Spegeln

OM KONSEKVENSERNA AV
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 1/2022 | ÅRGÅNG 39

40 ÅR
AV NÖDVÄNDIGT STÖD

Rise

Tack alla ni modiga!

40 år av nödvändigt stöd har just blivit till 41 år när vi skriver detta. År där kvinnor outtröttligt tillsammans fortsatt att bära vår förening vidare. Med ständigt fokus på att så många som möjligt som utsatts sexuellt som barn ska få stöd och känna hopp om att det går att må bättre.

Öppnar upp för alla

Vid årsskiftet 2022/2023 blir Rise en förening som med en starkare röst kan representera alla vuxna som utsatts sexuellt som barn. Efter att ha varit en förening med endast kvinnor som ordinarie medlemmar öppnar vi nu upp för att alla kan bli ordinarie medlemmar, oavsett kön. Det är ett stort och viktigt steg, som vi tror och hoppas ska gynna alla – såväl individ som samhälle.

Stödet vi erbjuder är fortsatt alltid traumaanpassat. Det innebär exempelvis att vi alltid tydliggör målgrupp för olika aktiviteter och vem som leder dem. Vissa väljer att delta i stöd med endast kvinnor, vissa med endast män och vissa väljer att möta alla oavsett kön. Denna valfrihet och förutsägbarhet bidrar till en trygghet som vi alltid kommer att värna.

Bidra till viktig kunskap

Sexuella övergrepp är ett omfattande världsproblem, där Rise har fortsatt fokus på vuxna som utsatts som barn. Vi förmedlar kunskap om vad vi hade behövt som barn. Och vad vi behöver nu som vuxna. På så vis vill vi också bidra med viktig kunskap för att skydda och hjälpa dagens barn.

Detta nummer av Spegeln är ett jubileumsnummer tillägnat alla kvinnor som under dessa 40 år och i generationer burit vår förening framåt. Tack för ert tålamod och tack till er som år 1981 hade modet att sätta ord på detta problem och bilda föreningen (dåvarande SCI). Så att så många kunnat följa efter er, bryta tystnaden och börja leva i stället för att bara överleva.

Några av de kvinnor som bär Rise vidare idag ser ni på omslaget till detta nummer med en bild från Rise-dagen 2021.

Stödportalen och Rise-podden

De senaste åren har vi utvecklat fler stödformer i Rise. Stödportalen, Rise-podden, Rise-dagen och en ny webb är exempel. Spegeln kommer framöver att komma ut i huvudsak en gång per år, som en av dessa många olika insatser vi gör. Temat för nästa nummer blir utsatta pojkar. Med det hälsar vi dig som man varmt välkommen till gemenskapen i Rise.

Hermine Holm
Generalsekreterare och medlem
Foto: Amilcare Astone

Barbro Sjöqvist
Ordförande och stödmedlem
Foto: Elisabeth Olsson

Rise utvecklas vidare mot 40 nya år och Spegeln med det. Som du kanske märker är detta nummer lite annorlunda både i grafisk form och färg och även lite tjockare och mer innehållsrikt. Det är också annorlunda för oss att vi har Rise egen personal – som också är medlemmar – på framsidan. Det känns roligt och fint!

För mig som inte arbetar i Rise till vardags var det intressant att i detta nummer få en större inblick i hur stödgrupper fungerar i Rise och vilken skillnad de kan göra för att motverka de känslor som annars ofta verkar bidra till att hemligheter får leva vidare i det tysta. Inte visste jag heller att det finns så tydliga kopplingar till andra konsekvenser senare i livet. Tänk om vi i samhället hade mer kunskap om det generellt. Då kunde vi kanske bidra med en omtänksam fråga om det svåra, i stället för att värdera precis det vi ser framför oss. Som du säkert redan förstår är detta ett nummer som innehåller både djup och bredd av viktiga aspekter av att ha utsatts sexuellt som barn. Det är en viktig resa Rise gör och jag är glad av att få vara en pusselbit på den vägen, som redaktör för Spegeln.

Jag önskar dig en fin läsning!

Malin Holm

INNEHÅLL

4-5	Smått och gott
6-9	Konsekvenser som vuxen av barndomens övergrepp
10-11	Dikt och bild av Achillea
12-16	Stödgrupper i Rise – hur fungerar det?
17	Boktipset
18-19	Juridiska frågan
20-23	Min Historia ”Att leva med DID och läka”
24-25	Stödportalen
26-27	Dikt av Karin

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.

ANSVARIG UTGIVARE
Barbro Sjöqvist

REDAKTÖR
Malin Holm

SKRIBENTER
Hermine Holm
Karolina Örsta

FORM & PRODUKTION
Malin Holm

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

TRYCK
REPRO printing companies group

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

2 nyfikna andetag

Det kan vara nog så svårt, men inte desto mindre viktigt att stanna upp en liten stund i livet för att få en kort paus eller för att bli medvetna om vår tillvaro. Om så bara för att ta två andetag, som vi faktiskt noterar.

Det kan också bidra till att göra oss lite mer nyfikna. Om du tar två medvetna andetag innan du börjar äta din frukost tillsammans med tanken ”undrar hur det här kommer att smaka?”. Blir din upplevelse av maten annorlunda då?

Om tar du två andetag innan du sätter fötterna i golvet på morgonen? Kan det göra att du känner dig lite mer jordad och redo för dagen? Om du har svårt att komma ihåg att ta dina två andetag, så kan du använda en gratis app på telefonen, exempelvis Insight timer, som du ställer in för att få påminnelser ett par gånger per dag.

Naturvandring

Sveriges alla årstider har sin charm och nog har vi alla minst en favorit? På Stödportalen finns en guidad naturvandring för att verkligen uppleva naturen här och nu. Sök på natur på www.stodportalen.se

Resiliens

Resiliens är en beskrivning av förmågan att, på ett eller annat sätt, stå emot och klara av en förändring samt återhämta sig och vidareutvecklas. Är du ett levande bevis på just resiliens?

Källa: MSB

Nice cream

Blir dina bananer bruna innan du hunnit använda dem? Då kan du använda dem till det som kallas för ”nice cream”, en enkel och nyttig glass baserad på just banan.

Ingredienser (2 personer):
2 bananer
0,5-1 dl valfri mjölksort

Gör så här:
1. Skiva bananer och frys in. Lägg dem gärna på ett fat med lite bakplåtspapper så att de blir styckfrysta en stund. Lägg dem sedan i en påse eller burk i frysen tills du vill göra din glass.

2. Lägg den frysta bananen i en hushållsmixer. Om du exempelvis vill ha smak av mango, choklad, hallon eller kanske jordnötssmör så kan du blanda i det nu.

3. Mixa så allt blir finfördelat och spä med mjölk tills glassen börjar bli krämig. Ta lite i taget så att den inte blir för lös.

4. Servera direkt i en strut eller skål och om andan faller på strösslar du med jordnötter, riven choklad eller annat du tycker är gott.

Lugna oro

Att vi ibland oroar oss är helt normalt. Men för mycket orostankar kan väcka både ångest och katastroftankar. Ett sätt för att lugna oss kan vara att prata till oss själva. Inte i jag-form utan du använder ditt namn och tilltalar dig själv med ”du”.

Forskning har visat att det inte triggar den delen av hjärnan som ältar lika mycket utan kan hjälpa oss med perspektiv. Exempel skulle kunna vara: ”Karin, jag märker att du är orolig nu, men jag är säker på att vi kan lösa problemet på ett eller annat sätt. Börja med en kopp te nu.” eller ”Maja, jag vet att du är orolig för att vi ska möta xx, men om vi skulle göra det så går vi bara därifrån.”

Källa: Tjatter – Hur du övervinner oro och ältande

Konsekvenser som vuxen av barndomens övergrepp

Utifrån tillgänglig statistik uppskattar Rise att minst 1,5 miljoner vuxna i Sverige[1] har utsatts för sexuella övergrepp som barn. Forskning visar även på starka kopplingar till psykisk ohälsa, beroende och upprepad våldsutsatthet senare i livet.

Av: Karolina Örsta Foto: Mike Eriksson

För att öka kunskapen hos yrkesverksamma om sexuella övergrepp i barndomen har Rise vid tre tillfällen anordnat Rise-dagen. Under dagen lyfter vi fram aktuell kunskap, forskning, behandling och utsattas upplevelser.

Ett inslag under Rise-dagen 2021 var ett panelsamtal med yrkesverksamma där fokus var på långsiktiga konsekvenser såsom upprepad våldsutsatthet, beroende och sexuellt självskadebeteende. Till samtalet bjöd vi in tre yrkesverksamma paneldeltagare som arbetar inom dessa områden. En av dem var Rebecka Andersson, som är generalsekreterare på Unizon.

– Vi är en paraplyorganisation för tjej- och kvinnojourer i Sverige, förklarar hon. Rise är medlem i Unizon och representerar där en av våra spetsjourer, specialiserade på sexuellt våld.

11 gånger högre risk

Forskning[2] visar att den som utsatts sexuellt som barn löper nära elva gånger större risk för att utsättas för upprepad våldsutsatthet i nära relation som vuxen. För många kan det innebära en viktig skamreducering att förstå att utsattheten i vuxen ålder kan handla om en oförmåga att skydda oss, på grund av det vi utsattes för som barn. Rebecka Andersson upplever att kunskapen är låg inom jourrörelsen kring sexuellt våld och riskfaktorer för vuxna som har utsatts för övergrepp i barndomen.

Fokus i jourernas stöd blir ofta kring olika typer av övergrepp i nutid där insatser för att snabbt ordna akut stöd,

Panelsamtal mellan Magnus Carlsson, drog- och alkoholterapeut på Återtåget, Rebecka Andersson, Generalsekreterare för Unizon, samt Miki Nagata, behandlare på Ersta Hopp. Moderator är Sara Simberg.

såsom boende, prioriteras. Därför leder samtalen sällan hela vägen tillbaka till frågor om sexuella övergrepp i barndomen enligt Rebecka.

På Rise ser vi att det är viktigt att fråga om och belysa barndomens utsatthet och att stöd finns även för detta. På så vis ökar möjligheterna för att läka det ursprungliga såret som annars gör det svårt att skydda oss idag och framöver. Vi arbetar därför kontinuerligt med att sprida kunskap till tjej- och kvinnojoursrörelsen om att sådant kompletterande stöd finns hos Rise.

Det är inte bara risken för våld som ökar. Samma studie som visar på risker för upprepad våldsutsatthet visar också att alkoholberoende i vuxen ålder är 25 gånger vanligare hos kvinnor som utsatts för sexuella övergrepp som barn.

Någon som har arbetat mycket med beroendeproblematik är Magnus Carlsson som är drog- och alkoholterapeut.

– Det finns en överrepresentation av utsatthet för sexuella övergrepp i barndomen hos de jag möter, berättar Magnus. Jag upplever att det är fler kvinnor än män, men det kan ha att göra med att färre män berättar om övergreppen.

Koordinerade stödinsatser

Magnus har i sitt yrke mött många som har svårt att få hjälp eftersom problemen är så komplexa. Trots att de söker hjälp

för substansberoende, finns ofta andra underliggande orsaker i botten. Substansen har fungerat som ett skydd för svåra känslor och minnen av övergrepp de varit med om. Det hjälper dem att överleva.

– Till slut når de till en punkt där konsekvensen av substansbruket blir för stor. Då söker man hjälp för beroendevård, förklarar Magnus.

I beroendevården finns motkravet: substansen ska bort. Skyddsbarriären, som många gånger funnits där i flera år, försvinner och plötsligt blottas andra bakomliggande sår. Då behöver man hjälp att hantera båda delarna på samma gång. Magnus menar att koordinerade insatser är avgörande, annars kommer inte behandlingen att fungera.

– Där jag är verksam finns det en god relation och utbyte mellan olika instanser, fortsätter Magnus. När det dyker upp trauman så tar vi kontakt med psykiatrin som kan börja sitt arbete samtidigt som vi behandlar substansberoendet. Parallellt arbete ger återkommande väldigt goda resultat.

Lyft skammen – det finns alltid en förövare

Miki Nagata arbetar som behandlare på Ersta Hopp. I sin roll möter hon vuxna som varit utsatta för sexuella övergrepp under uppväxten. Många av de hon möter har, eller har haft, svårigheter med så kallat “sexuellt självskadebeteende”. Miki förtydligar att det är ett missvisande begrepp, eftersom det inte alls rör sig om en självskada.

– Det är ett mönster som innebär att man söker upp situationer eller personer där man riskerar att utsättas för sexualiserat våld, förklarar Miki. Men det är någon annan som utövar våld. Ansvaret för våldet ligger alltid på förövaren, oavsett om man själv sökt upp personen.

Det som händer när en människa utsätts för sexuella övergrepp är att de kroppsliga gränserna blir överträdda. Då blir steget inte så långt till att fortsätta låta andra människor skada din kropp.

Det som händer när en människa utsätts för sexuella övergrepp är att de kroppsliga gränserna blir överträdda. Då blir steget inte så långt till att fortsätta låta andra människor skada din kropp. Samtidigt förklarar Miki att sexualitet och intimitet är ett väldigt sårbart område för alla människor. Det är inte alla som utsatts för övergrepp i barndomen som sedan skadar sig med sex, men det påverkar nästan alltid sexualiteten. Det kan också innebära att man inte alls vågar ha sex.

– Ofta är det någon form av strategi för att hantera överväldigande eller avstängda känslor, fortsätter Miki. En

person har ofta flera strategier såsom substansbruk, ätstörning eller våld i nära relation.

I stödet på Rise ser vi detta tydligt och att det sexuella självskadebeteendet ibland handlar både om bekräftelse på den redan skadade självbilden men även en ökad känsla av kontroll: ”Om jag själv väljer att utsätta mig, så kan jag inte bli överraskad”. Det är ofta svårt eftersom önskan om ångestreducering genom att utsätta sig själv, oftast resulterar i dubbelt så stor ångest efteråt.

”Om jag själv väljer att utsätta mig, så kan jag inte bli överraskad”

Särskilda mottagningar gör det lättare att söka hjälp

För att komma vidare och bearbeta barndomens upplevelser krävs tid. Att söka hjälp är ett första steg, men inte heller det är enkelt. Det är svårt att prata om sexuellt våld, även för yrkesverksamma som på olika sätt bemöter våld och trauma varje dag.

– Jourerna säger att sexuella övergrepp är oerhört vanligt, förklarar Rebecka. Det är den vanligaste anledningen att man hör av sig när man är ung. De allra flesta har en förövare som står dem nära – och som de älskar.

Övergrepp är ofta förenade med både skuld- och skamkänslor hos den som blivit utsatt. Därför är det så viktigt att skapa en bild av vem förövaren är och vad den personen har för ansvar. Ersta Hopp är specialiserade på att ge stöd till personer som utsatts för sexuella övergrepp, vilket verkar göra stor skillnad för de hjälpsökande.

– Våra klienter beskriver att tröskeln sänks när de kontaktar en mottagning som har inriktningen sexuella övergrepp, berättar Miki Nagata. De vet att våra samtal kommer att handla om just det.

Den bilden delar vi på Rise. Yrkesverksamma kan göra stor skillnad genom att tydligt kommunicera att de förstår och inte räds detta svåra ämne. En yrkesverksam person behöver inte ensam hantera hela problematiken utan kan hänvisa vidare till andra insatser och bidra med samordning av dessa. Därför fortsätter vi enträget arbetet med att sprida kunskap till yrkesverksamma genom utbildningar och föreläsningar, skriftligt material som kan användas som stöd för att våga fråga om utsatthet i barndomen och genom tryckt material som kan ges till den som berättar om egen utsatthet.

1. dn.se/debatt/glom-inte-de-som-utsatts-for-sexuella-overgrepp/
2. Childhood sexual abuse - long term outcomes and efficacy of treatment, 2020, Professor A. Elkit, 2020, Childhood sexual abuse – long term outcomes and efficacy of treatment

Det har brunnit överallt
I varje decimeter, centimeter, millimeter.
Känslorna lever i aska. De pyr, styr, gnyr, flyr.
I väntan på förändring får självhat slå rot
I en ensam kropp som tar emot, tar emot, tar emot.
Marken är förändrad, för alltid.

I tiden som passerar skapas tvekan;
Det borde vara annorlunda?
Det skulle vara annorlunda.
Det ska bli annorlunda!
Förvandlar aska till glitter, tyngden till vingar
Rädsla till mod och frihet där ingen tvingar.

Från ståendes på knä ska jag resa mig
Bokstavligen, metaforiskt, ordagrant, bildligt.
De fick mig att falla
Nu se mig stiga.

Dikt och bild: Achillea

Stödgrupper i Rise – hur fungerar det?

När Rise startades för över 40 år sedan började allt med att utsatta kvinnor möttes i stödgrupper, där de kunde dela erfarenheter med varandra. Sedan dess har stödgrupperna alltid varit en självklar del av det stöd vi erbjuder. Här delar Li Vide och Indra med sig om sina upplevelser av att delta i stödgrupp i Rise.

Av: Hermine Holm Foto: Privata Li Vide och Indra

Hur många år tog det ungefär för dig Li Vide, innan du sökte stöd efter sexuella övergrepp du utsattes för som barn?
– Det tog mig ungefär femton år innan jag sökte stöd. Innan dess hade jag gått i terapi i tio år.

Hur var det att söka stöd första gången, minns du det?
– Jag gick med i Rise under pandemin och sökte strax efter det plats på ett digitalt vårläger som jag fick en plats på. Jag var nervös för hur det skulle vara att dela med sig och prata om mina erfarenheter med andra och särskilt online. Jag är glad att jag vågade utmana min farhåga om att delta online, när vi väl möttes lättade det och det var oerhört värdefullt att få delta. Att få känna mig trygg, att äga min historia och att se mig själv som värdefull – det är det modigaste jag gjort.

Vilken betydelse har det haft för dig i din läkning att möta andra med liknande erfarenheter?
– Det har varit livsviktigt i min läkningsprocess. Att känna att jag inte är ensam om det jag har gått igenom och att få möjlighet att lyssna och känna igen sig i andras berättelser samt att bli starkare av att andra är så modiga och sårbara, det har varit så betydelsefullt.

Du har deltagit i stödgrupp i Rise. Vill du beskriva ungefär hur en stödgrupp går till?
– Det är uppbyggt med delningscirkel, var och en får lika mycket tid och vad du gör med den tiden är upp till dig själv.

Li Vides historia

Stödgruppen var ledd av en person som också varit utsatt och det i sig har skapat en trygghet i mig som gör att det var lättare att våga närma mig att prata om det som varit svårt.

Inför stödgruppen så fick vi material med ett tema att utgå ifrån. Det är helt frivilligt men har varit väldigt bra för mig för att komma igång och strukturera upp min tankeprocess, som ibland kan kännas väldigt rörig. Jag kan ha svårt att veta var jag ska börja och då är det väldigt hjälpsamt att ha ett tema och tillhörande frågor att utgå ifrån. Det har också öppnat upp för att tänka och känna kring saker jag annars kanske inte tänkt på.

Hur har det varit för dig att delta i stödgrupp och vad har det betytt i din läkning?

– Att äntligen känna mig trygg och våga berätta om vad jag har varit med om har fått mig att inse gånger jag inte kunnat göra det tidigare vilket gör att jag känt mig ledsen, arg och skamfull. Jag försöker acceptera att det inte har varit möjligt tidigare och istället känna stolthet i att jag vågar göra det nu, oavsett hur lång tid det har tagit mig att komma hit.

Om något, vad har varit utmanande med att delta i stödgruppen? Och vad har du uppskattat mest?

– Ibland har formatet känts utmanande för mig. Tystnaden och avsaknad av respons har ibland varit svår att hantera, vid dessa tillfällen har jag försökt notera det för mig själv och satt ord på känslorna. Jag har även sagt högt att det känns ovant och att det gör mig nervös. Å andra sidan har jag även uppskattat det strukturerade formatet just för att jag har tid och rum som är vigt åt mig. Det i sig är oerhört betydelsefullt oavsett vad som sägs eller inte sägs under den tiden.

Finns det något du skulle vilja berätta om hur din resa och läkning sett ut så här långt?

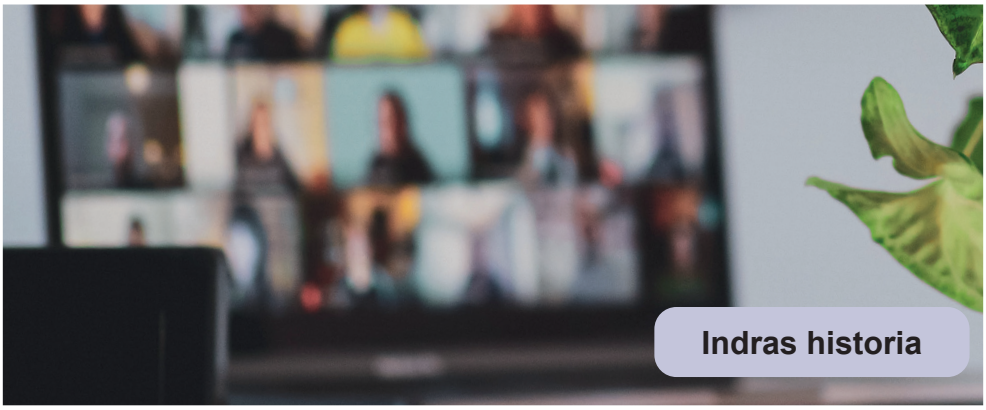
– Det finns hjälp att få. För mig är läkning att våga ge röst till de delar i mig som blivit skammade till tystnad.

Ibland har jag varit rädd för att läka. Min identitet och mitt liv har kretsat så mycket kring mina trauman, så att det har känts som att jag inte vet vem jag är utan dem och det okända har stundvis varit obehagligt.

Läkningsprocessen är inte linjär utan den går upp och ner. Det har varit, och är stundvis fortfarande, svårt och ändå har jag gått från att överleva till att leva. Jag känner tacksamhet inför alla som på ett eller annat sätt hjälp mig i den processen som gör att jag idag lever och formar mitt liv trots det jag har varit utsatt för.

Om du skulle skicka en hälsning till andra med liknande erfarenheter när det kommer just till att delta i en stödgrupp, vad skulle det vara?

– Våga testa. Ditt trauma är på riktigt och det är giltigt, oavsett om det hände för länge sedan eller nyligen, oavsett om någon vet vad som hände eller inte. Du förtjänar en plats att prata om det och du förtjänar att bli hörd. En stödgrupp kan vara den platsen.



Indras historia

Hur många år tog det ungefär för dig, Indra innan du sökte stöd efter sexuella övergrepp du utsattes för som barn?
– Jag minns mycket väl hur jag hittade Rise på nätet. Det var en sen kväll för drygt ett år sen och jag mådde väldigt dåligt inom mig. Jag var så trött på de dippar som jag brukade hamna i och att jag aldrig blev kvitt dem. Jag var trött på mig själv. Jag tyckte att jag hade fått olika sorters stöd i livet och var besviken på mig själv att jag inte klarar av att må bra. Men så tänkte jag att det kanske ändå finns hjälp att få som jag inte provat. Jag bestämde mig för att söka någon psykolog som kan hjälpa människor som har varit utsatta för sexuella övergrepp. Jag surfade och först hittade jag Wonsas klinik och de hänvisade till Rise. När jag öppnade Rise hemsida och läste ”för dig som varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen”, så ramlade polletten ner för mig. Om det finns en hel förening för människor som jag, måste det betyda att problemen jag brottas med är kända och att det inte är konstigt att jag inte klarar av att må bra på egen hand. Så jag ansökte om medlemskap direkt på natten. Då hade det gått mer än 40 år sen jag var utsatt.

Hur var det att söka stöd första gången, minns du det?
– Under de närmaste dagarna efter att jag hittat Rise läste jag allt som fanns på hemsidan och lyssnade på Rise-podden. Det jag hörde legitimerade mitt problem, satte ord på det och hjälpte mig förstå att det jag bär på är tungt och svårt. Och att det finns hopp om att kunna få må bättre. Jag ansökte om att komma med i en stödgrupp via zoom och började med att delta på några öppna stödgrupper innan jag kom med i en sluten grupp via zoom.

Vilken betydelse har det haft för dig i din läkning att möta andra med liknande erfarenheter?
– Innan jag kunde delta i en stödgrupp

behövde jag först genomföra ett obligatoriskt samtal med en av stödpersonerna i Rise. Det var en ny och omtumlande känsla för mig att prata med en människa som har egen erfarenhet av den utsatthet jag har varit med om.

Du har deltagit i stödgrupp i Rise. Vill du beskriva ungefär hur en stödgrupp går till?
– Skillnad mellan sluten och öppen grupp är att en sluten grupp träffas ett antal gånger med samma deltagare i gruppen medan en öppen grupp är olika deltagare från gång till gång. En sluten grupp har också ett tema för varje träff med frågor att fundera kring, men man får alltid prata fritt efter behov. Upplägget i en stödgrupp är mycket tryggt, respektfullt och det finns en varm atmosfär trots att träffarna för min del var digitala. Varje gruppdeltagare får ett visst antal egna minuter att tala eller vara tyst och ledaren håller koll på tiden. Förhållningsreglerna är tydliga, bland annat kommenterar man inte varandras berättelser.

Hur har det varit för dig att delta i stödgrupp? Vad har det betytt i din läkning?
– Efter första stödgruppen kändes det som att för första gången i mitt liv fick hela jag vara med. Den delen som handlar om övergreppet har alltid varit en gömd del av mig, men här satt vi vid våra skärmar på en träff just för att en sådan del i våra liv finns. Jag hade aldrig tidigare pratat ”om detta”.

Om något, vad har varit utmanande med att delta i stödgruppen? Och vad har du uppskattat mest?
– Att få prata öppet om själva utsattheten har stor betydelse i min läkningsprocess. Både att prata om det jag själv behöver och att det varit så lätt för mig att känna igen mig i andras berättelser. Det väcker stark medkänsla i mig för de andra i gruppen och har lett mig till insikten om att jag själv är värdefull och en älskvärd människa.

Om du skulle skicka en hälsning till andra med liknande erfarenheter när det kommer just till att delta i en stödgrupp, vad skulle det vara?
– Om jag skulle säga någonting till dig som har varit utsatt i din barndom då skulle jag varmast rekommendera att ta hjälp av Rise. Stödgrupperna kan vara en betydande hjälp för att förstå sig själv bättre, bli stärkt och bekräftad. Det går att må bättre. Och det finns hjälp att få på vägen.

Boktips

Munkavle *av Sofie Sarenbrant*

I femton år bar Sofie på en hemlighet som skulle vara lättare att ta med sig i graven. Då behövde ingen någonsin få veta. Men till slut valde hon att berätta. För sin egen överlevnad, men också för andras skull. Boken är Sofies vittnesmål om konsekvenserna av övergrepp mot barn. Om självtvivel som förvandlas till mod. Sofie Sarenbrant är en av Sveriges mest framgångsrika deckarförfattare. Boken Munkavle kom efter Sofies hyllade sommarprat kring sin utsatthet och resa mot läkning. Länk till sommarpratet hittar du på Stödportalen.

Känslofällan *av Siri Helle*

Uppskjutande, oro, dåliga vanor… Du är inte ensam om att gång på gång gå i känslofällan, då du agerar på ett sätt som känns rätt i stunden trots att du saboterar för dig själv på sikt. Men det finns ett sätt att ta tillbaka makten. Tvärtemot klämkäcka råd om positivt tänkande och att ”följa magkänslan” säger beteendeprincipen: Förändra hur du agerar så förändras också dina tankar och känslor. Upptäck de små beteendeförändringarna i denna handbok som låter dig ta genvägen förbi mentala hinder - mot livet du vill leva. För högre självkänsla, motivation och glädje och minskad oro och stress.

Att knyta band: Om dissociation, en antologi *av Linnéa Regnlund*

Att knyta band är den fjärde antologin i en serie av böcker om dissociation. De texter och bilder som finns i boken är skapade av människor som själva upplevt dissociation, ofta på grund av svåra eller upprepade trauman. Bidragen till den här boken är skapade utifrån tre olika teman: Relationer och dissociation, relationen till en terapeut samt att vara förälder med dissociation. En bok med värdefulla och starka texter för dig som själv dissocierar, har någon i din närhet som gör det, som jobbar med dissociativa, eller som bara vill lära dig mer om dissociation.

Mina barn såg mig bli misshandlad

Hej Rebecca!
Jag har varit utsatt för sexuella övergrepp som barn och växte också upp i en familj där det förekom annat våld. Idag förstår jag att det gjort att jag haft svårt att skydda mig senare i livet. Jag hamnade som vuxen i en våldsam relation som jag tack vare stöd och hjälp klarade att avsluta för några år sedan. Jag läste i en tidning för ett tag sedan någonting om en lag som säger att barn som bevittnat våld kan få ersättning. Mina barn såg hur jag blev misshandlad och min dotter har ännu inte fyllt 18. Vad skulle den lagen innebära för henne? Hälsningar Anja

Hej Anja!

Det stämmer att barn som bevittnat våld mellan närstående kan ha rätt till ersättning. Den 1 juli 2021 infördes en ny lag, barnfridsbrott, som sätter barn som bevittnat våld i ett helt annat fokus än tidigare.

Barnfridsbrott

Barnfridsbrott innebär att när ett barn bevittnar (ser eller hör) att en närstående person utsätter en annan närstående till barnet för brott så är det också ett brott mot barnet. Typfallet är att barnet ser eller hör att pappa slår mamma men det kan också vara andra till barnet närstående personer såsom mor- eller farföräldrar, syskon, styvföräldrar eller föräldrars syskon. De brott som barnet ska ha bevittnat är vissa fridsbrott, våldsbrott, sexualbrott eller skadegörelsebrott eller försök till sådana brott. Straffet är fängelse upp till två år.

Brottsoffer

Till skillnad från tidigare ses barn som bevittnar våld numera som brottsoffer och har målsägandestatus med egna rättigheter i brottmålsprocessen. Barnet har bland annat rätt till en egen advokat, en särskild företrädare, som ska ta tillvara barnets rättigheter under rättsprocessen. Det innebär att barnet har rätt till information och delaktighet i rättsprocessen och också att barnet har rätt till skadestånd för den kränkning och personskada barnet lidit av att bevittna brott. Nytt är också att föräldrarna inte kan förhindra att barnet förhörs av polisen vilket tidigare kunde ske. Barnet får alltså, på ett helt annat sätt än tidigare, komma till tals och berätta om sina upplevelser av det som hänt vilket är viktigt.

I din dotters fall går det tyvärr inte att döma till barnfridsbrott då lagen började gälla först den 1 juli 2021.

Brottsskadeersättning

Din dotter har alltså inte rätt till skadestånd för att ha bevittnat brott men har istället möjlighet att söka om särskild brottsskadeersättning för barn som bevittnat våld. Den ersättningen går att söka för barn som bevittnat brott mot närstående före den 1 juli 2021.

Barn som utsatts för eller bevittnat brott har alltid rätt att ansöka om brottsskadeersättning fram till 21 års dag och det oaktat när i tid brottet inträffas. Ansökan görs hos Brottsoffermyndigheten på en särskild blankett och i regel krävs att det framgår av dom att barnet bevittnat brottet men det kan i vissa särskilda fall räcka med att det framgår av polisanmälan att barnet bevittnat brott. Huruvida din dotter kan få särskild brottsskadeersättning eller inte beror alltså på omständigheterna just i ert fall.

Rebecca Lagh
Advokat
Advokatbyrå
Rebecca Lagh AB

Min historia

Att leva med DID och läka

Rise arbetar kontinuerligt med att belysa olika konsekvenser av att ha utsatts sexuellt som barn. Att som en överlevnadsmekanism utveckla DID är en sådan konsekvens, som också den kan fungera och se olika ut för olika individer. Denna gång får vi ta del av en personlig och modig berättelse från en anonym medlem om hur det är att leva med DID.

Av: Anonym medlem i Rise

Var och en har rätt till sin sanning och sin historia. Som incestöverlevare är denna rättighet ibland svårsmält och laddad. Vi har tvingats misstro våra egna känslor och upplevelser. Vi har ofta tvingats vara lojala mot släktingar även när de gjorde oss illa. I stället har vi vänt anklagelserna mot oss själva och skammen och skulden likaså.

Diagnosen DID

Ingens historia är riktigt den andres lik, även om vi som har utsatts för trauma kan känna igen oss mycket i varandra och varandras känslor. Jag ska nu dela med mig om min diagnos DID som är en form av dissociation.

DID är en missförstådd och missbrukad diagnos som tidigare kallades multipel personlighetsstörning. Både de som arbetar i psykiatrin och personer som lever med diagnosen har starka känslor och tankar runt diagnosen.

Inte hjälper det att vi som har DID är olika individer och skiljer oss åt, som alla andra människor. Vi har beskyddande delar och vi har mer sårbara delar, men dessa delar i oss skiljer sig åt lika mycket som andra individer skiljer sig åt.

Jag uppfattar att en gemensam nämnare bland oss som har DID, är en maktlöshet inför våra olika delar. Med DID kan vi inte styra skiftandet mellan dem. Delarna hjälper oss att överleva men diagnosen innebär, särskilt som vuxen, ett enormt handikapp och inte en fördel i en värld som inte vill eller kan förstå.

Splittring och läkning

Splittringen går djupt ner i kropp och själ och påverkar även fysiska funktioner. Jag tappar till exempel hörseln när någon av delarna tar över.

Hollywood och psykiatrin har genom åren också missbrukat oss som dissocierar på detta vis. Vissa terapeuter vill ha en unik patient att prata om med kollegerna. Andra terapeuter har maktbehov. Somliga är så känslomässigt avstängda att de inte förmår sätta sig in i vad trauma innebär, än mindre DID.

För mig handlar DID om att 1. Förstå och acceptera och 2. Läka och bearbeta. Läkningen tar tid och betyder olika saker för olika individer, till exempel när det gäller att integrera, det vill säga att delar kan välja att gå samman till en.

För de flesta så har deras trauman varit för svåra och uppdelningen behövs. Andra vill integrera helt. I båda fallen kan ett liv som inbegriper DID kännas helt, fint och värdefullt. Jag väljer nu att genom skrivande i olika former gå ut med min historia. Det efter att ha bearbetat trauma i tjugofyra år och DID specifikt i fjorton år. Jag tar tillbaka äganderätten över mitt liv, för jag får finnas.

Hur det kan uppstå

DID står för dissociativ identitetsstörning och är varken en personlighetsstörning eller sjukdom utan en traumabaserad dissociativ störning/tillstånd. Som barn börjar man ta avstånd inom sig från skrämmande upplevelser man får vara med om. Psyket har förmågan att skärma av och kapsla in upplevelser. Det lilla barnet säger sig, att det var inte jag som var med om det där. Det var den där andra, det dåliga barnet som man inte vill veta av. Ibland ger barnet den andra ett namn för att markera avståndet. Den andra bär på otäcka känslor och minnesbilder som är skrämmande och avståndet ökar. Behovet att glömma är desperat och nödvändigt för att överleva.

Under den svåra barndomen, vartefter man utsätts för olika sorters trauman, kan flera delar uppstå. Alla med olika uppgifter och egenskaper och ofta omedvetna om varandra.

Föräldrar som förövare

Som liten hade jag människor i mitt liv som var trygga och som jag kände kärlek från. Men under barndomen förlorade jag dem, ibland på brutala sätt.

De som var så viktiga och höll ihop mig, försvann. De som alltid var kvar var mamma och pappa. Pappa var brutal och mamma var listig. Jag kände mig hotad till livet och utsattes också för misshandel som hade kunnat döda mig.

Pappa våldtog mig från fyra till femton års ålder. Mamma begick verbala övergrepp med visst tafsande och psykisk terror.

Vid sexton års ålder hade jag ett dussin personligheter, men det visste jag inte då. Ändå märkte jag något.

Jag slets hela tiden ifrån sammanhangen och hade inget minne av det som varit innan. Jag vaknade på en ny ort och var plötsligt tolv i stället för sju, eller fjorton i stället för tolv. Det i sig var så skrämmande att jag dissocierade igen. Att dissociera för mig som har DID betyder att försvinna. In i mörkret, in i dimman. Ibland är jag med som i en

dröm. Jag hade från nio års ålder ett alter ego som under många år levde mitt liv åt mig. Hon har haft bra koll på vilka som bor i kroppen och hon berättade till exempel om de andra för kontaktpersonen på det behandlingshem jag skickades till som sextonåring. Ja, hon har berättat många gånger i olika terapier men blev aldrig hörd.

När jag var 16 år fick jag diagnosen borderline med psykos, trots att läkaren redan då erkände att diagnosen inte passade. Men någon diagnos måste jag ändå ha för att få (det de kallade) hjälp.

Som tonåring kunde jag inte hantera verkligheten med övergrepp. Det verkade heller inte finnas vare sig förståelse eller beskydd. Så för att uthärda denna omöjliga verklighet och all smärta hade jag splittrats. Ännu en gång.

DID gör livet ohanterligt

Vid tjugoåtta hände det många saker i livet som nioåringen inte hade förmågan att hantera. Locket gick upp, allihop kom fram och livet blev kaos ännu en gång. Men den här gången hade jag lite mer närvaro, så pass att jag stod bredvid och såg på när de andra delarna var framme. I alla fall en stund, innan jag försvann i dimman. Det var fullkomligt skräckinjagande. Att inse att man är flera delar, när man bara vill vara normal och klara sig själv, var ett stort trauma i sig.

Smärtan var total och jag blev för första gången självmordsbenägen. Men så råkade jag se ett program på tv som handlade om DID och då förstod jag äntligen. Jag var livrädd, men jag hade en benämning, mitt tillstånd fanns på riktigt. Därmed fanns det hjälp.

Det var 2008 och den svenska psykvården hängde inte med. Fortfarande idag ligger Sverige efter vad gäller förståelsen för DID och för trauma. Efter mycket missförstånd, uppläxning och fel diagnoser av två olika psykiatriker kom jag till kris- och traumaenheten där de hade kunskapen. Där fick jag efter några månaders utredning och tester diagnosen DID. Men de hade inte långtidsbehandling så jag skickades till allmänpsykiatrin där jag spenderade tre år i terapi med en kvinna som envisades med att se mitt tillstånd som borderline.

På väg, som mitt hela jag

Parallellt fortsatte jag att bearbeta genom mina dagböcker, stödgrupp på Rise och tolvstegsprogrammet ACA. Idag lever jag med DID men samtidigt är jag hel. Mina trauman innebär för mig en splittring, eller inkapsling av mitt medvetande. Men jag har vuxit som människa och jag är en kärleksfull vuxen ledare för mitt inre gäng idag. Jag går nu hos en specialist och blir för första gången emottagen med allt vad DID innebär.

Det är fortfarande svårt och rörigt när delarna tar över. Men vi börjar verkligen bli en enhet, på väg åt samma håll, mot egenvärde och acceptans. Och kärlek för oss själva och för världen i stort.

Jag har lärt mig mycket och fastän jag har haft sådan fobi och skam inför mina delar så är jag djupt tacksam för att DID kunde rädda mitt liv i allt det som var omöjligt att stå ut med som barn.

Om du vill läsa mer om DID tipsar vi om böckerna Vi barn i Underlandet (2020) och den kommande boken Lilla fågel flyg (2023) av Ellen Kellman. ellenkellman.se

Stödportalen, hjälp till självhjälp, dygnet runt och året runt

Under våren 2021 lanserade vi för första gången Stödportalen, som är Sveriges enda internetbaserade portal där kunskap, inspiration och verktyg finns samlade för vuxna som utsatts sexuellt som barn.

Vi utökar innehållet flera gånger per år för att du ska kunna finna något som hjälper dig just här och nu i din läkningsprocess. Många uttrycker att det är skönt att Stödportalen alltid finns där, även dagar och tider när vår stödlinje och andra aktiviteter inte finns tillgängligt.

På stödportalen kan du söka på olika kategorier såsom exempelvis ”natur”, ”poddar”, ”boktips” eller kanske ”Spegeln” om du vill kunna läsa tidigare nummer av tidningen. Du kan också välja att använda dig av sökord, exempelvis ”självmedkänsla”, ”PTSD”, ”kroppen” eller så kanske du väljer ”avslappning”.

Här kommer några axplock av allt det du kan hitta på Stödportalen!

Introduktion till Stödportalen

Vi har tagit fram en introduktionsfilm där vår biträdande stödsamordnare Gunilla berättar och visar hur du rent praktiskt kan söka på Stödportalen och hitta innehåll som är aktuellt för dig.

Skrivövning ”relationskarta”

Vissa relationer kanske växer i takt med din utveckling och andra nya relationer tillkommer längs vägen. Vi är trots det många som känner igen oss i att vissa relationer kan bli svåra vartefter vi utvecklas och läks. Som ett steg i att bli mer medveten om dina relationer och hur de fungerar kan du göra en karta över dina nuvarande relationer. Hur ser det ut, vilka har du omkring dig?

En mammas personliga berättelse

I samband med Rise-dagen lanserades denna film, där en mamma delar sin upplevelse av att ha ett sexuellt utsatt barn, som berättat om sin utsatthet först som vuxen. Känslor, minnen och allt som kommer med att förstå sanningen först efter många år delas av många närstående och särskilt ofta av den förälder som inte förstod vad som pågick.

Spegeln – tema Sömn

Detta nummer innehåller både fakta och personliga berättelser kring sömnen som är en så stor och viktig del av våra liv.

Hantera överväldigande känslor och tankar

Det finns förstås många olika tekniker att använda vid de tillfällen då känslor och tankar tar över. Att lära sig och träna på några för att få kontroll vid sådana tillfällen kan vara en stor trygghet. Teknikerna fungerar olika bra för olika personer och vid olika tillfällen, så ha tålamod och ge dig själv chansen att hitta någon som passar dig. I detta inlägg får du flera olika exempel på tekniker som du kan prova att använda dig av.

www.stodportalen.se

En dag har du gråtit ut
dina tårar
En dag har du skakat ut din skräck
En dag har du pratat ut dina minnen
En dag är din hemlighet som väck

En dag har du skrikit ut din ilska
Sen har du tagit bort de band
Till de som trycker ned dig
I stället för att hålla i din hand

En dag har du satt samman skärvorna,
litat på din egen läkning och blivit hel
En dag så har du tydligt sagt ifrån
Du har förstått vem som gjort fel

Jag vet att ensamheten finns där
Trots att det finns mer än en miljon
Som bär på sorgen, smärtan, skammen
Som nästan har tappat tron

En dag ska vi krama om varandra
Säga: Det kommer att bli bra
Vi ska torka varandras tårar
Tills det kommer en ljusare dag

En dag är du fri från trasslet
Från allt det som gått itu
Snart är du fri att leva
i det som händer här Just Nu

En dag har du fått hjälpen du behöver
Kanske efter stjälpande och nej
Snart så finns det människor omkring
Som säger JA till Hela dig

En dag så kan du se tillbaka
Och inse att du mer än överlevt
Du kan känna hur stark du blev
Av hur du kämpade och slet

En dag har du gråtit ut dina tårar
En dag har du skakat ut din skräck
En dag har du pratat ut dina minnen
Den dagen, när smärtan är som väck

Av Karin

MEDLEMSBIDRAG

Rise

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