

SpegeIn

OM KONSEKVENSERNA AV
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 1/2023 | ÅRGÅNG 40



TEMA

POJKAR

Rise

Stora förändringar

Ytterligare ett år har passerat sedan förra numret av Spegeln. Ett år som inneburit stora och viktiga förändringar för Rise. Vid årsskiftet verkställdes stadgeändringen som efter 40 år innebär att alla vuxna, oavsett kön, som utsatts sexuellt som barn kan bli medlemmar i vår förening. Vi var alla barn då vi utsattes, och i Rise finns vi för varandra utifrån just det perspektivet.

Rise, nu även för män

När vi skriver dessa ord så har vi just avslutat vårt projekt "Rise män" som vi under två år drivit med stöd av Postkodstiftelsen. I projektet har vi arbetat med att sammanställa kunskap kring pojkers utsatthet och dess långsiktiga konsekvenser, att fler män ska hitta till Rise och att män ska kunna vara stödpersoner i Rise.

Under de år som projektet pågått har det om möjligt blivit ännu tydligare att konsekvenserna av att ha utsatts sexuellt som barn är oerhört lika – oavsett kön. Att då få en utökad möjlighet att mötas och dela erfarenheter är oerhört viktigt och ofta stärkande. Därför var det i år speciellt att, för första gången någonsin, anordna ett sedvanligt läger i Rise där både kvinnor och män var med som ledare och deltagare.

Rise unga

Nu arbetar vi vidare med att projektet med stöd för män integreras i vår ordinarie verksamhet, både vad gäller kunskap och stöd. Det likartade projektet "Rise unga", som riktar sig till unga i åldern 18-25 år, fortsätter under ytterligare drygt 1,5 år med stöd av Allmänna arvsfonden.

Kontor i Göteborg

2023 har också varit året då vi för första gången öppnat ett kontor utanför Stockholm. Vårt efterlängtade kontor i Göteborg invigdes i juni. Nu arbetar vi vidare med att kunna erbjuda mötesplatser på fler orter runt om i landet. Det digitala stödet vi erbjuder är även fortsatt en självklar del för att kunna mötas oavsett bostadsort.

Viktig samhällsfråga

Att informera samhället om denna svåra och tabubelagda fråga har fortsatt stort fokus för oss. Många lever med denna erfarenhet och allt för många har ännu inte berättat om det. Än mindre fått frågan. Vår vision är att alla som utsatts ska nås av information om att det är möjligt att må bättre – trots allt – och att Rise finns med stöd på den vägen. Att så många utsatta samlas som medlemmar i Rise är unikt och enormt värdefullt och innebär en unik källa till kunskap. Det vill vi fortsätta att förvalta.

Stort tack för detta år!



Hermine Holm
Generalsekreterare
och medlem
Foto: Amilcare Astone



Marianne Björk
Ordförande och
stödmedlem
Foto: Privat



Ett händelserikt år i Rise går mot sitt slut samtidigt som snöflingor faller här utanför där jag sitter. Det som hänt i föreningen under året avspeglar sig till viss del även i detta års nummer av Spegeln. Män har funnit stöd i Rise sedan 2017, och med den genomförda stadgeändringen, där män nu kan bli medlemmar på lika villkor, har vi i detta nummer valt att fokusera lite extra på just pojkars utsatthet.

Att kroppen och våra sinnen har starka kopplingar till trauma blir en mer och mer allmängiltig kunskap. I detta nummer hittar du flera tips på hur våra sinnen kan användas aktivt för ett större lugn. För att förstå mer om varför det kan vara så svårt med relationer har vi valt att lyfta det som kallas för anknytning och också hur vi kan påverka den – och våra relationer - till det bättre.

Under hösten lanserade Rise initiativet Föräldraskilsmässan, för att sätta ljuset på hur komplext, svårt, förvirrande och utmanande det kan vara att ha utsatts av en förälder. Ett gripande vittnesmål om det finner vi i detta nummers Min historia.

Med detta önskar jag dig en värdefull läsning av detta års nummer av Spegeln!

Malin Holm

SIDA INNEHÅLL

- 4-5 Smått och gott
- 6-12 Jag var bara en pojke
- 13-16 Desorganiserad anknytning
- 17 Boktipset
- 18-19 Juridiska frågan
- 20-23 Min Historia: Fri?
- 24-25 När paniken kommer och du vill hitta lugn
- 26-27 Dikt



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

Marianne Björk

REDAKTÖR

Malin Holm

SKRIBENTER

Hermine Holm
Karolina Örsta
Malin Holm

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.



Doftsinnen – en trigger och en tillgång

Forskning visar att bland annat doftjärnan har en stark länk till hippocampus, den region i hjärnan som styr inlagring och framplockning av personliga minnen. En konsekvens av barnomens övergreppsminnen kan därför vara att vårt doftsinne hamnat i obalans. Hos vissa blir det överkänsligt, medan andra har svårt att känna doft alls. Om ditt doftsinne är överkänsligt och dofter trigger din ångest, så kan du faktiskt också använda doft för att lugna dig. Spraya en tygbit med en doft som gör dig lugn. Ha sedan med dig tygbiten på dagarna och dofta på den i situationer då du känner dig stressad eller triggad. Steg för steg kan du då öva på att byta ångest mot lugn.

Lyssna på saga på Stödportalen

På Rise Stödportal kan du lyssna på inspelade sagor av Elsa Beskow, inlästa av skådespelaren Suzanne Danielsson. Sagorna fungerar för vissa som avkoppling för en stressad hjärna och för andra som en möjlighet att fylla i pusselbitar från en barndom som kanske aldrig innehöll att få lyssna på saga i lugn och ro. Bädda ner dig under filten på en plats som är trygg för dig och låt fantasin ta dig med. Du hittar sagorna på Stödportalen: www.stodportalen.se





Smakrik varm äppeldryck

Ingredienser:

- 2 dl äppeljuice
- 1 kanelstänger
- 2 kryddnejlikor
- 2 skivor färsk ingefära i tunna skivor
- 1 tsk honung (valfritt)

Gör så här:

1. Häll äppeljuice i en kastrull. Värm på medelhög värme.
 2. Tillsätt kanelstäng, kryddnejlikor och ingefära.
 3. Rör om försiktigt och låt blandningen sjuda i ca 10 minuter, eller tills drycken har fått en härlig smak och doft av kryddorna.
 4. Ta bort kastrullen från värmen och häll drycken genom en sil för att ta bort kryddorna och ingefäran.
 5. Om du önskar kan du söta drycken med 1 tsk honung eller annan sötning efter smak.
 6. Häll upp äppeldrycken i koppar eller muggar och servera direkt med en kanelstång som dekoration.
- Njut!

Lugnande beröring

Forskning har visat att beröring kan aktivera det parasympatiska nervsystemet, vilket är kopplat till avkoppling och minskad stress. Att ta på den egna huden kan därför för vissa av oss vara ett sätt för att lugna oss själva och öka en känsla av närvaro och trygghet. Att till exempel använda en mjuk handkräm, att snabbt klappa ansiktet eller massera händerna kan vara effektivt för att sänka stressnivån. Det är viktigt att du känner in vad som fungerar bäst för din kropp och gör det som känns skönt och avkopplande.



Jag var bara en pojke

En av tio män har blivit utsatta för sexuella övergrepp som barn. Andelen män som söker stöd är däremot försvinnande liten – bara 1 av 100 män som blivit utsatta väljer att söka hjälp. Men att få sätta ord på sina känslor och upplevelser kan förändra livet till det bättre.

Av: Karolina Örsta

Trauman och övergrepp i barndomen kan trigga starka känslor som är svåra att hantera. De allra flesta berättar inte om övergreppen för någon som barn, utan bär sin berättelse i tystnad långt upp i vuxenlivet. Konsekvenserna är ofta smärtsamma och kan ta sig uttryck i exempelvis ilska, skam, relationella svårigheter, sjukskrivningar eller missbruk som kan fungera som en strategi för att hantera smärtsamma minnen och upplevelser. Andra konsekvenser kan vara diametralt motsatta; att under en lång period inte ha några minnen av vad som hänt.

Tre män berättar

Vi har pratat med tre män som utsattes för sexuella övergrepp i barndomen. Kristian, Vinh Phillips och Jonas delar erfarenheten

att deras familjer valt att inte stötta dem i deras bearbetning av övergreppen. De beskriver alla att det är viktigt att få berätta och veta att man inte är ensam om sina upplevelser.

Kristian: Att inte minnas

Kristian var under många år inte medveten om att han utsattes för sexuella övergrepp som barn. Det var inte förrän i samband med en annan emotionellt laddad händelse som övergreppen blev synliga i form av visuella och auditiva minnen. Dessa minnen återkom på olika sätt under många år. Vid ett tillfälle kunde han se ett rum där flera barn befann sig och han förstod att det pågick övergrepp mot de barnen. Han kunde inte se sig själv, men visste att han var en av dem. I rummet fanns också hans båda föräldrar.

Trots pågående mardrömmar och minnen som kändes verkliga i stunden, bleknade

TEMA POJKAR



minnena ofta efter några dagar. Kristian trodde inte att det var sant: Hur kunde minnena bara försvinna? Han pendlade mellan känslan att det måste finnas en sanning i minnet och att hans egna föräldrar omöjligt kunde ha utfört sådana handlingar.

Är jag galen?

– Till en början var det ohyggligt smärtsamt och desorienterande. Det kändes som att jag höll på att bli galen. Jag växlade mellan att ankla mina föräldrar för det värsta jag kan komma på, till att uppleva att det inte fanns tillräckliga belägg för någon sådan anklagelse.

Kristian var fast besluten att gå till botten med sina upplevelser och lärde sig mer om anknytningstrauma och dissociation.

Dissocierar för att överleva

Dissociation kan enklast beskrivas som en överlevnadsmekanism i hjärnan som till exempel kan göra att man fullständigt glömmet vad som har hänt. Ibland får personen inte tillgång till sina minnen förrän långt senare i livet och inte sällan kommer minnena tillbaka i samband med en annan stark känsloupplevelse.

– Jag har trott att jag har levt i en vanlig familj och haft en förhållandevis vanlig barndom. Så dyker det här upp.

Kristian konfronterade sina föräldrar och äldre syskon, men de tyckte han hade tappat greppet och rådde honom att söka hjälp hos psykiatrin. Istället kom Kristian i kontakt med Rise, där han fick prata med andra som

också upplevt dissociation. Mötet med medmänniskor som orkar lyssna beskriver Kristian som den viktigaste vägen till läkning.

– Min berättelse går inte ihop och det är skönt att ha hittat ett sätt att vila i det.

Vinh Phillips: Det påverkar hela livet

Vinh Phillips var bara tio år gammal när övergreppen började. Då hade han precis gått ut med att han var queer och i det fick han mycket stöd från sina närmaste vänner.

För honom var hans sexualitet inte något jobbigt, det blev istället en avledande manöver från de övergrepp han utsattes för.

– Övergreppen har påverkat hela mitt liv och mest min förmåga att kommunicera. Jag undanhöll så mycket information från min familj och ville inte ha närhet från någon, även om mina föräldrar inte var mina förövare.

Känslostormar och ångest

Konsekvensen blev istället ett utåtagerande beteende, där han hade svårt att reglera sina egna känslor. Dessa känslostormar ledde till psykiatriska utredningar, där han aldrig berättade om övergreppen trots att han led av social ångest och dagar av hyperventilering. Övergreppen fortsatte istället under många år och Vinh Phillips såg till slut ingen annan väg ut än att lämna sin hemstad och sina vänner. På sociala medier delade han med sig om vad han hade utsatts för. Utåt sett försökte han hålla ihop och tänkte att han skulle klara sig ändå.

”Jag har trott att jag har levt i en vanlig familj och haft en förhållandevis vanlig barndom. Så dyker det här upp.”

Mamma visste

En dag valde han att berätta för sin mamma om vad som hade hänt.

– Hon sa att hon redan visste om det medan det pågick, men hennes psykolog hade sagt att det var min ensak. Att hon måste låta mig bearbeta det på egen hand. Då var jag bara en pojke – ett barn i beroendeställning till min förövare.

Under många år trodde Vinh Phillips att han inte behövde fysisk närhet från någon; att han helt saknade det behovet. Nu är han i en trygg relation och har upptäckt att det inte var sant och att närhet inte behöver vara obehagligt.

Rätt stöd är viktigt

Att våga prata om samtycke i sexuella relationer är också något som han fått lära sig. Idag är det färre situationer som triggar honom, även om det fortfarande kan hända. Då finns hans partner och vänner där som stöd.

– Det är skönt att ha någon nära som förstår vad som händer. Då går det väldigt fort att "komma tillbaka" igen.

Idag arbetar Vinh Phillips som stödperson hos Rise. Att få vara en del av någonting, som han själv önskar att han hade vågat söka stöd för, beskriver han som värdefullt. Där han växte upp söker man inte hjälp, särskilt inte som man. Han upplever också att det finns en machokultur där killar förväntas att gilla sex.

– Jag tycker att man borde prata mer om hur övergrepp tar sig uttryck och att det kan hända vem som helst. Organisationer skulle kunna åka ut till skolor och idrottsföreningar

med förebyggande information. Alla vet att man inte ska hoppa in i en främlings bil, för då kan vad som helst hända. Men om man nu har gjort det – vad ska man göra sen? Det hade jag velat veta.

Jonas: Att hitta sin väg framåt

Redan som 20-åring hade Jonas börjat sin andliga resa med meditation, psykoterapi och olika schamanska retreats. Under en längre resa till Peru deltog han i flera traditionella ceremonier, där deltagarna dricker en psykedelisk brygd som heter ayahuasca.

Jonas beskriver det som en avgörande händelse, där han fick kontakt med minnen av att en lärare i lågstadiet hade utsatt honom för sexuella övergrepp.

Du är inte ensam – Rise Stömlinje

Till Rise Stömlinje kan du vända dig om du vill prata med någon som också utsatts sexuellt som barn och därför förstår hur det varit. Till stömlinjen vänder sig utsatta, yrkesverksamma och närstående. Du når stömlinjen via chatt, telefon eller mail. Alla som besvarar stömlinjen har utbildats av Rise och har gjort ett tystnadsåtagande. Du kan vara anonym, vi för inga anteckningar och du kan lämna när du vill. För mer information och öppettider, besök www.rise-sverige.se/stodlinjen.

– Jag var avstängd känslomässigt och hade något vagt minne av övergrepp, men det var inget jag tänkte på eller led av i vardagen. Resan till Peru gjorde jag för att jag kände en stark dragning dit och var nyfiken. Väl där blev det dock tydligt vad som hade hänt mig. Utan resan hade det nog tagit väldigt lång tid för mig att minnas och kunna läka.

Traumaterapi

Snart skulle han också minnas de övergrepp hans egen pappa hade utsatt honom för. Minnena beskriver han mest som en känsla, med bara vaga bilder.

– Det blev som total skräck genom hela kroppen. Det var omvälvande, utan att jag direkt kunde förstå.

Under flera års tid gick Jonas i olika former av traumaterapi för att bearbeta händelserna och få möjlighet att läka. Han beskriver sig själv som en lugn person, som varken lider av mardrömmar eller ångest. Däremot hade han under många år en relation som han inte trivdes i, där han hade sex för han kände sig tvingad att ha det. Det fanns många saker som var bra med relationen, men i grund och botten ville han inte vara i den.

– Att man kan ha sex är inget bevis för att man inte har varit utsatt för övergrepp. Min försvarsmekanism var att bli känslomässigt avstängd.

Traumabearbetning

Förmågan att känna och sätta ord på sina känslor är något han fått öva på. Under många år har han testat olika former av

psykoterapi och meditation. Det var en tuff period för Jonas, som samtidigt genomgick en separation. Varje kväll gjorde han traumaövningar efter att barnen hade lagt sig.

Kontakt med Rise

Det var under denna tid som han kom i kontakt med en stödgrupp på Rise.

– Rise är speciellt eftersom alla har varit med om samma sak. Det är en typ av läkande miljö som jag tyckte var väldigt hjälpsamt under en period. När jag började må bättre så kände jag däremot att det var för tungt att gå dit.

Han berättar att många inte orkar lyssna på berättelser om sexuella övergrepp, särskilt inte när det har skett inom familjen. Det smärtnar honom att se hur vanligt det är att den som utsatts för övergrepp får stå helt ensam.

Konfronterade sin pappa

Själv valde han tidigt att konfrontera sin pappa, men det ledde ingenstans.

– Det är väl hittills inte någon i världshistorien som har erkänt att de har utsatt någon för sexuella övergrepp. Så jag har ingen kontakt med honom längre.

Idag mår Jonas bra under omständigheterna. Han beskriver hur viktigt det har varit att ta sig tid att läka såren. Först då kan man förstå vem man är, utan att ständigt falla tillbaka i de försvarsmekanismer man använde för att överleva som barn.

– För mig har det varit viktigt att hitta min väg till läkning. Jag har inte lämnat det som hänt mig. Det är med mig hela tiden, men det drar inte ner mig.

- 1 Uppskattningsvis sker cirka 30 000 våldtäkter mot barn varje år i Sverige och omkring 30 procent av dessa beräknas ske mot pojkar. Bara kring tio procent av dessa polisanmäls.
- 2 I Sverige uppger 11 procent av vuxna män att de har utsatts för minst ett sexuellt övergrepp någon gång innan 18 års ålder. Det innebär i faktiska antal att minst 375 000 vuxna män i Sverige lever med denna erfarenhet.
- 3 Hur övergreppen sett ut varierar stort, precis som för flickor. Det kan handla om allt ifrån sexualiserad omvårdnad, till att tvingas titta på porr, till fysiskt grova sadistiska övergrepp. Den knapphändiga statistik som idag finns lägger ofta stort fokus vid penetrerande övergrepp. Vi menar att den bilden behöver breddas, då det inte bara är typen av övergrepp som påverkar vilka konsekvenserna blir. Det som kan uppfattas som ett "mildare" övergrepp kan likväl ge svåra konsekvenser för den utsatte.
- 4 Den som utsätter pojkar kan vara vem som helst, precis som för flickor. Föräldrar, syskon, släktingar, vänner, någon vuxen i ens närhet eller någon man inte känner alls. Både män, kvinnor och barn. Ensam eller tillsammans med andra.
- 5 Många är osäkra på ifall det de varit med om faktiskt räknas som ett övergrepp. Män har också ofta en särskild tendens att beskriva det som om de själva haft ett ansvar i att övergreppen skett. Trots att ett barn aldrig kan lastas för att det utsätts sexuellt. Män som utsatts för sexuellt våld tenderar även att kategorisera det de varit med om som sexuellt våld först efter att de pratat med någon annan om övergreppet.
- 6 Såväl kvinnor som män beskriver liknande konsekvenser av att ha utsatts sexuellt som barn. En särskild konsekvens som många män beskriver är att de, genom att exempelvis vara ledsna eller inte kunna hantera sex och närhet, inte klarar av att leva upp till samhällets normer kring maskulinitet.
- 7 Hos män som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen är det kring tio gånger så vanligt med alkohol- eller drogmissbruk, som hos män som inte varit utsatta för sexuella övergrepp som barn. Det finns vissa indikationer på att ju grövre, mer utdraget förlopp eller mer upprepat det sexuella våldet varit, desto större är risken för substansbruk i vuxen ålder.
- 8 Det är inte ovanligt att sexuell utsatthet i barndomen leder till sexuellt riskbeteende som vuxen, alltifrån att inte använda kondom till att ha sex mot ersättning. Hos män med sexuell tvångsmässighet, det som även brukar benämnas sexmissbruk, är det dubbelt så vanligt att ha varit utsatt sexuellt som barn. Men hos män som utsatts sexuellt som barn är det också vanligare med motsatsen, att ha ett sexuellt undvikande.
- 9 Av män som utsatts för sexuella övergrepp innan 18 års ålder är det kring 85 procent som inte har berättat för någon om övergreppet. Det verkar dock i senare studier finnas en tendens att fler unga berättar om de övergrepp de utsatts för, varför man kan anta att denna siffra idag är något lägre. Det är hoppfullt likväl som att fler män söker stöd i Rise.

Har du lyssnat på Rise-podden?

Inom kort släpper vi nya avsnitt där vi bland annat har ett avsnitt där tre män medverkar och modigt och ärligt delar med sig av sina upplevelser kring utsatthetens konsekvenser och vägen mot läkning. Du hittar Rise-podden via vår webb, på Spotify eller andra vanliga poddplattformar.

Desorganiserad anknytning med trauma som orsak

Desorganiserad anknytning är en komplex och mångfacetterad form av anknytning som kan ha djupgående konsekvenser för dina relationer och välbefinnande. I den här artikeln går vi igenom grunderna i desorganiserad anknytning, varför den utvecklas, vilka typer av trauma som kan orsaka den, och hur den kan visa sig i dina kärleksrelationer.

Av: Malin Holm

A

nknytningsteorin utvecklades av psykologen John Bowlby. Den betonar vikten av den tidiga anknytningen mellan barn och vårdgivare för att skapa en trygg bas för barnets emotionella och sociala utveckling.

Anknytningen kan sägas vara de överlevnadsstrategier vi utvecklade som barn och hur vi hanterar känslor och graden av tillit till andra och oss själva. Den påverkar hur barnet reglerar sina känslor, utforskar omvärlden och skapar relationer senare i livet. Men det är viktigt att förstå att du inte är ditt anknytningsmönster och att det inte är konstant. Du kan ändra dina mönster genom hela livet.

De fyra anknytningstyperna

Det finns fyra olika anknytningsmönster där en är trygg och de andra tre är otrygga.

Trygg anknytning

Barnet känner sig tryggt att utforska omgivningen när vårdgivaren är närvarande och söker tröst och kontakt när det behövs. Vårdgivaren är en trygg bas. Som vuxna kan de som har en trygg anknytning ofta skapa stabila och tillitsfulla relationer eftersom de har kontakt med sina känslor, har lätt att känna tillit och kan hantera konflikter på ett konstruktivt sätt.

Otrygg-ambivalent anknytning

Barnet är tveksamt när det gäller att utforska omgivningen och kan vara överdrivet beroende av vårdgivaren. Det kan vara

PSYKOLOGI



oroligt även när vårdgivaren är närvarande och oroligt när de är frånvarande. Som vuxna kan ambivalent anknytna känna stark rädsla för att bli avvisade och bortvalda, ha stort bekräftelsebehov och en tendens att bli överdrivet beroende av sin partner. De kan ha svårt att känna sig säkra i relationer och en konstant oro för att bli övergivna som gör att de ofta anpassar sig och är dåliga på att sätta gränser.

Otrygg-undvikande anknytning

Barnet visar minimal oro vid separation från vårdgivaren och verkar ointresserat av att söka tröst vid återförening och kan undvika nära kontakt. Som vuxna kan personer med undvikande anknytning ha svårt att öppna upp sig emotionellt och svårt att känna och visa känslor. De vill ofta undvika djupa emotionella band. Den undvikande verkar inte vilja ha en relation eller går inte helt in i relationen och upplevs så oberoende att det är utmanande för en relation.

Desorganiserad anknytning

Barnet visar motsägelsefulla beteenden, där de söker tröst från vårdgivaren men samtidigt undviker dem. Som vuxna upplever de med desorganiserad anknytning ofta en konstant kamp mellan att vilja närma sig andra för att få tröst och stöd, samtidigt som du kan känna en överväldigande rädsla för närhet och sårbarhet.

Desorganiserad anknytning kombinerar både undvikande och ambivalenta beteenden, vilket skapar en komplex dynamik i relationer som kan resultera i svårigheter att skapa och upprätthålla stabila relationer.

Det är viktigt att komma ihåg att anknytningsstilar inte är statiska och kan påverkas och förändras genom medvetenhet och arbete.

Varför utvecklas desorganiserad anknytning?

Anknytningsmönster utvecklas i samspel med en eller flera anknytningspersoner, oftast huvudsakligen barnets föräldrar. Eftersom små barn är beroende av sin omgivning för att överleva blir de tvungna att söka tröst och kärlek även från en förälder som skrämmer, hotar och utsätter dem för övergrepp. Det kan röra sig om våld, sexuella eller emotionella övergrepp eller försummelse, till exempel om någon förälder lider av psykisk sjukdom, missbrukar eller dör när barnet är litet.

Paradoxal situation som skadar

Sexuella övergrepp som begås av en anknytningsperson hör till de mest desorienterande upplevelser ett barn kan erfaras. Barnet befinner sig i en paradoxal situation där en person som borde erbjuda skydd och trygghet istället orsakar skada och förvirring i det mest intima och sårbara.

Stora olikheter

Ordet desorganiserad kommer från att forskarna inte kunde hitta ett sammanhängande beteendemönster hos dessa grupp av barn. De uppvisade inte något av de andra tre mönstren: trygg, otrygg-ambivalent eller otrygg-undvikande, som fanns bland majoriteten av barnen.

Barnen i denna grupp betedde sig istället tillsynes förvirrat och osammanhängande, ibland i skräck eller ilska, andra gånger helt avstängt och några gånger med plötsliga kast däremellan. Det är anledningen till att två personer med desorganiserad anknytning kan fungera väldigt olika. Vad de har gemensamt är att de tvingats göra mycket stora avkall på sina naturliga biologiska impulser för att överleva.

Hanterar situationer olika

Många barn som är desorganiserade utvecklar en extrem vaksamhet på föräldrarnas tillstånd och försöker förutse varje liten förändring, ibland samtidigt som de försöker dölja denna vaksamhet och låtsas vara rofyllda i hopp om att inte provocera föräldern.

Andra barn hanterar paradoxen genom att helt eller delvis glömma händelser eller försvinna i sin fantasi. Så kallade dissociativa försvarsmekanismer är vanliga bland desorganiserade och sträcker sig från medvetna strategier av undvikande till ofrivillig närvarosvikt eller minnesförlust till att psyket spjälkas upp i åtskilda helt autonoma delar.

Allt är individuellt

Det är viktigt att veta att desorganiserad anknytning inte enbart beror på specifika händelser utan också på hur dessa händelser hanteras och tolkas av barnet. Individuella faktorer, som barnets personlighet och temperament, spelar också en roll i hur anknytningen utvecklas.

Desorganiserad anknytning i vuxna kärleksrelationer

Desorganiserad anknytning kan påverka vuxna kärleksrelationer på olika sätt. Det är bra att vara medveten om att din anknytning kan skapa en stark kemi och attraktion för personer som behandlar dig på ett sätt som du känner igen från barndomen.

När vi fortfarande är otryggt anknutna blir vi som mest attraherade av personer som triggar våra sår och vår otrygga sida.

Om du känner igen att du letar efter passion i dina relationer så behöver du vara beredd att ge upp den för en mer trygg, lugn

och mjuk kärlek som inte skapar oro och rädsla men som kanske inte heller skapar ett fyrverkeri i dig.

Rädsla för intimitet: Du kan vara rädd för att öppna dig och skapa djupa känslomässiga band. Du kan undvika närhet av rädsla för att bli sårad eller övergiven.

Hot om avvisning: Trots att du längtar efter kärlek och acceptans kan du aktivt skapa situationer som leder till att du blir avvisad. Detta kan vara ett sätt att bekräfta din inre övertygelse om att du inte är värd kärlek.

Förväntar det värsta: Du kan ha en konstant förväntan om att bli sviken eller övergiven vilket kan leda till att du blir överkänslig för tecken på avståndstagande, vilket i sin tur kan skapa konflikter och överdrivna reaktioner.

Så här kan du läka en
desorganiserad anknytning

Genom att förstå varför den desorganiserade anknytningen uppkom och hur den påverkar dina vuxna relationer kan du skapa en grund för ett tryggare anknytningsmönster. Medvetenhet är ofta det första steget mot att bryta mönster av rädsla och osäkerhet som på sikt kan läka anknytningen och skapa mer hälsosamma och givande relationer.

Att läka en desorganiserad anknytning är en utmanande men absolut inte omöjlig process. Det kräver självinsikt, engagemang och ofta professionell hjälp. Här är tio tips på hur du kan arbeta med din läkning.

1. Terapi

Arbeta med en erfaren terapeut som specialiserar sig på anknytning och trauma. Terapeuten kan hjälpa dig att utforska och förstå dina anknytningsmönster och ge verktyg för att skapa säkrare relationer.

2. Lär dig mer om anknytning

Ju mer du lär dig om anknytningsteorierna och hur de påverkar relationer desto bättre kan du hantera situationer som triggar dina sår eftersom det ger dig en ram för att förstå dina egna mönster och hjälpa dig mot förändring och läkning.

3. Medvetenhet och självreflektion

Bli medveten om dina känslor och beteenden i relationer. Identifiera mönster som härrör från desorganiserad anknytning för att kunna hantera dem mer effektivt.

4. Relationer

Var medveten om dina mönster vid val av partner. När du förstår att anknytningen påverkar kan du sträva efter relationer som främjar trygghet och ömsesidig förståelse.

5. Arbeta med gradvis exponering

Arbeta gradvis med att hantera rädslan för närhet genom små, trygga steg. Till exempel kan du öva på att öppna upp känslomässigt i små, hanterbara situationer.

6. Utmana negativa övertygelser

Med hjälp av exempelvis KBT kan du utmana och omformulera den självbild och de negativa övertygelser du har om dig själv, och andra.

7. Självmedkänsla

Fokusera på att utveckla en positiv självbild och praktisera självmedkänsla (compassion). Det kan inkludera att sätta gränser, ta hand om din fysiska och emotionella hälsa, och erkänna och belöna dina framsteg och försöka sluta tänka negativt om dig själv.

8. Meditation och mindfulness

Öva mindfulness och meditation för att öka medvetenheten om dina känslor i stunden och skapa en ökad självreglering.

9. Stöd av nära vänner eller stödförening

Dela dina upplevelser och kämpa inte ensam. Att berätta har en läkande effekt och de som står dig nära och förstår vad du gått igenom kan erbjuda stöd och förståelse.

10. Ge dig tid att läka

Läkning tar tid och kraft. Var tålmodig med dig själv och var öppen för att acceptera stegvisa förbättringar.

Tecken på att du läker

Att läka en desorganiserad anknytning är en individuell resa, och det är viktigt att vara öppen för att söka stöd när det behövs. Genom att aktivt arbeta med dessa strategier kan du gradvis skapa en tryggare grund för dina relationer och förbättra ditt övergripande välbefinnande.

Ett påtagligt tecken på att din anknytning börjar läkas är att du blir intresserad och attraherad av en potentiell partner som är sund och som skulle kunna bli en genuin livskamrat i en ömsesidig och respektfull relation.

Vad är en trygg anknytning?

Att som vuxen ha en trygg anknytning kännetecknas av en förmåga att ha hälsosamma relationer med en balans mellan självständighet och förmåga att vara nära och intim. Det innebär också att kunna reglera och hantera egna känslor samt att vara stödjande gentemot andras känslor.

Du har en grundläggande tillit till andra människor och förmåga att skapa förtroendefulla relationer samt förmåga till kommunikation, uttrycka egna behov och lyssna på andras behov. Du kan hantera konflikter på ett konstruktivt sätt. Dessutom innefattar det en positiv självbild och en positiv uppfattning om andra människor.

Boktips

I befintligt skick: Att ta sig själv på allvar

av K. Lindert Bergsten & K. Pettersson

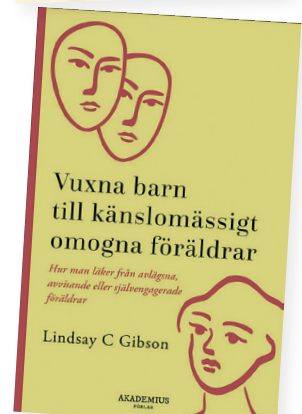
Känslor är inte dåliga, utan värdefulla ledtrådar om vad vi behöver. Ibland behöver vi stöd i att se hur vi uttrycker våra känslor och om omgivningen har en chans att förstå oss på riktigt. Visar du ilska, fastän du egentligen behöver få en kram och bli tröstad? Ber du om respekt, men det du känner på insidan är skam? Hur kan våra behov komma ut så snabbt? Denna bok kan vara en guide i ett virrvarr av känslor. När vi ser att många av våra handlingsmönster uppkommit som rimliga självförsvar, kan vi steg för steg ta reda på vad vi egentligen behöver och hur vi kan uttrycka det. Och stärka vår självmedkänsla.



Vuxna barn till känslomässigt omogna föräldrar

av Lindsay C. Gibson

Om du växt upp med en känslomässigt omogen, otillgänglig eller självvisk förälder kan du ha kvarstående känslor av ilska, ensamhet, svek eller övergivenhet. Du kanske minns barndomen som en tid då dina känslomässiga behov inte tillgodosågs, dina känslor avfärdades eller du tog på dig vuxenansvar i ett försök att kompensera din förälders beteende. Dessa sår kan läka och du kan gå vidare i ditt liv. I boken finns både exempel och övningar för att läka från den smärta och förvirring som din barndom orsakat och istället skapa positiva, nya relationer.



Aldrig kunde han döda mig: en sann berättelse om att överleva incest

av Lena Morin Nilsén

När Lena är tio år gammal flyr hennes mamma det våldsamma hemmet och Lena blir ensam kvar. Under åren som följer eskaleras våldet, och när Lena fyllt 13 år gör hennes pappa det värsta en förälder kan göra mot sitt barn. Boken är en personlig skildring av incest - ett av våra mest tabubelagda ämnen. Hur det kan påverka oss och vad det kan göra med oss som vuxna. Men den handlar också om hopp, om hur Lena bryter sig loss, får rätt hjälp och till slut blir hel. Lena startade 2012 organisationen nxtME som likt Rise erbjuder stöd för incestutsatta och sprider kunskap i ämnet.





Vad händer med barnen om jag dör?

Hej Rebecca!

Jag är 55 år och har ensam vårdnad om mina två barn. Barnens pappa har aldrig funnits med i bilden och jag är inte gift med någon ny. Nyligen inträffade ett dödsfall i en familj jag är avlägset bekant med. Föräldern dog och barnen blev placerade hos morföräldrarna. För dem var det nog det mest naturliga och självklara, men det fick mig att få panik över min situation. Om jag dör vill jag under inga omständigheter att mina föräldrar, eller syskon, får ta hand om mina barn, eftersom mina föräldrar utsatte mig för incest när jag var liten. Kan jag kontrollera det på något sätt för att verkligen försäkra mig om att det inte kan hända? //Ellen

Regler om vårdnad av barn finns i föräldrabalken. Om barnet står under vårdnad av endast en av föräldrarna och den föräldern dör, ska domstolen överlämna vårdnaden åt den andra föräldern eller, om det är lämpligare, åt en eller två särskilt förordnade vårdnadshavare.

Lämplig vårdnadshavare

Med lämplig vårdnadshavare menas någon som kan ge barnet omvårdnad, trygghet och en god fostran. Det är socialtjänsten som utreder vad som är bäst för barnet i fråga om vårdnadshavare. Vid bedömning gällande om kvarlevande föräldern är lämplig som vårdnadshavare ska domstolen bland annat ta hänsyn till barnets relation med föräldern. Om föräldern inte har visat något intresse för barnet bör vårdnaden anförtros till någon annan.

Viljeförklaring eller testamente

För att kontrollera att dina föräldrar eller

syskon inte skulle få vårdnaden om dina barn i det fall du går bort kan du upprätta en viljeförklaring eller testamente där du skriver vem du vill ska ta över vårdnaden om du skulle gå bort. En viljeförklaring eller ett testamente som avser vårdnad om barn är inte juridiskt bindande men är en stark indikation i den senare bedömningen av vad som är barnets bästa i fråga om vårdnadshavare. Både socialtjänst och domstol måste ta hänsyn till din önskan vid sin bedömning av vårdnadshavare. Det är med andra ord ingen garanti att det blir som du vill, men det har betydelse vid den bedömning som ska göras.

Jag hoppas att detta gav svar på din fundering och att du känner att kan vara med själv påverka.

Rebecca Lagh

Advokat

Advokatbyrå

Rebecca Lagh AB



Min historia

Fri?

Ett telefonsamtal bryter tystnaden och förändrar allt. Jag står inför det ögonblick jag länge fruktat och samtidigt längtat efter – min pappa är döende. Jag har under åren kämpat med vår komplicerade relation, med ett överflöd av obesvarade frågor och outtalade känslor. Kommer jag bli fri nu?

Av: Anonym medlem i Rise

Telefonen ringer. Jag tittar på klockan och förstår varifrån samtalet kommer. Tittar på telefonen, länge. Jag kan inte svara. Låter bara signalerna fortsätta. Men det slutar inte ringa så jag måste svara till slut. Någon frågar om det är jag och säger sedan att jag måste skynda mig om jag vill träffa min pappa en gång till, det är snart slut.

Jag lovade dig en tårta

Du ligger i koma efter en stor hjärnblödning som drabbat dig under natten. Jag var hos dig i går och vi kände nog båda att det var något på gång. Du ville prata med mig men kunde inte. Du har försökt många gånger sista veckorna, men alltid ångrat dig. Fast du inte pratade så bra längre så kunde vi göra oss förstådda på något sätt och det visste du. Men du valde att tiga.

När jag gick igår så lovade jag att komma tillbaka nästa dag, som alltid, för det är ju din födelsedag då, 78 år ska du bli. Jag lovade

att baka en tårta till oss och jag skulle också ta med faster Inga.

Jag gör mig ingen brådska. Jag vill inte åka till dig. Jag vill inte se dig somna in framför mig. Jag duschar och klär på mig innan jag berättar för min man Lennart vad som hänt. Sedan ringer jag till Inga och berättar och säger att jag kommer och hämtar henne om en timme. Lennart tycker att han ska följa med. Tankarna bara snurrar och jag trycker i mig den jävla födelsedags-tårtan tills det inte går att svälja mer och jag har grädde över hela ansiktet.

Fri från dig

Det här ögonblicket har jag väntat på väldigt länge. Alldeles för länge. Jag har väntat och väntat. Nu kommer jag äntligen bli fri från dig, jag behöver inte längre tänka på hur du har det. Jag behöver inte besöka dig varje dag för att se hur du från gång till gång tynar bort och lyssna på personalens förtvivlan över ditt beteende. Jag har sett fram emot det här så länge, har haft så stora förväntningar och nu när det verkligen händer så känns det inte

MIN HISTORIA



alls som jag trodde.

Vi åker och hämtar Inga. Hon är ledsen och gråter. Vi kommer fram till dig tio minuter för sent. 07:45 tog du ditt sista andetag. Du ligger här med vidöppen mun, orakad, och väger bara 38 kg. Personalen kommer in och beklagar sorgen. Vilken sorg? Sorgen över det fula monstret som ligger här. Inga gråter, Lennart har gått ut och jag står helt stel och bara tittar på dig. Efter några minuter vill Inga åka hem.

Behöver ingen tröst

Inga försöker trösta mig men jag behöver ingen tröst. Jag är fri nu och jag kan göra som jag vill. Hon pratar oavbrutet i bilen men jag hör inte ett ord av vad hon säger. Jag förstår inte vad som hänt. Jag känner mig inte alls fri. Och inte glad heller.

Jag kör hem Inga och Lennart åker till jobbet. Jag åker hem och hämtar en sax för att sedan åka tillbaka till dig. Jag vet inte varför men det bara blir så, mina tankar går sin egen väg.

Jag sitter här på sängkanten bredvid dig. Du ligger helt stilla och munnen är fortfarande vidöppen. Det hjälper inte att jag ruskar dig och skriker åt dig att komma tillbaka. Du tittar ju inte ens på mig. Det är så mycket som är ouppklarat. Det är så mycket jag vill veta. Jag har så många frågor och du bara ligger där. Vem ska nu förklara?

Jag har så länge önskat att vi hade kunnat sitta och prata med varandra. Bara du och jag. Som pappa och dotter. Att du kunde förklara för mig, varför, varför du behandlat

mig så illa? Var det för att jag tycker om dig så mycket så du trodde att jag ville, jag älskar dig verkligen och gör det nu också. Men när jag ser dig så här är det svårt. Förlåt. Jag kan inte bara skylla på dig för jag ville ju också, ville att du skulle tro det i alla fall. Jag var så rädd att du inte skulle tycka om mig annars. För mig finns bara du. Du kan väl åtminstone titta på mig en gång till. Se mig i ögonen och säg att du förstår och vet hur illa du har gjort mig. Du kan väl säga förlåt. Och säg att du tycker om mig också. Du har aldrig sagt det. Så att jag känt det. Lämna mig inte så här. Det känns så orättvist.

Plågade det dig?

Det känns skönt att sitta här bredvid dig. Jag försöker stänga munnen så gott det går, då ser du lite bättre ut. Du ser faktiskt ut som om du sover gott just nu. Kanske har du också varit plågad av minnen. Kanske har du kunnat tänka klart fast ingen förstätt det. Alla gånger du skrikit, slagit personalen och mig, kanske var det din förtvivlan, din ångest och kanske till och med din

ångest. Men ingen förstod. Ingen hade tid att ta reda på det. Inte jag heller. Jag trodde du hade ont, fast du visade att du inte hade det. Jag trodde att du bara ville ha uppmärksamhet. Eller bara var förbannad på att all din manliga charm är som bortblåst.

Du tystnade alltid när jag kom. I alla fall en liten stund, sen blev du som vanligt och slog till den som råkade vara i vägen. Var att slå ditt sätt att visa att du tycker om mig eller var du bara irriterad på att jag finns där? Jag vill inte att du ska bli drogad för att hålla

Du kan väl säga förlåt.
Och säg att du tycker om
mig också. Du har aldrig
sagt det. Så att jag känt
det. Lämna mig inte så här.
Det känns så orättvist.

dig lugn, jag hoppades hela tiden att jag skulle få ett litet tecken från dig att du var ledsen över det du gjort. Så gott som varje dag i nästan åtta år kom jag förbi och satt hos dig en stund. Med dåligt samvete och tyckte synd om dig. Oftast kändes det som om det var jag som låg där och du som kom och hälsade på. Det hade varit bättre.

Men nu skriker du inte. Jävla gubbe! Vad håller du på med? Ser du inte att jag är här? Säg något. Hur ska jag någonsin kunna bli fri från dig? Varje steg jag tar, varje ny plats jag kommer till, varje människa jag träffar så är du alltid med mig. Jag känner din doft, jag hör din röst och du ger mig en trygghet samtidigt som jag inget hellre vill än bli fri från dig. Du hindrar mig med din närvaro samtidigt som jag behöver den. Jag hoppas verkligen att vi kan släppa taget nu. Jag vill kunna minnas det positiva vi hade och lämna allt det andra här hos dig. Nu.

Varför?

För första gången kan jag sitta och "tänka" med dig utan att känna obehag. Du sover så fridfullt och kan inte göra någonting. Jag känner på dig och allt känns helt lugnt. För första gången är det jag som bestämmer. Jag kan slå på dig, jag kan skrika åt dig, tala om för dig vad jag känner. Och du ligger bara där och tar emot. Precis som jag alltid fått ta emot.

Ängrar du dig eller tycker du att du gjort rätt? Är du stolt över ditt liv eller var det något du bara sa för att förtränga samvetet? Vad hände så att det kunde bli så här? Vad fick du vara med om som gjorde dig så?

Titta på mig jävla gubbe. Jag blir helt galen när du inte svarar. Jag slår på dig så hårt jag bara kan men du säger fortfarande ingenting. Vet du att jag har en sax med mig

och jag tänker inte klippa håret på dig utan jag tänker klippa av din stolthet. Men hela du känns ju som en jättestor snopp. Alldeles stel med ett tunt lager lös hud utanpå. Är hela du så stel? Jag vågar inte lyfta på filten och titta.

Vet du hur många gånger jag tänkt ta livet av mig på grund av dig. Jag letade upp farliga ställen på nätterna. Katarinahissen, Västerbron, tunnelbanan, Strömmen. Jag satt där i timmar och försökte samla mod men jag kunde aldrig ta sista steget. Det var en tanke som snurrade runt i huvudet och det var att jag var en sak, ett föremål och inte en människa. Saker som man kastar i vattnet kanske sjunker, men bara kanske, dom kanske flyter också. Så tänk om jag är en sån sak som inte sjunker utan ligger där och flyter vad händer då när man plockar upp mig? Samma sak om jag skulle hoppa. En del saker går ju bara sönder när dom faller dom försvinner inte. Så hur jag än gör så är risken att misslyckas lika stor som att lyckas.

Skriker rakt ut

Nu är det dags att göra i ordning dig för klockan fem kommer bilen och hämtar dig och kör dig till bårhuset. Jag vill göra i ordning dig själv men jag får inte vara ensam med dig längre. Det märks ju hur jag mår. Jag rakar dig och kammar dig och sätter på dig andra kläder. Jag förstår inte varför alla är så ledsna. Skötarna kommer hela tiden in och bugar framför dig och gör korstecknet. Synd att du inte ser det, du skulle älskat det.

Jag tappar åter behärsningen och när bildörren stängs bakom dig skriker jag bara rakt ut, jävla gubbe, jävla äckel och sparkar in en stor buckla i dörren. Hoppas du hamnar i helvetet. Men pappa jag älskar ju dig så mycket och kommer att sakna dig varje dag.

Du har varit en mycket speciell pappa!

När paniken kommer och du vill hitta lugn

A

tt gå igenom läkning efter sexuella övergrepp i barndomen är ofta tufft, otryggt, smärtsamt, förvirrande och svårt. Ängest, oro, hjärtklappning och tryck över bröstet är vanliga reaktioner i kroppen när vi försöker hantera det som hänt och det som händer nu. Att slappna av

och vara här och nu kan kännas omöjligt.

I stödverksamheten på Rise använder vi oss ofta av denna lugnande övning. För att ta oss bort från överväldigande minnen och tillbaka till det rum vi befinner oss i. För att hitta en tråd av lugn att hålla i, eller känna att vi här och nu för en stund. Kanske kan även du ha glädje av övningen?

Se 3 saker

Använd dina ögon för att se dig omkring där du befinner dig nu. Notera tre olika saker du ser. Kanske är det tröjan du har på dig, tavlan på väggen, blomman på bordet, skorna på dina fötter eller trädet utanför fönstret.

Hör 3 saker

Använd dina öron för att lyssna efter ljud där du befinner dig nu. Notera tre olika ljud du kan höra. Kanske är det dina andetag, en klocka som tickar, bilarna utanför eller fåglarna i trädet.

Känn 3 saker

Använd din kropp för att känna på din omgivning. Notera tre olika saker som du kan känna. Kanske är det golvet under dina fötter, dina kläder mot huden eller dina händer som håller i en varm kopp.

Gör gärna övningen minst två gånger efter varandra för att hjälpa dig själv att bli lugnare och landa mer här och nu. Avsluta med att andas ut så mycket du bara kan, för att därefter andas in ett ordentligt andetag. Så får du nödvändigt syre för att orka vidare.

ÖVNING



Akillessjäl

Om du bara fanns någonstans
Skulle jag komma dit
Om du bara gav mig en chans
Att finnas, vara där

Om du kan förlåta
Jag vill bara gråta
Om du kan förlåta
Det som hänt

Mitt inne i mig
Hittar jag dig
Som jag kramar om
Mitt inne i mig
Finns en tjej
Som jag kramar om, kramar om

Om jag bara fanns någonstans
Skulle jag vara hel
Om jag bara gav mig en chans
Att finnas, vara här

Kan jag det förlåta
Jag vill bara gråta

Kan jag ens förlåta
Det som hänt

Mitt inne i mig
Hittar jag dig
Som jag kramar om
Mitt inne i mig
Finns en tjej
Som jag kramar om, kramar om

Vill du ens försöka se det där
Som skaver och gör ont?
Kan jag acceptera, se det där
Som en Akillessjäl, men ändå så kär

Mitt inne i mig
Hittar jag dig
Som jag kramar om
Mitt inne i mig
Finns en tjej
Som jag kramar om, kramar om

Av SS

DIKT





Nästa nummer
KROPPEN



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