

Spegeln



OM KONSEKVENSERNA AV
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 1/2020

ÅRGÅNG 37

TEMA **KONTROLL**

Rise 

Kontrollera, kontrollerad eller ta kontrollen över sitt eget liv?

Kontroll kan ha olika betydelse för oss människor, vilket du som läser den här tidningen antagligen redan vet och kanske även upplevt. Många på Rise vittnar om hur det är att bli kontrollerad som barn av någon som finns nära. Psykologiskt, fysiskt, känslomässigt. Genom övergrepp, utfrysning, ägande eller nedlåtande språk. Inte sällan fortsätter det också i vuxen ålder, av människor som är gränslösa och som vet att utnyttja våra utsuddade gränser.

Ofta utvecklar vi, som utsatts för kränkande gränslöshet som barn, olika kontrollbehov vars syfte antagligen är att förstärka en upplevelse av att vi kan hantera tillvaron. Om inte då som barn, så i alla fall nu. Genom överdriven kontroll av omgivningen, vårt hem eller av oss själva. Genom kontroll av mat, kropp, relationer och sammanhang. Inte sällan blir överdriven kontroll också ett sätt att straffa oss själva för det som förövaren en gång orsakade.

Men, destruktiva kontrollbehov kan vändas och bytas mot en sund upplevelse av kontroll. Kontroll som är självvald, hälsosam och medvetet flexibel. Där val sker med en medvetenhet om hur det har sett ut, men med en positiv känsla om vart vi vill framöver. Från en smärtsam ytterlighet till en annan plats – där kontroll är förenligt med lugn och en känsla av att ha koll på läget.

Det är inte alltid så lätt att få syn på vilken sorts kontroll som är vilken. Vad jag gör för att få och behålla kontroll, och vad jag gör för att jag känner att jag är i kontroll. I det engelska språket finns en nyans, där vår ”osunda” kontroll kanske skulle kunna beskrivas som ”to control” och vars sundare motpol skulle kunna vara ”be in control”.

Så hur ska man kunna finna vägen och skilja på vad som är vad? Ja kanske är en väg just det som Rise står för, att få ta del av andras erfarenheter. Att spegla sig själv genom andras upplevelser och på så vis få syn på beteenden som kanske faktiskt har spelat ut sin roll på läkningens väg. Men också att genom andra få inspiration till alternativa beteenden, tankar och val.

I detta nummer, med tema ”kontroll”, hoppas vi kunna bjuda på olika perspektiv och erfarenheter i ämnet.



Katri Berg
Ordförande



Hermine Holm
Verksamhetsansvarig



Jag sitter i skrivande stund på tåget från Göteborg mot Stockholm och arbetar på de sista detaljerna i detta nummer av Spiegeln. Jag var i god tid på centralstationen, som jag alltid är. Tåget är dock försenat, ett växelfel i Katrineholm gör att jag inte vet hur lång tid resan kommer ta. Jag får trösta mig med att jag har jobb att göra.

Jag heter Malin och har gjort den grafiska formen för Spiegeln för tredje gången nu. Jag har tidigare jobbat som grafisk formgivare, journalist och redaktör för en hälsotidning som heter Kurera. Idag jobbar jag som kommunikatör på en juristbyrå och gör mest film, så när Rise hör av sig om att det är dags för ett nytt nummer känns det väldigt kul. Jag hoppas få fortsätta göra tidningen tillsammans med redaktionen och med medlemmar som bidrar till innehållet.

Jag skrattade lite när jag hörde att Hermine, som är verksamhetsansvarig på Rise, också heter Holm. Man kan gissa att någon undrar om vi är släkt. Det är vi inte, men vi har däremot vuxit upp på ungefär samma plats i Stockholm och kunde faktiskt ha känt varandra som barn.

Trevlig läsning

Malin Holm

Smått och gott	4-5	Min egen berättelse	13-15
Kontroll. Hjälp eller hinder?	6-10	Sockeroberoende och kontrollförlust	16-18
Boktips	11	Dikt	19
Den juridiska frågan	12		

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

Malin Holm, 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

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

FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA MED *goda tarmbakterier!*

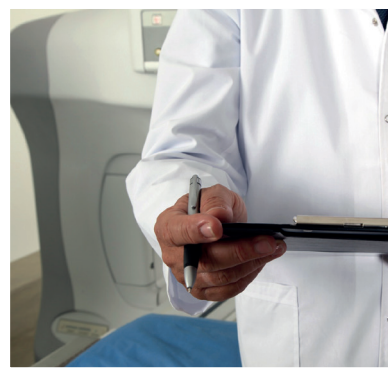
Ungefär 70 procent av vårt immunförsvar sitter i tarmarna och utgörs till stor del av våra tarmbakterier. I vår tarm har vi 40 biljoner bakterier som är både goda och onda. Forskning visar att dessa bakterier har direkt påverkan på vår psykiska hälsa. Fiberfattig skräpmat, stress och dålig sömn gör att de goda bakterierna minskar. På grund av färre goda bakterier får vi sämre immunförsvar vilket i sin tur ger fysiska sjukdomar. För varje bakterie som dör ut ökar obalanserna i magens ekosystem vilket gör att motståndskraften mot stress och infektioner minskar. Obalanserna får återverkningar både i kroppen och i hjärnan. Genom att äta bra kost kan vi hjälpa vår tarmflora att skicka rätt signaler, vitaminer och hormoner till hjärnan vilket gör att vi mår vi bättre. Till bra kost räknas bland annat olivolja, nötter, baljväxter, havregryn, vitlök och grönsaker, fisk, naturell yoghurt och kyckling.

Källa: Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop av Henrik Ennart och Niklas Ekstedt

Öppen magnetröntgen hjälper rädda

Ibland behövs en magnetröntgen (MR) för att utreda exempelvis skador eller smärta i kroppen. Det innebär att patienten åker in i en tunnliknande apparat där bilderna tas. Du som någon gång genomgått en MR vet att det kan vara en obehaglig, ibland omöjlig, upplevelse för den som har svårt för trånga utrymmen eller kontrollförlust. Sedan ett par år tillbaka finns ”öppna” magnetkameror som liknar ett hamburgerbröd i formen och är just öppna på sidorna. De lämpar sig därför bättre än vanlig MR för den som är rädd, har klaustrofobi, är mycket överviktig eller barn. På Sabbatsbergs sjukhus i Stockholm finns en sådan kamera, och dit kan du som patient be att få remiss av särskilda skäl – även om du bor i en annan region i landet.

Läs mer här: aleris.se/rontgen/oppen-magnetkamera/



Träning

får dig att må bättre

I boken Hjärnstark berättar överläkare Anders Hansen hur du kan må bättre av att träna. Han förklarar att oavsett om du är nedstämd eller deprimerad får du bättre av träning. Löprundor har visat sig vara lika effektiva som medicin vid depression. Och även om det bästa resultatet kommer från löpning kan en halvtimmes promenad om dagen ge bra effekt för att förebygga depression och få dig att må bättre. Om du är djupt deprimerad ska du dock uppsöka läkare.

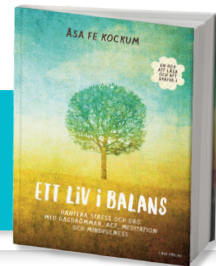
Omtanke för minskad oro

Det finns övningar du själv kan göra för att minska din oro. Denna är hämtad ur boken "Ett liv i balans" av Åsa Fe Kockum.

Så här gör du

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.

Boken går att beställa från Rise och kostar nu endast 150 kr + frakt.



GLADARE med frukt & grönt?

Aminosyran tryptofan sägs öka kroppens "må-bra-hormon" serotonin. Vill du fylla på den naturliga vägen så anses det därför vara hälsosamt att äta avokado, banan, hasselnötter, valnötter, plommon och ananas som alla innehåller just tryptofan.



Kontroll

Hjälp eller hinder?

Att utveckla olika typer av kontrollbeteenden för att försöka må bättre eller dämpa ångest är vanligt hos oss överlevare av sexuella övergrepp i barndomen. De specifika beteenden vi använder kan fylla olika syften och ta sig uttryck på olika sätt, men den gemensamma nämnaren verkar ofta vara att det finns händelser och delar i livet som inte gått att kontrollera. Då ligger det nära till hands att försöka kontrollera det som går här och nu – sig själv.

Vendela är 43 år och känner igen sig i behovet av kontroll och att det började tidigt. Här är hennes berättelse.

Känslor av tvång

– Jag kan idag se tillbaka och tydligt urskilja mönster av kontrollbeteenden jag haft. Jag minns när jag var mindre, jag kan inte ha varit mer än drygt tio år, och hade tydliga kontrollbehov och känslor av tvång. Tidsmässigt är det i samband med de minnen jag har av att min

pappa utsatte mig för övergrepp. Jag skapade olika rutiner som jag var tvungen att följa slaviskt. Det var lite som att jag inte kunde andas annars. Varje dag när jag kom från skolan gick jag till garaget och luktade på en särskild flaska med färgborttagningsmedel. Jag kunde inte vänta en sekund när jag kom hem, utan sprang direkt ner, skruvade av locket och luktade. Så snart det var klart kände jag mig lugn och nöjd. Men bara för stunden...

Under dagarna var jag tvungen att ha med mig en särskild hårsnodd som jag snodde på ett särskilt sätt fram och tillbaka mellan

..... Tema KONTROLL



fingrarna. Jag gjorde det överallt. Ute, inne, i fickan. Jag tror att det hängde ihop med att jag var extremt stressad, eftersom effekten av snodden så tydligt var att jag kände mig lugn. Det fanns andra saker jag gjorde också, en del av dem med koppling till negativa sexuella känslor där jag tvångsmässigt tänkte tankar och gjorde handlingar som gav mig en känsla av lättnad och kontroll. Men som egentligen var en del i att straffa mig själv och bekräfta en negativ självbild jag utvecklat.

Ett monster släpptes lös

– Ju äldre jag blev, desto mer bleknade mina kontrollbehov och tankarna på vad jag utsatts för likaså. Jag

lämnade det som i en liten låda långt där bak i mitt medvetande. Kontrollbehoven blomnade upp för fullt igen först när jag 20 år senare för första gången berättade om vad jag utsatts för. Det var som om ett monster släpptes lös och jag hängde plötsligt helt

fritt i luften. Under den första perioden i min läkningsprocess som började då, utvecklade jag nya tvångsbeteenden. Jag sa till mig själv att jag bara ville äta vissa saker, men i själva verket försökte jag begränsa och kontrollera vad jag fick äta. Jag ville till exempelvis bara äta sill på knäckemacka. Det kändes sunt, gott, fräscht och bra. Då. Men sanningen var att jag i kombination med den kosthållningen

också vägde mig konstant. Ibland upp till fem gånger per dag. Och för varje gång jag gått ner i vikt så var jag nöjd och kände mig fin.

Mådde bra, tyckte jag.

Blev värre

– När det inte längre hjälpte började jag istället att rispa mig själv på kroppen med en brödkniv. Det var så ångstdämpande och jag kunde inte sluta, fastän en del av mig sa att jag var rädd och tyckte det var obehagligt. Jag minns att jag för en vän satte ord på hur tillfredställande det var. Jag tänker ibland tillbaka på den tiden och ser tydligt att jag såklart inte mådde bra – även om jag trodde det då.

Vendela berättar att i mötet med andra som också varit utsatta för sexuella övergrepp som barn och genom möjligheten att få ta del av deras erfarenheter, så blev det tydligt för henne att hon hade en mängd kontrollbehov och destruktiva beteenden

den som hon tidigare inte sett så tydligt. Framför allt, så hade hon aldrig sett eller förstått kopplingen mellan dessa beteenden och de svåra känslor hon bar på från övergreppen.

– Jag trodde bara att jag var lite knäpp, dålig och udda. Jag skämdes såklart över det och det gjorde att det kändes viktigt att ingen fick veta hur jag höll på. Det har alltid varit viktigt för mig att verka normal.

”Jag kunde städa
och torka mitt kök flera
gångar om dagen.
Minutiöst.”

Julia är 38 år och har under sitt liv haft starka kontrollbehov när det gäller hygien. Här är hennes berättelse:

Slängde disktrasan varje dag

– Jag tvättade mina händer flera gånger om dagen och rengjorde mina naglar med nagelborste samtidigt. När jag duschade, vilket jag gjorde extremt ofta eftersom jag kände mig smutsig, kunde jag i princip inte röra och tvätta mina privata delar. I min kontrollerade värld så fanns de inte riktigt på min kropp. De kroppsdelarna var nog dissocierade för mig. Det var som om det var någon annans kropp jag tvättade och mina duschrutiner blev extremt viktiga.

Städning var också någonting som blev viktigt för Julia när det kom till ångestdämpning. Hon tror själv att det kanske var som en motreaktion till den ofta stökiga och smutsiga hemmiljö hon växte upp i.

– Jag kunde städa och torka mitt kök flera gånger om dagen. Minutiöst. Under en period var jag tvungen att byta disktrasan mot en ny varje dag. Kylen torkade jag ur en gång i veckan, spisen polerade jag var och varannan dag. Toaletten städade jag ibland flera gånger om dagen, trots att jag bodde själv. Jag skrubgade till och med under den inre kanten med tandborste varje gång. Jag kunde i perioder inte lämna hemmet om jag inte först gjort alla dessa rutiner.

Bryta mönster med andras hjälp

Julia berättar också att det har varit utmanande, men värdefullt, att senare i livet leva i en

relation och att få barn.

– Ett tag tror jag att jag höll på att knäcka min partner fullständigt. Jag hackade och tjtade om precis allt hela tiden. Att diskbänken inte var avtorkad, strumpor som låg kvarglömda på toaletten, mat som inte var upplagt på fatet på det sättet jag skulle ha gjort. Det retade mig till vansinne, gjorde mig orolig och ångestfylld. Till slut sa min partner ifrån, satte hårt mot hårt. Och i min rädsla att förlora relationen, började jag att tvinga mig att inte städa så ofta och inte heller tjata på min partner.

Det var en hemsk tid för Julia när hon började bryta sina kontrollbehov. Ångesten blev först mycket värre, allt kändes som kaos.

– Jag hade tryck över bröstet och fick pressa mig till mitt yttersta för att stå ut. Men plötsligt märkte jag att det började släppa. Jag började då och då glömma att kontrollera sådant som tidigare varit otroligt viktigt. Idag känner jag mig fri, för första gången. Jag inser att jag hade satt mig i ett fångelse som ett sätt att överleva genom att kontrollera.

Ofta tillfällig lättnad

Vendela och Julia delar några exempel på hur kontrollbehov kan ta sig uttryck. Att få ett sunt förhållningssätt till sina kontrollbehov kan vara svårt, även om det är möjligt. Det första steget är ofta att uppmärksamma vad det är som händer, vilka uttryck kontrollbehovet tar. Vad är det jag gör som får mig att må bättre? Vad säger min hjärna? Och varför gör jag det egentligen? Är det något jag älskar att göra? Eller är det ett ångestdämpande beteende? Som egentligen bara ger tillfällig lättnad? Dessa beteenden bidrar i förlängning-

en ofta istället till att vara ångestdrivande, eftersom de också är krävande att leva upp till. Än värre blir det förstås att ha människor i sin omgivning som inte faller in i vår ordning, utan som vi upplever skapar till synes oordning och kaos. Då är en utväg att isolera sig och rädda det som går av det som känns så nödvändigt, vilket många också väljer att göra. Om vi blir varse våra beteenden, så väcks också ofta skam över det destruktiva kontrollerande beteende vi har. Vilket i sin tur kan skapa ännu en anledning till isolering och undvikande av relationer. Allt för att inte bli avslöjad. Ingen vill ju skämmas.

Acceptans som motsats till kontrollbehov?

Bland det mest stressande som finns för en människa är att sakna kontroll och känna sig maktlös inför det som sker. Vissa menar att det som med all annan stress handlar om överlevnad. Då är det inte svårt att förstå varför många av oss, som utsatts som barn, utvecklar kontrollbehov av oss själva och omgivningen. Men när vi försöker styra sådant som vi inte rimligtvis kan ha kontroll över leder det mycket ofta till en än högre stressnivå och ångest. Det kan då vara värdefullt att se om det finns ett annat sätt att förhålla sig på.

Ordet acceptans används ofta i sammanhang som handlar om svårigheter i livet. Inte sällan med tolkningen att acceptans handlar om att det som sker och händer är meningen och sker av en anledning. Inget är fel. Det blir precis som det ska. Det stämmer förstås inte, vilket förhoppningsvis är uppenbart för dig som utsatts för övergrepp som barn. Acceptans kan däremot handla om att acceptera hur läget är just nu och sedan ha det som startpunkt för

att ta sig vidare till en önskad tillvaro ett steg i taget. Att arbeta med att förändra det som går, här och nu och på sikt, eftersom det är omöjligt för oss att förändra vår historia.

Kunskap en nyckel till förändring

Idag finns mängder av böcker om kontrollbehov och ångest. Genom bloggar och poddar kan du få inblick i människors tankar och liv. Att genom andras erfarenheter få syn på egna beteenden blir ofta skamreducerande och kan göra problemen mindre laddade och lättare att ta sig an. Det finns också olika terapier som kan hjälpa. Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en vanlig terapiform för att uppmärksamma beteenden och strukturerat förändra dem.

Gränser kan minska kontrollbehov

Vi som utsatts som barn har ofta gemensamt att de egna gränserna suddats ut av andra människor. En gång, eller flera gånger. Att känna att gränser finns minskar ofta kontrollbehov. I upprättandet av nya sunda gränser är det ofta viktigt att uppleva möjlighet till egenkontroll och medvetna tydliga val. På Rise arbetar vi med detta. Bland annat genom att tid, rum och aktiviteter är tydliga och förutsägbara. Att till exempel få välja plats i rummet, eller om dörren skall vara öppen eller stängd. Att få välja om du vill prata eller inte. Om du vill ha kroppskontakt eller inte. Ett steg i taget så får vi en ny möjlighet att definiera var vi börjar och slutar. Likaså att förstå andra människor – var de börjar och slutar. Inte minst genom att få ta del av varandras tankar och reflektioner, såsom kvinnor gjort i nära 40 år på Rise – sedan starten 1981.

Text Hermine Holm

Boktips

”De sa att det var mitt fel” – Beroende som en konsekvens av sexuella övergrepp

Av: Eva Östebrant och Ann Beskow

Eva är medlem i Rise och en av våra stöd kvinnor. *De sa att det var mitt fel* är en öppen hjärtig berättelse om hur Eva insåg att allt hängde ihop. De sexuella övergreppen i barndomen lade grunden till den misshandel hon senare utsattes för och det beroende hon drogs in i. Idag är hon fri och har förstått det viktigaste av allt; det var inte mitt fel.

Boken innehåller både Evas personliga berättelse och handfasta tips på hur man kan upptäcka och läka efter sexuella övergrepp i barndomen.



”Fatta Lagen”

Av: Dona Hariri

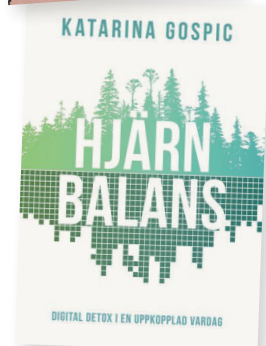
Juridik anses ofta svårt och krångligt, men här kommer lagen förklarad på ett sätt som alla kan förstå. Med hjälp av den här boken ska du veta vad som gäller när - eller helst innan - du hamnar i en rättsituation. Fatta lagen! är boken som gör lagen tillgänglig för alla. Till exempel förklarar den vad som är att förolämpa och vad som är förtal. Varför det aldrig är en bra idé att jobba svart eller vad samtycke till sex egentligen innebär.



Hjärnbalans: Digital detox i en uppkopplad vardag

Av: Katarina Gospic

Hjärnforskaren Katarina Gospic diskuterar vardagsbalans utifrån den snabba digitala utvecklingen och hur den påverkar oss. Precis som vi talar om tomma kalorier när det gäller mat, kan vi tala om tomma digitala kalorier när vi mer eller mindre oreflekterat slösurfar bort vår tid och stänger in oss i digitala bubblor. Men det går att undvika de värsta fällorna och leva ett smart och sunt uppkopplat liv. Dags för digital detox!



Hej Rebecca,

Jag undrar om du kan hjälpa mig att förstå vad det är man nu pratar om angående att ta bort preskriptionstiden för sexualbrott mot barn? På vilket sätt skulle det kunna förändra min situation som nu är vuxen men har varit utsatt som barn? Och jag har också förstått att det finns mycket kritik mot detta och jag undrar då förstås varför? Borde inte detta vara bra för alla?

Hej!

De flesta brott har en så kallad preskriptionsfrist. Det innebär att den som är misstänkt för brott måste häktas eller delges åtal inom en viss tid, räknat från dagen då brott begicks, för att personen ska kunna lagföras för brottet. Om detta inte sker går den misstänkte fri och kan inte dömas. Ju allvarligare brott desto längre är preskriptionstiden för brottet.

När det gäller sexualbrott mot barn finns det dock vissa specialregler som innebär att preskriptionstiden inte börjar löpa förrän den dag då brottsoffret fyller 18 år och alltså inte från den dag då brott begicks. Häktning och/eller delgivning av åtal måste alltså ske innan den utsattes 28-årsdag. Man kan tycka att den tiden är lång och att det är gott om tid att anmäla men i praktiken är det vanligare att den utsatte först långt senare, om alls, är redo att berätta och eventuellt anmäla brott. Många förövare går därför fria för att preskriptionsfristen löpt ut och brott aldrig utreds eller åtals. Nu ligger det ett förslag om att ta bort preskriptionsfristerna för sexualbrott mot barn. Om

förslaget går igenom skulle det innebära att polisen kan utreda alla sexualbrott som begåtts mot barn och detta oavsett när brottet begicks.

Syftet med detta är att stärka det straffrättsliga skyddet för barn och unga som utsätts för sexuella övergrepp. Brottsoffren skulle då ges ett större utrymme att bearbeta händelserna för att därefter kunna vända sig till polisen när de är redo för anmälan. I förlängningen skulle det bli möjligt att döma fler förövare.

Lagen föreslås träda ikraft den 1 april 2020. Den betydelse förslaget skulle ha för en person i din situation är kortfattat att du som vuxen kan gå till polisen och berätta om det du utsatts för utan att få höra att det är försent, du ges en större möjlighet att anmäla när du känner dig redo och att din chans till upprättelse ökar. Detta under förutsättning att brottet inte redan preskriberats när den nya lagen träder i kraft. Ur ett brottsofferperspektiv är förslaget ett stort steg i rätt riktning.

Den kritik som framförts mot förslaget är att det redan

finns specialregler för sexualbrott mot barn, som att preskriptionsfristen börjar löpa först när brottsoffret fyller 18 år, och att andra brott som ur allmän synpunkt ses som lika allvarliga inte får slopade preskriptionsfrister. Barn som utsätts för sexuella övergrepp skulle ges en särskild straffrättslig ställning. Rättssamhället anser att en förövare ska kunna känna sig fri från att åtal väcks efter lång tid, att det inte är lika angeläget att lagföra någon för ett gammalt brott som ett nytt brott och att det är svårare att försvara sig från anklagelser avseende brott långt bak i tiden. Dessutom är det ofta svårare att utreda och bevisa ett brott som begåtts för många år sen. Dessa skäl för preskriptionsfrister måste vägas mot intresset att förövare ställs till svars för brotten och att en person i din situation får upprättelse.

Rebecca Lagh

Advokat på advokatbyrån
Barbro Sjöqvist &
Rebecca Lagh AB





Min egen berättelse

Jag var familjens svarta får, den som alltid gjorde fel och misslyckades och min pappa straffade mig för det med slag och elakheter. Jag skulle lära mig bete mig som folk, sa han. Men en dag ersattes det psykiska och fysiska våldet av något annat.

Jag sov ofta över hemma hos farmor, minst varannan helg. Mina föräldrar behövde vila upp sig ifrån mig. Det var för mycket för mamma med mig och alla mina syskon. Hos farmor och farfar bodde även min farbror som var 28 år.

Min farbror och jag hade en hemlighet. Han utsatte mig för sexuella övergrepp. Han tyckte att jag var sexig, sa han och därför skulle jag runka av honom och han skulle tafsa på mig. Som gentjänst skulle han ta med mig till leksaksaffären där jag

skulle få köpa nya leksaker. Han lovade och jag gick med på det.

Jag sa inget till någon. Vad skulle jag säga och varför, var det ens fel det han gjorde?

Idag är jag väl medveten om att det han har utsatt mig för är fel. Smärtan, skammen, skulden och självföraktet som jag känner varje dag som konsekvens av hans handlande går inte att undgå. Hur jag som ett litet barn lät honom utnyttja mig sexuellt, ta på min kropp, känna på mitt underliv, klämma på mina bröst. Jag lyssnade när han sa att jag var sexig, att han vill ha sex med mig. Jag hindrade honom inte, jag skrek inte, jag grät

inte, jag bara lät honom göra och säga det han ville.

Idag vet jag att det han har gjort är fel, det tog mig tjugo år att komma till den insikten. Men då, den sexåriga jag, visste inte att det var fel. Eller så visste jag det men visste inte vad och till vem jag skulle berätta.

Jag var fortfarande det jobbiga barnet. Udda barnet som bara ställde till det. Skulle jag ställa till det igen? Skulle någon ens tro mig? Jag visste svaret redan då, nej.

Min farbror kom hem till oss, han skulle till gallerian där leksaksaffären låg. Han kom för att hämta mig, det var i alla fall vad jag trodde. Istället tog han med sig min äldre bror och min yngre syster.

Jag blev arg. Jag kände mig lurad, sviken och bortprioriterad. Som vanligt. Jag blev så arg och ledsen så att jag hade sönder en hel del av våra leksaker, en spegel och slog alla mina syskon.

Som sexåring gjorde det mer ont i mig att jag inte fick följa med till leksaksaffären, som han hade lovat mig, än det faktum att han utsatte mig för sexuella övergrepp.

Min pappa blev arg på mig för mitt beteende och bestämde sig för att straffa mig. Han började slå mig och när han var klar låste han in mig i rummet. Där fick jag vara tills ”jag hade lärt mig att bete mig som folk”. När jag låg där i rummet minns jag hur jag flera gånger undrat hur man betar sig

som folk? Idag förstår jag att min reaktion var fullt förnuftig och adekvat, men inte då. Skulden och skammen växte mer inom mig den kvällen. Sen den dagen rörde farbror inte mig mer.

Pappa och jag hade alltid haft en spänd relation för att jag ofta sa emot honom. Inte sällan resulterade mina uppkäftigheter i fysiskt våld. Det fysiska

våldet var en självklarhet i min vardag. Men det var inte det värsta.

Det värsta var det psykiska våldet och förnedringen. Jag användes dagligen som det dåliga exemplet inom familjen. Som mig ville ingen vara så det var bäst att man lydde pappa. För alla visste att lydde man inte då skulle man bli som mig, längst ner i rank, mobbad och utfryst. Det ville ingen vara.

”Mina bröder kommer hem och avbryter honom. Han lämnar rummet och jag står kvar där en stund. Jag var tolv år och hade en ny hemlighet. Den här gången med min pappa”

Pappa använde ofta mig som syndabock för allt dåligt som hände hemma. Gick det sönder saker var det alltid jag, tappade någon bort något var det också jag och blev det bråk mellan mig och mina syskon så var det alltid mitt fel. Så under tonåren var pappa tydlig med att mig skulle man inte prata med, inte leka med och inte heller vara snäll mot ”tills jag hade lärt mig att bete mig som folk”. Bröt någon av mina syskon mot det var det bestraffning i form av fysiskt våld som gällde. Jag blev helt ensam.

En dag var jag och mina tre yngre syskon ensamma hemma med pappa för att vi hade studiedag. Mina äldre bröder hade åkt för att bada och mamma var på jobbet. Jag och mina syskon satt i vardagsrummet och såg på tv. På sidobordet låg det trettio kronor, en tia och en tjugolapp. Vi började småtjafsas om vem som skulle ha pengarna. Pappa låg och sov i sitt sovrum och han vaknar av att vi bråkar. Han sätter sig i soffan och frågar vad det är frågan om. Mina syskon berättar att de gärna vill ha pengarna att köpa godis för, och jag säger att efter som jag är äldst där så bör jag få pengarna. Jag sträcker mig över pappa för att ta pengarna. På vägen dit slår min armbåge i honom. Då visste jag inte riktigt vilken kroppsdel jag hade slagit i, idag vet jag det. Det var hans penis som hade erektion.

När jag satt där mindes jag farbrors penis. Jag la tillbaka pengarna och mumlade något med att jag skulle gå in till mitt rum för att leka. Pappa säger åt mina syskon att lugna sig samtidigt som han följer efter mig till rummet. Väl inne i rummet stänger han dörren och trycker upp mig mot väggen bakom dörren. Han frågar mig varför jag gick samtidigt som han börjar smeka mitt underliv. Jag sa att jag ville leka. Jag står helt

still, jag låter honom ta i mig. Han smeker mina bröst och mitt underliv, kysser nacke och hals samtidigt som han tar fram sin kuk och säger åt mig att röra vid den. Jag lyder.

Vad jag kan minnas så var det första gången som jag lyder min pappa. Han börjar stöna samtidigt som han frågar mig ”Du gör mig som upphetsad. Känner du samma sak som jag känner för dig?” Jag svarade ja.

Mina bröder kommer hem och avbryter honom. Han lämnar rummet och jag står kvar där en stund. Jag var tolv år och hade en ny hemlighet. Den här gången med min pappa.

Pappa utsatte mig systematiskt för sexuella övergrepp i ungefär ett års tid. Under denna period var han även otrogen mot min mamma vilket hon hade fått kännedom om och började bli missnöjd över. Pappa kunde smyga sig in i sovrummet om nätterna och smeka mitt underliv, tvinga mig att kyssa honom och runka av honom. Jag fick ”betalt” genom att han inte var lika elak mot mig och det räckte för mig. Jag kunde leka med mina syskon igen utan att det fick negativa konsekvenser. Jag var nöjd med att han utsatte mig för mindre psykiskt och fysiskt våld som gentjänst för det jag gjorde.

Och den här gången visste jag att det inte fanns på världskartan att berätta för någon om det som försiggick. Ingen skulle tro mig.

Det som fick honom att upphöra med att utnyttja mig sexuellt, var att mamma slängde ut honom och ansökte om skilsmässa.

Parisa

Bor: Dalarna

Sysselsättning: Socionom

Sockerberoende och kontrollförlust

Gunilla Sunnros blev sockerberoende redan i 3-4 års åldern. 2011 släpptes hennes bok Vitt Begär – en personlig berättelse om sockerberoende. Här berättar hon om beroendesjukdomen, hur den hänger ihop med hennes egna upplevelser av sexuella övergrepp och hur hon hittat en väg genom det mörka till välmående och ljus.

Beroende är en sjukdom med flera utlopp. Den påverkar belöningscentrum i hjärnan, som av olika skäl triggas igång av de utlopp som är aktiva för den som är beroende. Det kan vara både substanser som alkohol, narkotika, socker, läkemedel och processer som spel, shopping, arbete, sex, sociala medier. Bland annat.

– Det finns både genetiska och sociala förtecken att utveckla beroendesjukdomen. All stimuli som våra hjärnor utsätts för från att vi föds upp till vi är i 20-årsåldern riskerar att permanent påverka och skada vårt belöningscentrum, berättar Gunilla Sunnros.

Lite godis har väl ingen dött av?

Man kan dela in befolkningen i tre grupper. Den första gruppen är "socialt bruk". Dessa personer har inga förtecken för beroende. De kan äta en kaka men kan lika gärna vara utan. Den andra gruppen är "skadligt bruk". De kanske väljer man en vit period efter semestern eller godislöfte efter jul. Det går över styr, men denna grupp kan fatta ett beslut och skärpa sig. Den tredje gruppen är "beroende". Då finns en biokemisk obalans i

hjärnan, en hjärnsjukdom som kräver vård för att man ska tillfriskna.

– Personer som tillhör kategori tre lider av omfattande kontrollförlust. Vi ljuger, gömmer och smyger när vi är aktiva i vår sjukdom. När jag var aktiv i mitt beroende innebar det att jag hade hemliga förråd, isolerade mig, kände kraftig skam och skuld. Jag blev en tjuv och gick i skafferierna hemma hos mina vänner när jag var på besök. Jag kunde gå till pressbyrån åtta gånger samma kväll för att köpa mer godis eller ta taxi mitt i natten till McDonalds eftersom jag fixerat var "tvungen" att köpa en särskild glass med topping på. Jag kunde slänga sötsaker i papperskorgen för att senare plocka upp igen. Jag trodde på riktigt att jag skulle dö om jag inte fick min drog. Det är så starkt suget och sjukdomen är, oavsett utlopp, berättar Gunilla Sunnros.

Hur kan det vara så starkt så man tror man ska dö?

– Belöningscentrum är i kontakt med reptilhjärnan. Förenklat kan vi dela in vår hjärna i tre delar: reptilhjärnan, det limbiska systemet (däggdjurshjärnan) och neocortex. Neocortex står för bland annat analys, personlighet, karaktär och rationell förmåga. Det limbiska systemet är exempelvis känslor och revir. Reptilhjärnan styr våra instinkter, flykt, försvar och föda bland annat. Om vi

Utlottning!

AV BOKEN VITT BEGÄR

Rise har tre exemplar av boken. De första tre medlemmarna som skickar ett mail till redaktionen@rise-sverige.se och skriver "Jag vill ha boken!" får en bok hemskickad med posten.



hamnar i en akut situation, säg att vi möter en aggressiv björn, skulle vi få ett enormt tillflöde av adrenalin och instinkterna flykt eller försvar skulle kicka in. Det blir en leva- eller dö-situation. Det är samma alarmerande känsla som belöningscentrum instinktivt konstruerar i hjärnan när en beroendeperson tror att hen kommer dö utan sin drog. För en icke-beroendeperson låter det galet, men för oss som upplevt det vet vi precis hur det känns, förklarar Gunilla Sunnros.

Sjukdomen påverkar fysiskt, psykiskt, socialt och andligt. Dom flesta av oss har hört begreppet psykosomatiskt – det vill säga kroppsliga symtom som helt eller delvis har sin grund i psykiska mekanismer. Beroendesjukdomen är dessutom somatopsykisk, det vill säga fysiskt ursprung (kemisk obalans i hjärnans belöningscentrum) som ger psykiska effekter, exempelvis stress, depression, ångest.

– Det blir en ond spiral. Vår fysiska biokemiska obalans i hjärnan gör att vi mår dåligt. Vi intalar oss att vi kommer må bättre om vi får vår drog. När vi får den mår vi ännu sämre både fysiskt och psykiskt. Som uttrycket säger: en är för mycket och tusen är inte nog, säger Gunilla Sunnros.

Socketberoende och sexuella övergrepp i barndomen

– Jag växte upp i en gränslös och osund miljö med en närstående kvinnlig förövare som utnyttjade mig sexuellt mina första sju år. Efter övergreppen blev jag belönad med socker, vilket påverkade min utvecklade hjärna kraftigt och jag utvecklade helt enkelt ett beroende. Mina utlopp har förutom socker varit nikotin och arbete; ”workoholism”. I och med övergreppen tvingades jag tidigt precis som så många andra i liknande situationer att skapa försvarsmekanismer för

att skydda mig själv, för att överleva. Kontrollbehovet som växte fram i mig var enormt. Att då ibland helt kastas omkull i kontrollförlust i och med min beroendesjukdom var fruktansvärt och förstärkte skammen och skulden som i min hjärna och mitt hjärta smälte ihop till en oförklarlig röra av mörker. Jag trodde att jag var en dålig människa med kass karaktär. Det fanns inget hopp, jag skulle alltid ha det så här. Jag försökte skärpa mig så många gånger, men trillade alltid dit igen. Bad aldrig om hjälp, utan skulle klara det själv. Men det gjorde jag inte. Till slut gav jag upp. Men då var det som att universum sa ”Aha! Nu är hon äntligen redo”.

Fick hjälp

Gunilla kom i kontakt med människor och kunskap som visade henne att det inte handlade om att hon var en dålig människa utan karaktär.

– Jag började gå i självhjälpgrupp för beroendepersoner, ett tolvstegsprogram. Jag slukade information om beroendesjukdomen, bland annat ”Socketbomben i din hjärna” av Bitten Jonsson, som senare skrev förordet till min bok.

Gunilla började blogga om sina upplevelser och erfarenheter och snart hade hon tusentals följare med egna erfarenheter.

– Att hjälpa andra är att hjälpa sig själv. Det är något jag fortfarande använder som främsta verktyg för att fortsätta tillfriskna. I och med min process började jag också på djupet titta på övergreppen jag varit utsatt för och hur allt i mitt liv hittills hänger ihop. Med hjälp av några ovärderliga terapeuter, och mitt sammanhang i Rise, har jag fått verktyg och ett tryggt sammanhang att våga börja titta på trauman och sakta men säkert börja läka. En dag i taget.

Text Malin Holm

Ensam

*”Ingen är så ensam
som ett barn
som utsätts
för sexuella övergrepp
av någon
i sin närmaste
omgivning*

*Du,
som gör detta,
du ska veta;
att du har gjort
ditt barn,
till den ensammaste
människan
på jorden.”*

//LS



Nästa nummer
har tema
SYSKON

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

www.rise-sverige.se