

Nr 2/2016
Årgång 33

Spegeln

Om konsekvenserna av
sexuella övergrepp i barndomen



Tema:
Förändring

I detta nummer

- 2 Tema: Förändring
- 3 Ordförandeordet
- 4-6 Min Historia
 - 7 Medlemsbidrag: Illustrationer
 - 8 Medlemsbidrag: Hur mitt minne fungerar
 - 9 Medlemsbidrag: Fotografier
- 10-11 Medlemsbidrag: Du är inte dålig
- 12-13 Medlemsbidrag: Vem ska trösta?
- 14-15 Medlemsbidrag: 400m av ILSKA
 - 16 Boktips
 - 17 Fråga advokaten
- 18-19 Information Rsci

Tema: Förändring

När någon pratar om förändring, tänker du "åh vad spännande" eller går det kalla kårar längs med ryggraden? Det är nog få ord som skapar så blandade känslor hos människor som förändring. Spänning, oro, nyfikenhet, rädsla, glädje, ilska, förväntan eller motstånd.

I detta nummer av Spegeln har det också skett en förändring, vi har fyllt den nästan helt med medlemsmaterial! Du kan du läsa dikter och texter, se bilder och konstprojekt som våra medlemmar har skapat. *Min Historia* finns kvar som vanligt på s. 4-6, *Boktips* på s. 16 och *Fråga advokaten* på s.17.

Hoppas du tycker om förändringen! Har du synpunkter eller vill skicka in material till nästa nummer får du gärna kontakta redaktionen.

Emilia, redaktör

Ansvarig utgivare: Gita Rajan

Redaktör & Layout: Emilia Hedman

Medlemsbidrag i detta nummer:
Minna, Moa, V, Kerstin, Anna,
Maja, Angelica & Patricia

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!

Det mod som ni alla vittnar om varje dag gör arbetet med Rsci både speciellt, roligt och ärofyllt, och det är med stolthet jag ännu ett år antar ordförandeskapet för Rsci: Tack för förtroendet!

Rsci firar i år 35 år. Vår höga ålder gör oss till Sveriges äldsta kvinnojour, och tillsammans besitter vi en enorm erfarenhetsbaserad kunskapsbas. För att kraftfullt lyfta fram detta och sätta föreningen och alla våra medlemmar i dagsljuset och på kartan, har vi beslutat att fira vårt 35 års jubileum med pompa och ståt vid ett stort engagemang i höst. Jubileumsfirandet äger rum den 6 oktober - boka in det i era kalendrar redan nu! Mer information kommer i utskick framöver samt på vår webbplats.

Socialstyrelsen vet vilket viktigt arbete vi utför år och efter år, och Rsci är därför en av de åtta organisationer, av alla organisationer som arbetar våld mot kvinnor på olika sätt i Sverige, som valts ut av socialstyrelsen för att delta i ett kunskapsöverförande råd. Det känns roligt, och helt rätt :)

Ett antal kända personer som utsatts för sexuella övergrepp som barn har bjudit in Wonsa och Rsci att delta i en nationell videokampanj, för att uppmuntra andra utsatta att våga bryta tystnaden om sina upplevelser. Rsci kommer att delta både med medlemmar som berättar om sin historia, men också med att tillsammans med Wonsa ta emot utsatta som ser kampanjen och behöver stöd.

Projektet är i startgroparna, men vi vill redan nu uppmuntra alla medlemmar som vill hjälpa till att bryta tystnaden om incest och sexuella övergrepp i barndomen att maila vår verksamhetsansvarig på hermine.holm@rsci.nu. Du som deltar med din berättelse kan välja att vara anonym om du vill. Mer information om projektet kommer också att finnas på www.wonsa.org närmare sommaren och i löpande utskick från oss på Rsci.

Tillsammans kan vi förändra världen!

Gita Rajan, Ordförande Rsci

Helen

Min Historia är i detta nummer skriven av Helen som är medlem i Rsci.

Mitt namn är Helen, jag är 48 år och har haft bilden av att jag har haft en lycklig barndom tills jag var 35 år. När jag var 32 år ringde min mor mig en dag och sa att en person i min närhet sagt att hon blivit sexuellt utnyttjad och när hon till slut sa ifrån så fick hon känslan av att han gick till mig. Så min mors fråga var ju det, har han utnyttjat dig som barn? Nej, svarar jag, är hon inte klok? För det var ju så jag trodde det var.

*Så min mors fråga var ju det,
har han utnyttjat dig som barn?
Nej, svarar jag, är hon inte klok?
För det var ju så jag trodde det var.*

Men det där sådde något slags frö hos mig, jag tänkte en del på att jag skulle gå till någon som kunde hypnotisera mig, men jag vågade inte ens tro att det skulle vara så. För vad skulle hända om jag var tvungen å säga att det faktiskt var så? Han var ju den enda manliga förebilden som jag haft eftersom min biologiska far inte ville ha någon kontakt med mig. Jag tror att det gjorde mig till ett extra lätt offer. Här fanns ju en man som faktiskt ville vara nära mig, tyvärr ville han också något mer.

Sen blev det så i livet att jag och min son flytrade närmare min förövare, det gick inte så länge och jag bröt ihop, gick in i väggen eller vad man ska kalla det. Jag klarade inte av att jobba mer, jag mådde psykiskt dåligt och jag grät mycket. Nu förstår jag att det var ju för att han kom så nära, jag blev ju livrädd. Men fortfarande så kom jag inte ihåg något.



Jag trodde att det var mina hormoner som spökade så jag gick till en gynekolog, en fantastisk kvinna som blev min psykolog, läkare, vän å mor. Det var hon som började förstå att jag varit med om något som ej var bra under barndomen. Jag var ju tvungen att gå till psykiatrin för hon hade ju inte riktigt behörighet för de mediciner som jag behövde. Å mediciner det fick jag. Läkaren gav mig mediciner, till slut en dag så satt jag på soffan i köket å kunde ej läsa, jag kunde knappt gå, var mycket yr å mådde ej bra.

*Läkaren gav mig mediciner, till slut
en dag så satt jag på soffan i köket å
kunde ej läsa, jag kunde knappt gå, var
mycket yr å mådde ej bra.*

Jag och min mor ringde upp läkaren som sa att jag troligtvis hade fått medicinförgiftning. Jag åt typ 10-11 tabletter. Å i nästa mening sa han att jag skulle öka

dosen med Atarax. Till och med jag som var halvt borta förstod att har man medicinförgiftning ökar man ej dosen. Vi ringde en psykjour och den läkaren sa att jag skulle sluta med alla mediciner utom 1 sömntablett, vilket jag gjorde. Å jag var ledsen, glad å arg i en enda röra. Det var också då jag frågade om han gjort mig något när jag var barn? Hans svar var, nej det enda jag gjorde var att jag kom å la mig hos dig när jag kände mig ensam (mor jobbade natt) men då var du väl vaken. Redan där hade han ju passerat gränsen.

*Å jag var ledsen, glad å arg
i en enda röra.*

Ett par år senare träffade jag min blivande man, fast jag absolut inte ville ha nån man. Så kände jag direkt att jag älskade denna man. Han bodde 100 mil bort och inom ett par månader så hade jag flyttat tillbaks igen dit där min son föddes.

Med honom blev jag trygg och minnena började komma. Mycket minnen och många flashbacks och många psykologer och psykoterapeuter å mediciner. Men jag måste säga att jag tyckte ej att jag fick någon hjälp att bearbeta det jag varit med om, jag fick hjälp att överleva vardagen och det var allt.

*Men jag måste säg att jag tyckte ej
att jag fick någon hjälp att bearbeta
det jag varit med om, jag fick hjälp att
överleva vardagen och det var allt.*

Efter cirka 10 år av mycket hårt kämpande så orkade jag börja googla på nätet, hittade då Rsci. Första

gången när jag pratade med en stödkvinna där så rann bara mina tårar och det kändes som att jag hittat hem. Någon som lyssnar och förstår. Efter en tid frågade jag dom om dom visste av någon hjälp man kunde få i norra delen av Sverige. Och dom nämnde Astateamet i Umeå. Eftersom det är 30 mil enkel väg så tänkte jag att det är ju omöjligt, men efter ett tags tänkande så så kände jag att är det det jag måste göra, så är det bara göra det.

Så jag gick till min husläkare sedan alla år, faktiskt den enda man förutom min make som jag är trygg med. Och sa vad jag ville, så han skickade en remiss till psykiatrin eftersom man behöver en specialistremiss. På psykiatrin fick jag träffa en pensionerad man som är den enda som jag träffat som kände till Astateamet för han var med och startade det. Han skickade remissen och sen gick det ganska fort i mina ögon, jag hade ju väntat i 10 år så för mig var ju ett halvår ingenting.

*Han skickade remissen och sen
gick det ganska fort i mina ögon,
jag hade ju väntat i 10 år så för mig
var ju ett halvår ingenting.*

När jag väl blivit utvald att få behandling där så funkade allt bra, mitt landsting betalade både resor och uppehälle, jag behövde ej lägga ut någonting. Bara för maten. Men jag blev mycket förvånad när dom skulle fylla i reseersättningsblanketten för dom kunde ej fylla i den. Dom hade så sällan utomlänspatienter på Astateamet, och så finns det bara i Umeå?

Jag har nu anmält dem till patientnämnden, psykiatriavdelningar jag gått till, för att de ej informerat mig om Astateamet. Jag tycker det är otroligt viktigt att all vårdpersonal känner till att det faktiskt finns hjälp att få via landstinget. Men för nån månad sen var jag

på min vårdcentral å informerade personalen där om både Rsci, Astateamet och Wonsa. Då var det 2 stycken av cirka 25 som kände till Astateamet.

Jag tycker det är otroligt viktigt att all vårdpersonal känner till att det faktiskt finns hjälp att få via landstinget.

Astateamet hjälpte mig mycket, vi var 7 kvinnor som fick hjälp att bearbeta det vi varit med om. Och eftersom jag var tvungen övernatta så var jag borta 2 dagar varje vecka i cirka 25 veckor. Det var superjobbigt och det tog mig cirka 2 år att få tillbaks krafterna efter det.

Jag mådde mycket bättre men inte bra, andades väldigt ytligt, mycket ljus- å ljudkänslig och blev väldigt trött av bara vardagliga saker. Googlade och av en händelse så hittade jag Wonsas hemsida. Och bara av att läsa det som stod där gjorde att jag halvgrinade en hel dag. Hur mycket jag än yogar, andningstränar å vad jag än gör så hjälper det ej. När man har kronisk PTSD så behöver man speciell behandling för det. Inte heller något som någon i vården nämnt, fast det stått kronisk PTSD på sjukintyg och i journaler.

Hur mycket jag än yogar, andningstränar å vad jag än gör så hjälper det ej. När man har kronisk PTSD så behöver man speciell behandling för det.

Kontaktade då Wonsa och fick en tid där, och bara att komma in där var för mig trygghet. Har nu fått 4 behandlingar och redan efter första hände något med kroppen. Det kändes som att hon tryckte på offknappen. Den natten sov jag 14 timmar, och för första gången på många år så höll jag ej fast i täcket när jag sov.

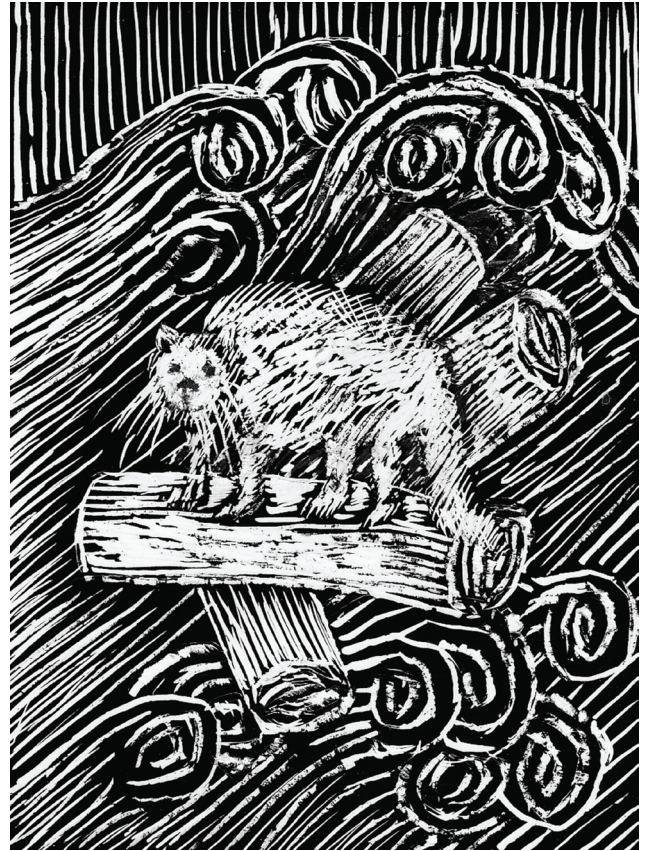
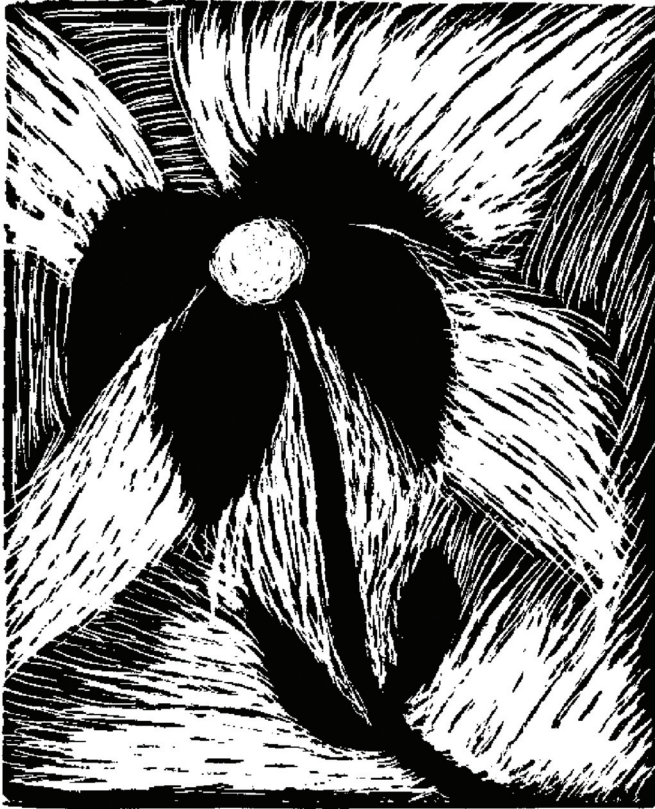
Det kändes som att hon tryckte på offknappen. Den natten sov jag 14 timmar, och för första gången på många år så höll jag ej fast i täcket när jag sov.

Jag är superduperglad för att jag nu fått hjälp genom Wonsa, det som gör mig ledsen är att jag hade behövt den hjälpen för 15 år sedan.

Berätta din historia!

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



Uppe t.v. av Minna
Uppe t.h. av Moa
Nere t.v. av V

Hur mitt minne fungerar

Jag har ett prickminne. Mina minnen hänger inte ihop och har aldrig gjort det. Eller kanske rättare sagt. Alla minnessorter är uppdelade i olika fack och blandas inte.

Jag kan inte koppla ihop att när jag gjorde det och det på jobbet så var barnen så och så gamla och farmor levde. Jobbet ligger i en låda skilt från barnen och skilt från farmor. Jag kan med papper och penna och årtal få fram lite mer samband men det är inget naturligt för mig. Likaså har jag svårt att se vad som hänt före och efter en viss händelse om det inte är uppenbart och även om det ligger i samma "låda". Det här har inget med ålder att göra så här har det varit så länge jag minns. Det gör å andra sidan att jag kanske har lättare att hitta vissa fakta inom en låda. Andra människor har möjligen fler trådar åt olika håll men det kanske bara förvirrar när de letar fakta? Jag vet inte.

Ickeminnen

Som tonåring och nyss flyttad från Sundsvall märkte jag att jag hade "ickeminnen". Klart definierade gränser inom vilka jag inte kunde komma ihåg någonting. Som en studsande vägg.

Till exempel: 5 minuter från vårt hem låg en liten park. Något kvarter nedanför denna park låg stora torget och en serie affärer, mataffärer, klädaffärer, tygaffärer. Ja det mesta man behövde. Vad som låg däremellan kunde jag inte minnas. Jag hade ofta gått den sträckan. Det hände att jag drömde om att jag gick genom parken men vid dess yttersta trottoarkant vaknade jag – längre kunde jag inte gå och inte se. Det hände att jag drömde om att jag såg en karta över Sundsvall men just över detta område var det bara en svart fläck.

Många år senare tvingade jag mig att gå över trottoarkanten och in i byggnaden som låg där och uppför trapporna. Det visade sig att det var där pappa hade arbetat.

Videominnen

När jag var nästan 50 började jag få "videominnen". Till synes oskyldiga minnen. Korta snuttar klara in i minsta detalj med färg, smak och doft. Jag kunde spola dem framlänges och baklänges i minnet och titta på detaljer som om jag var där just då. Så småningom blev sekvenserna längre och längre och bilderna inte så ofarliga längre. Jag hade många, många sådana videobilder, den ena hemskare än den andra. Bilderna fick min värld att braka ihop – och jag med den.

Dissocierade

Det fanns så att säga ingen annan tidsangivelse på "videominnena" än vad jag kunde se från själva bilden. Inget "jaha det var då". Ibland fanns detaljer med som gjorde att jag kunde förstå när det var. Så till exempel hade jag minnen från en vitsippsbacke som jag av olika anledningar kunde se var från Uddevalla. Vi flyttade från Uddevalla sommaren när jag var 3 år så det minnet var således från när jag var 2 år och några månader (Före Sundsvall, vitsippstid, född i februari). Andra gånger – jag lärde mig tidigt att lämna kroppen och titta från taket – kunde jag se ungefär hur gammal jag såg ut.

Jag dissocierade. Det innebar att jag rent psykologiskt skapade 3 olika identiteter. En Vardagsperson som trodde att hon levde i en helt normal familj. En Övergångsperson som hade till huvuduppgift att hålla vissa händelser dolda och en Traumaperson som tog hand om allt svårt. Själva syftet med dissociationen var ju att dölja för mig själv som ju var vardagspersonen och att skapa återvändsgränder i mitt minne. Att försvåra kopplingar mellan olika minnen.

I dag när jag blir äldre och faktiskt har lite svårare att komma ihåg saker undrar jag hur ett "prickminne" kommer att åldras. Videominnena är nu bara vanliga minnen utan smak och lukt. De har så att säga blivit utslitna. Men kommer jag att förlora hela lådor eller bara bitar i olika lådor eller hur funkar det?



Anna



Du är inte dålig

Du är inte dålig! Du är inte dålig!” säger damen från sjukgymnastkliniken med inriktning på kropp och själ. Hon har just meddelat mig per telefon att jag inte kan få plats för behandling – dessvärre. På frågan varför säger hon inledningsvis att jag efterfrågat terapi och att det inte är vad man sysslar med på kliniken, egentligen, utan funktionsträning. När jag tog kontakt, efter att ha läst på hemsidan om dansterapi och andra helhetsinriktade behandlingsmetoder, sa jag nämligen att jag lider av komplext trauma, har varit utsatt för övergrepp i barndomen och gärna skulle vilja gå i dansterapi. Men jag framhöll även att jag kan tänka mig någon annan typ av behandling, att jag är öppen för förslag. Att jag påminner om detta hjälper dock inte. Det finns ingen plats. Inte heller kan jag ställa mig i kö.

När jag hör närmare angående vilka kriterier de utgår från då de avgör vem som erbjuds behandling vill damen till en början inte prata om det, men säger till sist: ålder, grad av lidande samt om man tidigare fått hjälp. Sen kommer detta upprepade ömkande: ”Du är inte dålig! Du är inte dålig! Tro inte att du är dålig!” Jag är på väg att börja gråta, men inte för att jag känner mig dålig - vad hon nu menar med det? - utan för att jag känner mig förtvivlad. Det är mycket längesen jag sökte hjälp inom landstinget. Har verkligen ingenting hänt på femton år, tjugo år? Det kan bara inte vara sant att det fortfarande råder sådana missförhållanden, dessutom i sammanhang där man säger sig utgå från en helhetssyn. Denna vägg av oförståelse, okunskap och brist på genuin kontakt. Hur osynlig kan man bli som människa? Jag minns första gången. Chocken. Från en dag till en annan förvandlades jag från att vara någon till att bli ingen. Alternativt sågs jag som en misstänkt, ett hot. Jag tänker på vad detta gjort med min självbild. Tufft har det varit. Men, samtidigt, detta är verkligheten. Så här ser det ut, i alltför hög grad, i samhället och inom vården. Ännu. Vi är många, många som tvingats

uppleva att bli ifrågasatta och avfärdade när vi försökt tala om våld och tidigt trauma.

Efter samtalet var jag väldigt ledsen men ville just av den anledningen göra något konstruktivt av erfarenheten. Inte låta det stanna vid min vanmakt och en annan människas oförmåga att möta mig. Därför prövade jag att se mig själv och den jag talat med som likvärdiga medlemmar i samhället, fast med olika roller, snarare än som personer. Med den infallsvinkeln som utgångspunkt, var det mitt mål att integrera svåra erfarenheter som damen avfärdade. Det mål jag företrädde i min roll som våldsutsatt hjälpsökande, stod uppenbart i konflikt med de mål som damen företrädde i sin roll som vårdgivare och representant för landstinget. Faktum är att det här sättet att se underlättade för mig att inte ta det som hände så personligt. Likaså hjälpte det att dela om incidenten i min stödgrupp (De tyckte jag skulle prata med chefen.)

Idag kan jag också förstå, utan att ursäkta damens beteende, att man som människa kan bli mer eller mindre chockad och känna sig trängd i situationer där någon söker hjälp efter sexuella övergrepp i barndomen. Vem av oss kan ta emot ett sådant budskap? Vem har tillräckligt av förankring i sin egen kropp och utrymme nog att lyssna, då någon kommer med det som sprängt alla gränser? Det är en utmaning vi alla behöver övning inför, inte minst de av oss som arbetar inom vården. Förmåga att reglera känslor kommer inte självklart med en viss utbildning, roll eller grad av ansvar. Jag hörde till exempel hur damen kippade efter andan flera gånger och hon talade motsägelsefullt, som man kan göra när man lättar från underlaget. Bland annat sa hon apropå övergreppen: ”Och på vilket sätt hade du tänkt att det skulle kunna bli bättre?” Som om hon ställde mig till svars? Som om allt var kört för mig? Samtidigt bedömde hon alltså att mitt lidande inte var så allvarligt.

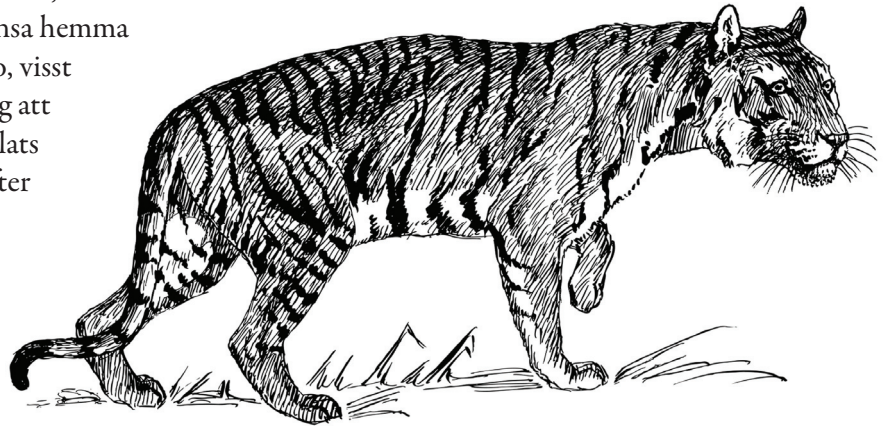
Nu är det ju så att jag sannerligen är ganska gammal, halvgammal, och inte bara det, jag har ett långt

läkningsarbete bakom mig, ser inte mig själv som en udda person pga. övergreppen och trasigheten i min ursprungsfamilj. Det var längesen jag tänkte så mer varaktigt och utan distans. Jag vet hur vanligt det är att ha det, eller att ha haft det, på liknande vis. Inte är jag dålig och inte är jag, i djupare bemärkelse, ensam. Jag är en av många. En av alla. Får väl dansa hemma i köket (Det gör jag redan!). Skämt åsido, visst är jag i behov av hjälp, det är dags för mig att knyta ihop det som varit och fylla min plats i vår mänskliga gemenskap med nya krafter och jag orkar inte riktigt göra det utan professionellt stöd av god kvalitet. Åtminstone skulle det underlätta oerhört, det vet jag. Jag lever med ihållande kramper i kroppen och en i det närmaste ständig ström av smärtsamma minnen, som i och för sig är betydligt mer sammanhängande än tidigare och som jag numera även har relativt goda resurser att undersöka och integrera på egen hand, men min hjärna är mer än trött och det känns faktiskt fel att försöka klara så mycket på egen hand. Tiden går och jag får gråa hår. För övrigt, vore inte jag en tillgång i arbetslivet? Och, oavsett arbetsförmåga, arbetsutsikter, ålder osv. har jag väl rätt att ha det någorlunda drägligt?

Min önskan är att vi alla ska ha det bra och att ingen ska tvingas bära för mycket, för länge, för ensam. Ingen ska heller behöva fara illa när man söker hjälp. Ett bekräftande och stöttande bemötande är läkande i sig, oberoende av om det finns resurser för behandling eller inte. Ett osynliggörande, aggressivt, okunnigt, desorganiserat och invaderande bemötande lägger istället sten på bördan och kan i värsta fall vara allvarligt retraumatiserande. Det behövs förnyelse i samhället och inom vården. Ett paradigmskifte som gör det möjligt att säga som det är utan att bli skammad på nytt.

PS. Vet ni? Alltid kommer skulden till mig som ett brev på posten då ett gränsöverträdande skett. Enorma

skuldkänslor. Över vad? Att jag skvallrat på någon? Att jag inte skyddat någon? Samma ingredienser finns med varje gång trauma aktualiseras. Samma mänskliga gestalt.



Om jag vore ett djur, vilket skulle jag vara? Just nu. En katt, närmare bestämt en tiger! En tre meter lång, muskulös tiger som kan smyga tyst på lätta tassar trots sin väldiga tyngd. Min tiger är mäktig. På mindre än ett ögonblick kan den accelerera från noll till hundra, fruktansvärd är dess kraft, när den ryter rämnar urberget. Darra o människa när tigern visar sin vrede! Aldrig någonsin överger den sina barn.

Ja, det är den bild jag behöver! Jag är ju en tiger, när allt kommer omkring. Djupt inom mig bor djuret som reagerar instinktivt på hot om fara och som kan försvara sig. Och mig! Så är jag därutöver också en människa som kan tygla tigerns krafter och förstå, sätta in i sammanhang. Människa och tiger är en fin kombination. Det är vad som behövs för att jag ska kunna ändra det som behöver ändras. Våga vänta i stillhet, lyssna tills att rymden svarar, tillåta rörelse, öppna för förändring, ställa mig till förfogande i livets tjänst.

Ändå undrar jag. Hur ska vi göra för att det ska bli bra? För oss alla. Kära Tiger, hjälp mig nu.

Maja

Vem ska trösta?

Vem ska trösta
den här gråtande flickan?
Hon med suddiga konturer,
en någon lätt att blunda för,
barnet i den vuxna kroppen,
det som inte får finnas,
som inte vill finnas, inte vågar

Hon gör och gör
vad andra vill
men det räcker aldrig ändå
Hon ger och ger
vad andra behöver
men kommer aldrig själv till famnen,
den stora varma
– en sån man bara kan vara i,
vara liten i
trygg

Nej flickan kan aldrig bara vara
och inte behövande och svag
med nån annan än sig själv
Hon är alltid stor och stark när andra ser
För andra är för sköra
eller för tuffa
och en del för stora
för sig själva, som hon

Så flickan kapslar in sig
och vänjer sig
och tar några öl istället
Då kan hon för stunden glömma
en aning,
ta paus från känslan
- känslan av isande ensamhet
som gör henne mindre och mindre,
den som föddes i barnaår
av skamfylld sorg och otillåten vrede,
av undangömda minnen
onämnbara,
för att det hände, det som inte får,
det som inte borde gå

Hon gjorde och gör, hon gav och ger
 för att få ett värde,
 för att den egna viljan
 känns mindre värd,
 känns mindre
 än andras

Flickan vet
 att ölen är en fåfång flykt, en flyktig
 lindring,
 men det är så hon överlever
 - det enda hon kan
 Försvagad blir rädslan för att leva,
 känslan att inte kunna lita på
 någon, något
 och avskyrösten som väser:
 oviktig, ovärdig, omöjlig
 att älska
 Ölen hjälper att inte höra
 åldrad kärlekslängtan som gråtskriker
 där inne bakom,
 fortfarande
 Omättlig är den tror flickan

Men trösten vågar hon ännu hoppas på,
 den från en annan människa
 - nån som bara kramar och lyssnar
 och säger: Jag förstår
 eller försöker,
 nån som ger
 det hon själv inte vågar be om

Men vem vill,
 vem kan
 trösta den här gråtande flickan?

Angelica



No one can understand me but I am proud of my hate,
 because it is the only tool that have sculpture my fate.
 I believe that the truth is nothing to regret,
 so why would I keep my scar as a secret?
It happened in silence but my voice will never fear.
You hear the truth from distance, be careful to come near.
I am free and in the freedom I choose control,
the power of deciding how to attack...
Nothing can satisfy my hunger for giving back!
 Nobody is prepared for horror but why should I care?
 My words hack the streets with hate and fresh air.
 I have nobody to scratch because the bastard-trash is dead,
 so I use my talent to reshape every single path ahead.
It happened in the daylight and I want to blame one,
you expect me to cry, but I want to hurt someone!
I am free and in the freedom I choose control,
the power of deciding how much to bleed...
To release the suffer is what I need!
 Someone will recognize my anger and walk my ground,
 distraction can be a hinder but listen to my sound.
 To share my story makes my skin feel less and less censured.
 I need you to hear it, as if the echo gives me a cure.
It happened in a second but it lasted too long!
And nobody can say that I should let it go.
I am free and in the freedom I choose control,
the power of deciding who should climb my wall,
It did happened! So now I am free to fall...

Av: Patricia Aramburu
 Construction by destruction

Läs mer om projektet här:
aramburu.se/art/ilska.html

Missa inte
 Patricia Aramburus
 kommande utställning!

S. K. A. M. all skit fastnar

Fredag och lördag 3-4 juni
 Wip:stholm
 Årsta Skolgränd 14 BD, 117 43 Stockholm

En interaktiv installation där hon har arbetat
 med skam och vänt upp och ner på inne-
 bördens samtidigt som hon själv
 arbetat med skam på
 olika nivåer...



Boktips

Tid för förändring - Patricia Tudor-Sandahl

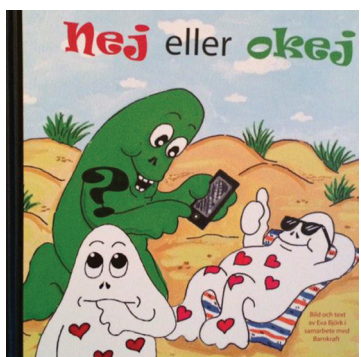
En filosofisk och ibland ganska tung bok där Patricia Tudor-Sandahl tänker om vardagen och livet, hur vi lever och hur vi skulle kunna leva. Varför gör vi saker som vi inte vill göra istället för att lägga tid på saker som vi tycker om? Är vi kanske bara för rädda för att leva det liv vi egentligen vill leva? Du kommer inte få några direkta svar på dessa frågor, men väl inspiration, tankeväckande idéer och handfasta råd för hur du kan börja se på dig själv med en accepterande blick och börja leva det liv du vill leva. Vem vet, du kanske till och med överraskar dig själv?



Vem snodde osten? - Spencer Johnson

Boken är en storsäljande klassiker som kan användas för att titta närmare på hur människor hanterar förändringar. En tunn och lättläst, men väldigt tänkvärd och underhållande bok, om hur vi hanterar förändring. En barnbok för vuxna skulle man kunna kalla det. Historien handlar om de två mössen Sniff och Snabb, och de två pysslingarna Suck och Stön, som alla letar efter ost. Men vad händer när osten tar slut? Boken kanske inte är revolutionerande, men den kan få dig att tänka mer kring hur du och de i din omgivning ser på förändring, och vad man kan göra för att hantera den förändring som oundvikligen kommer.

Tips! Titta på den animerade filmen *Who moved my cheese* på Youtube, som är baserad på boken.



Nej eller Okej - Eva Björk

Detta är en barnbok framtagen av Barnkraft. Den är lika färgglad och lättsam som vilken barnbok som helst, men den handlar om ett viktigt ämne. På ett roligt och pedagogiskt sätt kan den som läser boken för barnet närma sig och beskriva svåra situationer som barnet kan ställas inför. Barnet får lära sig att det kan känna efter om något känns bra eller inte och att det har rätt att säga nej om något känns fel. En bok alla barn borde få läsa!

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

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



Foto: Joakim de Groot

Hej,

Jag har varit utsatt för övergrepp av min pappa när jag var liten och har nu bestämt mig för att anmäla, är idag 25 år. Jag är säker på att han har begått övergrepp också mot min syster, även om jag aldrig sett något, men hon hävdar att det inte är så. Kan jag ändå ta upp detta när jag anmäler honom och prata om det i rätten? Får jag det trots att hon menar att inget har hänt?

Svar:

Jag kommer i mitt svar att utgå ifrån att preskriptionstiden för brottet inte har gått ut och att det fortfarande finns möjlighet att väcka åtal (mer om preskriptionstider kan du läsa i förra numret av Spegeln). Jag rekommenderar dig dock att polisanmäla de aktuella brotten så fort som möjligt.

Vad gäller dina misstankar om att även din syster utsatts för övergrepp så finns det inga bestämmelser som hindrar dig från att berätta om dessa för polisen i samband med att du gör en polisanmälan. Efter att du har gjort din anmälan är det upp till polis eller åklagare att avgöra om en förundersökning ska inledas. Enligt 23 kap. 1 § rättegångsbalken ska en förundersökning inledas så snart det på grund av angivelse eller av annat skäl finns anledning att anta att brott har förövats. Inleds en förundersökning kommer åklagaren tillsammans med polis att påbörja en utredning.

Efter att du har gjort din polisanmälan är det alltså upp till polis och åklagare att avgöra om det finns tillräckliga skäl att inleda en förundersökning mot din pappa. Det ska dock nämnas att de övergrepp som du misstänker att din syster har blivit utsatt för kan bli svårutredda eftersom att din syster hävdar att hon inte blivit utsatt för några övergrepp överhuvudtaget. Det kan därför bli problematiskt för polis och åklagare att, utan din systers medverkan, vittnen eller annan bevisning, finna tillräckliga skäl att inleda en förundersökning avseende de brott din syster eventuellt har utsatts för.

Sammanfattningsvis ska du vid din polisanmälan givetvis berätta om brotten mot både dig och din syster. Det är sedan upp till polis och åklagare att besluta om att inleda en förundersökning eller inte. Efter att förundersökningen är färdig är det upp till åklagaren att avgöra om det finns tillräckliga bevis för att väcka åtal mot din pappa.

Med vänlig hälsning // Camilla

Om Rsci

Sexuella övergrepp i barndomen

Incest och sexuella övergrepp på barn är vanligare än vad många vill tro och förekommer i alla samhällsklasser, i alla slags familjer och i alla kulturer.

Har du varit utsatt för incest eller andra sexuella övergrepp? De flesta svarar nej på den frågan. Men ställer man frågan på ett annat sätt: Har någon tvingat dig till en sexuell handling? Tvingat dig att titta på sexuella handlingar? Rört vid dig på ett sätt som du inte velat? Då kan svaret bli ett helt annat. Sexuella övergrepp behöver inte vara förenade med våld för att det ska vara traumatiserande.

Hur de sexuella övergreppen i barndomen än gått till får de förr eller senare konsekvenser för den drabbade. Det är ett stort, men viktigt, steg att bryta tystnaden och söka hjälp. Våra medlemmar vittnar om hur skönt det var då de äntligen vågade berätta. Att veta att alla stödkvinnor och medlemmar på Rsci själva har liknande erfarenheter, gör det lättare att ta det första steget och bryta tystnaden.

Vår verksamhet

Vår viktigaste uppgift är att erbjuda våra medlemmar hjälp till självhjälp, för att kunna förbättra sin nuvarande livssituation. Detta gör vi med en utgångspunkt i gemenskap och kunskap. Många medlemmar berättar att i mötet med andra släpper mycket av känslan av skam och skuld, då isoleringen bryts. Då en medlem förstår att de skador hon bär på är ett resultat av övergreppen, och inte personliga defekter, ändras hennes självbild och hennes självförtroende och handlingskraft ökar.

Vår erfarenhet är att det går mycket bra att läka skadorna efter sexuella övergrepp tillsammans med andra kvinnor med liknande erfarenheter, även om varje läkningsprocess är unik. Upprättelse och läkning

är fullt möjlig och det behöver inte vara en oändligt lång process att bearbeta sexuella övergrepp.

Vi erbjuder öppna och slutna stödgrupper, kurser, sommarläger, caféverksamhet och ett välfyllt bibliotek med både facklitteratur och skönlitteratur. Stödgrupperna, med eller utan ledare, träffas regelbundet och tiden ägnas åt samtalsrundor där deltagarna pratar om sina egna erfarenheter. Alla deltagare får lika mycket tid att tala. Syftet är att bryta tystnaden och öva dig på att sätta ord på vad du har varit med om. Då de flesta har ett behov av att bearbeta sina upplevelser på flera olika sätt håller vi också regelbundet kurser i exempelvis sorgbearbetning, kreativt skapande och självförsvar.

Vårt mål är att erbjuda aktiviteter både för dig som befinner dig i en mer akut bearbetningsfas, men också för dig som har kommit lite längre i din läkningsprocess och har andra behov av personlig utveckling.

Medlemskap

För att bli medlem hos oss måste du vara kvinna över 18 år och ha varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen. Innan du börjar delta i våra medlemsaktiviteter har du ett personligt samtal med en av våra stödkvinnor, där du får mer information om vår verksamhet och olika möjligheter till bearbetning. Vill du vara anonym går det självklart bra.

Hjälp oss att hjälpa andra!

Har du inte själv varit utsatt, men vill stödja vår verksamhet, kan du bli stödmedlem hos oss eller skänka valfritt belopp via Swish på 1230 555 508, skriv *Donation* i kommentarsfältet.

Material att beställa

Vid beställning av material: Kontakta kansliet.
Porto tillkommer.

Att ha varit utsatt för sexuella övergrepp - Broschyr om skador och symptom efter sexuella övergrepp samt vägar till läkning. 1 ex gratis, ex därutöver 5 kr.

Här bor jag - Kvinnors berättelser om incest, rituella och andra övergrepp. Antologi av Rsci:s och Stödcentrum Bedas medlemmar. 25 kr.

Barnets röst - Om sexuella övergrepp på barn. Madge Bray, Insikt 4. Medlemmar 20 kr, icke medlemmar 50 kr.

Spegelprojektet - Terapi med kvinnor som varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen, Rsci 1997. 30 kr.

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

Courage to heal - Att i grupp bearbeta konsekvenserna av sexuella övergrepp, SCI 1998. Om ett projekt med ledarledda terapigrupper med skriv- och bildövningar och teman. 30 kr.

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

Litteraturlista - Fack- och skönlitteratur om incest och sexuella övergrepp. Gratis.

Från övergrepp till grepp över livet - Att bearbeta traumatiska upplevelser av sexuella övergrepp i barndomen. Folkhälsoinstitutet. Gratis.

Information till partner - Häfte om att leva med någon som har varit utsatt för sexuella övergrepp. 10 kr.

Spegeln - Äldre nummer kan beställas och kostar 10-50 kr per ex. Förteckning över tidigare nummer är gratis.

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

Läs mer och anmäl ditt medlemskap på www.rcsi.nu

Stödlinjen

Till vår stödlinje får alla höra av sig, även du som inte är medlem. Vi tar emot samtal och e-mail från både utsatta kvinnor och män samt anhöriga och yrkesverksamma. Vi har tystnadsplikt och du får vara anonym om du vill. Besök vår webbplats eller ring stödtelefonen för information om aktuella telefontider.

Stödtelefon: 08-696 00 95
Stödmail: stod@rcsi.nu

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@rcsi.nu

www.rcsi.nu



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

Kaos

Deadline för att lämna in material till nästa nummer är 30 oktober.

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.

