

Nr 1/2017  
Årgång 34

# Spegeln

Om konsekvenserna av  
sexuella övergrepp i barndomen



Tema:  
Föräldraskap

## I detta nummer

- 2 Tema: Föräldraskap
- 3 Ordförandeordet
- 4-5 Artikel: Anknytning
- 6-7 Artikel: Lifespan Integration
- 8-10 Min Historia
- 11 Boktips
- 12-13 Medlemsbidrag: Dikter
- 14-15 Medlemsbidrag: Där vildrosor aldrig dör
- 16-17 Fråga advokaten
- 18-19 Information Rise

## Tema: Föräldraskap

Detta nummer av Spegeln har temat föräldraskap, ett tema som sträcker sig över generationer, från dina egna föräldrar, till dig, till dina eventuella barn. Du kan läsa mer om föräldraskap och relationer över generationer i artikeln om Anknytning på sid. 4-5. En till artikel på temat anknytning är den om terapimetoden och traumabehandlingen Lifespan Integration på sid 6-7.

Som vanligt finns Min Historia, i detta nummer av medlemen Carina, på sid. 8-10, medlemsmaterial, boktips och Fråga advokaten.

Emilia, redaktör

Ansvarig utgivare: Barbro Lindahl  
Redaktör & Layout: Emilia Hedman  
Medlemsbidrag i detta nummer:  
Carina, Sofia och Eva

Rise - Spegelredaktionen  
Flintbacken 4  
118 42 Stockholm  
[redaktionen@rise-sverige.se](mailto:redaktionen@rise-sverige.se)  
[www.rise-sverige.se](http://www.rise-sverige.se)

© Riksföreningen  
stödcentrum mot incest  
och andra sexuella övergrepp  
i barndomen  
Tryck: REPRO printing  
companies group



## Kära medlemmar!

Det är dags för mig att tacka för tre fantastiska år som ordförande för Rise. Det har varit roligt, inspirerande och lärorikt. Det har varit tre år som har präglats av både förändring och stabilitet - båda viktiga ingredienser för både utveckling och läkning! Rent faktiskt ser vi också att medlemsantalet ökar, och engagemanget likaså. Och det är viktigt. För vi behövs! Jag vet att jag tjatat om detta gång på gång, men det är sant! I veckan satt jag och gick igenom statistik, och om man lägger ihop det vi vet om antalet polisanmälda sexuella övergrepp på barn och mörkertal, pekar alla siffror på att det finns ungefär 90 000 vuxna mellan 18-75 år, som har utsatts för minst en våldtäkt som barn, utan att ha fått hjälp i samband med det. Och då är våldtäkter bara toppen på det vidriga berg av övergrepp som sker varje dag. Så vi behövs - och vi borde ha flera tusen medlemmar! Tillsammans kan vi hjälpa varandra att orka läka, bryta tystnaden och bli en frisk och stark kraft för förändring i samhället.

Med det sagt, vill jag säga att det känns tryggt att få lämna över rodret till föreningens nästa ordförande, en av våra mycket erfarna styrelseledamöter, Barbro Lindahl! Jag vill också passa på att inbjuda in alla medlemmar till att fundera över att delta i styrelsearbetet - det är roligt och viktigt! Prata med valberedningen om du vill veta mer!

Slutligen, jag avgår som ordförande, men jag lämnar inte Rise som medlem. Det ska bli spännande att få följa den fortsatta utvecklingen för föreningen!

Gita Rajan, fd Ordförande Rise

## Kära medlemmar,

nu är det min tur att ta stafettpippen som ordförande i Rise. Jag ser fram emot att bidra till fortsatt utveckling av Rise, denna viktiga förening som betytt så mycket för tusentals kvinnor i hela landet.

Vi har en god stämning i föreningen och styrelsen, och en entusiasm inför uppgifterna. Vi har bra resurser, personellt och ekonomiskt, bra verksamhetsplan, god verksamhetsledning, personal och volontärverksamhet.

Du som är medlem – välkommen att ta för dig av våra aktiviteter och möjligheter. Ring stödlinjen, gå kurser och i stödgrupp, besök våra cafékvällar och vårt bibliotek. Du som ännu inte är medlem – kontakta oss, följ oss på vår webbplats, hitta aktiviteter som passar just dig. Du som i ditt ideella eller professionella arbete träffar vuxna som har varit utsatta för incest och sexuella övergrepp i barndomen. Kontakta oss med dina frågor, kom gärna på studiebesök och beställ vårt material.

Bli medlem eller stödmedlem! Tillsammans gör vi skillnad.

Barbro Lindahl, Ordförande Rise

## Anknytning

Anknytningsteorin grundar sig på psykiatern John Bowlbys forskning under 1950-talet. Han menade att barn har ett biologiskt medfött system som gör att de knyter an till den eller de vuxna som tar mest hand om dem. Detta innebär att barnet automatiskt söker närhet, emotionell tillfredsställelse och skydd av sina föräldrar. Genom signaler, exempelvis gråt, håller barnet sin förälder nära. Föräldern i sin tur har medfödda tendenser för att bemöta signalerna, exempelvis genom att krama sitt gråtande barn. Anknytningspersonerna fungerar som en ”trygg bas” för barnet att utgå ifrån när de utforskar världen, och som en ”trygg hamn” för barnet att återvända till om utforskandet känns farligt.

Bowlbys kollega Mary Ainsworth fortsatte forska på anknytning under 1970-talet och utvecklade anknytningsteorin genom att beskriva olika typer av anknytningsstrategier som barn använder. De olika anknytningsstrategierna beskrivs som antingen trygga eller otrygga, beroende på balansen mellan anknytning/närhet och utforskande/självständighet.

Trygg anknytning, som är den vanligaste formen av anknytning (ca 60 % av populationen), innebär att det finns en balans mellan anknytning och utforskande. Barn med trygg anknytning visar en bredd av både positiva och negativa känslor. Barnets föräldrar är tillgängliga och lyhörda för alla former av känslouttryck och lär barnet att hantera olika känslomässiga tillstånd. Barnet har lärt sig att det är okej att uttrycka olika känslor och att föräldrarna stannar kvar även då barnet är argt eller ledset.

Otrygg undvikande anknytning (ca 15-20 % av populationen) innebär att det är en obalans mellan anknytning och utforskande, där barnet prioriterar självständighet och undviker närhet. Barn med otrygg undvikande anknytning visar sällan sina känslor, särskilt inte negativa, eftersom föräldrarna

### Trygg anknytning

Barn med trygg anknytning visar en bredd av både positiva och negativa känslor. Barnets föräldrar är tillgängliga och lyhörda för alla former av känslouttryck och lär barnet att hantera olika känslomässiga tillstånd.

### Otrygg undvikande anknytning

Barn med otrygg undvikande anknytning visar sällan sina känslor, särskilt inte negativa, eftersom föräldrarna är avvisande mot dessa känslouttryck.

är avvisande mot dessa känslouttryck. Barnet har lärt sig att uttryck för behov av närhet leder till att föräldern försvinner och har därför slutat söka närhet i förhoppningen att på så sätt få uppmärksamhet från föräldern.

Otrygg ambivalent anknytning (ca 5-10 % av populationen) innebär att det är en obalans mellan anknytning och utforskande, där barnet prioriterar närhet och undviker självständighet. Barn med otrygg ambivalent anknytning pendlar mellan att uttrycka ilska mot och passivt klänga på föräldern. De visar överdrivna negativa känslouttryck som ett sätt att få respons eftersom föräldrarna är inkonsekventa i hur



### Otrygg ambivalent anknytning

Barn med otrygg ambivalent anknytning pendlar mellan att uttrycka ilska mot och passivt klänga på föräldern. De visar överdrivna negativa känslouttryck som ett sätt att få respons eftersom föräldrarna är inkonsekventa i hur de hanterar barnets känslouttryck.

### Desorganiserad anknytning

Barn med desorganiserad anknytning följer inget mönster alls. Beteendestrategin kollapsar till följd av förvirring eller rädsla, ofta på grund av att en eller båda föräldrarna utsatt barnet för trauma eller vanvård.

de hanterar barnets känslouttryck. Barnet har lärt sig att det inte kan lita på att föräldern är närvarande, fysiskt eller mentalt, och söker därför ständigt uppmärksamhet.

Desorganiserad anknytning (ca 10-15 % av populationen) innebär en extrem form av otrygg anknytning. Till skillnad från de andra anknytningsformerna följer barn med desorganiserad anknytning inget mönster alls. Beteendestrategin kollapsar till följd av förvirring eller rädsla, ofta på grund av att en eller båda föräldrarna utsatt barnet för trauma eller vanvård. Det kan också vara så att föräldern själv har varit utsatt för trauma som denne

inte bearbetat. Barnet har på grund av rädsla inte lärt sig hur det ska bemöta föräldern.

Det anknytningsmönster man har som barn följer också med upp i vuxen ålder, de blir inarbetade så kallade inre arbetsmodeller, som man som vuxen utgår ifrån. Framförallt i kärleksrelationer, men även i andra nära relationer, kan man se att vuxna agerar utifrån samma mönster som den anknytningsstrategi de hade till sina föräldrar. Ett otryggt eller desorganiserat anknytningsmönster gör det således svårare för en person att fungera i relation till andra. Det finns också mycket som tyder på att anknytningsmönster ärvs över generationer. Vuxna som hade en trygg anknytning till sina föräldrar är mer lyhörda inför sina egna barns signaler, medan vuxna som hade en otrygg anknytning till sina föräldrar oftast för över otryggheten på sina barn. Detta handlar inte så mycket om vad den vuxne kommer ihåg från sin egen uppväxt, utan mer om hur den vuxne som barn har lärt sig att hantera sina egna och andras känslor.

Otrygg, men framförallt desorganiserad, anknytning som barn ökar också risken för psykisk ohälsa som vuxen. Exempelvis depression, ångest och ätstörningar är vanligare bland de som har en otrygg eller desorganiserad anknytningsstrategi. Det är dock viktigt att komma ihåg att betydligt fler aspekter, som biologiska, psykologiska och sociala, spelar in vid utvecklingen av psykisk ohälsa. Även om anknytning också till stor del är automatiserat beteende går det såklart att bryta dessa mönster genom en medvetenhet om varför man reagerar som man gör och stöd i hur man aktivt kan agera annorlunda. Det finns väl beprövade, både förebyggande och behandlande, metoder för att förändra en persons otrygga eller desorganiserade anknytning och göra den mer trygg.

Emilia Hedman

## Lifespan Integration

Lifespan Integration är en relativt ny metod som utvecklades av den amerikanska familjeterapeuten Peggy Pace i början på 2000-talet, efter mångårigt arbete med traumatiserade patienter. Metoden kom till Sverige för några år sedan och idag pågår en forskningsstudie på Karolinska Institutet i samarbete med Wonsa – world of no sexual abuse – för att undersöka effekterna av metoden på posttraumatiskt stresstillstånd (PTSD) efter våldtäkt.

Lifespan Integration är en psykoterapeutisk traumabehandling som är kroppsbaserad och utgår från bland annat utvecklingspsykologi, neuropsykologi och inlärningsteori. Utgångspunkten är att kroppen och sinnet har en förmåga att läka sig själv. Metoden är varsam, samtidigt som den går på djupet och ger bestående resultat. Patienten blir inte återtraumatiserad av behandlingen utan metoden kan användas vid flera olika typer av PTSD och dissociativa störningar.

Bodil Lindström är Certifierad Lifespan Integration terapeut samt lär ut och handleder i metoden. Hon arbetar med Lifespan Integration på Wonsa med att behandla patienter som har utsatts för sexuella övergrepp. Hon berättar att metoden fungerar både för personer med enskilda trauman och för de med mycket mer komplexa och svåra långvariga trauman. Metoden hjälper också de som har anknytningsstörning eller anknytningsbrist. Under de år som hon har arbetat med Lifespan Integration har hon inte märkt något som är negativt med metoden.

Genom att använda en teknik som kallas *affektbro* guidas patienten till att hitta ett minne som kan kopplas ihop med patientens nuvarande problem. I fantasin får patienten sedan gå tillbaka till minnet och med sitt nuvarande vuxna jag försöka lösa traumat.

Genom att sedan kronologiskt göra nedslag på en tidslinje av ett visuellt minne från varje år i patientens liv, får patienten en känsla av att traumat ligger i dåtiden och kan skilja på känslorna då och nu.

Hur detta fungerar kan hypotetiskt förklaras utifrån neurologiska teorier. PTSD innebär att det trauma man har varit utsatt för är ständigt aktivt och återaktiveras utan att man själv kan kontrollera det. De neurologiska nätverken i vissa delar av hjärnan förlorar sin plasticitet (flexibilitet) och gör att man blir låst vid automatiska dysfunktionella beteenden och tankemönster. Minnet av traumat har inte integrerats och lagrats på samma sätt som vanliga minnen gör. Det traumatiska minnet har ingen förankring i tid utan kan kännas väldigt nära. Detta gör att man efter traumat kan känna det som att man återupplever det gång på gång, genom exempelvis flashbacks eller mardrömmar.

Under behandlingen med Lifespan Integration skapas nya neurala nätverk i hjärnan, då man genom att förflytta sig längs patientens tidslinje av livshändelser, undermedvetet bekräftar för hjärnan att tid har passerat och minnet av traumat placeras i dåtiden. När traumat lagrats som ett minne på samma sätt som vanliga minnen stör de inte längre patienten i nuet. Men denne har fortfarande tillgång till minnet, fast utan den emotionella laddningen. Andra metoder för traumabearbetning fokuserar ofta på att förändra patientens tankesätt genom samtal, inlärning och beteendeförändring, vilket inte på samma sätt skapar dessa nya neurala nätverk. Även patienter som inte har tydliga minnen ifrån sitt förflutna kan ha nytta av metoden och de som har minnesluckor eller fragmentariska minnen upplever ofta efter behandlingen att minnena faller på plats till en sammanhängande helhet.

Lifespan Integration fungerar också för att förändra en patients otrygga anknytningsmönster. Detta gör man genom att *omprogrammera* och genom tidslinjen återuppleva tidiga förhållanden, men integrera dessa med en ny och positiv känsla som skapas i relation till behandlaren. Liksom anknytningen i barndomen är beroende av barnets föräldrar, är effekten av denna omprogrammering beroende av den trygga relationen till behandlaren.

Bodil upplever att hennes patienter är väldigt nöjda med metoden, dels för att den är enkel och begriplig, men också för att den verkligen hjälper.

– De flesta som genomgår behandling med Lifespan Integration börjar spontant göra bättre och sundare val i livet. De reagerar mer åldersadekvat i situationer som de tidigare varit oförmögna att hantera på ett sådant sätt.

Det krävs inte heller så många sessioner för att se resultat. Vid varje behandling, som oftast tar 90 minuter, bearbetar man ett minne och patienten kan känna en skillnad i princip på en gång efter behandlingen. Minnet eller traumat som bearbetats har inte längre samma känslomässiga laddning, utan vid tanken på det minnet känner sig patienten istället lugn. Vid mer komplex problematik, som vid upprepade övergrepp, krävs det dock flera sessioner.

Avslutningsvis berättar Bodil hur det är att arbeta som terapeut med metoden:

– Det är fantastiskt. Jag är så glad att ha ett verktyg som verkligen hjälper människor.

Emilia Hedman

### Behöver du traumabehandling?

Wonsa erbjuder traumabehandling med Lifespan Integration för personer som har varit utsatta för sexuella övergrepp. Deras mottagning ligger i Stockholm, där du även har möjlighet att träffa en läkare med särskild kompetens om sexuella övergrepp och våldsutsatta patienter.

Läs mer på:

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

### Är du terapeut och vill lära dig Lifespan Integration?

Utbildningen i Lifespan Integration ges i tre steg. Under hösten 2017 och våren 2018 kommer utbildningar i både Level 1, 2 och 3 att hållas. För att få påbörja Level 1 krävs en grundläggande psykoterapiutbildning (steg 1) eller motsvarande.

Läs mer på:

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

## Min Historia

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

Jag var så liten 10 år.

Badkarsvattnet är så varmt emot min kropp. Jag leker snorkel och cyklopet sitter på mitt huvud och jag dyker ner i det varma vattnet, jag är ute på äventyr letar efter en skatt. Livet känns mjukt och varmt.

Bank bank på dörren. Du vill komma in. Jag är din lilla syster som älskar dig över allt annat, ser upp till dig. Jag öppnar, släpper in dig full av tillit. Till dig som tagit hand om mig när jag var liten och mamma fick sina EP anfall. Du gav mig flaskan som hon tappade, när jag låg på golvet och skrek av hunger oförmögen att ta hand om mig själv så gav du mig mat. Du skyddade mig när anfallen var svåra och mamma låg avsvimnad på golvet och krampade så jag skulle känna mig trygg tills pappa kom hem.

Du stod för min barndoms trygghet.

På några sekunder ändrades allt. Du beordrade mig ner på golvet. LÄGG DIG NER. Du utnyttjade min barnakropp på ditt klumpiga sett. Det gick fort och jag blev kladdig kladdig kladdig, du luktade fränt hela du. Jag förstod inte vad som hände det blev bara kaos i mig när jag hörde din skarpa röst - Tvätta dig för fan du är kladdig. Du höjer din näve mot mig, hotade mig OM DU BERÄTTAR SÅ SKA JAG...

Jag har glömt vad du sa. Jag var så rädd. Du var inte den du varit, du var någon annan, en Dr Jekyll and Mr Hyde. Så gick du ut efter att ha tvättat dig. Dina ögon brände in i mig. Dörren stängdes. Jag sjönk ner i vattnet, det var inte varmt och skönt längre, jag lät vattnet tränga in i mig överallt, luften tog slut. Jag ville inte vara kvar. Inuti mig fanns en liten hjältinna som sa stopp jag vill leva. Hon räddade mig. Livet



efter den här dagen blev sig aldrig mera likt. Rädslan övermannade mig och jag hade svårt att klara av vardagen. Kunde inte gå på toaletten i skolan, kissade på mig när jag gick hem. Den lilla flickan som hade sån tillit till sin bror orkade inte mer, hon drog ur alla trådarna som går till känslorna för att våga sova på natten. Hon blev en robotmänniska. På ytan såg hon ut som vanligt. På insidan blev hon kall och tyst.

Mamma varför reagerade inte du när mina byxor luktade kiss. Varför fanns du inte där bakom dörren som du brukade när jag lekte med mina vänner och du tjuvlyssnade. Du som slet upp dörren och slängde ut mina vänner i tron att vi gjort något fult. När vi lekte mamma pappa barn. Du som tvingade in mig i badrummet för att tvättas i mitt underliv. Du trodde att jag gjort något fult. VI LEKTE.

*Jag ville inte vara kvar. Inuti mig fanns en liten hjältinna som sa stopp jag vill leva. Hon räddade mig. Livet efter den här dagen blev sig aldrig mera likt.*

Vart var du? Såg du inte att jag mådde dåligt? Frågade du mig VARFÖR? Inte vad jag minns. Jag ställde mig framför tåget med min lilla röda cykel. Jag såg det komma och jag ville stå kvar. Jag kan än idag höra tutan som chauffören drog i. Jag stod kvar och tittade



emot tåget och så klev jag av med min cykel. Bakom mig drog tåget förbi, så cyklade jag vidare. Helt utan känsla bara trampade vidare.

*Vart var du? Såg du inte att jag mådde dåligt? Frågade du mig varför? Inte vad jag minns.*

Jag blev tonåring, på mitt rum satt jag och stack nålar i mina ben, jag var tvungen att känna. När det gjorde ont då kunde jag slappna av. Då fanns jag för det gjorde ont. Mamma varför gav du mig av dina Sobril? Visste du? Såg du att jag mådde dåligt? Varför pratade du inte med mig? Den här gången svalde jag en blandning av tabletter nu skulle jag slippa min ensamhet, min tystnad, mitt äckliga jag som inte dög till något vettigt. Jag kunde ju inte ens stava.

Livet ville annorlunda, jag vaknade och mådde illa, spydde. Där var min lilla hjältinna som ännu en gång skrek jag vill leva.

*Livet ville annorlunda, jag vaknade och mådde illa, spydde. Där var min lilla hjältinna som ännu en gång skrek jag vill leva.*


Mamma hur kunde du ge mig av din medicin jag har kollat som vuxen, ingen har någonsin skrivit ut Sobril till mig.

Åren gick, jag fick egna barn. Jag kunde inte känna, det var mörkt, tomt och tyst inom mig, inga känslor. Roboten tog hand om dem. När jag såg min make hålla vår förstfödda son så la jag min hand på hans hjärta och frågade - Vad är det som händer i dig när du håller vår son? Jag pekade på hans hjärta och tittade undrande på honom. Han förstod inte att jag inte visste och kunde känna. Han såg min välprogrammerade robot.

Mina barn fick roboten att gå sönder bit för bit, min äldsta slog mig så blåmärkena vart många och jag ville slå tillbaka. Jag gjorde det inte men jag ville. Det slet i ytan av mig och en dag reagerade mitt inre, jag tog min son, skrek åt honom att sluta, slängde ner honom i sängen, ringde en vän som kom och hämtade mina barn så jag kunde lugna ner mig. För i min värld slår jag inte barn. Jag ringde BUP. Jag fick hjälp, fick någon som lyssnade, som sa efter några samtal - Vilken frisk son du har. Han slår på dig för att han vill komma in, komma dig nära. Du är en stängd mamma, han vill komma in i din känslovärld. Jag förstod att det som de sa till mig var sant. Detta var början på min resa till läkning, jag fick komma till en psykolog och där öppnades åter minnena från min barndom, övergreppet och mammas onärvaro.

*Åren gick, jag fick egna barn. Jag kunde inte känna, det var mörkt, tomt och tyst inom mig, inga känslor. Roboten tog hand om dem.*

Mamma jag satt ner vid havet med dig, 31 år var jag och jag öppnade mitt hjärta, min trasiga tillit till dig. Jag bad dig lyssna på mig när jag vill berätta vad som hänt när jag var 10 år. Du skrek åt mig. Har pappa varit på dig? Och i nästa mening anklagade du mig för att ha förstört ditt sexliv den dagen då jag föddes. Hur kunde du? Mitt hjärta, min tillit, slog igen med en smäll. Min pappa skulle aldrig göra mig illa. Hur kunde du vända allt så att detta handlade om dig och ditt liv, istället för att våga lyssna på mig? Du frågade mig aldrig om vad som egentligen hade hänt. Ibland tror jag att du visste att du skyddade honom. Mamma du ska veta att jag hade behövt dig på min väg vidare till läkning. Nu stoppade du mig igen och allt tog längre tid. Psykologer, terapeuter fick ta över.

I 27 år fick jag gå i olika terapier, innan jag ännu en gång reagerade och kunde öppet släppa min skuld, min skam och 

prata om det som varit med vem som helst. Jag är 57 år idag och för någon månad sedan kom mitt barnbarn springande och flög upp i min famn, för första gången i mitt liv kunde jag känna värmen, kärleken strömma i mig. Det var mäktigt. Jag önskar att jag kunnat känna så när mina barn var små och behövde min närhet och jag är glad över att jag vågade be om hjälp för jag blev en bättre mamma, mera tillåtande och lyssnande, roboten försvann inte men jag blev mera levande. Jag kunde aldrig krama min mamma efter hennes svek, jag ville alltid ut ur hennes kram, de äcklade mig när hon kom mig för nära, jag visste inte varför. Idag vet jag hon svek mig genom att inte lyssna, hon var ändå den viktigaste för mig min mamma, jag svek aldrig henne. Under hela hennes sjukdom fanns jag där och hjälpte henne. När hon dog blev jag fri att känna vad jag egentligen kände, en blandning av sorg, hat och kärlek.

*Jag är 57 år idag och för någon månad sedan kom mitt barnbarn springande och flög upp i min famn, för första gången i mitt liv kunde jag känna värmen, kärleken strömma i mig. Det var mäktigt.*

Jag är så glad att jag kan krama min son och mitt barnbarn och jag känner att de vill krama mig. Just i dagarna har jag ännu en gång blivit farmor till en liten flicka och den glädje som sprutade inom mig var en glädje jag aldrig tidigare varit i kontakt med, UNDERBART. Det finns hopp om att livet ska bli bra inte bara bättre.

Min stora pojke finns inte längre med mig, han dog i en hjärntumör för tio år sedan, även med honom fick jag möjligheten att vara en närvarande mamma och skildes åt utan några ouppklarade händelser, vi pratade om allt som varit svårt under hans uppväxt och innan han dog sa han - Mamma jag har aldrig sagt

det här till någon, inte ens som liten för det har alltid varit ett svårt och laddat ord för mig, men nu vill jag säga det, MAMMA JAG ÄLSKAR DIG. Bättre än så kan man inte skiljas åt från ett barn som måste gå.

*Jag är så glad att jag kan krama min son och mitt barnbarn och jag känner att de vill krama mig.*

I skrivandets nu har jag ingen kontakt med min bror. Två gånger har vi pratat, två gånger har han sagt - Jag vet inte varför jag gjorde som jag gjorde mot dig.

Idag när det blivit allmänt känt att något hänt mellan oss säger han att inget har hänt, jag ljuger.

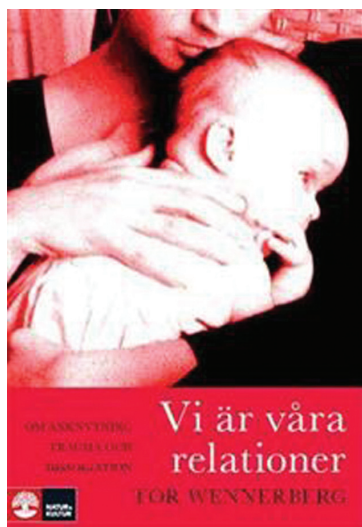
Den lögnen får han leva med, jag har blivit fri av sanningen.

### 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](mailto:redaktionen@rise-sverige.se)



## Boktips

### Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation - Tor Wennerberg

Vi är våra relationer är en bok som utgår från anknytningsteorin, alltså de känslomässiga band ett barn får till de vuxna som tar hand om det, för att känna trygghet. Men vad händer i de fall där det är föräldern som skrämmer barnet? Detta leder till att barnet både söker sig till föräldern för trygghet, samtidigt som det försöker undvika föräldern. Det är denna problematik som boken handlar om, hur anknytning, trauma och dissociation hänger ihop och hur detta kan föras vidare från generation till generation. Vi är våra relationer är en fackbok baserad på forskning kring desorganiserad anknytning och innehåller många psykologitermer, men den är pedagogiskt skriven och lätt att ta till sig även för de som bara är intresserade av ämnet.



### Lyhört föräldraskap - Malin Bergström

Boken Lyhört föräldraskap handlar om hur du som är förälder, kan lära dig att bättre känna in ditt barn och bli en närvarande förälder. Boken utgår från nyfödda till barn upp till fyra års ålder och beskriver barnets utveckling under denna tid utifrån dess fysiska, motoriska, kognitiva, sociala och språkliga förmågor. Utifrån var ditt barn befinner sig i utvecklingen beskrivs hur du som förälder kan knyta an till ditt barn, med fokus på känslomässig lyhördhet. Boken innehåller både fakta och konkreta tips på hur du som förälder kan hantera olika vardagsproblem, som sömn och gränssättning.



### Konsten att säga nej med gott samvete - Jesper Juul

Konsten att säga nej med gott samvete är skriven av den danska familjeterapeuten Jesper Juul. Han menar att lära sig att säga nej till andra är att lära sig att säga ja till sig själv. Vi säger ofta ja av konflikträdsla eller för att vi får skuld känslor, vilket leder till felaktiga beslut. Relationer kräver ofta kompromisser, vi säger ja av kärlek, trots att vi kanske egentligen vill säga nej, vilket i längden varken gynnar oss själva eller dem vi lever med. Exempelvis i relation till sina barn är det att lära dem gränser när man vågar säga nej, även om barnet blir argt eller ledset. Och i relation till sin partner är ett nej att tydliggöra var ens egna gränser går, och när man tar ansvar för sig själv blir man också mer öppen mot sin partner. Boken lär dig att säga nej på ett positivt sätt, utan att kränka dig själv eller sår andra, och att säga ja för att du verkligen vill det.

## Ilskan finns inte mer

Ilskan innefattar så mycket  
Den tär på det inre trycket  
Ilskan kommer när jag är sårad  
Och gör mitt ansikte fårad  
Ilskan kommer när jag är lessen  
När jag inte klarar av stressen  
Ilskan kommer när jag är rädd och ängslig  
Det är när jag är känslig  
Ilskan kommer när jag är ensam  
När jag helst skulle vilja ha en kram  
Därför borde ordet ilska försvinna  
Så att jag skulle kunna hinna  
Berätta varför jag är arg  
Och ylar nästan som en varg  
Ilska innehåller rädsla och smärta  
Det ska vi för varandra berätta  
Ilskan känns i hela kroppen  
När man inte är på toppen  
Det gäller att kunna specificera  
Och även precisera  
Att ilska är att vara ensam, rädd, ledsen och sårad  
Med dessa känslor är ilskan spårad  
Man är aldrig arg på det man tror  
Bara för att man har blivit stor  
Ska man finna orsaken till skiten  
Ska man söka i det som var när man var liten

## Tillit

Jag bygger och bygger  
Jag faller  
Jag bygger igen  
Jag faller  
Ge inte upp  
Prova igen  
Jag bygger och bygger  
Jag snubblar  
Jag reser mig upp  
Det håller

## Vad hände?

Det fanns där  
Skog vatten himmel myrar djur  
Någon tog det ifrån mig  
Sitter här och funderar  
Vad hände  
Varför är det så svårt att förstå  
Vill ha lite  
Vill ha lagom  
Vill ha min barndom

Eva Holmgren



## Dikter i urval om Det inre föräldraskapet

Hon vill sitta i mitt knä. Inte gå hemifrån. Bara vara med mig. Sitta knä, luta axel. Ingen får gå. Bara vara stilla vara liten.

Hon är så liten.



Nu tror ju jag att det här är en människa som kan ta vara på sig. Kapabel, med ett långt yrkesliv bakom sig. En sådan där duktig människa som på något sätt klarat sig.

Men det jag ser i hennes ögon är en sorg så stor att den är bottenlös. Hur väl har man klarat sig då?



I mig finns en tigmamma  
och många många barn  
huller om buller

Jag ville det funnes  
någon på mitten också  
Nån som ser och förstår  
bryr sig om hur det går  
för mig

Nån stilla  
som låter sig själv vara älskad  
och inte jämt tar tillbaks  
varje ord som var menat för mig

Ett litet barn i en vuxen kan ställa till. En vuxen som inte tar hand om sin liten kan ställa till så oändligt mycket mer. Slå sönder hela världen.



Vill säga en sak.

Man måste få vara liten. Man måste få vara liten när man är liten. Man måste det.

Det finns mycket annat man inte behöver, men just det kan ingen människa klara sig utan. Så tro inte dem som säger att det går ändå och att det väl inte var så farligt. I dem finns bara smärtan längre in.

Med näbbar och klor har jag hållit mig uppe över en avgrund. Nu faller jag. In i det röda mörkret, bort från det ljusa kalla. In i det inre, som var innan, som är helt.

Jag som skulle en massa. Det var ju så det var tänkt. Men någon sa nej, utan ord.



Du lilla som vilar i famnen  
Min längtan i livet  
var Du

Sofia

## Där vildrosor aldrig dör

- en berättelse om hur min morfar förstörde min mammas liv.

### Stunder hämtade från de två sista veckorna i min mammas liv:

Mörkret är tillbaka och drar in mamma i en iskall omfamning som sedan sakta sjunker in i kroppen på henne och där omvandlas den till en ångest som lamslår hennes kropp. Klockan är 23,10 och utanför är det svart, samma nattsvarta mörker som finns inom henne. Mamma sitter vid köksbordet och skriver ett av sina många och långa ensamhetsbrev till mig, hennes yngsta dotter. Hon känner sig så oändligt ensam och trots att hon har tagit sina tabletter så vill ångesten inte släppa sitt grepp om henne.

Just denna kväll är extra tuff. Hennes ena dotter skulle ha kommit och besökt henne men det blev inställt i sista stund. Hon har inte träffat sina barn nu på över en vecka och det känns tungt. Några dagar senare, strax efter mors dag, besöker jag henne och sover över vilket gör henne glad. Hon blir ängslig så fort jag ska åka hem igen. Fyra dagar senare den 7 juni 2003 dog mamma i en olycka. Aldrig mer så skulle hon behöva vara ensam igen.

### Mammas uppväxt och liv:

Min mamma var en mycket olycklig människa hela sitt liv och åkte in och ut på mentalsjukhus större delen av sitt liv. Läkarna hade ett uttryck för mamma: "en kvinna som är trött och sliten, märkt av ett livslångt lidande och med mycket ångest" Hon led av depressioner, tablettmissbruk, vanföreställningar och hallucinationer.

Hon växte upp med en pappa som var ondsint långt in i själen. Han misshandlade henne, försökte strypa

hennes och utnyttjade henne som en arbetsslav hela livet tills hon blev sjukpensionär vid 58 års ålder. Han präntade in i henne redan som barn om hur värdelös hon var och redan i unga år försökte mamma flera gånger ta livet av sig. Inget blev bättre av att hennes första kärlek dog, hennes första barn tog hennes mamma och pappa ifrån henne och mannen som hon fick sitt andra barn med misshandlade henne. När hon sedan fick min bror och mig drabbades hon av förlösningsdepressioner och med dem kom något som läkarna kallar för Affektiv Depressiv Psykos. Mamma började få tvångstankar och svåra fantasier om att skada mig och min bror. Hon var livrädd och gömde knivar överallt och låste in sig för att inte skada oss.

Åren går och hon klarar sig något så när bra så länge hon hade mig, min bror och pappa. När hon var 65 år gammal så dog pappa och mamma blev ensam. I många år skulle hon sedan förtäras av ångest, en ångest som kom av rädslan att vara just gammal och ensam. Hon hann bli 79 år gammal, i 14 år kämpade hon mot ångesten.

Anledningen till hennes mående var ju förstås hennes pappa. Fast 1948 hände en sak som gjorde att hon hamnade på mentalsjukhus igen. Dels var det sorgen över hennes första dotter som hamnade hos föräldrarna och dels så hade hon fått en flicka till med en man som lämnade henne. Detta gjorde henne så sjuk att hon låg inne i 4 månader på mentalsjukhus. På detta sjukhus utsattes hon för el-behandlingar utan bedövningar flera gånger om. Dessa el-behandlingar gav henne en sådan svår ångest att den hemsökte henne resten av livet. Hon hade lidit av ångest innan men nu blev den obeskrivlig.

Hela mitt liv har jag känt ett slags hat/kärlek till min mamma. Dels för att hon slog mig som barn och hon slog även min äldsta son när han var 3 år. Jag tvingades



att arbeta som barn, både före och efter skolan vilket resulterade i streck i slutbetyg i skolan. Dessutom så skulle hon och pappa ha skyddat mig mot pedofilerna när jag var barn och ung. Jag utsattes för övergrepp av tre män och en närstående. Hon var min mor, hon skulle ha skyddat mig. Hela mitt vuxna liv har jag undrat, betydde jag inget alls för henne. Pappa var också kärlekslös och tog avstånd. Han hade själv blivit övergiven av sin mamma när han var nyfödd. Nu är bägge två döda och jag saknar dem oerhört men sörjer fortfarande inombords över den kärlek som aldrig fanns.

Nu har jag börjat med en biografi över mamma och mitt grävande har nått oanade höjder. Jag har hittat dokument, brev och journaler som jag i min vildaste fantasi inte trodde existerade. Min mamma skrev brev där hon skriver ”min lilla flicka, vad jag är stolt över dig” och ”jag saknar dig så mycket”. Dessa ord gjorde att jag grät i flera dagar och undrade varför hon inte

sa det till mig personligen när hon levde. Journalerna som beskrev mammas tillstånd fick mig fullständigt ur gängorna. Att hon led så fruktansvärt hade jag aldrig förstått. Hennes rädsla för att skada sina barn och den fruktansvärda ångest som förtärde henne långsamt inifrån.

Nu förstår jag, det var inte mamma som slog mig som barn och det var inte mamma som slog min son, det var morfar, ondskan själv. Min mamma var en överlevare. Och när det gäller pedofili så är jag själv inte utan skuld heller, jag har fört en del av det onda arvet vidare genom att själv ha utsatt mina barn för pedofiler jag varit gift med. Jag anmälde visserligen männen men mina barn är ändå skadade för livet. Nu längre finns det inget hat, bara kärlek, men jag sörjer djupt över att jag inte kan dela den med mamma och pappa längre.

Ni där ute som har liknande situationer och relationer till era barn/föräldrar: Försök förlåta varandra innan det är för sent. Det finns inget svårare än att ha varit utsatt i barndomen av sexuella övergrepp men kanske en del föräldrar som skulle skydda inte kunde det för att de själva mår dåligt och samhället inte gick in för att hjälpa barnet. Jag inser idag att det inte var min mammas fel, hon var själv en överlevare. Nu är hon död och jag kan inget göra åt det, jag kan inte tala om för henne det hon behövde höra, att hon var en överlevare, att jag nu tror på henne och att jag älskar henne och pappa.

Ps. Titeln ”där vildrosor aldrig dör” syftar på vildrosen (nyponros) som var mammas favoritblomma över alla andra blommor och den första blomman hon fick av sin första kärlek innan han dog. Jag hoppas nu innerligt att mamma befinner sig just där var vildrosorna aldrig dör och att hennes livslånga lidande är över.

Tro, hopp och kärlek

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](mailto:redaktionen@rise-sverige.se).



Foto: Joakim de Groot

### Hej,

Jag har just nu en vårdnadstvist med min exman, över vårdnaden om våra två barn. Han vet om min historik med övergrepp, och jag är rädd att han kommer att ta upp det, och att jag har legat inne på psyk på grund av det, för att sätta mig i dåliga dagar. Jag har såklart mått väldigt dåligt över det jag har varit med om, men det känns inte rättvist att det ska hållas emot mig nu. Finns det någon möjlighet att hindra honom att ta upp det? Finns det något jag kan göra för att försvara mig mot dessa "anklagelser"?

### Svar:

Jag tolkar din fråga som att du tidigare har utsatts för övergrepp, och på grund av detta har du varit inlagd på psykiatrisk mottagning. I en domstolsprocess får vardera part, som huvudregel, åberopa de omständigheter som man anser ha betydelse för frågan i målet. Det går således inte att hindra en part från att åberopa omständigheter som denne anser har betydelse för frågan i målet. En helt annan sak är att det är domstolen som beslutar huruvida en viss omständighet ska läggas till grund för beslutet i vårdnadsfrågan. Om din exman påstår att din psykiska ohälsa gör att du är olämplig som vårdnadshavare är det han som har bevisbördan för detta påstående. Det är alltså han som behöver bevisa detta.

När det gäller vårdnadstvister ska domstolen ta hänsyn till vad som är barnets bästa. Det är barnets bästa som står i fokus för domstolens bedömning. Domstolen har en skyldighet att kartlägga vad som är barnets bästa i varje enskilt fall. I 6 kap. 2 a § FB (föräldrabalken) anges att barnets bästa ska vara avgörande för alla beslut om vårdnad, boende och umgänge samt att det vid bedömningen av vad som är bäst för barnet ska fästas avseende särskilt vid risken för att barnet eller någon annan i familjen utsätts för övergrepp eller att barnet olovligen förs bort eller hålls kvar eller annars far illa, och barnets behov av en nära och god kontakt med båda föräldrarna. Slutligen anges i 6 kap. 5 § andra stycket FB att vid bedömningen av om vårdnaden ska vara gemensam eller anförtros åt en av föräldrarna ska rätten fästa avseende särskilt vid föräldrarnas förmåga att samarbeta i frågor som



rör barnet. Även barnets vilja kan komma att ha stor betydelse i vårdnadstvister.

Att din exman tar upp att du har varit inlagd på psykiatrisk mottagning behöver inte innebära att domstolen anser att du är olämplig som vårdnadshavare, eller att det skulle stå i strid med barnets bästa att du är barnens vårdnadshavare. Det är upp till domstolen att bedöma detta i det enskilda fallet. Om din exman skulle ta upp din historik som argument under rättegången kan ditt ombud föra en motargumentation kring detta. I vilket fall är det din exman som har bevisbördan för sitt eventuella påstående. Domstolen ska utgå från vad som är barnets bästa vid tiden för vårdnadstvisten.

I Svea hovrätts dom 2013-01-31 i mål nr T-5713-12 anförde en part bland annat att den andre föräldern skulle vara olämplig som vårdnadshavare på grund av psykisk ohälsa och tidigare psykisk hälsa enligt journalanteckningar. Hovrätten konstaterade inledningsvis att personen i fråga inte hade diagnostiserats med en psykisk sjukdom. Istället konstaterade hovrätten att vårdkontakten till följd av den psykiska ohälsan vittnade om att personen i fråga agerade på ett ansvarsfullt sätt. Att personen visat sjukdomsinsikt och sökt vård för sina psykiska problem visade snarare på ett omdömesgillt agerande. Hovrätten konstaterade vidare att personens tidigare dokumenterade psykiska ohälsainte visade att personen skulle vara olämplig som vårdnadshavare. Hovrätten fastställde att historiken gällande den psykiska ohälsan inte diskvalificerade personen som vårdnadshavare. Istället hade personen visat ett omdömesgillt agerande som sökt adekvat vård för sina problem. Hovrättens resonemang i det fallet visar att tidigare psykisk ohälsa inte behöver påverka bedömningen huruvida man är lämplig som vårdnadshavare på ett negativt sätt. I det fallet påverkade journalerna inte lämpligheten överhuvudtaget. Tingsrätten gjorde samma bedömning som hovrätten.

Ett påstående från motpartens sida om tidigare sjukdomshistorik behöver alltså inte påverka din lämplighet som vårdnadshavare. Domstolen är skyldig att göra en helhetsbedömning av samtliga omständigheter och se till vad som är barnets bästa i det enskilda fallet. Barnets bästa är det kriterium som väger tyngst och är överordnat övriga omständigheter.

Nedan följer en lista över omständigheter som typiskt sett *kan* tala *mot* en förälders lämplighet som vårdnadshavare. Listan kan inte ge svar på hur en vårdnadstvist ska lösas i det enskilda fallet, utan bör ses som en översiktlig lista som tar upp omständigheter som typiskt sett kan tala mot en förälders lämplighet. Det ska alltid göras en helhetsbedömning i det enskilda fallet.

- Hot eller våld mot barnet eller mot den andra föräldern
- Missbruk
- Allvarlig psykisk sjukdom (notera att tidigare journaler från besök på psykiatrisk vårdinrättning inte behöver innebära att man lider av en allvarlig psykisk sjukdom, jämför domen från Svea hovrätt)
- Undanhållande av barnet från den andra föräldern (så kallat umgänges- och kontaktsabotage)
- Påverkan på barnet att inte vilja ha kontakt med den andra föräldern
- Förälder som inte vill ha någon som helst kontakt med den andra föräldern eller som gör sig okontaktbar för den andra föräldern
- Egenmäktighet med barn

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](http://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.

**Spiegelprojektet** - 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 ledarledda 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](http://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](mailto: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](mailto:kansli@rise-sverige.se)

[www.rise-sverige.se](http://www.rise-sverige.se)



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

# Smärta

Deadline för att lämna in material till nästa nummer är 3 november.

*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.

Rise 