

Nr 3/2016
Årgång 33

Spegeln

Om konsekvenserna av
sexuella övergrepp i barndomen

Tema:
Kaos



I detta nummer

- 2 Tema: Kaos
- 3 Ordförandeordet
- 4-5 35-årsjubileum
- 6-8 Min Historia
- 9 Boktips
- 10 Medlemsbidrag: Fientligheten
- 10-11 Medlemsbidrag: När mamma berättade
- 12-13 Medlemsbidrag: Det är inte ditt fel
- 13 Medlemsbidrag: Porträtt
- 14-15 Medlemsbidrag: Min mamma
- 16-17 Fråga advokaten
- 18-19 Information Rise

Tema: Kaos

Kaos, det är något som många av våra medlemmar känner att de lever i när de kommer till oss. Livet fungerar inte och man vet inte vad man ska göra. Men ur kaoset kommer också förändringen! Det är ofta kaoset som motiverar till att börja sin läkning.

I detta nummer av Spegeln kan du se bilder från vårt 35-årsjubileum i Kulturhuset i Stockholm och läsa texter från våra medlemmar. Min Historia, skriven av medlemmen Frida, hittar du på s. 6-8, Boktips på s. 9 och Fråga advokaten på s.16-17.

Och slutligen en liten efterlysning. Vi får in ganska många texter till redaktionen, men inte lika mycket bildmaterial. Så har du ett foto, en målning eller något annat bildmaterial som du vill dela med dig av, skicka gärna in det till redaktionen@rise-sverige.se.

Emilia, redaktör

Ansvarig utgivare: Gita Rajan

Redaktör & Layout: Emilia Hedman

Medlemsbidrag i detta nummer:
Frida, Maja, Modesty, Marianne,
Katarina Nilsson & Lena

Rise - Spegelredaktionen
Flintbacken 4
118 42 Stockholm

redaktionen@rise-sverige.se

www.rise-sverige.se

© Riksföreningen
stödcentrum mot incest
och andra sexuella övergrepp
i barndomen

Tryck: REPRO printing
companies group

Kära medlemmar!

Samtidigt som det vardagliga arbetet går sin gilla gång, med läkning och utveckling, tårar, sorg och nyfunnen glädje, så har Rise under året fyllt 35 år. Det var med glädje och stolthet jag deltog i 35-årsjubileet. Jag är djupt imponerad av personalens och alla volontärers stora arbete, och alla medlemmars stora engagemang. Det kändes som vi alla lyfte Rise till en ny nivå, och fyllde Rise med ny energi. Systerskapet kändes i hela rummet, och skam och skuld fick ge plats för stolthet, mod och öppenhet. Så sant de representanterna från Stöttesenter i Norge sa: Incest ska pratas ihjäl, inte tigas ihjäl!

Det var också inspirerande att höra om det enorma stöd Stöttesenter får i Norge. De som inför sin egen start var på studiebesök hos oss 1986, har tack vare ett starkt stöd från Norska staten och kommuner vuxit till att kunna ta emot 22 000 besök varje år. Den information de samlat och den statistik de fått fram ska vi använda oss av när vi under kommande år ska föra vår talan i Sverige. Om Norge med hälften så stor befolkning som Sverige kan finansiera 22 000 besök för människor utsatta för incest, så borde väl inte vi vara sämre?

Under hösten har Karolinska Institutet börjat intressera sig för Rise och den erfarenhetsbaserade kunskap vi besitter. Tack vare Wonsas forskning har man börjat förstå vidden av problemet, och att det till exempel inte går att bara studera de förövare som sitter i fängelse – eftersom de i själva verket bara representerar en bråkdel av de faktiska förövare som finns. Styrelsen är positiv till att Rise mångåriga erfarenhetsbaserade kunskap tas till vara, och vi är måna om att alla processer färgas av respekt, omtanke och hänsyn till oss medlemmar. För det är vi medlemmar som är Rise. Det är vi som gör Rise möjligt, och det är vårt mod och vår längtan efter läkning som skapat de förutsättningar som gör att vi idag har all den kunskap vi har.

Just nu arbetar både styrelse och personal med att ta fram målen för 2017. Ett av våra viktigaste mål är att göra vår verksamhet tillgänglig för flera medlemmar



och stödmedlemmar över hela landet. Rent konkret vill vi vara minst 500 medlemmar och stödmedlemmar innan 2017 är slut. På julfesten föreslog en medlem att vi skulle ge bort stödmedlemskap i julklapp. En riktigt bra idé, för om varje medlem ger bort ett stödmedlemskap i julklapp så når vi vårt mål redan i januari...

När det gäller att värva medlemmar så tar vi tacksamt emot all hjälp och input vi kan få. Kanske kan vi via vår facebookside starta någon aktivitet för att information om Rise och det stöd man kan få når fler som utsatts för incest och andra sexuella övergrepp i barndomen? Kanske har ni medlemmar andra kanaler som kan användas? Vi kommer också börja erbjuda utsatta män och på sikt också ungdomar någon typ av stöd. Män och ungdomar kommer välkomnas som stödmedlemmar, och stödet till dem kommer inte inkräkta på vår kärnverksamhet för våra medlemmar, vuxna kvinnor som utsatts för incest och sexuella övergrepp i barndomen.

Slutligen vill jag önska er alla en riktigt fin jul, och ett stort tack, för ett fantastiskt år, för ert storartade mod, och för ert dagliga arbete, i det lilla. Det ni gör varje dag för att läka er själva är inte bara en gåva till er själva, det är en gåva till livet, och till kommande generationer. Tack för att ni finns, och God Jul!

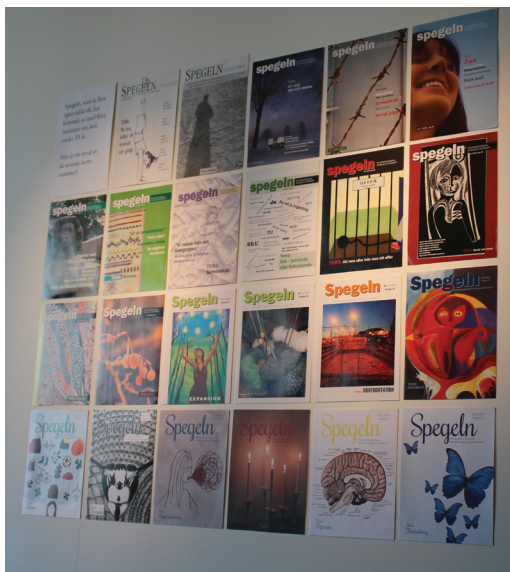
Gita Rajan, Ordförande Rise

Rise firade 35 år med en föreläsningsdag och utställning på Kulturhuset i Stockholm



Foajé 3 på Kulturhuset var nästan fullsatt med medlemmar, stödmedlemmar, läkare, barnmorskor, terapeuter och politiker.





Delar av utställningen som visades i samband med föreläsningdagen.

Min Historia

Min Historia är i detta nummer skriven av Frida som är medlem i Rise.

Mina barn. Min man. Mitt musik. Mitt måleri. Min medialitet.

Med allt detta i mitt liv känner jag mig älskad, trygg, sedd för den jag är och jag känner mig lugn.

Min identitet.
Mamma. Maka. Musiker. Målare. Medium.

Det låter så bra. Och det är bra.

Jag är fyrtio år.
Jag gillar det.
Jag gillar att vara så pass gammal att jag kan strunta mer i vad folk tycker och göra min grej.
Jag gillar att vara så pass ung att jag ändå har mitt mörka hår kvar och min nyfikenhet i behåll.

Jag har med hjälp av många små steg och med hjälp av många fina människor kommit dit jag är idag.

*Jag har med hjälp av många små steg
och med hjälp av många fina människor
kommit dit jag är idag.*

När jag på en kurs för ett år sedan berättade för en kvinna att jag blivit utsatt för sexuella övergrepp som barn blev hon så häpen att hon tappade målföret. Hon trodde bestämt att jag var uppvuxen i en Bullerbyidyll.
Det var hennes bild av mig efter cirka ett halvårs kurs.



På kursen hade jag sjungit, spelat piano, redovisat, spelat teater och diskuterat högt och livligt och skrattat mycket.
Hon blev som sagt alldeles mållös.

Sedan rasade hon ett bra tag över min pappa, som utsatt mig för övergreppen, och över min mamma, som fortfarande lever ihop med min pappa.
Hon blev faktiskt mest arg på min mamma.

Ja, vad gör man när man inte förstår?
När det inte finns någon förklaring?

Jag vet att jag bara kan förändra mitt eget beteende, inte andras.
Jag kan aldrig förändra min mammas totala förnekande av sin egen skuld och hennes sätt att skylla ifrån sig och försöka få över ansvaret på mig.

Jag kan aldrig förändra pappas sätt att vara, hans sätt att ta för sig, brusa upp och bli aggressiv och hans sätt att gå över gränser.

*Jag kan aldrig förändra pappas sätt
att vara, hans sätt att ta för sig,
brusa upp och bli aggressiv och
hans sätt att gå över gränser.*

Jag kan inte förändra det.

Jag kan inte förändra min bror, som väljer att bjuda
vår mamma och pappa till kalasen.

Jag kan inte förändra att han väljer dem framför mig
och min familj.

Men jag kan förändra mig.

Jag kan säga stopp till sådant som jag mår dåligt av.
Jag kan ta mig själv på allvar och hålla fast vid min och
mina barns rätt att vara trygga och inte på något vis
riskera att vara i närheten av min pappa, som faktiskt
är en pedofil.

Min mamma har förnekat detta så hårt att jag har
svårt att leva i verkligheten.

Ändå träffar jag henne.

För jag älskar henne.

*Min mamma har förnekat detta så hårt
att jag har svårt att leva i verkligheten.*

Ändå träffar jag henne.

För jag älskar henne.

Hon frågade mig sist vi sågs;

- Varför lät du barnen träffa sin morfar ett tag och
sedan inte mer?

Under fem års tid lät jag mina barn träffa sin morfar.
Min dotter var fem år och började fråga varför hon
aldrig hade träffat sin morfar?

Då tog jag och min man beslutet att barnen skulle få
träffa sin morfar.

För att normalisera det hela.

För vi kunde ju inte berätta sanningen då.

Det gick bra till en början.

Jag och min man var såklart med hela tiden.

De fick möta sin morfars fina sidor. Och han har
många fina sidor.

Men jag började känna mig alltmer låg, ledsen och
orolig.

Nya minnen började dyka upp.

Övergrepssminnen som jag inte kommit ihåg
tidigare.

Jag tappade greppet och kunde inte finnas för
barnen.

Hur skulle jag göra nu?

*Jag klarade att ännu en gång sätta ner
foten. Förklara att nya minnen dykt
upp, att jag inte orkade ses mer.*

Jag klarade att ännu en gång sätta ner foten.

Förklara att nya minnen dykt upp, att jag inte orkade
ses mer.

Mamma ifrågasätter mitt beslut.

Och pappa också, till en början.



Orsaken till att mamma frågade hur jag kunde låta pappa träffa barnen först och sedan inte mer var förstås för att hon hade börjat tänka att; nu är allt bra.

Nu är vi den familj hon alltid längtat efter.
Och så kommer jag och förstör alltihop.

Jag försöker tålmodigt förklara att det är pappa som är orsaken till problemen. Det är han som förgripit sig på mig och försökt våldta mig som barn.

Jag försöker tålmodigt förklara att det är pappa som är orsaken till problemen.

Det är han som förgripit sig på mig och försökt våldta mig som barn.

Hon hör inte på det örat.

Hon tar inte in.

Det har hon aldrig gjort.

Hon säger att jag är hennes dotter, att hon älskar mig.

En stark, överlevande kvinna som fortfarande kämpar med att läka sårerna efter de år av sexuella övergrepp jag blivit utsatt för som barn.

Men jag vet inte.

Hon gör faktiskt inget för att verkligen visa det.

Att älska den jag verkligen är:

En stark, överlevande kvinna som fortfarande kämpar med att läka sårerna efter de år av sexuella övergrepp jag blivit utsatt för som barn.

Från 2 års ålder till 11 års ålder.

För två år sedan var det första gången jag sov en hel natt utan att vara rädd.

För två år sedan var det första gången jag sov en hel natt utan att vara rädd.

Berätta din historia!

På Rise vet vi av 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@rise-sverige.se

Boktips



Våga vara operfekt - Brené Brown

Brené Brown är sociolog och har i många år forskat på sårbarhet, rädsla och skam. Hon menar att vägen till att må bra är att våga vara operfekt, att acceptera sina fel och brister. Hon ger förslag på saker som kan förbättra din livskvalitet, exempelvis medkänsla, gemenskap, mod och tillit. Men nyckeln till att må bra är att strunta i vad andra tycker och lära sig att tycka om den man verkligen är.

Tips! Brené Brown har också hållit ett TED-talk om *Styrkan i sårbarhet* som finns på www.ted.com.



Lugn: 50 mindfulness- och avslappningsövningar för att komma ner i varv - Arlene K Unger

Längtar du efter ett inre lugn? Känner du dig stressad, snurrar tankarna, har för mycket att göra eller dåligt med energi? Då kan mindfulness hjälpa dig att hitta lugnet. Den här boken innehåller övningar och strategier som hjälper dig att bli mer harmonisk och närvarande i nuet, reducera stress och oro, hantera jobbiga tankar, ta in positivitet och att lyssna på kroppens signaler.



Nödvändiga Olydnaden - Maria Modig

Är olydnad nödvändig för att kunna påverka samhället? Är olydnad nödvändig för att kunna påverka sin egen personliga situation? Maria Modig menar att man måste våga bryta mot regler, traditioner och ibland lagar för att följa sin etik. Hon menar till och med att det är ett personligt ansvar man har, att bryta invanda mönster, säga ifrån och ställa krav på sin omgivning. Behöver du inspiration till hur du ska våga ta för dig, och bryta dig ur ett liv som för med sig mer negativitet än positivitet, är det här boken för dig.

Fientligheten

Det mest slående har varit fientligheten. Så apart i sammanhanget att jag inte hunnit tänka: "Det är fel!" Istället har jag accepterat det fientliga som en premiss, en del av grunden, det nålsöga jag måste igenom för att bli trodd och få hjälp.

Men det fanns ingen grund för ett möte i fientligheten. Den var samma kaos som jag kom med. Samma förvirring och inbördeskrig. I en annan människa.

Offer är medlemmar av samhället vars problem representerar minnet av lidande, raseri och smärta i en värld som vill glömma.

Bessel van der Kolk

För första gången i mitt vuxna liv har jag någon vid min sida som pratar med mig så jag kan förstå. Jag sover massor. Det är strukturerande. I gränslandet mellan sömn och vakenhet följer jag det som sker i mig, samtidigt som jag ordnar och prövar, tar olika perspektiv, känner in och väger av, ger tid och utrymme till var och en av alla dem jag bryr mig om. Alla dem vars smärta finns som avtryck i min kropp.

Vill inte alltid tänka på det som varit svårt. Och vet ni vad? Vad jag gör då? Jag låter bli!

.....

Så gick jag nedåt och kom till min egen födelse. Där mötte jag min far och hans önskan om ett barn som skulle finnas till för honom.

Maja

När mamma berättade

En dag i somras så var jag ute och gick med min mamma. När vi genar genom Ulriksdals slottsträdgård så säger mamma:

"Modesty, det är någonting jag vill berätta för dig", jag blir nervös och jag känner att det kommer att komma något jobbigt nu

Hon fortsätter:

"På senaste tiden har jag gått på möten hos en organisation för personer som varit offer för incest i barndomen."

Alla manliga släktingars namn flashar förbi i ultrarapid i mitt huvud, men jag säger bara ett namn.

"Mamma, jag vill aldrig mer ha någon kontakt med honom."

"Det behöver du inte", försäkrar hon mig.

Jag är så tacksam över att varken jag eller min mamma har några blodsband till den här personen, han var ingift i släkten genom min mormor. Han och mormor blev tillsammans när mamma var 2 år gammal, alltså har hon vuxit upp med honom. Hon har alltid varit väldigt noggrann med att påpeka att han inte är hennes pappa, nu i efterhand så förstår jag varför.

Hon har alltid varit väldigt noggrann med att påpeka att han inte är hennes pappa, nu i efterhand så förstår jag varför.

Vi har ett släktträd på väggen med inramade foton på alla släktingar. Direkt när jag kommer hem från promenaden så tar jag ut hans foto och säger "den här behöver vi inte längre" och river sönder det.

Dagarna efter promenaden så fantiserade jag konstant om olika scenarion där jag av en slump ser honom när jag är ute. I vissa scenarion så hälsade han och jag går förbi utan en blick, för handlingsförlamad för att göra någonting annat. I andra scenarion så ställer jag till en scen och är förbannad och skriker att han är en pedofil och säger att jag vet vad han har gjort. I andra scenarion går jag fram till honom och sparkar honom och går sedan utan en blick.

De kommande månaderna så drömmer jag återkommande att han förgriper sig på människor som jag älskar. I drömmarna är hans offer helt handelsförlamad så att jagensam är tvungen att rädda dem genom att med fysiskt våld få bort honom. En gemensam faktor i alla drömmarna är att han aldrig slåss tillbaka eller säger något, han lägger sig bara ner och försöker skydda sig från slagen men låter mig ändå fortsätta som om han välkomnade det för att han vet att han förtjänar det och vill ”sona sina brott”.

Jag drömmer fortfarande om honom då och då, men nu för tiden brukar han bara dyka upp kort och märkligt och han är aldrig drömmarnas centrum. Han kan stå en bit bort och titta på mig, eller så går jag bara förbi honom, det händer alltid på helt normala platser i en mataffär, utomhus, på en kryssning. I drömmarna blir jag nervös och vet inte hur jag ska hantera situationen. Ska jag titta på honom? Ska jag gå åt andra hållet? Ska jag säga något?

Senare den sommaren så följde jag med när min mamma skulle berätta för mormor. Vi går av på tågstationen och mormor kommer gående och ser verkligen lycklig ut. Hon kramar oss och börjar berätta att hon bakat en rabarberpaj till oss och frågar exalterat när vi ska åka hem till henne och fika. Jag vet inte vad jag ska svara, för jag vet vad som snart kommer hända och jag vet redan att vi inte kommer åka hem till henne eftersom att hennes dåvarande man

befinner sig i deras hus. Jag svarar henne undvikande och jag ser att hon blir besviken. Mamma ber mormor följa med henne på en promenad. Under tiden väntar jag på ett café.

När mormor kommer tillbaka så är hon helt förstörd och gråter hysteriskt. Hon kramar mig hårt och länge och gråter på min axel och säger:

”Jag är så himla tacksam att han inte har varit på dig också.” Hon har precis fått alla sina tidigare livsföreställningar krossade och insett att vi alla på sätt och vis levt i en lögn. Jag kan inte föreställa mig hur det varit för min mamma att leva utanför vår falska, lyckliga bubbla och veta hur det egentligen är, men samtidigt spela med i ”lyckliga familjen”.

Jag kan inte föreställa mig hur det varit för min mamma att leva utanför vår falska, lyckliga bubbla och veta hur det egentligen är, men samtidigt spela med i ”lyckliga familjen”.

Kort efter att mormor fått veta så skiljer hon sig och flyttar ut. Mormor har berättat att hon många gånger pratat med sin man om barn som blir utsatta för sexuella övergrepp och hur fel det är och han har nickat och hållit med. Det får mig att tro att han inte förstår att han är en pedofil som förgripit sig på ett barn som är helt försvarslöst och beroende av honom som så kallad ”förälder”. Han har mer eller mindre förstört delar av alla i familjens liv och han har förstört sitt eget liv totalt, bara för att själviskt tillfredsställa sina egna obetydliga behov.

Modesty

Det är inte ditt fel

Jag skriver för att jag anar att det är fler än jag som håller på att förgås av gammal ilska. Om du går runt och är ilsk och irriterad och kanske till och med bär en klump inuti som rör sig från mage till hals; tänk efter. Varför?

Min mamma. Allt går tillbaka till min mamma. Det som hon gjort skulle inte påverka mig. Ingenting skulle påverka mig. Att hon hotade med att tömma pillerburken när jag var liten. Att hon tog mig på bröstet som nio-åring och sa att jag hade hängbröst och såg ut som en knubbsäl. Att hon tafsat på mig som vuxen med. Att hon hotat med att kalla på polisen när jag konfronterade henne. Att hon gått till advokat och hotat att stämma mig. Att hon kallade på personal på hemmet när jag försökte prata med henne och beklagade sig för dem över att jag inte ville krama henne. Fick det till att det var synd om henne. Att vi skulle låtsas att allt var bra. Jag trodde att jag hanterade det. Det var inget fel det gjorde ingenting. Jag brydde mig inte om henne.

Det är fel. Jag är arg. Jag har tyckt synd om mig själv i tio år om inte mer. När jag låtsades som om att det hon gjort inte betydde något accepterade jag det och godtog hennes handlingar som något jag förtjänade. Jag blev en elak människa som släppte ut min ilska vid de mest konstiga tillfällen. Som lät det gå ut över vänner, barn och bekanta. Som inte förstod varför det blev så här. Det blev ju bara så. Jag bara flöt med i strömmen av undertryckt ilska. Jag har legat på golvet i källaren och gråtit. Jag har legat på golvet framför min väninna och dotter och gråtit. För jag förstod inte bättre. Hur kunde det komma sig att jag var elak? Det var ju inte möjligt.

Jag offrade allt för att inte erkänna att min mamma gjorde mig illa. Jag offrade jobb, vänner, intressen och la till och med in mig på psyket för att slippa

undan och slippa erkänna att jag blivit som hon när jag accepterade vad hon gjorde. Min ilska går tillbaka många år. Jag tänkte att jag måste förlåta henne. Men jag kan inte förlåta med ilska i hjärtat.

Våra föräldrar kom till världen före oss. Vi bad inte om att få komma till dem. Hur ynkelig och eländig och hjälplös din mor än gör sig framför dig så är du inte skyldig henne någonting. Att hon är gammal och ensam är inte ditt fel. Om du inte känner ömhet och kärlek för dina föräldrar så finns det en anledning till det. Bara för att de satte dig till världen så har de inte rätt att trampa ner dig. Aldrig någonsin. Du behöver inte fråga dem varför de har behandlat dig illa. Det räcker med att inse att det har gjort det och låta dem få veta det.

En mor äger inte sitt barn. En mor har inte rätt att ta på sin dotter hur som helst och sedan ursäkta sig med: "Men, får jag inte ta på dig?" Jag minns ingen ömhet i min barndom. Men jag minns att jag fick suga på hennes bröst i duschen för att det kanske skulle komma mjölk ur dem. Jag tyckte inte att det var konstigt då. Jag var liten. Jag förstod inte. Men nu har myntet trillat ner. Det förklarar varför det ryser i mig när hon vill ta i mig. Vill hålla handen. Vill ha en kram. Allt är så väldigt tydligt. Bara för att vi som barn inte inser att det här är fel och inte förstår innebörden så ger det inte våra föräldrar rätten att göra som det behagar dem och sedan hitta på ursäkter eller förneka det. Inte ens en mor får göra vad som helst mot sitt barn.

Jag tror att det är lättare för en mamma att komma undan. Hur ofta hör vi talas om en mor som förgripit sig på sin dotter? Jag har aldrig hört något om det. Därför talar jag ut nu. Söner och döttrar, bara för att hon är din mamma så har hon inte rätt. Nu ter sig allt så klart. Varför jag aldrig kallat henne mamma utan alltid Anita. Varför jag hatar hennes beröring. Varför jag aldrig njutit av sex med en annan person. Varför jag

knappt insett vad jag har för sexuell läggning. Varför jag minns så lite från min barndom. Jag kommer ihåg att min pappa sa en gång: "De där som förgriper sig på sina barn, de borde avrättas på studs." Kära pappa, du pratade om din fru. Men det visste jag inte då. Det har tagit många år av förnekelse, tårar och självömkan, men nu kliver jag fram och säger som det är. Det Anita har gjort mig har sårat mig och fått mig att tro att jag inte är värd mer. Nu har jag ilskan kvar, och ska släppa ut den där den hör hemma. Lyssna på mig, lid inte i

onödan. Vi behöver alla en hjälpende hand när vi är på fel väg. Ta emot den, för den finns där även om vi tror att det bara är någon som vill klaga på oss och få oss att må ännu sämre. Det finns en anledning till allt och det dåliga i våra liv kan få ett slut om vi vill och tror på att vi är värda bättre.

Katarina Nilsson

.....



Porträtt av min pappa
Lena

Min mamma

Min mamma är en väldigt sjuk person. Ibland undrar jag om hon skaffade barn bara för att behaga min pappa. Mig ville hon aldrig ha. Mig hatade hon. Det kändes som hon ville förintä mig, ta bort mig i från världen. Hennes tillvägagångssätt var många.

Hon undanhöll mat och använde det som maktmedel för att hålla mig nere, hålla mig svag, så jag skulle gå med på vad som helst för att slippa hungern. Hon utnyttjade mig sexuellt. Hon sa att om jag gjorde det skönt för henne eller när hon hade rört vid mig, då fick jag äta. Annars gick jag hungrig.

Hon torterade mig, nöp mig, vred om mina armarna och benen, väckte mig så fort jag somnade. Igen och igen och igen. När jag grät eller visade obehag la hon handen för min mun och näsa så jag inte kunde andas. Tills allting började svartna. Jag lärde mig snabbt att inte visa några tecken på obehag utan begravde alla känslor och uttryck långt, långt inom.

Hon stängde in mig i garderoben i timmar. Hon behövde aldrig låsa dörren, rädslan höll mig kvar, fastfrusen i skräcken, i ensamheten och i mörkret. När hon till slut öppnade dörren, när hon till slut gav mig mat, när hon slutade tortera mig, slutade våldta var lättnaden och tacksamheten så överväldigande att hon inte längre var min förövare, hon blev min räddare. Hon var den som gjorde att det onda försvann.

Ett barn vill väcka känslor till varje pris, blir hellre slagen och torterad än bortglömd och ignorerad. I dagar kunde hon låsas att jag inte fanns. Att jag inte syntes. Att det jag sa inte hördes. Att mina behov, mina känslor eller mina försökt till kontakt inte fanns. Det gick så långt att hon fick mig till att ifrågasätta om jag ens existerade.

Pappa var sällan hemma men när han var där så höll han sig undan, hade viktiga saker att ta hand om. Han såg det som mammas ansvar att ta hand om mig. Så

det var bara hon och jag. Ju längre tiden gick desto sjukare blev hennes handlingar. Det krävdes mer och mer för att hon skulle känna sig tillfredsställd. Hon var bara nöjd när jag led så hittade på nya sätt att plåga mig. Ibland tog hennes hat och vrede över fullständigt. Då ville hon döda mig. Min mamma har försökt ta mitt liv fler gånger än jag vågar minnas. Hon har försökt dränka mig, tryckte ner mig under vattenytan i badkaret och höll fast. Hon har försökt kväva mig, använde en kudde eller sin hand. Hon har försökt strypa mig. Det krävs inte mycket kraft för en stor hand att krama ihjäl en liten hals. Jag vet faktiskt inte varför hon aldrig genomförde det. Som liten önskade jag att det ändå fanns en del av henne som älskade mig. Som vuxen tror jag att det som hindrade henne istället var en rädsla för konsekvenser.

Med tiden förflyttade hon tortyren från sina egna stora händer till mina små. Det räckte med en blick ifrån henne. En blick och jag tackade nej till maten hon erbjöd trots att magen värkte av hunger. En blick och jag initierade min egna våldtäkt. En blick och jag skadade mig själv eller gjorde det svårt för mig att andas och hoppades att det skulle räcka, att hon då inte skulle känna behovet att skada mig ännu mer. När hon ville att jag skulle ta mitt egna liv så hon berättade vad som skulle ske. Jag skulle lägga mig ner under vattnet i badkaret och andas in tills jag inte kunde andas längre. Jag minns paniken av att inte klara av det, hur jag varje gång luften tog slut var tvungen att komma upp över ytan. Jag minns hur jag var helt förstörd för att jag inte kunde vara henne till lags, inte kunde göra som hon ville. Jag sa snälla förlåt, förlåt, förlåt mig.

Hon skyllde allt hon gjorde på mig. Det var mitt fel. För att jag var hemsk, för att jag var oönskad och äcklig så förtjänade jag det. Det kändes som om hon talade för hela världen, som att hennes röst avspeglade hur alla människor såg på mig. Om inte min egna mamma ville ha mig, om hon tyckte jag förtjänade detta, vem skulle då älska mig? För att överleva var jag tvungen att ta bort rätt och fel. Jag tog bort mina behov. Jag

tog bort mina känslor. Jag tog bort mina tankar. Jag tog bort det som hände och jag tog bort mig själv.

En dag hittade jag henne livlös i sovrummet. Chocken och skräcken tog över allt i min kropp. Fullkomligt panikslagen försökte jag skaka liv i henne. Efter en evighet öppnade hon ögonen, stirrade rakt på mig med kall blick och sa att jag hade dödat henne. Att jag i min vrede hade tagit hennes liv.

Bara ett barn, var jag var för liten för att förstå. Förstå vad döden var, förstå att då vaknar man inte upp. Allt det sjuka hon sa blev även mina sanningar. Så som hon såg mig, så hemsk trodde jag mig vara. Det hon sa att jag hade gjort, det trodde jag mig kapable till. Jag blev i den stund någon som ville döda, någon som hade dödat. Mamma sa att nu var hon och jag samma. Att det var vi mot världen, att hon var den enda som kunde älska någon som jag.

Så en dag lämnade hon oss, mig och pappa. Helt plötsligt försvann hon, vände allt i min värld upp och ner. Hur hemsk hon än var så var det allt jag kände till. Det sjuka var min vardag, hela min värld. Helt plötsligt så skulle jag ha en pappa, förhålla mig till hans regler. Helt plötsligt fick jag inte vara hemsk eller dålig. Nu skulle jag vara snäll, glad, presentabel och högpresterande. Inget mörkt eller jobbigt fick finnas i hans värld. Inga ursäkter. Eftersom pappa varken hade tid eller lust att ta hand om mig så tog han hjälp av min morbror och hans fru. Jag minns första gången fick jag uppleva hur det kändes att få uppmärksamhet. Jag satt i min morbrors knä och sög i mig känslan av närhet och tillhörighet. Som en uttorkad brunn som för första gången får vatten. Jag var så uppslukad av lättnad och längtan efter kärlek att jag inte märkte hur hans hand sökte sig under min kjol, innan för mina trosor och in i mig. Chocken slog mig som en knytnäve i magen. Men det var för sent. Nu var jag hans. Han skulle berätta för pappa vad jag hade gjort. Det var ju jag som ville sitta i hans knä, det var ju jag som ville ha närhet. Som när en spindel jagar, när han fångat dig i nätet så finns det ingen återvändo. I fem

år utnyttjade han mig sexuellt. Den lilla öppning i mig som hoppades att jag förtjänade kärlek och omtanke försvann med honom. Det kändes som om järnridån stängdes och jag separerade mig ifrån allt och alla. Framför allt separerade jag ifrån mig själv.

Så levde jag tills den dagen min dotter föddes, den enda som nått igenom mina försvar. Helt plötsligt fick jag någon att leva för, någon att läka för. Jag sökte återigen hjälp och hittade för första gången en terapeut som gjorde skillnad. Med hans stöd kunde jag börja möta. I fyra år har det varit en daglig kamp att våga se sanningen om vad min familj gjorde mot mig. Att komma förbi mina försvar och avstängdheten som säger att det är livsfarligt att känna känslor, som säger att mitt liv är i fara så fort någon annan är i min närhet. Terrorn som säger att jag inte har rätt att ha det bra, som håller mig vaken på nätterna. Skräcken som gör det livsfarligt att känna behov, att vara medveten om hungerskänslor, trötthet eller om jag behöver gå på toa. Rädslan djup där inne som skriker varje gång jag kommer närmare mig själv. Som är övertygad om att den enda person jag kommer finna är den som förtjänade allt som hände, den person som inte hade rätt till sitt liv, som inte hade rätt att finnas.

Men inom finns också beslutsamheten att i varje andetag söka en väg förbi det mörka, för att se sanningen om mig själv. Att se det oskyldiga, vackra barnet jag var, se kvinnan som idag älskar och möter sin avgrund för sin dotter. Se min godhet och min kärlek. Se att jag aldrig har och aldrig kommer skada någon. Se att allt det mörka, allt det onda, allt det sjuka inte kommer inifrån mig. Att det hör hemma hos min mamma, hos min morbror. Se att jag inte är dem.

Se att jag har styrkan och modet att fortsätta gå, att fortsätta möta. Att jag med hela min själ vet att sanningen och kärleken, som idag bara stundvis tränger genom mörkret, en dag kommer lysa upp hela min värld.

Marianne

Camilla Orefjärd 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 din fråga till redaktionen@rise-sverige.se.



Foto: Joakim de Groot

Hej,

Jag misstänker att ett barn far illa, men har inga bevis. Vad ska jag göra? Har jag någon skyldighet att anmäla det till polisen eller socialtjänsten och kan jag i sådana fall vara anonym? Om jag anmäler, vad händer då?

Svar:

För de flesta är det en självklarhet att barn ska ha lika värde och samma rättigheter. FN har i konventionen om barnets rättigheter lyft fram dessa rättigheter och klargjort att medlemsstater, med hjälp av fackorgan, ska kämpa för att barnkonventionen efterlevs. I Sverige finns i föräldrabalkens 6 kap. 1 § ett uttryckligt förbud mot barnmisshandel. Där står följande.

” Barn har rätt till omvårdnad, trygghet och en god fostran. Barn skall behandlas med aktning för sin person och egenart och får inte utsättas för kroppslig bestraffning eller annan kränkande behandling.”

Tyvärr förekommer barnmisshandel/övriga övergrepp mot barn fortfarande inom alla olika socialgrupper. Det kan vara svårt att upptäcka även om vissa tecken kan tyda på att något inte står rätt till. Exempelvis kan barnet vara nervöst, aggressivt, oroligt eller ha

sömnsvårigheter etc. Varje situation är unik och därför är det som sagt inte helt enkelt att upptäcka.

Skyldighet att anmäla

Om man har misstankar om att ett barn far illa hemma så finns möjlighet att hjälpa till. Det första som kan nämnas är skyldigheten att anmäla. Skyldigheten beror helt på om man är privatperson eller om man arbetar inom vissa myndigheter samt inom vissa verksamheter som berör barn och unga.

Socialtjänstlagen (SoL) 14 kap. 1 c § uttrycker att alla som får kännedom eller misstänker att ett barn far illa bör anmäla detta till socialnämnden (anmälan sker till socialtjänsten, som lyder under socialnämnden). Det är en uppmaning till allmänheten som inte är straffsanktionerad. För allmänheten föreligger det alltså ingen skyldighet att anmäla till socialtjänsten men man bör ändå göra det om det föreligger misstanke om att barnet har problem hemma. Man

behöver inte inkomma med några bevis vid en anmälan, det är upp till socialtjänsten att ta reda på hur det ligger till.

Enligt 14 kap 1 § SoL finns en skyldighet för myndigheter och vissa yrkesverksamma att genast anmäla till socialnämnden om de i sin verksamhet får kännedom eller misstänker att barn far illa. Förenklat kan man säga att alla som arbetar i en verksamhet som berör barn under 18 år har en skyldighet att anmäla till socialnämnden vid misstanke om att barnet far illa. Som exempel kan nämnas personal i hälso- och sjukvården, tandvården, skolan, socialtjänsten och polisen. Denna skyldighet gäller inte bara det allmänna utan även de som arbetar med barn inom en privat verksamhet.

Till vem sker anmälan?

Anmälan sker till socialtjänsten i den kommun där barnet bor. Om man har en misstanke är det dit man ska vända sig. Är situationen akut så kan man vända sig till polisen via 112, då kopplar polisen också in socialtjänsten. Just vid misstanke är det dock i första hand socialtjänsten som ska kontaktas.

Anmälan kan ske muntligt eller skriftligt. Den som är anmälningsskyldig bör anmäla skriftligt men kan vid akuta ärenden muntligen anmäla för att sedan bekräfta den skriftligt.

Får man vara anonym?

Som privatperson får man absolut vara anonym vid en anmälan till socialtjänsten. Vill man vara det så är det viktigt att man ger uttryck för detta vid första kontakten med socialtjänsten. Om man ringer ska man då inte uppge sitt namn utan säga att man vill vara anonym.

Den som arbetar med barn och alltså har en skyldighet att anmäla till socialtjänsten har inte heller möjlighet att vara anonym. Rätten att vara anonym gäller alltså endast privatpersoner. Detta hänger ihop med regleringen i SoL.

Vad händer när man anmält?

I normala fall kan man få en bekräftelse på att anmälan har tagits emot. Anmälningsskyldiga får informeras om att utredning har inletts, pågår eller att socialtjänsten inte inlett en utredning. Sådan information får bara lämnas ut om det inte anses vara olämpligt, vilket dock är vanligt.

Förfarandet går till på så sätt att socialtjänsten tar kontakt med föräldrarna och barnet. Därefter beslutar socialtjänsten om det finns behov av en utredning om barnets situation. Om så är fallet påbörjas en sådan utredning. Utredningen utgår alltid från barnets bästa. Socialnämnden bör erbjuda barnet, vårdnadshavaren och den som har gjort en anmälan ett möte om det med hänsyn till barnets bästa är lämpligt, se 14 kap. 1 a § SoL.

Socialtjänsten pratar med inblandade parter och personer i barnets omgivning för att ta reda på mer om hur situationen ser ut. Vid misstanke om brott kan och brukar socialtjänsten överlägga med polisen. När utredningen är klar kan familjen eller barnet erbjudas stöd i form av samtal, gruppverksamhet, en familjebehandling eller en kontaktfamilj. Vid mycket allvarliga situationer kan barnet omhändertas enligt lagen om vård av unga, LVU, se bland annat 1, 2 och 6 §§. Föräldrarna eller andra vårdnadshavare samt barnet har rätt till ett juridiskt ombud om socialtjänsten beslutar att barnet ska omhändertas. Ombudet ser till att barnets rättigheter och åsikter framförs till förvaltningsrätten som sedermera beslutar i ärendet, oftast genom en muntlig förhandling.

Det finns ett par olika alternativ när ett barn omhändertas. Antingen kan barnet få bo i ett familjehem eller på ett så kallat HVB-hem (hem för vård och boende). Det finns också ett alternativ där barnet placeras på ett utredningshem tillsammans med en vårdnadshavare eller båda. Beslutet om LVU omprövas också regelbundet.

Med vänlig hälsning // Camilla

Om Rise

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 Rise själva har liknande erfarenheter, gör det lättare att ta det första steget och bryta tystnaden.

Vår verksamhet

Vår viktigaste uppgift är att erbjuda hjälp till självhjälp, för att kunna förbättra sin nuvarande livssituation. Detta gör vi med en utgångspunkt i gemenskap och kunskap. Många berättar att i mötet med andra, då isoleringen bryts, släpper mycket av känslan av skam och skuld. Förståelsen om att de skador man bär på är ett resultat av övergreppen, inte personliga defekter, ändrar självbilden och ens självförtroende och handlingskraft ökar. Upprättelse och läkning är fullt möjlig och det behöver inte vara en oändligt lång process att bearbeta sexuella övergrepp.

Vi erbjuder tre olika stödgrupper; för utsatta kvinnor, utsatta män samt anhöriga. 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 i att sätta ord på det du har varit med om. Vi har även ett välfyllt bibliotek med både facklitteratur och skönlitteratur. För utsatta kvinnor har vi också cafékvällar, läger och kurser i exempelvis sorgbearbetning, kreativt skapande, yoga eller 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 i Rise ska du vara kvinna över 18 år och ha varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen. Är du utsatt man eller anhörig till någon utsatt kan du bli stödmedlem för att få delta i våra stödgrupper. Innan du börjar delta i våra aktiviteter 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 för 100 kr per kalenderår (inkl. vår tidskrift Spegeln) alternativt skänka valfritt belopp. Besök vår webbplats www.rise-sverige.se och bli stödmedlem eller skänk ditt bidrag!

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 Rise 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, Rise 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 ledarleda terapigrupper med skriv- och bildövningar och teman. 30 kr.

Att överleva övergrepp, 18 kvinnor berättar - Antologi med texter skrivna av medlemmar i Rise, 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

För att bli medlem i Rise ska du vara kvinna över 18 år och ha varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen. Är du utsatt man eller anhörig till någon utsatt kan du bli stödmedlem för att få delta i våra stödgrupper. Alla andra, som stöder vår verksamhet, är också välkomna som stödmedlemmar.

Medlemskap (inkl. Spegeln): 100 kr/år
Stödmedlemskap (inkl. Spegeln): 100 kr/år
Prenumeration på Spegeln: 100 kr/år

Läs mer och anmäl ditt medlemskap
på www.rise-sverige.se

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@rise-sverige.se

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@rise-sverige.se

www.rise-sverige.se



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

Föräldraskap

Deadline för att lämna in material till nästa nummer är 31 mars.

Rise – Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen är en ideell förening som startade 1981. Vi erbjuder stöd till vuxna som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Vi har också en viktig roll som informatör kring ämnet sexuella övergrepp mot barn, dess konsekvenser samt möjligheter till läkning och utveckling.

