

Spegeln

OM KONSEKVENSERNA AV
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 1/2021

ÅRGÅNG 38

TEMA PAPPOR

Rise 

Pappa.

Pappa, är du där ute någonstans? Pappa vill du inte komma ut och leka? Pappa bryr du dig inte? Finns det ingenting du vill säga? Så sjunger Coldplay i låten Daddy, som de själva menar handlar om att de undrar hur pappor resonerar som väljer att försvinna ur sina barns liv.

Nog är låten applicerbar på många pappor och styvpappor vi hör om i vår stödverksamhet, där det är svårt att inte undra hur de resonerade när de använde sitt barn för sin egen tillfredsställelse. När de aldrig satte sitt barns trygghet och välmående i första rummet.

Om vi nu inte förstår hur de tänkt och resonerat, så vet vi desto mer om hur vi som utsattes sexuellt som barn ofta påverkas negativt i vår syn på oss själva senare i livet och även i vår syn på män. Många är vi väl som fått syn på att vi omedvetet letat efter män som upprepat pappas beteende, eller som vi hoppats skulle läka såret som pappa lämnade efter sig.

Hur vi upprepat destruktiva beteenden, varit duktiga, presterat, stängt av eller fogat oss med hopp om att en dag få bekräftelse på att vi duger till något. Kanske kan du också känna igen dig i hur smärtsamt det kan vara, när det blir tydligt att det "ändå inte var tillräckligt". Barndomens upplevelser påverkar ofta också förmågan till kravställande i vuxenrelationer där många av oss varit eller fortfarande är nöjda med minsta lilla, väntar på vår tur, hoppas på det bästa. Där vi lär våra barn att göra samma sak, med risk för att mönstret upprepas i generationer.

I det här numret kan du också läsa om papporna som bidragit med förvirring och motstridiga känslor. Som å ena sidan varit en

idol och lärt barnet så mycket och å andra sidan varit förövaren och den barnet varit mest rädd för.

Men, så finns också papporna som varit en trygg hamn och ett ljus i mörkret, när mamma varit förövare eller dysfunktionell. För de mammorna och papporna finns förstås också. Verkligheten är sällan svart och vit.

Här på Rise söker vuxna stöd – oavsett könsidentitet. Den gemensamma nämnaren är att vi alla var barn då vi utsattes sexuellt. I år 2021, har Rise för första gången utbildade stödmän, som själva varit utsatta för sexuella övergrepp som barn. Det har varit ett viktigt steg i föreningens utveckling. Inte minst för alla dem som utsatts av en kvinna och hellre pratar med – och får stöd av – en man. I detta nummer kan du läsa en intervju med Tomas, en av dessa stödmän, som reflekterar kring just ämnet pappor.

Nu siktar vi mot andra halvan av detta år, som vi valt att kalla för "40 år av nödvändigt stöd" och där nästa nummer av Spegeln blir ett jubileumsnummer. På återhörande!



Katri Berg
Ordförande



Hermine Holm
Generalsekreterare



Jag vet inte om det stämmer med din upplevelse, men jag kan ofta uppleva att det finns en förutfattad sanning i samhället om att de som utsätter barn sexuellt är just pappor och att det i sin tur innebär att de enda känslor som kan finnas inför en sådan pappa är negativa. Sedan jag började arbeta med Rise och Spegeln har min syn på detta samhällsproblem blivit mer nyanserat och jag förstår bättre att det ofta är komplicerat just när det kommer till relationen till och känslor inför förövaren.

Det känns därför värdefullt och viktigt att Rise fokuserar på att hålla hela bilden som de ofta uttrycker och där relationen med och känslor inför förövare får beskrivas som de ofta är - komplexa och inte alltid svart-vita. Förhoppningsvis medför det i sin tur att fler känner sig välkomna att berätta hela sanningen om hur det var och är. I detta nummer får vi ta del av flera exempel från modiga medlemmar i Rise på just hur det kan vara med motstridiga känslor och förvirring. Men också att det är möjligt att fatta beslut och sätta gränser som är hälsosamma och självomhändertagande idag. Även om sådana beslut och gränser ibland gör att relationen upphör.

Jag önskar dig en skön och vilsam sommar och hoppas att tidningen kan bidra med lite läsning i en solstol eller hängmatta.

Malin Holm

Smått och gott	4-5	Den juridiska frågan	13
En förvirrande relation	6-8	Pappa var min mors möjliggörare	14-15
Boktips	9	Visualisering för att få kontakt	16-18
Min historia: Pappa – var du tvungen?	10-12	Utlötning – Ett liv i balans	19

RISE – Riksföreningen 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 informator kring ämnet sexuella övergrepp mot barn, dess konsekvenser samt möjligheter till läkning och utveckling.

ANSVARIG UTGIVARE

Katri Berg

REDAKTÖR

Malin Holm

SKRIBENTER

Hermine Holm

FORM & PRODUKTION

Malin Holm

RISE – SPEGELREDAKTIONEN

Ystadsvägen 28,
121 49 Stockholm
redaktionen@rise-sverige.se
www.rise-sverige.se

©Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen.

TRYCK

REPRO printing companies group

Spegeln ges ut av Rise – Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen

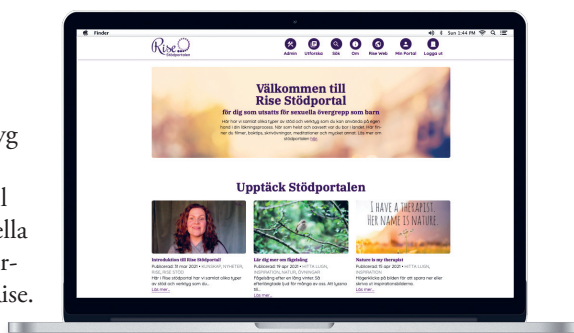
Att må bra som vuxen trots övergrepp i barndomen

En grupp forskare vid Örebro universitet, Göteborgs universitet och Högskolan i Väst har studerat vad som skapar god hälsa hos kvinnor som utsatts för allvarliga övergrepp i barndomen och sammanställt resultaten i artikeln *To Live, Not Only Survive – An Ongoing Endeavor: Resilience of Adult Swedish Women Abused as Children*. Kvinnorna i studien beskrev att bra mående var en ständigt pågående process kopplad till att upprätthålla kontroll i livet, använda sina inre resurser, ha betydelsefulla människor omkring sig och att nå acceptans. I artikeln tydliggörs också att motståndskraft inte är något som man bara har av sig själv utan något som skapas utifrån yttre omständigheter. Där spelar samhället en viktig roll i att hjälpa utsatta kvinnor att hitta sin motståndskraft för att kunna må bra.

gär det?

Missa inte stödportalen

Under våren 2021 lanserade Rise en nationell stödportal. Portalen innehåller kunskap, inspiration och konkreta verktyg i form av exempelvis skrivövningar som kan användas på egen hand som hjälp till självhjälp för vuxna som utsatts för sexuella övergrepp som barn. Tillgång till Stödportalen ingår i alla medlemsformer inom Rise. Läs mer på: www.stodportalen.se



Arbetar du med utsatta barn eller ungdomar?

Då kan en utbildning i Traumamedveten omsorg (TMO) kanske vara något för dig eller din arbetsgrupp? TMO handlar om hur man på bästa sätt bemöter barn och unga som har varit med om svåra händelser så att de ska kunna återhämta sig. Genom att lära dig mer om trauma samt hur det påverkar och tar sig uttryck hos barn och unga kan du göra stor skillnad! Är du intresserad av att gå en utbildning i TMO erbjuder exempelvis Rädda Barnen flera utbildningar på olika nivåer.



Somriga bärrutor

Nu när sommaren närmar sig och det enda man vill göra är att sitta ute och fika, då är dessa enkla och snabba bärrutor perfekta att baka!

Ingredienser

200 g smör
6 dl socker
4 ägg
6 dl vetemjöl
Rivet skal från en citron
5 dl bär

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Förbered en långpanna genom att lägga ett bakplåts-papper i botten. Smält smöret och låt svalna lite, rör sedan ner övriga ingredienser till en jämn smet. Håll smeten i långpannan och fördela bären över kakan. Grädda i mitten av ugnen cirka 30 minuter. Låt kakan svalna och skär i rutor.

Ge dig själv en Fjärilskram

En fin kram att ge sig själv när man känner sig orolig eller otrygg. Korsar höger arm över bröstet och lägger högra handen på vänster överarm. Korsar sedan vänster arm över bröstet och lägger vänstra handen på höger överarm. Klappar sedan med höger hand på vänster överarm och säger tyst för dig själv *jag är lugn*. Klappar sedan med vänster hand på höger överarm och säger tyst för dig själv *jag är trygg*. Fortsatt att växelvis klappa dig på överarmarna och upprepa jag är lugn och jag är trygg och känn hur kroppen kommer ner i varv. Passar inte orden dig kan du välja att inte säga något alls eller säga något som passar dig bättre.

Somna lättare med

PZIZZ



Pzizz är en app på engelska som du kan ladda ner till din mobiltelefon. I appen finns flera program, såsom musik och ljudeffekter, framtagna för att du lättare ska kunna somna. Det finns även avslappningsprogram med en kvinnlig eller manlig röst. Pzizz kan hjälpa dig att komma ner i varv och tysta tankarna inför att du ska somna. Flera funktioner i appen är gratis, så det är väl värt ett försök om du har svårt att sova!

En förvirrande relation

Frida beskriver sin relation med sin pappa som komplex, motsägelsefull, förvirrande och svår. En relation som länge varit ofrivillig från hennes sida och fått stora konsekvenser. Men också, hur viktigt det är att till slut stå upp för sig själv och det lilla barnet som aldrig kunde förväntas göra det.

Under min barndom var min pappa bra på många saker, som att leka och busa. Han var även samtalsämnet på mammas söndagsfrukostar. Men han var också föröware, pedofil, alkoholist, hatad av min släkt på mammas sida och extremt opålitlig – för mig.

När jag närmade mig tonåren började jag få svårt att förstå varför min relation till pappa var så viktig för alla vuxna runt omkring mig. Fraser som ”det är din pappa”, ”relationen till din pappa är så viktig” och ”du kommer förstå när du blir vuxen” har jag hört så många

gånger, men än idag förstår jag inte varför de tyckte så. Ni måste förstå att majoriteten av de vuxna jag hade kring mig baktalade min pappa så fort han kom på tal. Det avslutades vanligtvis med att de sedan skämdes och sa att de självklart inte borde prata med mig om det. Och som den duktiga flickan jag var svarade jag – det är lugnt.

Alkoholens fel

En gång när jag var 16 år gammal skrek jag på min pappa att jag inte ville ha honom i mitt liv längre, att jag inte ville ha honom som pappa. Sedan gick jag ifrån honom och åkte hem till mamma igen. Det gick ungefär tre dagar, där

jag kände ett lugn, en stolthet och gick helt enkelt lite mer rakryggad. Jag var hemma hos en vän när mamma ringde och sa att jag måste komma hem på en gång. Till min stora förvåning satt pappa vid mammas köksbord med en kopp kaffe, han var där för att foga samman relationen till mig igen. Han hade varit så full när jag hade sagt upp kontakten med honom att han inte ens kom ihåg det, men självklart bad han om ursäkt för sitt beteende och skyllde på alkoholen. Jag ville fortfarande inte ha en kontakt med honom men kände mig pressad i situationen och sa som jag alltid sa – det är lugnt.

Efter att ha stannat i ungefär 20 minuter åkte pappa sedan stressat därifrån för att komma hem till sin alkohol.

Ljög om situationen

Idag, med vuxna ögon, kan jag förstå att relationen till sin pappa är viktig. Men, relationen till min pappa har förstört mitt inre på så många sätt. Att jag idag som vuxen har dålig självkänsla och alltid sätter alla andras behov före mina egna kan enkelt kopplas samman med det ansvar jag fick som barn över min familjs sammanhållning. Jag berättade nämligen för min mamma och skolkurator vad pappa hade gjort mot mig. Som svar fick jag att socialen kan splittra på min familj om det jag säger stämmer.

Snabbt lärde jag mig därför att ljuga om att min relation till pappa var bra, att mamma och pappa alltid var vänner och att jag hade en väldigt fin familj.

En viktig relation under rätt omständigheter

Som sagt, med vuxna ögon förstår jag att relationen till sin pappa är viktig, så länge

pappan är en bra förälder. En pappa som svarar när man ringer, kan hämta en när det är sent, lyssnar, genuint bryr sig om och visar sitt barn omsorg och kärlek. Jag har aldrig fått det, vilket för mig skapar en stor oförståelse för hur detta ter sig i

"Bara för att vuxna inte stod upp för dig som barn betyder inte det att du inte kan göra det idag."

praktiken. När en pappa kramar sitt barn på bussen kopplar min hjärna direkt till misstanke kring varför han gjorde så, är han en pedofil? I teorin förstår jag att det är en pappa som visar just kärlek till sitt barn, men i praktiken kopplar jag direkt till förakt, misstankar och misstro.

Familjebildning skapar ångest

Jag är säker på att det finns pappor där ute som är fantastiska mot sina barn på alla sätt och vis.

Som förskollärare har jag lätt att sätta ord på vad föräldrar gör som är bra för deras barns självkänsla och självförtroende. Men som mig själv, mitt lilla jag som skäms inombords, tolkar min hjärna det som något helt annat.

Bara tanken på att jag en dag ska bilda familj med en man förvirrar mig. Frågor som vad han har för inverkan och betydelse för familjen flyger fram och skapar en förvirring och ångest inom mig. I grund och botten bygger dessa frågor på en rädsla för vem han kan visa sig vara och min förmåga att se det. Jag är rädd för att bli en mamma som ropar varg på precis allting, men jag är än mer rädd för att inte vara där och skydda mina barn.

Min pappa var fantastisk på många sätt och vis i min barndom. Han lärde mig hyss, lät mig köra bil alldeles för tidigt på farmors gård och tog det mesta med en klackspark. Han var smart och ville alltid lära mig och mina syskon allt han kunde. Vi brukade till och med ringa honom om vi hade en fråga om något. Han var som Google fast innan bredband och internet blev norm i varje hushåll. Han var alla dessa fantastiska saker för mig och jag blundade så länge för vad han hade gjort mig. Jag är rädd för att jag ska blunda igen och att det försätter mina framtida barn i fara. Återigen, andras behov och välmående går före mitt.

Människor som ger mig glädje

I skrivande stund påminns jag om vad min stödperson på Rise sa till mig en gång: "Bara

för att vuxna inte stod upp för dig som barn betyder inte det att du inte kan göra det idag."

"Jag är rädd för att bli en mamma som ropar varg på precis allting, men jag är än mer rädd för att inte vara där och skydda mina barn"

Det påminner jag mig själv om ofta, det får mig att se de människorna som jag faktiskt har valt att ha i mitt liv och vilken glädje de ger mig. Det får mig också att öppna upp ögonen för att jag har gjort valet att inte ha min pappa i mitt liv längre, just eftersom jag står upp för det lilla barnet som skäms och gråter

inombords. Jag står upp för henne.

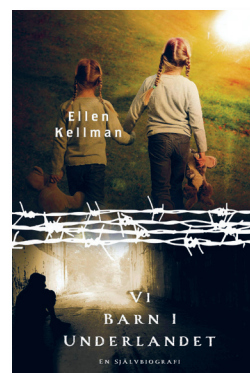


Boktips

Vi barn i underlandet

Av: Ellen Kellman

Anna utsattes för långvariga övergrepp som barn vilket ledde till att hennes psyke till viss del splittrades. Hon drabbades av PTSD med dissociation men feldiagnostiserades med personlighetsstörning och skickades till ett behandlingshem där hon blev kvar i fem år. Annas Kamp för att ta tillbaka sitt liv har pågått sedan hon var liten. I boken delar Anna med sig kring att det svåra som ledde till psykvården, men också om allt fint hon fick uppleva för övrigt. Allt ur aspekten att hon alltid har varit en människa, inte en diagnos.



Känslor som kraft eller hinder: en handbok i känsloreglering

Av: Hanna Sahlin & Elizabeth Malmquist

Känslor är information som ger oss kraft och riktning i hur vi ska agera, men också sätt att kommunicera med andra i våra relationer. Men de kan ibland också vara svåra att förstå, svåra att kontrollera och sätta käppar i hjulet för oss. När känslorna blir för starka kan det kännas omöjligt att agera så som vi egentligen vill. I denna bok får du förutom en beskrivning av hur känslor fungerar även praktiska råd och strategier för att hantera dina känslor och förhålla dig till dem när de känns destruktiva.



Pappaklausulen

Av: Jonas Hassen Khemiri

En pappa återvänder till Sverige för att hälsa på familjen som han en gång övergav. Hans dotter är gravid med fel man, hans neurotiske son har fått egna barn och vill att pappan som nu är farfar ska ta hand om sig själv. Vi får i boken se världen genom de olika karaktärerna och ur de olika generationernas synvinklar. De är långt ifrån en glad och lycklig familj, relationerna är betydligt mer komplicerade än så och präglas av missförstånd och konflikter.

Boken handlar om livsvalen vi gör, om friheten och plikten, och om att ofrånkomligen stå till svars för sitt barn - vad vi än väljer.



Min historia

Pappa – var du tvungen?

Så tänker jag fortfarande. Var du verkligen tvungen att utsätta mig, din egen dotter, för sexuellt ofredande. Vi hade ju så bra relation och min uppväxt hade ju varit felfri. Eller...?

Jag har inte känt någon skuld, någonsin, som så många andra utsatta gör. Det är jag tacksam för, även om det är sjukt att man kan vara tacksam för något sådant. Min pappa var min största idol. Som rullstolsbunden och förlamad från bröstet och nedåt sedan fyra års ålder kunde han ändå göra allt och lite till. Mer än andra föräldrar.

Segling och skidåkning trots rullstol

Mina föräldrar skiljde sig när jag var tre, fyra år gammal. Därefter bodde jag varannan vecka hos mamma och varannan hos pappa tillsammans med min äldre bror.

Med pappa åkte vi på en skidresa årligen och det var han som lärde mig en av få saker jag är stolt över – att åka skidor riktigt bra, trots att han själv aldrig stått på ett par skidor utan bara åkt sitski.

Varje sommar tog han oss ut på sjön där vi seglade med egen segelbåt fyra veckor i streck. Jag tänkte aldrig då, som liten, på att han gjorde allt detta själv med endast två armar och samtidigt två små barn. Jag förstod aldrig då varför han jämt var så frustrerad och arg.

Det förstod jag när jag blev äldre och hade brytit mig loss från vår relation. Det var som om alla poletter trillade ner, och plötsligt var inte min barndom så fantastisk och felfri längre. Min pappa var inte längre min största idol. Sakta men säkert kom minnena tillbaka, om vad som egentligen hände.

Kastade skor efter oss

Som när vi bråkade och jag och min bror alltid sprang upp och satte oss i trappan, för att vi visste att han inte kunde komma åt oss där på grund av sitt handikapp. Då brukade han ta av sig skorna och kasta dem på oss eller hämta gula sidornas telefonkatalog och kasta den. Jag tyckte att det var roligt och berättade för alla mina klasskompisar, som i sin tur berättade det vidare för sina föräldrar.

Idag tycker jag att det är fruktansvärt. Varför sprang vi ifrån honom, hade han slagit om vi inte sprungit? Varför kasta saker på sina barn? Men framförallt – varför sa eller gjorde ingen av mina kompisars föräldrar något när de fick veta?

Jag har fortfarande kvar en del vänner som känt mig från väldigt ung ålder. Vi pratar om mina upplevelser och jag har ställt



Tema PAPPÀ

frågan: ”Hur upplevde du min pappa? Utsatte han dig någon gång när du var hemma hos mig och lekte?”. Som tur är gjorde han aldrig det. De upplevde honom som rolig, även när han var elak.

Jag har även frågat vad deras föräldrar tyckte om honom och då blir svaret annorlunda. De tyckte inte om min pappa och hur han uppfostrade mig. Tack och lov lät de mig leka med deras barn ändå.

”Är du dum i huvudet?”

Redan från väldigt ung ålder lärde jag mig svordomar och fördomar som min pappa hävde ur sig hela tiden. Jag förstår att mina vänners föräldrar inte ville att deras barn skulle leka med mig, när de kom hem och plötsligt kunde svordomar som jag hade lärt dem. När jag inte klarade av något, så kunde pappa till exempel säga ”men är du helt dum i huvudet eller?”. Det sjuka är att jag aldrig tog åt mig eller en enda gång blev ledsen av det. Jag var som avtrubbad inför dessa svordomar och elaka ord, eftersom jag hörde dem hela tiden. På ett sätt är jag ”glad” över det idag, eftersom jag inte bryr mig om vad folk tycker och inte har några problem att säga ifrån. Jag kan diskutera utan att ta saker personligt. Jag har som kvinna aldrig brytt mig om mitt utseende eller vikt, eftersom jag aldrig tagit åt mig av kommentarer kring det. Men, det visar sig på andra sätt att jag faktiskt har tagit åt mig. Trots allt.

Jag kan till exempel ha svårt att förstå eller veta när andra tar åt sig, vilket leder till att jag lätt kan sära folk. Jag kan inte göra saker som jag inte är bra på, för jag måste alltid vara bäst – i allt. Jag är aldrig tillräckligt bra och sällan stolt, även när jag gör bra. Jag har också svårt att känna att andra är tillräckligt bra, eller vara stolt över deras

prestationer. Idag har jag lärt mig att visa och uttrycka det utan att egentligen känna det – för att det betyder något för dem.

Jag kan inte ta kritik, även om det är från personer som menar väl, utan att jag känner mig dum och värdelös – även om jag vet att jag inte är det.

Sympati för att han sitter i rullstol

Jag skulle ljuga om jag sa att det sexuella ofredandet han utsatt mig för inte har påverkat mig. Inte har gjort mig illa eller förändrat mitt liv. Det har det. Jag har överlevt det sexuella övergreppet jag blivit utsatt för, men jag kommer aldrig att komma över den psykiska misshandeln jag utsatts för. Den som inte går att se eller går att ta på, den som formar oss till personer vi inte vill vara och som inte är straffbart. Den som sätter spår – för resten av livet.

Även om jag vet att vi är många som utsatts av hemska pappor så känner jag mig extra ensam i min upplevelse. Jag har hittills inte hört om, eller mött någon, som blivit utsatt av någon som är rullstolsburen. Jag upplever att jag får kämpa hårdare än andra för att få empati för det han utsatt mig för, på grund av hans handikapp. Både i det vardaliga livet och i rättssystemet, även om han faktiskt blev dömd.

Som tur är har jag en lejonmamma som hjälpt mig och lärt mig hur man betar sig och vad en vettig moral och etik innebär. Jag förlorade allt, men jag vann min mamma. Det betyder mer än allt annat. De som inte delar min och rättens dom om att jag är ett offer och målsägande har ingenting att hämta hos mig. Jag har gett chanser, men jag kan inte förlåta så många svek. Det ger mig ingenting. Blod är uppenbarligen inte tjockare än vatten.

/Caroline

Måste jag ta hand om dödsboet?

Hej Rebecca!

Jag känner mig så förvirrad och hoppas att du kan hjälpa mig att reda ut begreppen. Min styvpappa utsatte mig för incest under flera år då jag var liten. Min mamma kom in flera gånger då han utsatte mig, men gick bara ut igen och stängde dörren. Kan jag gå vidare och anmäla min styvpappa och kräva att min mamma kallas som vittne? Även om hon inte erkänner, så vill jag utsätta henne för att kunna välja sanningen och om inte annat tvingas leva med sina lögner. Men jag kan inte det juridiska. Kan jag när jag anmäler säga att hon var vittne och är det sannolikt att hon kommer att kallas till förhör och så vidare? Tack på förhand! /Jessica

Hej Jessica!

Tack för ditt mejl.

Om du vill upprätta polisanmälning avseende dessa brott så kan du göra det genom att antingen gå in på polisens hemsida och anmäla brott, ringa 114 14 eller besöka en polisstation. Vill du ha hjälp att upprätta polisanmälan så kan du också vända dig till oss eller annan advokatbyrå för att få hjälp med detta.

När du skriver incest tolkar jag det som att du blivit utsatt för ett brott som rubriceras som våldtäkt mot barn. Preskriptionstiden för våldtäkt mot barn skiljer sig åt beroende på när dessa brott ägt rum. Sedan den 1 maj 2020 är preskriptionstiden för våldtäkt mot barn borttagen. Den nya lagen innebär att brott som inte var preskribe-

rade då den nya lagen började gälla, dvs den 1 maj 2020, och under förutsättning att förövaren hade fyllt 21 år när brottet begicks, inte längre har någon preskriptionstid. Annars är preskriptionstiderna för sexualbrott mot barn följande:

- Våldtäkt mot barn: 10 år.
- Grov våldtäkt mot barn: 15 år.

Beroende på vilket år som dessa övergrepp ägde rum börjar preskriptionstiden löpa samma dag som du fyllde 18 år respektive 15 år.

Gällande din mammas vittnesmål behöver hon inte vittna om hon inte vill det då hon är närstående till den misstänkte. Din mammas undantag från vittnesplikten är i enlighet med bestämmelser i rättegångsbalken. Om

din mamma ändå vill vittna får hon det, men eftersom hon är närstående till den misstänkte kommer hon då inte att avlägga vittnesed. Detta betyder att hon kan vittna men att hon inte vittnar under straffansvar. Jag hoppas att detta gav dig svar på dina frågor.

Varma hälsningar

Rebecca Lagh, Advokat

Rebecca Lagh
Advokat på advokatbyrån
Barbro Sjöqvist &
Rebecca Lagh AB





Pappa var min mors möjliggörare

De senaste åren har fler och fler män sökt och fått stöd i Rise. Under 2021 har vi för första gången tillgång till stödmän som själva utsatts sexuellt som barn och som utbildats i våra stödmetoder. En av dessa stödmän är Tomas.

Hej Tomas! Du är överlevare men också en av våra första stödmän i Rise någonsin. Hur var det när du hittade Rise? Jag hade nått botten och kunde inte förtränga minnena längre. Jag hade erkänt för mig själv att jag varit utsatt sexuellt som barn och när jag googlade incest fann jag Rise. Jag läste allt på hemsidan och läste texter om och om igen där medlemmar berättade sin historia. Det blev som en slags terapi.

Jag hade små förhoppningar att få hjälp. Det var mitt i metoo-rörelsen och tänkte "det finns inte en chans att de har tid med mig". Dessutom var jag ju man och jag undrade om män kunde få hjälp. Men jag fick mitt introduktionssamtal. Jag var livrädd och undrade hur jag skulle kunna bearbeta och bära mina minnen. Jag var även rädd att bli galen och inspärrad resten av mitt liv, eller att dö. Men jag hade inget val. För att överleva var jag tvungen att söka hjälp.

När jag kom till Rise så brast det för mig när jag såg posters om incest, böcker om övergrepp och tidningen Spegeln. Då var det som om jag kapitulerade och pustade ut. Här kunde jag få finnas och vara hela mig själv, med hela min historia. Här hörde jag hemma!

Hur många år tog det innan du berättade om det som hänt? Många. Jag hade flashbacks i 20-års åldern, men var alldeles för trasig för att orka att hantera det. Så jag försökte överleva en dag i taget. Jag lyckades begrava och förtränga minnena igen, men när jag var 49 år kom de tillbaka. 43 år efter mina första minnen av övergrepp berättade jag för första gången.

Vad skiljer Rise från andra stödsammanhang?

Tryggheten och möjligheten att dela sin historia tillsammans med andra med liknande erfarenheter. Då alla på Rise har varit utsatt



för sexuella övergrepp som barn, behöver man inte förklara sig eller kämpa för att göra sig förstådd och bli sedd. Att höra andra berätta om sina erfarenheter bidrar till att förstå att man inte är ensam eller galen och att det går att må bättre.

Vill du dela någonting kring temat "pappor"?

Hela mitt liv har präglats av det jag var med om som barn. Även min roll som pappa har påverkats. Jag hade ingen manlig förebild och när mina barn var små hade jag inte sökt hjälp ännu och led av depressioner och ångest. Jag var i perioder känslomässigt frånvarande och även fysiskt frånvarande då jag var arbetsnarkoman. Jag gjorde mitt bästa och idag har vi en fin kontakt. Jag försöker vara en bättre far idag än jag kunde då.

Min pappa var hård och fick ofta utbrott. Även om han inte var den som utsatte mig sexuellt, så var han min mors möjliggörare.

Han såg min mor utsätta mig sexuellt minst en gång. Våra blickar möttes och jag såg att han tyckte det var fel. Men han gjorde inget utan lämnade rummet och stängde dörren. Jag glömmer aldrig det ögonblicket.

Idag har jag sällan kontakt med pappa. Jag har alltid sökt och hoppats på hans bekräftelse, men inte längre. Han är en dysfunktionell människa som jag aldrig kommer kunna förstå. Jag gör bäst i att fokusera på att må bra själv. Jag har satt gränser gentemot honom och sört och accepterat det han aldrig kunde ge mig. Jag är inte känslomässigt bunden till honom längre vilket känns väldigt befriande.

Finns det något mer du vill skicka med till Spegelns läsare?

Jag önskar alla en fin sommar med återhämtning, vila och lek. När vi tar hjälp av varandra blir det lättare för oss att läka och orka lite till. Tillsammans är vi starka och får också en starkare röst i samhället!

Visualisering för att få kontakt

Maria delar med sig kring avsaknaden av en god relation till sin pappa och hur hon gått tillväga för att själv försöka läka de delar som aldrig kunde läkas medan pappan var i livet.

hela mitt liv har jag velat ha en bra kontakt med min pappa. Jag saknade honom medan han levde och även nu när han är död. Han dog 1989, två dagar efter att min yngste son föddes. Min mamma gick då omkring och talade om för alla att pappas själ nog gick in i min son, men det håller jag nog inte med om.

När jag var barn så höll pappa avstånd från mig. Jag fick mat i magen och tak över huvudet, men kärlek och omtanke var inte hans grej. Jag klandrar honom inte när jag ser tillbaka på hans liv. Han blev till vid ett engångsligg med en främling och hans mamma som inte ville ha honom slängde ut honom när han var nyfödd. Det måste ha gjort honom ont.

Bearbeta en icke-existerande relation

År 2006 gick jag en kurs på Rise när det känsliga ämne kring föräldrar kom upp. Jag började då försöka att bearbeta något som inte fanns – min relation till pappa. Bland annat visualiserade jag hur ett möte skulle gå till med pappa, men jag fick tyvärr avbryta den

eftersom jag bröt ihop. Det var för svårt. Jag mådde dåligt länge efter och fick ingen hjälp av vården. Efter något år tog jag fram mina anteckningar och bilder igen från kursen och började läsa. Men jag grät som ett barn varje gång. Med tiden har det ändå varit värdefullt för mig att använda min fantasi för att visualisera en annan typ av relation med min pappa. Såsom det kunde varit. Det känns mjukare och hjälpsamt att tänka på det. Åren har gått och när jag läste i Spegeln om det kommande temat ”pappor” så tänkte jag att jag ville dela med mig av den visualisering jag gjorde kring att möta min pappa och hur jag önskat att det var. Kanske kan det vara värdefullt även för någon annan att göra något liknande.

Min visualisering

”Jag sitter på en stor sten. Framför mig ser jag vårt hus och vår trädgård och bakom huset skogen. Dagen är varm, solen skiner och vindens bris känns skön mot min hud. Det råder en underbar stillhet och tystnaden bryts endast då och då av svalornas hesa skrin. Det kommer en man gåendes mot mig på vägen. Jag känner instinktivt att han står mig nära.





Fast han är för långt borta för att kunna skilja några ansiktsdrag och kännetecken. När han kommer närmare så känner jag igen honom, det är min pappa. Djupt inom mig så känner jag glädje för nu kan jag förmedla mina känslor till honom. Jag vill också kunna tala om för honom hur mycket jag älskar honom. Samtidigt så känner jag också en enorm sorg. Varför brydde han sig inte om mig när jag var liten? Varför såg han mig inte? Varför låste han inte in mig och skyddade mig mot pedofilerna som utnyttjade mig?

Pappa sätter sig framför mig på vägen, lägger benen i kors och tittar fundersamt på mig med ett leende på läpparna. Jag börjar gråta och alla frågor om varför väller ut ur mig. När jag har vräkt ur mig all min sorg och kärlek så tittar han på mig och berättar om

varför han har varit så känslökall och frånvarande. Han berättar om sin kärlekslösa barndom då hans mamma övergav honom när han var endast en dag gammal. Och om hur han växt upp hos en sträng familj där han fick mer stryk än kramar. Han berättar om olyckan som hände min bror som han var skyldig till och om hur skyldig han kände sig. Så pass att han inte ville vara nära oss barn. Han berättar att han älskar mig och hur han önskar att det som varit kunde göras om. Medan han pratar känner jag en glädje som börjar spridas inom mig, han älskar mig trots allt! Vilken enorm glädje! Jag kramar honom och vill att han ska stanna kvar men han är tvungen att gå. Gud kallar hem honom. Innerst inne vet jag att han kom tillbaka för att han älskar mig trots allt.”

Utlottning

Ett liv i balans

Det är ofta värdefullt med olika typer av verktyg i vår läkningsprocess och detta är en praktisk bok om att hantera stress och oro med dagdrömmar, act, meditation och mindfulness.

Boken Ett liv i balans ger dig vägledning och nycklar till bättre mående, verktyg och förhållningssätt för att leva, och lite relevant kunskap om stress och en mängd övningar för olika behov, som exempelvis ökad självkänsla, återhämtning och bättre sömn, för ångest, skam och malande tankar.

Du kan måla, rita och skriva i boken som kan blir en vän på stigen mot ökat välmående.

Övning från boken Omtanke för minskad oro

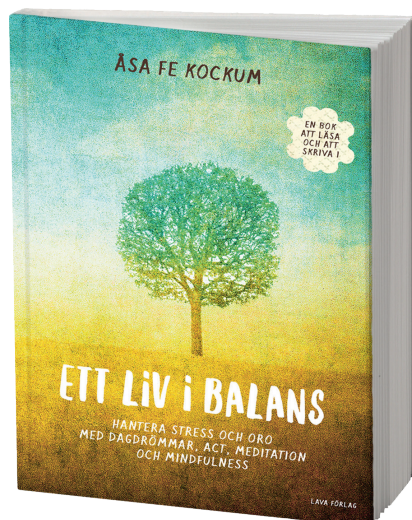
Sätt dig ned och låt ögonen vara slutna. Ta lugna, djupa andetag. Samtidigt placerar du händerna på olika ställen på din kropp, de ställen som du upplever behöver din omtanke och kärlek. Ge dig själv den tiden du behöver. Om du vill kan du börja med att lägga händerna över ditt hjärta och andas med långa, djupa andetag. Fortsätt sedan till andra delar av kroppen. Det är en kraftfull övning för läkning och balans enligt den yogiska filosofin.

Utlottning

10 ex av boken Ett liv i balans

Vi ger bort 10 exemplar av boken "Ett liv i balans" av Åsa Fe Kockum!

Boken säljs normalt på Rise för 150 kr + frakt men nu har du möjlighet att få ett eget ex. Det enda du behöver göra är att skicka ett mail till oss på:
redaktionen@rise-sverige.se





Nästa nummer
Rise 40 år
jubileumsnummer



Rise – Riksföreningen 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.

www.rise-sverige.se