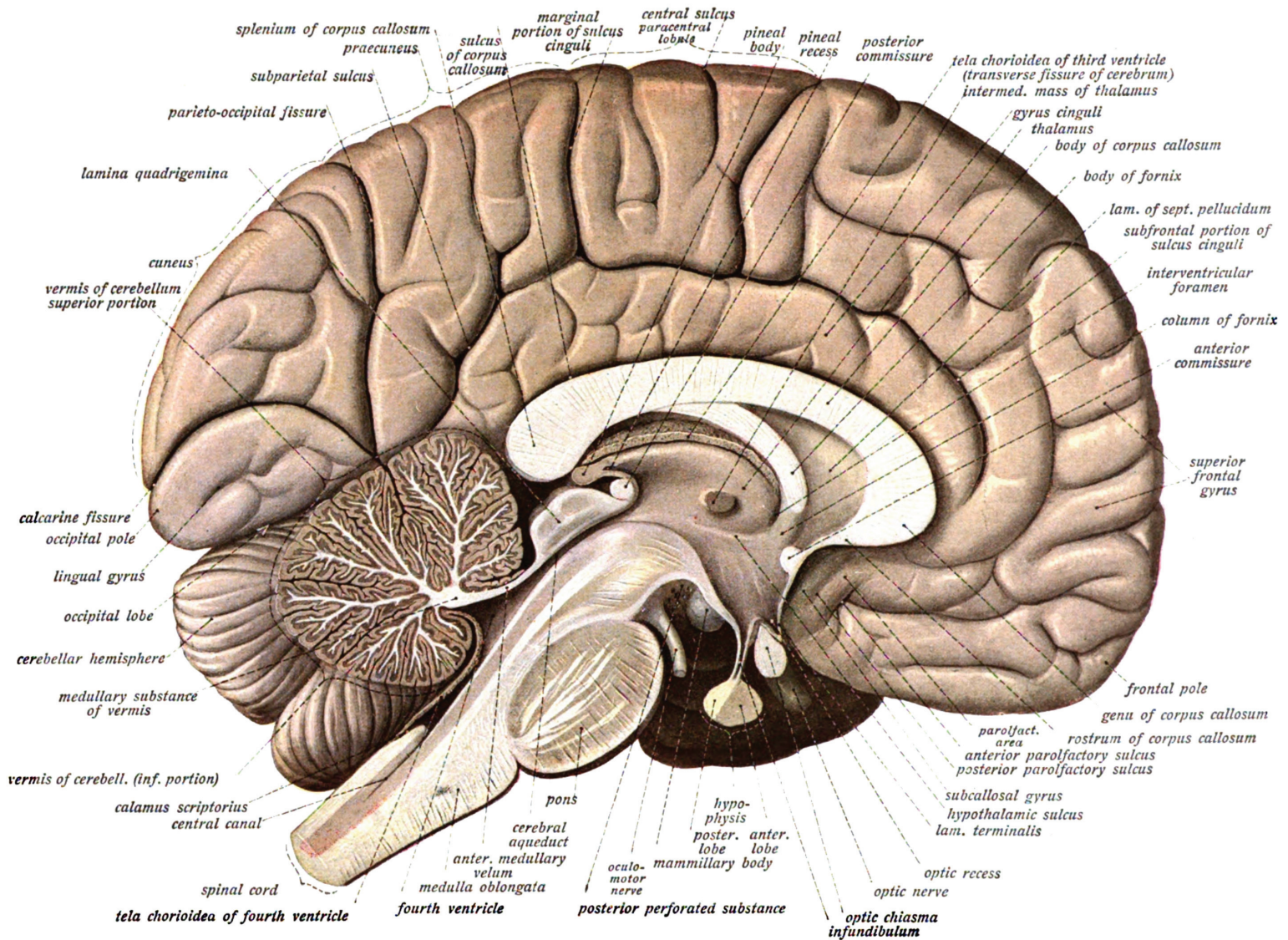


Spegeln

Om konsekvenserna av
sexuella övergrepp i barndomen



Tema:
Hjärnan

I detta nummer

- 2 Tema: Hjärnan
- 3 Ordförandeordet
- 4-5 Artikel: Hjärnan och trauma
- 6-8 Intervju: Rsci:s styrelse
- 9 Information: Nu gör vi om Spegeln!
- 10-11 Min Historia
- 12-13 Medlemsbidrag: Hjärntrötthet
- 14-15 Medlemsbidrag: Vinterläger
- 16 Boktips
- 17 Notiser
- 18 Fråga advokaten
- 19 Rsci Information

Tema: Hjärnan

Detta nummer av Spegeln har temat *Hjärnan*. Detta komplicerade och till stora delar utforskade organ, som styr hur vi fungerar och agerar. Hur hjärnan fungerar vid trauma kan du läsa på s. 4-5 och en medlem har skrivit om hjärntrötthet på s. 12-13. Vi har också intervjuat alla medlemmar i styrelsen om deras arbete, som du kan läsa om på s. 6-8.

Min Historia är denna gång skriven av medlemmen Lena, på s. 10-11 och som vanligt får du också boktips på temat om du vill lära dig mer.

Emilia Hedman
Redaktör

Ansvarig utgivare: Gita Rajan

Redaktör & Layout: Emilia Hedman

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!

Ännu ett år på Rsci har gått. Det har varit ett händelserikt år, och det har blivit än mer tydligt att det vi gör är helt unikt och viktigt. Hur mycket professionell hjälp det än kan krävas i den process det är att återta sitt liv efter att ha utsatts för sexuella övergrepp, så är det något alldeles unikt och oerhört värdefullt för många att få träffa andra som också varit utsatta för sexuella övergrepp; och få stöd när man behöver det, och att sen få möjlighet att ge stöd när man kan det - på ett sätt som bara medsystrar kan.

Under året som gått har vi fått många nya medlemmar - det är så roligt att ni hittat hit och ni är alla så välkomna! Vi har också kommit vidare i vårt arbete för att göra Rsci mer tillgängligt ute i landet, och vi hade nyligen ännu en utbildning för kommande stödkvinnor. De orter som är på gång är Malmö, Göteborg, Borås, Växjö, Norrköping och Boden. Fortsätt att höra av er - både från de orter som är på gång och från orter där vi ännu inte finns alls - Rsci behövs, över hela landet. Och ni, våra medlemmar, är Rsci!

2016 är inte bara ett vanligt år - det är också Rsci:s 35-årsjubileum. Under åren som gått har vi samlat på

oss massor med erfarenhet och kunskap. Vi har under många år, både på medlemsmöten och årsmöten pratat om hur vi ska kunna göra våra erfarenheter och vår kunskap tillgänglig också för män som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Vi har nu kommit fram till en modell som vi vill testa under 2016, där män erbjuds möjlighet att delta i särskilda stödgrupper för män utan att övrig verksamhet påverkas. Mer information och möjlighet till diskussion om dessa särskilda stödgrupper kommer ges under medlemsmötet den 19 mars.

Rsci:s nya år börjar i och med årsmötet 20 mars. En proposition finns lagd om förslag på ny förkortning av föreningens namn. Syftet med ändringen av förkortningen, från Rsci till Rise, är att det är lättare att säga och uppfatta, och att ordet i sig får en positiv och stärkande klang.

Hoppas så många av er som möjligt kan komma! Både på medlemsmötet och på årsmötet. Ni är viktiga, varenda en av er. Ni är Rsci!

Gita Rajan, Stolt Ordförande för Rsci

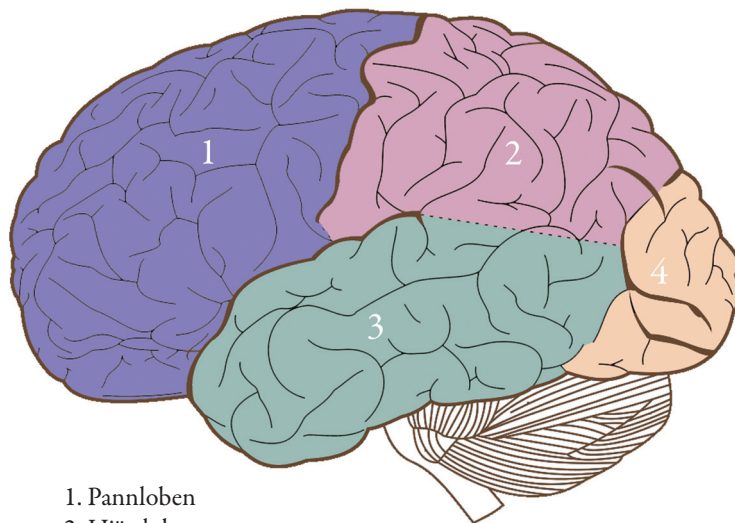
Hjärnan och trauma

Hjärnan är det organ i kroppen som vi kanske vet allra minst om. Även om det forskas oerhört mycket om hjärnan är området väldigt komplext och det finns så många saker att försöka lära sig mer. På senare tid har det forskats mycket på hur hjärnan utvecklas över tid och vad som händer med hjärnan när man utsätts för ett trauma. Man har idag en ganska klar bild av vad konsekvenserna blir för hjärnan av att vara med om jobbiga händelser.

Hjärnan består som de flesta vet av två hjärnhalvor, den högra och den vänstra. Hjärnhalvorna är i stort sett ganska lika, på detaljnivå skiljer de sig dock åt i flera olika avseenden. Den *vänstra hjärnhalvan* har fokus på logik och språklig förmåga medan den *högra hjärnhalvan* har fokus på rumsuppfattning, estetik och mentala bilder. Man har även kopplat positiva känslor och undvikandebeteende mer till den vänstra hjärnhalvan och negativa känslor och närmandebeteende till den högra.

De båda hjärnhalvorna kan i sin tur delas in i fyra delar som kallas lobes; pannloben, nackloben, hjässloben och tinningloben. *Pannlobens* funktion gäller saker som tidsuppfattning, ansvar, självmedvetenhet och förmågan att organisera. Det är också i pannloben som arbets- och korttidsminnet hanteras. Man säger ofta att det är här personligheten sitter, även om det är väldigt förenklat. *Nackloben* kontrollerar sådant som syn och tal, *hjässloben* kontrollerar känsel och smak, medan *tinningloben* är viktig för hörseln och lukt.

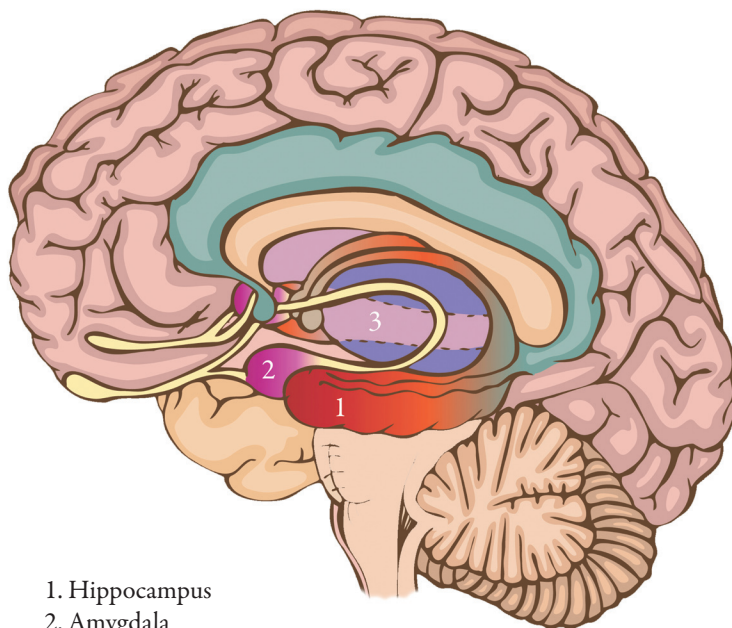
Hjärnan har också ett annat betydande område mitt i hjärnan, som består av flera delar som har det gemensamma namnet limbiska systemet. I detta system ingår bland annat talamus, amygdala och hippocampus. *Talamus* fungerar som en kopplingsstation för inkommande signaler som syn,



1. Pannloben
2. Hjässloben
3. Tinningloben
4. Nackloben

hörsel eller känsel, det vill säga, den tar emot dessa signaler och bestämmer vilka intryck som är relevanta att skicka vidare för att bearbetas och vilka som ska stoppas. Alla signaler är inte viktiga att bearbeta, beröring från kläder behöver vi inte tänka på i vårt vardagliga liv, men om man exempelvis bränner sig på handen, så är smärtan en viktig signal som måste bearbetas. Denna prioritering och hindrande av att hjärnan får för mycket information att ta hand om sker här. *Amygdala* beskrivs ofta som centrum för känslor och känslomässiga minnen och aktiveras vid både rädsla och njutning. Området spelar därför en viktig roll för tillstånd som aggression, ångest, depression och paniksyndrom. *Amygdala* har också stor betydelse för inläringen och minnet av känsloladdade händelser. *Amygdala* tar emot information om yttre hot från talamus och skickar denna information vidare för att aktivera områden som kontrollerar förändringar som

pulsökning, svettningar, orörlighet, flykt och försvar. Detta sker automatiskt utan att vi ens är medvetna om det. En tredje del av limbiska systemet är *hippocampus* som spelar en stor roll för korttidsminnet samt bildandet av nya minnen. Hippocampus är helt avgörande för vår inlärningsförmåga när det gäller att kunna återkalla fakta av olika slag. Inga minnen lagras i hippocampus, utan området fungerar snarare som en kopplingsstation mellan de olika delarna av hjärnan. Minnen lagras huvudsakligen i de olika loberna, olika delar av ett minne kan lagras på olika ställen och alla tas sedan fram och bearbetas av hippocampus för att skapa ett enhetligt minne.



1. Hippocampus
2. Amygdala
3. Talamus

Den som har varit med om trauma och inte bearbetat det kan återuppleva händelsen om och om igen, både genom minnen och fysiska reaktioner. Forskning har visat att personer som utsatts för trauma har förändringar i både amygdala och hippocampus. Man har exempelvis kunnat se att personer som utsatts för trauma har en mindre hippocampus än de som inte har utsatts för trauma. Detta innebär att förmågan att kunna skilja på minnen och nutid är nedsatt vilket leder till stress då man påminns om den traumatiska händelsen man har varit med om. Man har även sett att personer som utsatts för trauma har en extrem aktivitet i amygdala, framförallt då de blir påmind om den traumatiska händelsen, vilket gör att de reagerar väldigt kraftfullt. Men denna höga aktivitet sker också i andra situationer och varnar för fara även då denna inte finns.

Det är framförallt hjärnans hantering av minnen som spelar en stor roll då man bearbetar ett trauma. För att bearbeta ett trauma måste man "lagra om" minnena i hjärnan, från att vara kopplade till kroppsliga upplevelser och känslor till att lagras som ett minne i dåtiden, som man kan tänka på utan att aktivera fysiska reaktioner. Hjärnan är flexibel och man kan därför påverka dess funktion, minskningen av hippocampus och den ökade aktiviteten i amygdala kan återgå till ett normalt tillstånd genom psykologisk behandling, så som traumabehandling som syftar till att lagra om minnena eller övningar i medveten närvaro. Det är aldrig försent att börja omprogrammera sin hjärna.

Emilia Hedman

Vill du lära dig mer om hur hjärnan fungerar?
Se våra boktips på s. 16.

Rsci:s styrelse

Gita Rajan, Rsci:s ordförande, arbetar till vardags som läkare och är klinik- och forskningschef på Wonsa, world of no sexual abuse. Det var hennes mamma som tipsade henne om att söka sig till Rsci för elva år sedan. Hon gick sedan med i styrelsen 2011 för att hon ville vara med och se till att Rsci kunde utvecklas och fortsätta sin viktiga verksamhet. Hon ville ge tillbaka lite av det hon själv hade fått, genom att bidra till att verksamheten blir tillgänglig för fler. Det kände hon också under sin egen process.

- Så snart jag blir fit for fight vill jag bidra! När jag deltog i verksamheten var jag bara fokuserad på hur det kunde hjälpa mig. När jag sen gick med i styrelsen bytte fokus helt från vad jag kan få, till hur man kan göra för att fler ska få det?



Gita Rajan



Hermine Holm

Hermine Holm, vice ordförande i styrelsen, arbetar även som verksamhetsledare i den dagliga verksamheten på Rsci och är länken mellan personal och styrelse. Hon är även VD för Wonsa AB, som är en del av insamlingsstiftelsen Wonsa. När hon för första gången berättade för någon om vad hon hade varit med om, vågade hon också för första gången googla på ordet incest och då kom Rsci upp, det är nio år sedan nu. Hermine gick för fyra år sen med i styrelsen, för att hon tyckte att det var så mycket som var omgärdat av skam och hemligheter, hon tyckte att Rsci behövde öppnas upp och ville vara med i det arbetet.

Barbro Lindahl, kassör i styrelsen, är ekonom och har varit lärare och forskat, men arbetar numera på en pensionärsförening. Hon hörde talas om Rsci 1999, läste Courage to Heal, och ringde upp. Barbro L gick med i styrelsen för närmare nio år sedan. Hon hade innan det tänkt att hon ville göra nåt aktivt i Rsci, när valberedningen då kontaktade henne började hon i styrelsen.

- Det är fint att känna att man gör en skillnad för något som faktiskt är ett väldigt stort samhällsproblem, men som är väldigt fördolt.



Barbro Lindahl



Cecilia Bengtsson

Cecilia Bengtsson, styrelseledamot, arbetar som kommunikatör med skriftlig och redaktionell kommunikation, hon gör bland annat tidningar, faktaböcker, appar och marknadsmaterial.

- Det var min syster som hittade Rsci på nätet när min verböjd sprack, när jag blev traumatiserad och förstod varför, det var 2004.

Hon gick med i styrelsen för ett år sen för att hon ville betala tillbaka, när hon själv stod stadigt, eftersom Rsci betydde så mycket för henne själv då när allt var som värst. Hon hade också stort förtroende för de som redan satt i styrelsen, att de gjorde bra saker.

Katri Berg, styrelseledamot, jobbar annars med daglig verksamhet för funktionshindrade. Hon har tidigare arbetat som stödkvinna på Rsci och är en av de medlemmar som har varit med i Rsci längst, hon gick med när hon var 18 år, det är nu 27 år sen.

- Jag började snabbt i slutet stödgrupp och deltog

på ett sommarläger. Det var precis samma verksamhet då, det är verkligen en jättebra grundverksamhet som vi har kvar än idag. Det är en röd tråd som fortfarande håller.

Katri var med i styrelsen första gången för ungefär åtta år sen, och gick med igen förra året.

- Idag är det stabilare och vi är i en stark utvecklingsfas, istället för att reda ut problem så jobbar vi framåt.



Katri Berg



Barbro Sjöqvist

Barbro Sjöqvist, suppleant i styrelsen och stödmedlem i Rsci, arbetar som advokat sedan början av 90-talet, i huvudsak med mäns våld mot kvinnor och barn samt sexuella övergrepp. Hon läste juridik på 80-talet och arbetade samtidigt på Alla kvinnors hus, det var då hon kom i kontakt med Rsci, som var där och berättade om sexuella övergrepp.

- Då kände jag att det är det här jag vill hålla på med, det är en så jätteviktig fråga att arbeta med.

Barbro S har förutom Rsci också engagerat sig i och samarbetat med Wonsa, Unizon, Hopp, kvinnojourer och Brottsoffermyndigheten. Hon gick med i Rsci:s styrelse i augusti 2014.

- Rsci har alltid legat mig varmt om hjärtat för jag vet att föreningen gör ett jättebra jobb. De kvinnor som jag har representerat från Rsci har överlevt mycket tack vare Rsci.

Styrelsen har möten ungefär en gång i månaden, då har de en dagordning som de följer, där olika områden tas upp och det bockas av var man står just nu, vad som behöver tas beslut om och vad man behöver undersöka

mer. Alla i styrelsen har ett eget ansvarsområde som de har lite extra koll på. De får också en rapport från de anställda i verksamheten om hur det går och vad man har planerat.

- Vi försöker peta mindre och mindre i verksamheten. Vår ambition är att lägga tid på hur vi strategiskt kan fylla de mål vi har för verksamheten, säger Gita.

Styrelsen arbetar för att Rsci ska finnas på fler ställen och nå fler målgrupper. En viktig pusselbit i det arbetet är ekonomin, vad tillåter budgeten att man kan göra? Den ständigt aktuella frågan är: Hur kan man få mer pengar?

- Vi måste ständigt argumentera för vår särart och behovet av vår existens till de vi söker pengar hos, säger Gita.

- Det är mycket som ska fungera, fast det egentligen inte finns resurser, det är som att driva ett företag, men med väldigt begränsade möjligheter, beskriver Cecilia.

Men det finns också andra svårigheter med att sitta i styrelsen och arbeta med en ideell förening.

- Det svåraste med styrelsearbetet är att det är så många olika behov att ta hänsyn till. Vi finns för våra medlemmar, idén är att vi ska hjälpa varandra. Men det fina i att alla har varit utsatta är också sårbarheten, alla har sina sköra punkter och områden. Alla som är medlemmar har fått sin tillit skadad, vilket ställer särskilda krav för verksamheten. För mig personligen är det ibland jobbigt att saker behöver gå långsamt då behovet av trygghet bland våra medlemmar är så stort, det måste jag jobba på eftersom jag gärna vill att saker ska gå snabbt, säger Gita

Cecilia håller med:

- Det är ofta trögt, det är svårt att driva en ideell förening framåt. Varje tid är också ny, hur ser man till att föreningen är aktuell just nu, med de resurser och de människor som finns? Hur förhåller sig kärnverksamheten till verkligheten och samhället såsom det ser ut idag? Det är exempelvis svårt att engagera medlemmar, men utan medlemmar finns det ingen förening, så hur gör man föreningen relevant



för medlemmarna? Det är svårt att hitta rätt där.

Hermine beskriver också svårigheten med just medlemsformen:

- Det svåraste med Rsci är just att vi är en medlemsorganisation, det gör det svårt att driva ett effektivt och stabilt arbete ibland eftersom så mycket kan förändras på så kort tid, beroende på vad medlemmar röstar på årsmötet och vilken styrelse medlemmarna väljer. Men det är också svårt att hitta medlemmar till styrelsen, många som är aktiva medlemmar är i en läkningsprocess vilket gör att de inte alls är på en plats där de orkar sitta med i en styrelse. Det gör oss lite bakbundna upplever jag det som. Det är en stor utmaning.

Men allt i styrelsen är inte bara svårt och jobbigt.

- Vi skrattar mycket. Det är viktigt eftersom ämnet är så tungt, men vi har riktigt kul. Det roligaste är att få använda all den samlade erfarenhet som samlats under 35 år, att stå på den basen och sen laborera och arbeta fram hur vi kan göra det mer tydligt och tillgängligt. Vi gör det lekfullt, vi har ofta ganska olika åsikter, låter det få ta plats, och sen bestämmer vi nåt och genomför det, säger Gita.

Katri berättar också om den positiva förändringen som skett de senaste åren:

- Det är roligt att reflektera över föreningen i tid, bakåt och framåt, att ta ett utifrånperspektiv och se att det verkligen händer saker.

Barbro S beskriver också skillnaden i allmänhetens syn på incest:

- Det har blivit en enorm skillnad i allmänhetens kunskap om incest, till det bättre, när jag började jobba på Alla kvinnors hus var incest ingenting man pratade om, "det förekom inte", och om någon pratade om det sågs det som väldigt konstigt. Folk är idag i alla fall medvetna om att det förekommer, sen förstår de kanske inte i vilken omfattning och vad det är som verkligen händer, säger Barbro S.

Styrelsen verkar ganska enig i vad de vill för Rsci i framtiden; att finns tillgängliga för fler.

- Vi måste bli självklara. När man väl berättar om att man har blivit utsatt för sexuella övergrepp som barn, då är det hit man vänder sig. Det ska vara naturligt att man tillfrågar oss i alla lägen som har med det här området att göra. Vi måste också finnas tillgängliga för så många som möjligt rent fysiskt, det jobbar vi med att hitta former för, säger Hermine.

Flera i styrelsen påtalar också att de gärna ser att män får ta del av verksamheten, att man borde dela med sig av Rsci:s erfarenhet och kunskap, utan att för den sakens skull förändra föreningen.

- Frågan om män är ett problem som vi försöker lösa just nu, vad gör vi med alla män som har motsvarande problem som våra medlemmar? De har såklart också ett enormt behov av att få hjälp, hur ska vi kunna hjälpa dem också? Även om det oftast är män som är förövare innebär inte det att alla män är förövare. De män som själva har varit utsatta mår såklart lika dåligt som våra medlemmar gör, men det finns ingen naturlig organisation för dem som Rsci finns för kvinnor, berättar Barbro S.

Gällande drömmen för Rsci i framtiden talar alla i styrelsen om öppenhet, systemskap och tillgänglighet.

- Jag vill att Rsci ska bli en organisation där kvinnor stannar kvar och ger tillbaka, från en utsatt kvinna till en annan, säger Hermine.

Gita avslutar:

- Drömmen är att vi i framtiden finns i alla regioner i Sverige, var man än bor ska man kunna ta sig till en lokal verksamhet om man behöver. Det finns ingen som vi, det måste vi se till att nå ut med till alla som behöver oss.

Men får man drömma fritt är förhoppningarna större än så.

- Önskedrömmen är att vi inte skulle behöva finnas, att inga fler unga ska behöva utsättas för det som vi har varit med om, avslutar Barbro L.

Emilia Hedman

Nu gör vi om Spegeln!

Som en del av vår digitaliseringsprocess kommer vi nu att göra om Spegeln lite. Vi kommer att lyfta ut det redaktionella innehållet och låta Spegeln bara vara en röst för medlemmarna. Det redaktionella innehållet kommer istället att göras tillgängligt på webben och via utskick. Nästa nummer av Spegeln kommer alltså att innehålla ordförandeordet, "Min Historia", fråga advokaten, information om Rsci och förstås inskickat medlemsmaterial.

I och med detta blir det extra viktigt med engagemang från våra medlemmar att bidra med dikter, berättelser, artiklar, målningar, illustrationer eller fotografier, bara fantasin sätter gränserna! För att du ska få inspiration till att bidra kommer vi innan varje nummer att ha en skapardag för medlemmarna där du kan få tips och idéer till att skapa i både bild och text. Kan du inte delta på skapardagen får du självklart skicka in material ändå! Spegeln ska framöver vara en röst för medlemmarna, från en utsatt kvinna till en annan. Vi vet att det är det som är unikt för oss, att få spegla sig i andra som har liknande upplevelser, detta ska nu också Spegeln bidra till.

I och med denna förändring kommer vi också att ändra antalet nummer per år, från nuvarande fyra nummer till två. I år kommer dessa nummer i maj och november.

Skicka ditt bidrag till nästa nummer av Spegeln till redaktionen@rsci.nu. Har du frågor eller vill bolla idéer är du självklart också välkommen att höra av dig!

Deadline för att skicka in material till nästa nummer av Spegeln är 17 april.



Lena

Min Historia är i detta nummer skriven av Lena.

Jag stod som förstenad i hallen när mamma lämnade vårt stora hus. Å vad jag önskade att jag kunnat säga emot pappa när han sa ”ska du följa med den där horan eller?”. Och det enda min spända lilla kropp kunde göra var att viska fram ett nej. Jag kunde inte säga emot honom, han hade metodiskt brutit ned min förmåga att göra det jag själv ville. Jag var en liten soldat som gjorde det jag blev tillsagd och vågade inget annat.

Jag kunde inte säga emot honom, han hade metodiskt brutit ned min förmåga att göra det jag själv ville.

När jag fyllt 12 hade även mina syskon flyttat hemifrån och det vad då de sexuella övergreppen började. Återigen betydde ett nej från mig ingenting. Det enda han sa när han utnyttjat mig var: ”Ja när du inte kunde få din mamma att stanna så får du ta över hennes plats”. Detta helvete pågick i fem år. Jag dog mer och mer i mitt inre. Jag kände mig som två olika personer, en hemma och en i skolan. Skolan var en frizon för mig där kunde jag vara den starka och tuffa Lena.

*Tänk om någon vågat fråga mig hur jag mådde?
hur jag mådde?*

Tänk om någon vågat fråga mig hur jag mådde? Eller berättat att incest fanns och att det fanns hjälp att få, men ingen sa något. Känslan blev istället att jag kände mig äcklig och hjälplös. Och att det inte fanns någon hjälp att få eftersom pappa var LAGEN. Jag visste inte att polisen eller någon annan kunde hjälpa mig.



Pappa hotade med att skada mamma så jag höll tyst. Då jag visste att min farbror dödat sin fästmö.

Men viljan att leva var ändå större än självmordstankarna som pockade på. Jag ville så gärna få leva och vara som alla andra. Och jag längtade efter min mamma som jag inte fick träffa. Mamma trodde naturligtvis inte att det var så illa att jag blev sexuellt utnyttjad, men hon visste att han misshandlade mig psykiskt och även fysiskt, men aldrig så att det syntes utåt. Mamma försökte få socialtjänsten att söka upp mig. De svarade bara henne att hon inbillade sig. ”Hon var ju bara en bitter fränskild kvinna” så under fem års tid gjorde socialen ingenting.

När jag skulle fylla 17 år så fick jag som genom ett mirakel hjälp att fly. Tiden efter flykten var hemsk samtidigt som jag var så tacksam att vara ifrån min förövare. Det tog ett år innan rättegången blev av. Och min pappa fick 3 års fängelse.

Jag hamnade i ett annat starkt sammanhang där styrka och framgång gällde och jag umgicks även i kändiskretsar och där hade man ”inga problem”. Så att ta psykologhjälp det fanns inte i min tanke. Det var ju bara för svaga psykfall på den tiden. Jag hade försökt få hjälp en gång i det sammanhang som jag var

i. Men de rekommenderade mig att lämna det gamla och gå vidare. Så det gjorde jag och jag pratade inte mer om det. Jag kände ju ändå ingen annan som varit med om det. Så vem skulle förstå.

Jag kände ju ändå ingen annan som varit med om det. Så vem skulle förstå.

Så jag körde på. Jag jobbade hårt och gifte mig med en fin kille, Henric. Han som var min familj, vän och det bästa jag hade fick cancer och dog när jag var 25. Så där stod jag ensam igen. Då gick jag in i väggen för första gången. Jag blev bara sjukskriven, någon annan hjälp erbjöds inte. Så jag började jobba igen så fort jag kunde, jag träffade en man och gifte mig och vi fick tre barn. Vårt äktenskap var jobbigt och mitt liv kändes som alltid, att hålla ut och kämpa. Det hade jag gjort hela livet. Mitt sätt att hantera detta var att driva mig själv hårt i jobb, träning, hälsa och att vara en bra mamma. För vad skulle hända om jag slutade kämpa?

Sakta men säkert började min kropp slappna av och jag fick tillgång till känslor som jag aldrig känt förut.

Tillslut vid 38 års ålder gick jag in i väggen för andra gången. Denna gång blev jag utmattningsdeprimerad och fick hjärnstress med diagnosen PTSD. Och för första gången så erbjöds jag hjälp. Jag fick en bra psykolog och psykiatriläkare som sa att jag gjorde snabba framsteg eftersom jag var villig att samarbeta med dem. Samtidigt utbildade jag mig till avspännings- och stressterapeut för att lära mig att hantera och förstå min egen stress. Och bara det att

jag fick lära mig vad kroppsminne var och att jag fick förklaringar på varför jag var som jag var. Det betydde så mycket för min läkning.

Sakta men säkert började min kropp slappna av och jag fick tillgång till känslor som jag aldrig känt förut. Det var så fantastiskt att inte vara irriterad och arg längre, utan jag började till och med njuta av dagen och stunden. Vilket jag aldrig trodde att jag skulle kunna.

Idag lever jag ett lugnt liv med mina tre barn.

”Jag låter inte min bakgrund bestämma över min framtid längre”

”Jag kan älska”

”Och jag skäms inte längre för att jag har varit utsatt”

Lena

Lenas blogg:
www.lenamorin.com

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

Hjärntrötthet

“Totalkrasch!” säger mannen i datoraffären. “Den här hårddisken går inte att rädda. Den behöver bytas ut. Inget att göra. Går inte att formatera om.”

På vägen hem tänker jag: “Vilken tur att det inte var jag! Att det inte är min hårddisk som kraschat totalt.” Men nära har det varit, och nära är det nu. Jag måste ta hand om mig. Se till att ta det lugnt så att min hjärna får chansen att formatera om sig. Min hjärna är nämligen trött. Allvarligt utmattad.

Jag har ett tillstånd som kallas hjärntrötthet och som bland annat kännetecknas av lätt uttrötthet och att det tar lång tid för hjärnan att återhämta sig efter mental aktivitet, också sådan verksamhet som vanligen innebär glädje och lust. Vardagliga saker som att träffa vänner och försöka följa ett samtal kan leda till extrem och smärtsam trötthet, så att hjärnan “skriker”, i flera dagar efteråt. Att skala en morot kan vara för mycket. Läsa och skriva kanske inte fungerar över huvud taget eller kan vara mycket ansträngande. Ljud- och ljuskänsligheten ökar. Att utföra enkla arbetsuppgifter kan ge en backlash i form av behov av tystnad, lugn och stillhet i kroppen under en tidsrymd som vida översträcker normal återhämtningstid. Tröttheten kan ofta komma snabbt, som att någon släckt lyset. Det i sig kan vara skrämmande och väcka många frågor: “Kommer jag någonsin att bli bra? Hur ska jag klara mig om min hjärna inte fungerar?” Frågor som man kanske inte ens orkar formulera. De blir till ångest istället.

Länge har man känt till hjärntrötthet efter stroke, hjärninflammation, slag mot huvudet och liknande. Att långvarig stress kan ge samma tillstånd är något som uppmärksammats mer och mer sedan utbrändhet och utmattningssyndrom blivit en del av vår moderna kultur. Allvarliga psykologiska trauman, våld och dysfunktionella uppväxtmiljöer som en orsak till

mental utmattning, liksom hjärntrötthet som en komponent vid psykisk ohälsa generellt, är ännu inte tillräckligt belyst enligt mig. Likaså ser jag ett behov av att försöka förstå en eventuell mening och funktion med hjärntrötthet. Kan det vara så att den ibland behövs för att vi ska kunna lyssna på oss själva?

När min syster skammat mig i telefon tar det veckor innan jag åter står på benen. Energin i hennes röst slår ut allt jag har av begynnande läkning. (Så känns det). Kroppen drar ihop sig i fosterställning, varje rörelse tar emot. Illamående och kramper växlar med mardrömmar och avgrundsdjup fasa. Hjärnan försöker bearbeta, den kämpar. Hur jag skämts över att ha det såhär! Att inte klara av att sätta gränser mot mina anhöriga, värja mig, värna mig. Att bli så påverkad av minsta kontakt? Att må så dåligt, så länge. På grund av så lite. Men kanske var det inte lite, det som hände? Och kanske är min reaktion inklusive hjärntröttheten i livets tjänst? Kanske är hjärnans tröghet och oförmågan att använda kroppen viktig för att jag ska kunna dosera intensiteten i intrycken av det min syster förmedlat i ord och tonfall? Så att integrering äntligen blir möjlig? Jag tror det. Tror att långsamheten och stillheten, minimeringen av ytterligare intryck som jag tvingas till när hjärnan förklamas av trötthet, kan vara nödvändig för att jag ska kunna närma mig budskapet i min systems röst. Det ramaskri som går genom min familj sedan generationer tillbaka: ett tillstånd av olöst skräck.

Redan som barn var jag extremt trött. Jämt behövde jag gå och vila. Det hette att jag var lat och ville slippa ifrån. Men jag visste att jag måste. Minns att jag i fyraårsåldern sträckte armarna utåt sidorna och konstaterade att höger arm var olik. Den kändes annorlunda, inte lika tydlig. Och jag tänkte, med ett barns tankar och ord: “När jag kan känna båda armarna lika mycket är jag frisk!” Jag visste alltså att

FAKTA HJÄRNTRÖTTHET

Hjärntrötthet eller mental trötthet innebär att hjärnan inte klarar av att sortera och bearbeta inkommande information på ett effektivt och energisnålt sätt. Till skillnad från normal trötthet, som vi alla kan uppleva efter tankekrävande ansträngning, kan personen som lider av hjärntrötthet inte göra något åt sitt förlamande tillstånd: en paus, en kopp kaffe eller att prata om något annat hjälper inte. En teori är att hjärntrötthet beror på störningar i funktionen hos hjärnans stödjeceller som orsakar ett "låst" tillstånd på cellnivå, vilket i sin tur orsakar den totala utmattning som en person med hjärntrötthet upplever om hon eller han överanstränger sig.

Källa: Sahlgrenska akademien

något hade hänt. Visste att det inte var som det skulle. Men vad som hade hänt, begrep jag inte.

Sedan lång tid är jag därför intresserad av att lära mig mer om sambandet mellan kropp och själ. "Mind and brain." Jag ser dissociation vid stress och trauma som olika sätt att rädda hjärnan i det längsta för att bevara möjligheten till ett fäste i det jordiska vad som än händer. De avspjälkade personlighetsdelar som en individ kan skapa under outhärdliga förhållanden ser jag som en sorts reläkonstruktion som kan hjälpa oss att överleva trots överväldigande intensitet i smärta. Som att hoppa mellan heta stenar? Det går kanske inte att kliva ner på någon enskild sten utan att brännas till aska. Men hoppa går! Förflyttning från ett ställe till ett annat räddar oss tills att vi en dag kan landa i mitten av oss själva.

Kan hända har varje människa en potential till ett flertal sådana parallella och interagerande räddningssystem? Inom Relationell Traumaterapi betonas särskilt skelettmuskulaturens roll och erfarenheten att vi vid en viss grad av känslomässig

belastning drar undan den mentala närvaron från muskulaturen som då förlorar energi. Denna aspekt av dissociation är konkret och går att undersöka och gradera. Samtidigt händer något i hjärnan. Jag tror att det som skiljer vad som kan vara en effektiv behandling vid lätt och medelsvår depression från vad som hjälper vid svår depression kan ha med det här att göra. Forskning har visat att musklerna verkar ha en filtrerande effekt som om den aktiveras kan skydda hjärnan från sådant som skadar den och gör den sjuk. Den gynnsamma effekt som motion har vid lätt och medelsvår depression kan därmed förklaras. Vid svår depression hjälper dock inte motion. Varför inte då? Kan det vara så, tänker jag, att svår depression hänger samman med allvarligare grader av dissociation? Och att rörelse när vi dissocierar är ytterst påfrestande för hjärnan? För vad händer i muskulaturen när vi motionerar samtidigt som vi dissocierar? Vad sker när vi rör oss utan att vara mentalt närvarande i kroppen? Jag gissar att det inte händer samma sak som när själen finns med i rörelsen och att detta i sin tur har betydelse för hjärnans fungerande. I den tantriska traditionen heter det: "Känn kroppen innan du rör den!" Så försöker jag leva idag. Också innan tröttheten slagit till med full kraft. Som en nödbroms?

Nu är jag trött. Måste sluta skriva.

Maja

Läs Mer:

[Muskulernas Intelligens – en introduktion, av Merete Holm Brantbjerg.](#)

www.brantbjerg.dk/moaiku/litteratur/artikler/semusklerintlli.html

[Så skyddas hjärnan från stress och depression av motion.](#)

www.ki.se/nyheter/sa-skyddas-hjarnan-fran-stress-och-depression-av-motion

Vinterläger

I tre dagar i slutet av februari höll Rsci ett vinterläger på ön Idöborg i Stockholms skärgård. Temat var liksom på sommarlägret Kvinnlighet, sensualitet och sexualitet, men denna gång låg det mer fokus på kroppen. Övningarna inkluderade bland annat dans, meditation, TRE – Trauma Releasing Exercise och Rsci:s sedvanliga rundor. Men det fanns också tid för bastu och vinterbad, pyssel, samtal, promenader i solen och härliga middagar.



Det stora huset med härliga alkover och mysiga rum för måltider och samvaro.



Bastuhuset som låg nere vid havet med fantastisk utsikt.



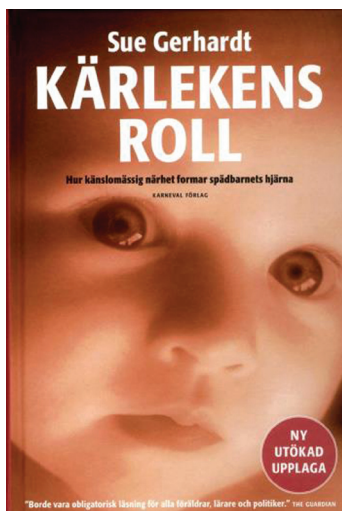


Vi dukade upp med goda måltider som lax med romsås och mandelpotatis och fika med rulltårtsbakelser.



I bastuhuset fanns också ett rum med öppen spis för de som inte ville basta utan sitta och ta det lugnt eller pyssla istället.

Boktips



Kärlekens roll: hur känslomässig närhet formar spädbarnets hjärna – Sue Gerhardt

Kärlekens roll beskriver hur känslomässig närhet formar spädbarnets hjärna genom att ta upp aktuell neuromedicinsk, psykologisk och biokemisk forskning. Spädbarnets hjärna formas både av genetiska processer och sociala interaktioner med andra människor. För att ett barn ska växa upp och få en bra känslomässig utveckling krävs en fungerande interaktion med framförallt barnets föräldrar. Är interaktion istället bristfällig anpassar sig barnets hjärna till detta vilket kan leda till en mängd olika problem för barnet i framtiden, exempelvis antisocialt beteende eller fysiska sjukdomar. Att känna empati, reglera känslor och avläsa andra människor är inget barn föds med, utan något som de lär sig genom erfarenhet. När barnet lär sig detta aktiveras vissa nervkopplingar i hjärnan, används inte dessa går de förlorade. Erfarenheterna från spädbarnstiden lägger därför grunden för vilket beteende och känsloliv som utvecklas hos oss som vuxna.



Stressad hjärna, stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa – Ulf Lundberg & Görel Wentz

Psykiska faktorer, såsom stress, påverkar också en persons fysiska hälsa och psykisk stress kan bidra till exempelvis cancer, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar eller smärta. I Stressad hjärna, stressad kropp belyses sambanden mellan psyket och kroppen och hur man kan påverka dessa. Detta är ett till stora delar utforskat och komplicerat område, som Lundberg och Wentz i denna bok gör lite mer lättförståeligt. I boken beskrivs inte bara vad du själv kan göra för att förändra din egen situation utan också hur samhället och sociala strukturer kan förändras för att minska den psykiska stressen som allt fler drabbas av.



När hjärnan inte orkar: om hjärntrötthet – Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck

Hjärntrötthet är en effekt av en skada eller sjukdom i nervsystemet, vilket Johansson och Rönnbäck belyser ur ett neuropsykologiskt och neurologiskt forskningsperspektiv. När hjärnan inte orkar riktar sig till de som lider av hjärntrötthet och hur de kan lära sig att leva med detta. Orsaken till hjärntrötthet är fortfarande delvis oklar, men utifrån den senaste forskningen på området beskrivs i denna bok mekanismer bakom hjärntrötthet och hur det kan behandlas och ge personer som lider av hjärntrötthet lindring, då det inte finns någon läkemedelsbehandling.

Brottsofferdagen

Vi har i februari deltagit på Brottsofferdagen, som anordnades för 17e året i rad av Brottsoffermyndigheten. Temat var Våld i vardagen – att förstå upprepad utsatthet, och handlade om de stora konsekvenser som en persons som har blivit utsatt för brott vid flera tillfällen får i sin vardag. Det var en fullspäckad och lärorik dag med flertalet talare som presenterade aktuell forskning på ämnet och hur man kan bemöta människor som har denna problematik.



Ny inredning i lokalen

Vi har under februari gjort om i våra lokaler i Stockholm för att få in mer ljus och en lite mer ombonad känsla. Vi har också försökt fånga upp de färger som vi har i vår grafiska profil, så att lokalen har samma känsla som vår webbplats och det informationsmaterial man kan ta del av innan man besöker oss.

Armband

Varje ny medlem kommer från och med nu att få ett armband, gjort av en annan medlem, som kan hjälpa dem i sin läkeprocess. Armbandet har 3 pärlor för synen och tre olika saker du ser just nu, 3 pärlor för hörseln och tre olika saker du hör just nu, 3 pärlor för känslan och tre olika saker du känner utanför kroppen just nu, 1 pärla för en doft du känner just nu och slutligen 1 pärla för att andas ut. En förutsättning för att kunna andas in nytt syre. Och orka ett steg till.



35-årsjubileum

I höst fyller Rsci 35 år och vi har redan börjat planera för hur detta ska firas! Har du någon idé eller tips om hur du tycker att vi ska fira får du gärna kontakta emilia.hedman@rsci.nu.

Nya stödgrupper

I februari har vi återigen haft kurs för nya stödkvinnor. Vi hoppas att vi inom en snar framtid ska kunna starta stödgrupper i Malmö, Göteborg, Borås, Norrköping, Boden och Växjö, håll utkik på vår webbplats för mer information. Du kan redan nu anmäla intresse för att delta på dessa orter, maila kansli@rsci.nu. Inför att dessa stödgrupper startar behöver vi också personer som kan dela ut informationsmaterial, vill du hjälpa till? Maila emilia.hedman@rsci.nu.

Camilla Zayer är advokat och arbetar med att hjälpa personer som har blivit utsatta för sexuella övergrepp.

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



Foto: Joakim de Groot

Preskriptionstider

Det finns flera skäl för att låta den som begått ett brott gå fri från ansvar genom bestämmelser om *åtalspreskription*. Åtalspreskription innebär att påföljd *inte* får utdömas för brott sedan en tid har förflutit från tiden för brottet. Ett skäl till dessa bestämmelser om preskription är att det från allmänpreventiv synpunkt inte är lika angeläget att gamla brott blir bestraffade som att detta sker med brott som är aktuella i människors medvetande. Ett annat är det i och för sig önskvärda i att den som efter ett brott varit laglydig under en längre tid ska kunna känna sig trygg och inte behöva riskera att den existens som han/hon byggt upp åt sig går till spillo på grund av brottet. Skälen för preskription är emellertid mindre starka ju allvarligare brottet eller den påföljd som det dömts till är. Olika preskriptionstid gäller därför beroende på brottets allvar eller beskaffenheten av den påföljd som det har dömts till och sedan år 2010 är också vissa brott helt *undantagna* från preskription. När det gäller preskriptionstider för *sexuallbrott mot barn* är t.ex. preskriptionstiden för sexuellt övergrepp mot barn fem år. För våldtäkt mot barn, sexuellt utnyttjande av barn och grovt sexuellt övergrepp mot barn gäller en preskriptionstid om tio år och för grov våldtäkt mot barn är preskriptionstiden 15 år.

I brottsbalken finns något som heter *speciella preskriptionstider* som gäller vid sexualbrott. Det innebär en senareläggning av utgångspunkten för preskriptionsberäkning för sexualbrott som riktat sig

mot barn. Syftet har angivits vara att stärka skyddet för barn och ungdomar mot att bli utnyttjade i sexuella sammanhang. Den särskilda preskriptionsregeln avsåg vissa brott enligt brottsbalkens 6 kap. som handlar om sexualbrott och försök till sådana brott som begåtts mot barn under femton år. Preskriptionstiden skulle i dessa fall beräknas från den dag då målsäganden fyller eller skulle ha fyllt femton år. Bestämmelsen har därefter ändrats och kompletterats genom åren. *Nu gäller att preskriptionstiden ska beräknas från den dag då målsäganden fyller eller skulle ha fyllt arton år.* I det lagstiftningsärende som ledde till dessa ändringar anförde regeringen att de rättspolitiska överväganden som tidigare framförts till stöd för att förlänga preskriptionstiderna för sexualbrott mot barn under femton år var relevanta även i åldersgruppen 15-18 år och att det därför framstod som angeläget att även barn i åldersgruppen 15-18 år gavs det skydd som de särskilda preskriptionstiderna innebär.

När de särskilda preskriptionsbestämmelserna för sexualbrott mot barn ursprungligen infördes motiverades det med det starka intresse som bär upp det straffrättsliga skyddet mot att barn utsätts för sexuella kränkningar sammantaget med det förhållandet att anmälan för sådana brott inte sällan görs sedan lång tid förflutit från kränkningen.

Camilla Zayer

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 maj och har tema:

Förnyelse

Deadline för att lämna in material till nästa nummer är 17 april.

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.

