Spegeln

OM KONSEKVENSERNA AV
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 2/2017
ÅRGÅNG 34

TEMA:
Smärta

Rise

Reflektioner i höststormarnas tid

När jag skriver det här råder det höststorm utomhus och avspeglar den storm på sociala medier som #metoo-kampanjen resulterat i: ”Rättvisa för kvinnor! Vi kommer inte att förbli tysta! Låt skammen byta fokus!”

Uppmärksamheten i media har till stor del gällt några medieprofiler som ska ha utsatt kvinnliga kollegor. Men givetvis finns problemet i hela samhället, i olika branscher, och inte minst i hemmen. Det kan gå lång tid innan utsatta bryter tystnaden. Alltför få har vågat se, lyssna eller stötta.

Att bryta tystnaden och lägga skulden där den hör hemma, hos förövaren och inte hos den utsatta, det är vad vi i Rise arbetar med. Vi är en stödförening för vuxna som varit utsatta för incest och andra sexuella övergrepp i barndomen. Vi är de utsatta barnens vuxna röst, som kan tala om vad som hände för länge sen, när vi inte kunde berätta.

Innan Rise bildades för 36 år sen rådde total tystnad i media om incest och sexuella övergrepp i barndomen. I den nya mediebilden går det lättare att framträda. Men fortfarande gäller att de flesta barn som utsatts inte kan berätta och stå upp för sig själva. Och många vuxna klarar inte av att berätta då de är svårt traumatiserade. Man är även tyst av sociala skäl, eller så är man tyst på grund av omgivningen, som inte orkar eller vågar tala om saken.

#Metoo öppnar för nya samtal mellan vänner, arbetskamrater och släktingar. Men glöm inte att låta samtalen vidgas även till våra barn som inte kan tala för sig själva. Sexualbrott är ingen privatsak, utan det är allas vår skyldighet att visa civilkurage och stödja de utsatta.

Rise är en fristad för utsatta, där man får möta andra i samma situation. Vår organisation vilar på en värdegrund av förståelse, acceptans, respekt och omtanke. Rise fungerar som ett komplement till specialistvård.

Detta nummer av vår tidning Spegeln handlar om smärta genom trauma. Vi hoppas temat kommer att ge kunskaper, ökad självkänsla och hopp!

Varma hälsningar

Barbro Lindahl
Ordförande

Välkommen till ett nytt nummer av Spegeln – och framför allt välkommen till en helt ny tidning!

Precis som tidigare har vi ett tema, som den här gången handlar om smärta, som en följd av trauma. Möt Ann-Britt som slussades runt i vården med en ond axel som aldrig blev bra – men som till slut fick terapi och blev frisk.

Möt också Anna Magnusson, som är aktuell med sin debut-EP som kom till under en svår tid i hennes liv. Anna förklarar hur musiken tröstar henne och är en viktig väg till läkning.

Och du möter författaren Birgitta Backlund i ”Min egen berättelse”.

Detta och mycket annat i vårt nya tidningsformat – också nu som gjord för att kunna stoppa ned i handväskan! Hör gärna av dig med tips och synpunkter.

Mycket nöje!

Gabriella Grünwald
Chefredaktör

Ordförande har ordet	2	Min egen berättelse	12–14
Innehållsförteckning	3	Den juridiska frågan	15
Personporträtt	4–7	Tips	16–17
Intervju	8–10	Musik	18–19
Tips	11	Beställ böcker	20

RISE – Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen är en ideell förening som startade 1981. Vi erbjuder stöd till vuxna som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Vi har också en viktig roll som informatör kring ämnet sexuella övergrepp mot barn, dess konsekvenser samt möjligheter till läkning och utveckling.

ANSVARIG UTGIVARE
Barbro Lindahl

CHEFREDAKTÖR
Gabriella Grünwald

FORM & PRODUKTION
Jojo Form

RISE - SPEGELREDAKTIONEN
Flintbacken 4,
118 42 Stockholm
redaktionen@rise-sverige.se
www.rise-sverige.se

©Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen.

TRYCK
REPRO printing companies group

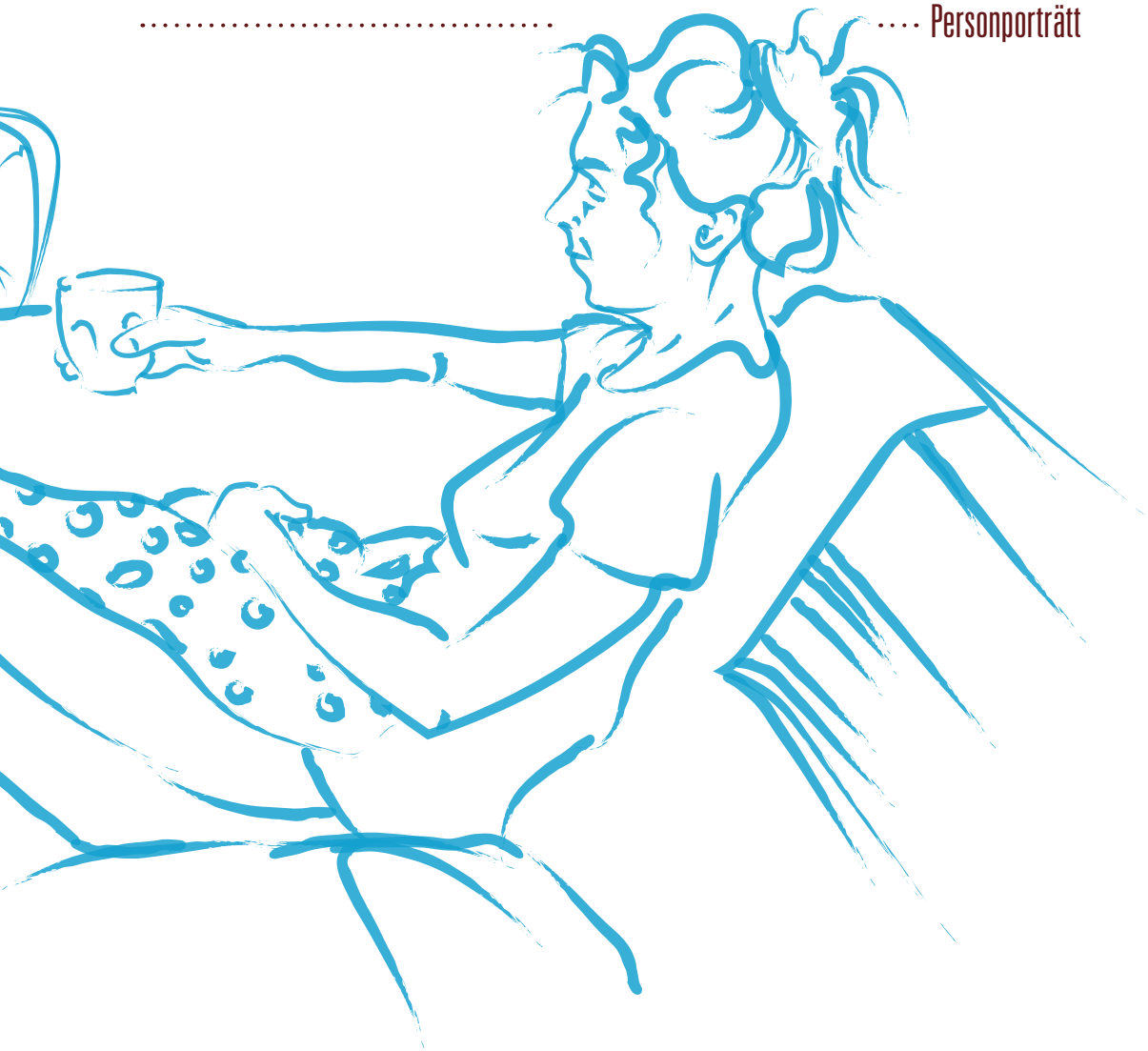
Spegeln ges ut av Rise – Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen.

Min fysiska smärta låg nedbäddad i min själ

När Ann-Britt Kjell hade bollats runt i vården i flera omgångar gav hon nästan upp hoppet om att bli fri från sin smärta i sin onda axel. När hon till slut träffade rätt läkare blev det också nyckeln som lyckades låsa upp dörren till Ann-Britts innersta rum. Och hon blev skickad till en terapeut istället för att få ännu en remiss till röntgen eller en naprapat. Smärtan som hon bar på visade sig ligga i hennes traumatiserade barndom. En själslig ryggsäck som hade blivit alldeles för tung att bära.

– Jag tror att de flesta, inte alla, som jobbar inom vården har rätt lite förståelse för vad som kan orsaka smärta. Om det är okunskap eller ovilja låter jag vara osagt. Men värdet av att träffa rätt läkare eller vårdgivare är enormt avgörande. Jag vet inte vad som hade hänt om inte jag hade blivit uppmärksammad till slut, säger Ann-Britt. Jag blev som en igel, för jag visste att något behövde undersökas rejält hos mig. Det man inte kan se via en magnetkamera eller på huden, det är som att det inte räknas. Men jag gav mig inte.

Allt började med att Ann-Britt fick ont i vänster skuldra varpå hon slussades runt mellan kiropraktorer, naprapater och olika läkare. När hon till sist kom till en läkare som ville skicka henne till smärtkliniken i Gävle, och även till en psykolog istället för ytterligare en remiss till en röntgen, visste inte Ann-Britt själv varken ut eller in.



– Jag blev förbluffad och undrade vad den här läkaren menade när hon sa att jag kanske gick runt med ”själslig” smärta? Jag visste ju att något var fel, men vad bar jag på? Jag hade ju så många minnesluckor. Men så kände jag att jag måste ge detta en ärlig chans, berättar Ann-Britt.

Det visade sig sedan att Ann-Britt inte bara hade tvingats utstå sin pappas misshandel av mamman under uppväxten utan även själv blivit utsatt för övergrepp, även om hon inte kunde konkretisera eller beskriva exakt vad hon hade varit med om. Hon visste dock att det var mycket som låg under hennes yta. Och hon hade många år bakom sig av eget missbruk. Ann-Britts resa med terapier och uppgörelse med sitt förflutna kom att bli vändpunkten.

– Efter att jag inledde min terapi blev jag

Ann-Britt Kjell, 61 år
Singel.
Jobbar som tandhygienist.
Bor i lägenhet i centrala Gävle.

som förlöst, säger hon och ler. Jag gick i enskild terapi och i gruppterapi. Jag kom i gång att träna, och jag slutade att dricka alkohol. Jag har till och med slutat att tjuvröka! Min värk började att släppa, och ja, som man brukar säga, resten är historia.

När Ann-Britt sedan hade hittat sina överlevnadsverktyg började hon klara livet utan terapier. Och värken höll sig borta. Hon insåg då hur dåligt hon hade mått innan.

– Jag som alltid tyckt att jag var superstark, men herregud, så liten och klen jag var. Men med all hjälp som jag har fått har jag kunnat läka och bli den livskraftiga människa jag är idag. Det var helt nödvändigt för mig att dyka ner där i skiten för att kunna ta tag i mitt liv och få det tillbaka. Jag tror att varje människa vill säga att den haft en bra och solig barndom, men sedan sitter du där med skägget i brevlådan när åren har kommit ikapp dig. Jag önskar att jag hade fått hjälp långt tidigare.

Diagnosen blev post traumatisk stress syndrom (PTSD), och det var detta som behövde behandlas snarare än den onda axeln. Ann-Britt menar att insikten i sig själv om varför hon hade hamnat i missbruk hjälpte henne att komma igen. Det sociala arvet är det svåraste, menar hon.

– Du söker ju dig till likasinnade när du lever ett destruktivt liv, och sedan går spiralen bara nedåt. Jag sökte mig till personer som var lik min dysfunktionella och misshandlande pappa. Verktygen som jag äger idag handlar främst om dessa ögonöppnare jag fick. Steg för steg har jag sedan gjort medvetna och livsbejakande val. Det svåra är inte att sluta ett destruktivt leverne; det svåra är att inte bli utestängd från den andra sidan, den nya och friska världen.

Idag har Ann-Britts skam släppt greppet om henne och hon kan stå upp för sig själv utan att tveka. Alla på jobbet fick veta vad hon hade tagit sig igenom, och tvärtemot vad hon trodde och fasade över så möttes hon av mycket kärlek och respekt.

– Det var helt fantastiskt att få så mycket tillbaka när jag tillkännagav och började leva i sanningen. Stödet var enormt. Och det som du ibland tror ska skrämma bort människor är i själva verket det som för dig nära dem i din omgivning. Ingen dömde mig, utan jag fick istället uppleva äkta ömsesidighet.

Ann-Britt beskriver också sitt nya liv som känslomässigt och med mycket empati. Och hon behöver inte fly längre.

– Det är nästan för enkelt att leva för att vara sant, när du har kontakt med dina känslor. De negativa känslorna försvinner när kontakten med dig själv är hel. Men såklart att livet går upp och ned, och att dipparna kommer, men det tillhör ju livet.

Ann-Britt tror att det finns mer att hitta i hennes bagage, men hon har kommit till en punkt där hon är nöjd.

– Jag har jobbat så hårt med mig själv och mina demoner så jag behöver inte veta mer. Jag har jobbat färdigt och vill inte gräva mer nu. Min pappa får vila i frid, och min mamma, som fortfarande är i livet, har jag en god relation till.

Ann-Britt förklarar att hennes gamla droger idag handlar om helt andra saker än om alkohol och knark; hon går på silversmide och älskar att gå på konserter och teater.

– Vet du, jag springer jämt runt och gör massor av roligt, och jag har alltid flera biljetter till olika saker i mina lådor, skrattar hon. Jag träffar både nya och gamla vänner, och de tillsammans med mina arbetskamrater är mitt sociala liv idag. Jag har varit så dålig på att leva. Men äntligen nu runt 60 har jag landat. Jag är väldigt stolt – och jag är idag mycket duktig på att leva!

Vilka skador ger sexuella övergrepp?

De psykologiska skadorna påverkar hjärnan. Erfarenhet visar att alla typer av sexuella övergrepp skapar någon grad av skuld, skam och skräck hos den som utsätts. Dessutom innebär alla sexualbrott ett svek, och att gränser har överträtts. Hur mycket skuld, skam eller skräck som skapas beror till viss del på vilken typ av övergrepp som har skett, vid vilken ålder de sker, om de upprepas och vem/vilka som är förövare. Wonsa delar in övergrepp i tre olika kategorier:

Typ 1: Övergrepp utan fysisk beröring (till exempel att ett barn tvingas exponeras till eller titta på sex)
Typ 2: Övergrepp med fysisk beröring
Typ 3: Penetrerande övergrepp

Erfarenhet visar att stödgrupper där man träffar andra som också har utsatts för sexualbrott hjälper för att få känslan av skuld och skam att försvinna. Om skräcken varit för stor, vilket den nästan alltid blir vid en våldtäkt, så uppstår posttraumatisk stress och/eller dissociativa skador. Specialiserade trauma-behandlingar behövs då för att läka de psykologiska skadorna. De kroppsliga skadorna självläker ofta då, men ibland behövs kirurgiska ingrepp för att få de kroppsliga skadorna att läka.

Källa: Talande fakta - ord och siffror om sexuella övergrepp mellan 2012-2016. (Utgiven som en folder av Wonsa, www.wonsa.org)

När kronisk smärta tagit över TRAUMA

När man inte kan hjälpa en patient med sjukgymnastik, smärtstillande, fler remisser eller annan typ av behandling, då återstår det som kanske är allra svårast inom vården: Det subtila och onda som fastnat i djupet av en människas själ. Möt Kristin Eidhagen, idrottspedagogen och KBT-terapeuten, som mest känner sig som en detektiv. I hennes arbete är den största utmaningen att hitta orsaken till patienternas smärta. Bland många röriga minnen och svåra trauman.

– Ofta kommer patienten till en stressad vårdgivare, som har en kort stund till varje patient; då är det inte så lätt för den som söker vård att få rätt förståelse och behandling. Det är upp till oss som jobbar i vården att se vilken nivå patienten faktiskt befinner sig på. Om vi inte ger patienten tid till att berätta om sina symptom och historia, hur ska vi då kunna hjälpa den rätt?

Kristin menar att kunskapen kring vad barndomstrauma får för konsekvenser långt upp i vuxen ålder brister inom vården idag. Hon vill se mer och fördjupad insikt i vad det betyder när ett barn har varit ignorerat och där det förekommit våld, övergrepp eller avsaknad av omsorg. Kronisk smärta kan mycket väl vara samma sak som ett svårt trauma som fått fäste tidigt i en människas liv.

– Som vårdpersonal både inom primärvård och specialistvård är det inte ovanligt att samma patient kommer på upprepade besök, om och om igen, med samma smärtsymtom. Att då fortsätta att ge smärtstillande istället för att så småningom ställa fler frågor kring roten till det onda är väldigt ineffektivt i min värld. Detta leder även till frustration och ilska hos båda parter. Vårdgivaren kan då bli irriterad

över att patienten inte blir frisk medan patienten blir arg och besviken eftersom hen inte fått förståelse och rätt vård.

Även om vårdgivaren har kunskap om samband mellan tidiga trauma och smärta, menar Kristin att det är för tidskrävande och svårt idag att ge rätt behandling. Ansvaret vilar tungt, och man anser inte att det finns resurser för den psykologiska behandlingen. En person som har blivit sexuellt utnyttjad kan inte få adekvat hjälp på 15 minuter. Det är omöjligt, enligt Kristin.

– Psykisk ohälsa har för låg status inom vårdapparaten idag, och det beror på flera orsaker, säger hon vidare. Det är skamfyllt och ofta oklart vad som är hönan eller ägget vid problemanalysen. Men informationen finns ju där inom patienten. Dock är det mycket enklare för en person med kryckor att säga att jag har brutit benet snarare än att berätta att man inte kommer ur sängen för att man är deprimerad. Rädslan inom vården ligger i att våga lyssna till förskräckliga berättelser samtidigt som där finns en svårighet i att ställa frågor som man inte har kapacitet att ta hand om.

Kristin arbetar främst i terapier med patienter, som har dissocierat för att överleva sina trauman. Att dissociera är mycket vanligt bland dem som varit sexuellt utsatta och betyder att en person delar upp sina känslor och upplevelser i olika så kallade ”rum” inom sig, för att avskärma sig, distansera sig, från det som har varit en skräckupplevelse. Kristins arbete går ut på att få alla personlighetsdelar, alla olika ”jagkänslor”, att återigen samarbeta i vardagen, att bli integrerade istället för att personen delar upp sig. Att lyckas dissociera har varit funktionellt för patienten vid de svåra händelserna som lett till år av ilska, sorg, rädsla och skräck, men dissociationen är inte välfungerande idag, när personen lever i en tryggare miljö.

Kristin Eidhagen, 40 år
Särbo och en 15-årig dotter.
Jobbar som hälso- och idrottspedagog samt som KBT-terapeut.
Bor i lägenhet i Sandviken.

– En femåring kan inte hantera det specifika traumat eller den sexuella akten om ingen vuxen ser barnet och reglerar barnets rädsla. Det som blir följden för barnet då är att stänga av känslorna i kroppen och förhålla sig till förövaren i stunden, där och då. Det som hände på natten går inte att förhålla sig till på morgonen när det är dags att gå till skolan. Barnet kapslar in och stuvar undan i sin egen kropp, något som verkar ske hos alla som varit sexuellt utnyttjade under barndomen. Ja, faktiskt hos alla, förutom de barn som fått rätt omsorg och hjälp i sina familjer.

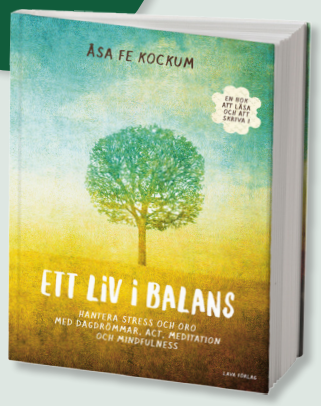
Kristin arbetar med så kallad ”multispeaking”. När den vuxna patienten har flera känslomässiga delar som ska samsas i en och samma vardag, med familj, i jobbet och på fritiden är detta en metod för att möta alla delarna. En del kontrollerar vardagen, en annan del är mycket arg, ledsen och kanske deprimerad, och ofta förekommer också en yngre barndel, som inte har samma förståelse eller förmåga att kommunicera. Barndelen har mer kärlekstörst och längtan efter omsorg än de vuxna delarna. Det finns ofta dessutom en del som är förövare/förövarna och som ger negativa kränkande idéer hos den drabbade. Alla delar är dock väldigt avgörande för att personen ska kunna läka. Först då kan patienten få lugn och ro och bli en hel person igen.

– Många har ju skador från både spänningar och att man blivit slagen. Men när de skadorna är behandlade då börjar det stora jobbet. Och det är det som tar tid. Dissociationsterapi mot trauma kan liknas vid gruppterapi, fast med endast en enda individ i rummet.

Att vara dissociativt personlighetsförändrad kan förväxlas med att lida av schizofreni – för den som inte har kunskap. Men det är aldrig för sent att läka och få rätt hjälp, förklarar Kristin.

– Det är jag som måste vara på patientens plats och kunna tona in här för att förstå deras världsbild. Om inte jag som terapeut kommer någonstans med patienten så beror det på mig, inte på den som är drabbad. Och vi är många som måste se och ta det ansvaret. Vi behöver mer kunskap inom hela vårdapparaten. Patienter med svåra trauman finns överallt, och de måste få rätt hjälp!

Går att beställa
till specialpriset 160:-
+ frakt genom Rise.
kansli@rise-sverige.se



Må bättre och få mer kraft i vardagen!

Psykoterapeut Åsa Fe Kockum har skrivit boken "Ett liv i balans", som är den perfekta boken för den som på egen hand vill läsa om hur man kan hantera stress och oro i sin vardag. Boken tar även upp dagdrömmar, meditation och mindfulness.

– Det går att leva ett liv i balans och större harmoni eftersom du kan göra en hel del själv för att förändra ditt liv, säger Åsa. Det går också att leva med oro, ångest och smärta - utan att det tar över!

I boken hittar du även en mängd övningar för olika behov, som ökad självkänsla, återhämtning, mildra ångest, jobba med skam, sömnsvårigheter och malande tankar.

– Du är inte ensam om att må dåligt. Detta är viktigt att komma ihåg, säger Åsa. Vi behöver ju alla verktyg till och från i livet. Min bok "Ett liv i balans" ger dig nycklarna till bättre mående och förhållningssätt för att leva. Och det behöver inte vara svårt alls, utan kan vara så enkelt som att dagdrömma…

Med sina 25 år i branschen anlitas Åsa Fe Kockum flitigt som handledare och organisationskonsult i såväl Sverige som internationellt. Åsa arbetar från individ till grupp, förebyggande och åtgärdande. Hon behandlar, utbildar, föreläser, håller i workshops och i ledar- och medarbetarutveckling.

DAGS FÖR RISE-PODDEN!

Med start första advent kommer Rise att börja sända en egen podd på temat incest och sexuella övergrepp i barndomen. Så glöm inte att höja volymen nu lite extra när vår fina podd-panel, bestående av tre Rise-medlemmar, kommer att dela med sig av dyrköpt kunskap och egna känslor kring olika ämnen som relaterar till traumat av att ha varit utsatt som barn. Poddarna kommer att vara utelämnande och ärliga. Med mycket kärlek och värme. Vi hoppas framför allt att det här kommer att bli en stor hjälp för dig som behöver få bekräftelse på dina egna upplevelser genom att känna dig sedd och även få tröst när du kanske tänker att du är ensam om dina erfarenheter och minnen. Meningen är att podden ska ge hopp och tillförsikt, även om de medverkande i podd-panelen kommer att dela det som är smärtsamt, orättvist och ledsamt. Men genom att dela blir vi starka. Vi äger ju kampen tillsammans.
På olika sätt – på samma sätt.

Med varmaste hälsningar, Gabriella Grünwald, poddredaktör och programledare

Min egen berättelse

Skulle mitt liv blivit annorlunda om jag inte blivit våldtagen som sjuåring?

Ja, det är jag övertygad om!

Våldtäktsmannen som förgrep sig på mig tog nämligen inte bara min oskuld. Kräket stal också mitt liv! Han smulade sönder mitt självförtroende och min självkänsla.

Jag kände mig värdelös!

Osäkerheten gjorde att jag blev ett tacksamt offer för mobbarna i skolan.

Och jag trodde att det bara var alkisarna och knarkarna som kunde acceptera mig som den jag var.

Jag var bara tolv år då jag fastnade i drogmissbruk och började prostituera mig. Så småningom blev jag ”Sveriges gangsterdrottning” och har tillbringat sexton år av mitt liv på olika institutioner; allt från ungdomsvårdsskolor till mentalsjukhus och kvinnofängelset Hinseberg.

Mycket av mörkret i mitt liv har jag förträngt.

Men det finns en episod som är omöjlig för mig att radera ur mitt medvetande, en oförskylld händelse som jag skulle kunna ge år av mitt liv för att slippa konfronteras med igen. Det är en upplevelse som torterar mig under nattens mörka timmar. Som aldrig mattas av utan bara tilltar i intensitet.

Torsdagen den tredje maj 1951 är för alltid ristat i mitt minne. Varje år när detta datum infaller känns det som om blodet i mina ådror fryser till is, jag darrar och blir illamående. Våren var ovanligt sen detta år och just denna dag fullständigt exploderade den i en kaskad av värme och ljus.

”Äntligen!” jublade jag. Glad att slippa det tjocka, obekväma livstycket och de grova, ribbstickade strumporna som alltid korvade sig.

Morsan plockade fram mina slitna sandaler ur garderobens gömslen. De var lite för små, men jag tvingade ner fötterna i dem och sprang i väg. Efter skolan samlades husets rackarungar på bakgården. Vi var glada och lekfulla. Hoppade hage, spelade kula och busade. När vi tröttnade begav vi oss – som så ofta förr – till ungkarlshotellet Pelikan, bara några få steg från huset där vi bodde. Det var samlingsplats för en skara läskiga och skitiga alkisar, tacksamma offer för våra busstreck.

”Fyllgubbar, äckliga fyllgubbar”, skrek vi när vi i skräckblandad förtjusning blev jagade av dem uppför Östgötagatan. Av erfarenhet visste vi att våra barnafötter var snabbare än deras alkoholpåverkade spagettiben.

Men när jag snubblade på en trottoarkant förlorade jag försprånget. Förföljarna kom allt närmare. Jag sprang uppför en trappa för att ta skydd på en vind som vi ungar ockuperat. Då blev jag upphunnen av ondskan personifierad. Och han skrattade rått när han slet ner mig på en trappavsats.

”Nu ditt lilla snoryngel ska du få så att du lär dig hålla käften!”

Med ett grymtande slet han av mig trosorna och stångade sin stora illaluktande lem om och om igen in mellan mina tunna lår. Och när han forcerade min mödomshinna skrek jag högt av smärta och svimmade.

När jag vaknade upp ur min medvetslöshet var det inte mitt sargade sköte som plågade mig mest.

”Vad ska morsan säga när hon upptäckter att mina underbyxor är förstörda?”

frågade jag mig förtvivlat med tårarna trillande nerför kinderna.

Trosorna var alldeles nya och jag visste att min mamma fått gneta för att få ihop till kronorna de kostat. Hon hade tyckt synd om mig när hon fått veta att tjejerna i klassen skrattat för att jag hade brorsans avlagda kalsonger på mig.

Jag tittade på de blodfläckade och sönderrivna trasorna och insåg att jag var tvungen att slänga dem i soptunnan. Men först använde jag dem till att torka av den läskiga sörjan som sipprade ner för mina ben. Jag grät, hulkade och kräktes när jag kände den unkna lukten av sperma.

”Nu får du banne mig inte ligga i vattnet längre”, förmanade mamma när jag vid hemkomsten legat i badkaret över en timme. Hur mycket jag än skrubbade mig tyckte jag inte att jag blev ren. Det var som om äcklets vidriga odör hade trängt in i varenda por på min kropp och att hans T-spritsdoftande andedräkt stod som en kvast ur min egen mun.

Morsan gormade och skällde över att jag gått och förlagt de nya trosorna. ”Jag blir galen på ditt slarv! Hur är du egentligen skapt som inte märker att du går från gympan utan underbrallor?”

”Du är ju ändå sju år!”

Det tog lång tid innan mitt söndertrasade underliv läkte. Men det visade sig att jag

Birgitta Backlund
(Författare till böckerna
Blondie och Lustans Tivoli)

fått skador som var betydligt allvarligare, bland annat förmörkades min tillvaro av ett självförakt som accelererade för var dag som gick. Och jag kände en sådan djup skam!

Mamma fick aldrig någonsin veta vad som hänt. Jag visste hur olycklig hon skulle blivit om hon fått reda på vad jag råkat ut för – och jag gjorde allt för att bespara henne sorg. Jag tror att smärtan hade mildrats om jag haft någon att anförtro mig åt, men det fanns ingen som såg hur dåligt jag mådde. Ingen förstod orsaken till mitt destruktiva beteende. Och det fanns ingen som lyssnade och sträckte ut en hand.

Det finns det i dag! Vetskapen om att det finns stödföreningar som Rise gör mig övertygad om att många kommer att besparas det helvete jag har genomlidit – och genomlider.

Hej!
Jag undrar hur det ligger till med sociala medier kontra förtal? Nu när #metoo-kampanjen kommit som en flodvåg är det svårt att veta vad som gäller när vi öppet i olika forum berättar om olika typer av övergrepp? Om jag namnger min förövare, till exempel, kan jag bli åtalad då?

SVAR

Det som händer i världen och i Sverige nu i samband med #metoo-kampanjen är något unikt. Det har slagit till med full kraft. Kvinnor i alla åldrar står upp för sig själva och vågar berätta öppet – i det offentliga rummet – om övergrepp de tidigare valt att inte prata om. Det är modigt, och det finns en oerhörd kraft i detta. Men det är även en kraft som kan provocera. Vi tar nu alla del av detta. Jag och mina kollegor ser även den här kraften i vårt arbete då det är en markant skillnad i antalet kvinnor och tjejer som kontaktar oss för att de, stärkta av andras mod, plötsligt vågar ta steget och själva göra en polisanmälan. Och det är bra.

I juridikens värld kan dock det som sker nu vara komplicerande. Att våga stå upp för sig själv offentligt, till exempel i sociala medier, genom att peka ut en förövare kan medföra konsekvenser som man kanske inte förväntar sig. Att peka ut någon som "brottslig", "klandervärd i sitt sätt att leva" eller att "lämna uppgift som är ägnad att utsätta personen för andras missaktning" utgör enligt svensk lag förtal. Risken finns alltså att dessa berättelser rent juridiskt kan komma att vara brottsliga och särskilt i de fall där förövare namnges. Och där bild tillkommer. Knäckfrågan är inte hur personen som det pratas eller skrivs om själv uppfattar det som sägs eller skrivs om hen, utan hur andra personer i omgivningen uppfattar det. Detta gäller även om det som sägs eller skrivits är sant.

Det måste också vara försvarligt att lämna uppgifterna. Skadan för den som det skrivs eller pratas om ska vara större än värdet av att uppgifterna offentliggörs. Man kan alltså säga att ju mer offentlig en person är desto mer måste personen stå ut med. En justitieminister som utnyttjar prostituerade eller köper sex får betraktas som fritt fram att namnge medan en lastbilschaufför i regel inte får namnges för samma brott.

Ett exempel på något som skulle kunna bedömas som förtal är att en person kallar någon för hora och att det också framgår att syftet med uttalandet (förtalet) är att övertyga omgivningen om att personen säljer sexuella tjänster. Det kan också vara värt att komma ihåg att det är själva spridandet av uppgifterna som är viktigt. Om du inte sprider uppgifterna är det, med hänsyn till yttrandefriheten, fullt lagligt att säga i princip vad som helst om andra.

Brottet förtal ligger som huvudregel inte under allmänt åtal, det vill säga att en förundersökning (brottsutredning) inleds av åklagare och utreds av polis. Istället är förtal oftast något som den enskilde måste driva på egen hand, vilket är en svår och ofta mycket kostsam process. Ett uppmärksammat exempel på en fällande dom där en person väckte enskilt åtal angående förtal är Zlatan Ibrahimovic, som stämde en tidigare förbundskapten som under en paneldebatt uttalade att Zlatan hade dopat sig. Den f d förbundskaptenen dömdes för grovt förtal.

Även om det är ovanligt att polisanmälningar om förtal leder till åtal finns ändå risken för bakslag, ur ett juridiskt perspektiv, genom en anmälan om förtal som en följd av #metoo. Men det återstår ännu att se om kampanjen får samma genomslag i rättsliga sammanhang som det uppenbart har fått i samhället. Värt också att tänka på är att även om en förtalsanmälan leder till en utredning är detta långt ifrån samma sak som att ärendet leder till åtal och sedan på det får en fällande dom.

Rebecca Lagh
Advokatbyrå
Barbro Sjöqvist &
Rebecca Lagh AB

NYPON

Visste du att nypon är ett av våra riktiga superbär? Ett enda nypon ger dig nästan hela dagsbehovet av C-vitamin, och nypon är dessutom fullproppat med andra viktiga näringsämnen. Inte minst har nypon visat sig vara effektivt mot smärta och ledvärk då bäret har en stark antiinflammatorisk effekt på kroppen. Nypon anses även blodtrycks- och kolesterolsänkande. Förutom C-vitamin innehåller ett nypon betakaroten, A-vitamin, B2, järn, magnesium, kalium och litium. Tveka inte - ut och köp nypon idag!

Smärtsamt dyrt för samhället

Hälften av alla med långvarig smärta anger attt problemen påverkar deras förmåga att yrkesarbeta. I en relativt ny utredning uppgår den totala samhällskostnaden för smärta till närmare 300 miljarder per år. I siffrorna ryms framförallt produktionsbortfall och kostnader i socialförsäkringen. Sjukvårdens kostnader för smärtpatienter uppgår däremot bara till ca 8 procent av totalsumman!

MISSA INTE
Food Pharmacy!

Den här boken är för dig som älskar att laga mat, njuta av vackra bilder samtidigt som du ger din tarm exakt den kärlek som den vill ha. Boken är ett uppslagsverk till bättre mående. Utgiven av Bonnier Fakta och finns att köpa på nätet eller i en bokhandel.

Magnesium

Magnesium är supermineralet som många upplever som ren och skär meditation. Magnesium har visat sig dämpa chokladbegär, ångest och avhjälpa sömnproblem. Ett annat tecken på att man lider av magnesiumbrist är att man kan vakna mitt i natten med muskelkramp. Många som lider av brist på detta viktiga mineral har ingen aning om att de behöver fylla på med magnesium.

På Wonsas specialistklinik, för människor som utsatts för sexuella övergrepp av något slag, har det visat sig att nära 40% av patienterna lider av kroniska smärtproblem.

För mer tips och information gå in på Wonsas hemsida för att beställa boken: ”Att bemöta personer som reagerar på trauma”

www.wonsa.org

CITRONSHOT MED INGEFÄRA

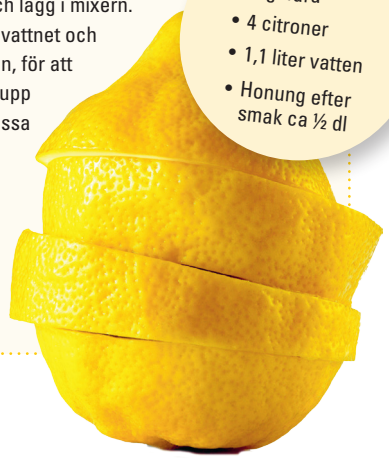
Ingefära och citron är supergott tillsammans och gör dessutom susen för immunförsvaret så här under de mörka årstiderna.

GÖR SÅ HÄR

Ingefäran måste inte skalas, men tvätta den noga och skär bort det yttersta på ”topparna” och kolla så ingen del ser dålig ut. Skär ingefäran i lite mindre bitar och lägg i mixern. Tillsätt hälften av vattnet ca 5 dl och mixa ordentligt. Tillsätt resten av vattnet och kör runt. Låt stå i mixern i ca 1 timme och mixa runt 2–3 ggr under tiden, för att säkert få ut alla nyttigheter. Avsluta med en kort mixning och häll sen upp massan i en finmaskig sil. Låt vätskan rinna ner i en behållare och pressa ut den sista vätskan ur ”köttet” med en sked. Blanda i saften från citronerna och honungen, blanda och häll upp i fina flaskor.

Förvara din shot i kylskåpet. Skaka flaskan innan du häller upp i små glas. Ta en shot varje morgon, ca 30 – 50 ml. Receptet räcker till två personer i ca två veckor.

- Ca 400 gram ingefära
- 4 citroner
- 1,1 liter vatten
- Honung efter smak ca ½ dl



Musik som ger tröst

Anna Magnusson släppte sin första EP för cirka ett år sedan. Hennes dotter Matilda tyckte egentligen att skivan skulle heta Pippi Långstrump kort och gott eftersom hennes mamma till och med är starkare än just precis självaste Pippi, enligt henne. Pippi, som klarar av att bo ensam i en stor villa och kan lyfta en hel häst. Men oavsett: Pippi eller inte, Anna sjunger främst för att hålla sig förankrad i livet. För att alltid behålla sin inre röst. Och för att aldrig glömma det lilla barnet i sig själv.

– Startskottet med Pippi-temat kom mitt i ett tumultartat uppbrott för ungefär åtta år sedan när min då två-åriga flicka Matilda sa till mig ”mamma, du är ju starkare än Pippi”! Jag glömmer det aldrig, säger Anna och ler. Flera av texterna till min debut-EP skrev jag faktiskt under den här svåra perioden i mitt liv.

Plattan, som heter ”Hej, hallå där inne”, ligger på Spotify och innehåller sex spår som alla handlar om smärta, uppgörelse och om sår som vi bär. Men det finns även texter under rubriken ”Glada dagar”. Anna menar att hon aldrig kommer att svika sig själv. Hon tar fram minnen av händelser som sårat och skadat för att påminna sig själv om sin sårbarhet. Men hon vill också minnas allt det roliga.

– Det handlar ju om att navigera rätt i livet. Vi har ju alla trauma eller sår som

vi äger inom oss, men genom att vara sann i detta blir jag stark och fri. Samtidigt har jag inte heller långt till skratt och minns även mina muntrare dagar. Det ena utesluter inte det andra. När jag sjunger textraden ”Du väcker ett sår för att nå mig” så handlar det precis om att min inre röst gör sig påmind, säger Anna. Det som gör ont tar mig till mina rötter. Hur smärtsamt det än låter så är det en tröst för mig.

Anna känner att musiken för henne är vad yoga eller meditation är för andra.

– Jag vet vem jag är när jag är i musiken, precis som när någon annan bottnar i en lotus-ställning eller sträcker ut i svanen, säger hon och skrattar. När jag skriver låtar upplever jag en påtaglig närvaro. Jag får sinnesfrid.

En av Annas starkaste låtar heter ”Om du fick träffa dig som 12” och handlar om ha en pågående kontakt och dialog med sitt eget så kallade barn-jag för att omfamna det barn som hon en gång själv var. Men vem var Anna innan hon blev formad och färgad? Innan hon blev präglad av svåra saker som hon inte själv valde som barn? Vad hade hon givit sig själv för råd då, med det hon vet idag?

– Det är svårt att säga, men det är befriande och förlösande att kunna tänka i de här banorna så här långt senare, för det blir som en vägvisare även om jag nu har hunnit bli vuxen. Det fanns en tid då jag hade behövt höra dom här texterna själv. De hade varit till stor tröst för mig. Så jag tänker att min musik får trösta vidare till andra nu. Det spelar ingen roll hur många gånger jag blir kontaktad av någon som fått hjälp av mina låtar och texter; jag blir lika varm i kroppen varenda gång. Att ge vidare är att få så mycket kraft tillbaka. Det är så svindlande härligt!

Anna Magnusson, 38 år

Jobbar som sångerska och låtskrivare samt med försäljning i mediabranschen.

Är sambo med Axel och har döttrarna Edith, 4 år och Matilda, 10 år.

Bor i lägenhet i Enskede i Stockholm.

Husgud och idol: Tracy Chapman

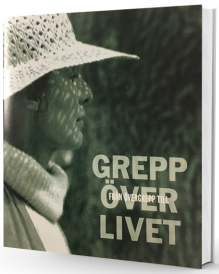
Nästa nummer har tema TANDLÄKARRÄDSLA

BESTÄLL BÖCKER PÅ RISE!

Obs: Gamla nummer av ”Spegeln” kan också beställas.
SENASTE NUMRET: 25 kronor per ex.

DE 2 SENASTE ÅREN: 50 kronor för samtliga ex.

Vid beställning av material kontakta kansliet genom att mejla din beställning på kansli@rise-sverige.se
(Porto tillkommer)



FRÅN ÖVERGREPP TILL GREPP ÖVER LIVET
Om att bearbeta traumatiska upplevelser av sexuella övergrepp i barndomen. Folkhälsoinstitutet.
Gratis

ATT ÖVERLEVA ÖVERGREPP, 18 KVINNOR BERÄTTAR
En antologi med texter skrivna av medlemmar i Rise 2014.
20 kr för medlemmar;
40 kr för icke medlemmar

HÄR BOR JAG
Om kvinnors berättelser om incest, rituella och andra övergrepp. Antologi av Rise och Stödcentrum Bedas medlemmar.
25 kr

INCEST OCH ANDRA SEXUELLA ÖVERGREPP
En genomgripande bok till självhjälp. Av Ellen Bass och Laura Davis. Ica Bokförlag 2005.
50 kr - ord. pris 139 kr

Rise – Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen är en ideell förening som startade 1981.
Vi erbjuder stöd till vuxna som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen.
Vi har också en viktig roll som informatör kring ämnet sexuella övergrepp mot barn, dess konsekvenser samt möjligheter till läkning och utveckling.

www.rise-sverige.se