

SpegeIn

OM KONSEKVENSENA AV
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 1/2019

ÅRGÅNG 36

TEMA:
Sömn

"Sömnen är den enda lycka som man njuter riktigt av först när den är förbi"

Så ska Alfred Polgar ha uttryckt det i en text och visst finns det en poäng.

Sömnen, hjärnans möjlighet att sortera och vila för att orka ännu en dag. En central del i den process det innebär att läka och återhämta sig efter de trauman vi utsatts för som barn.

Tyvär så möter vi oerhört många som utsatts för sexuella övergrepp som barn, som idag också lider av någon typ av sömnstörning. Att inte kunna somna, att somna men vakna igen efter några få timmar, eller kanske att somna ifrån även när det inte alls är läge. Orolig sömn, mardrömmar, regelbundna uppvaknanden, en hjärna som utmattad vill sova men en kropp som inte vill medverka. Listan kan göras lång.

I detta nummer har vi valt att utifrån några olika perspektiv belysa sömnen som tema, såväl i faktaform som med personliga berättelser och tips. På så vis vill vi bidra till att du som upplever sömnen som utmanande får lite större hopp. Hopp om att det faktiskt går att komma till en punkt där sömnen är och får vara en så naturlig och återhämtande del som den är ämnad att vara. På den vägen finns vi här med stöd och bekräftelse, för större lugn och igenkänning.

Utöver stöd och bekräftelse arbetar Rise också med kunskapsspridning. Till den som varit utsatt som barn förstås, men också till den som i sitt arbete möter eller kan tänkas

möta den som varit utsatt som barn. Vi vill ge dessa professioner förståelse, men också verktyg för att våga fråga om eventuell utsatthet, eftersom vi vet att de flesta utsatta inte berättar utan en konkret fråga. Vi vill påverka förutsättningarna för överlevare till det bättre.

Rise arbetar inte med vård, utan ska vara ett komplement till vården. Då blir det också viktigt för oss, att verka för att vården för alla som utsatts för sexuella övergrepp som barn ska bli specialiserad, effektiv, offentligt finansierad och framför allt – tillgänglig för alla. Oavsett kön, geografisk bostadsort eller ålder då vi vågar berätta. Så ser det inte ut idag. Det gör att förutsättningarna för en riktigt god och skonsam läkning blir sämre, vilket vi aldrig kan acceptera.

I väntan på att samhället ska ta ställning och lyssna på de nu vuxna utsatta barnen, kring behovet av specialiserad behandling, står Rise stadigt kvar som ditt stöd. Under tiden, var snäll mot dig själv och sov när du kan.



Katri Berg
Ordförande



Hermine Holm
Verksamhetsansvarig



Hoppas du har haft en skön sommar med vila och plats för dina behov. Nu när hösten snart drar igång kommer vi ut med ett nytt nummer av Spegeln.

Temat för detta nummer är sömn. Många som har varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen får problem med sömnen. Att man har svårt att somna på kvällen till att man vaknar på natten, drömmer mardrömmar eller inte känner att man är utvilad på morgonen. Med dålig sömn följer också ett sämre mående, det är helt enkelt svårt att orka med allt i livet när man inte får vila och återhämtning.

I detta nummer får du möta medlemmar som berättar om sina sömnproblem och hur det påverkar dem. Du får också tips på vad du kan göra för att sova bättre, var du kan vända dig om du behöver stöd mitt i natten och böcker som är intressant och hjälpsam läsning. Du får också lära dig mer om traumaanpassad yoga och hur det kan hjälpa dig som varit utsatt.

Mycket nöje!

Emilia Hedman

Smått och gott	4	Den juridiska frågan	12
Noradrenalinets roll vid traumatisk stress	6	Min egen berättelse	13
Medlemsintervju	8	Traumaanpassad yoga	16
Boktips	9	Tips för bättre sömn	19
Dikt	10		

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

Emilia Hedman

SKRIBENTER

Patricia Aramburu, Sara Eriksson, Emilia Hedman, Malin Holm, Maria Persson

FORM & PRODUKTION

Malin Holm

RISE – SPEGELREDAKTIONEN

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

©Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen.

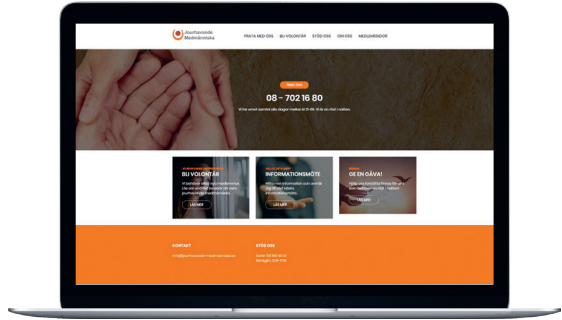
TRYCK

REPRO printing companies group

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

DYGNET RUNT-STÖD på nätet

Som det ser ut idag finns stödkvinnor på Rise endast tillgängliga vissa tider för att ge stöd, och det ser ut på samma sätt i många andra stödorganisationer i Sverige. Stödet finns ofta endast tillgängligt på dag- eller kvällstid, vilket ställer till det då många upplever att nätterna kan vara svårast att ta sig igenom. Det är inte sällan ångesten är som starkast då, om sömnen vägrar att infinna sig och livet känns hopplöst. På telefon 08-702 16 80 kan du alltid nå en jourhavande medmänniska mellan 21.00 och 06.00 (www.jourhavande-medmanniska.se). På webbplatsen www.rainn.com finns också en chatt där utbildade stödpersoner svarar dygnet runt och är beredda att lyssna på olika svåra frågor rörande sexuella övergrepp. Sidan är på engelska, men det kan kännas värdefullt ändå.



Musik för större lugn

I en forskningsstudie på Mindlab International undersöktes vilken typ av musik som fungerar lugnande. I studien fick deltagare bland annat lägga pussel och lyssna på musik, samtidigt som olika värden i kroppen mättes såsom blodtryck och ångest. Av de 40 kvinnor som deltog i studien visade det sig att just låten "Weightless" av Marconi Union minskade ångestkänslor med 65 procent. Låten var mycket riktigt också särskilt utvecklad tillsammans med ljud-terapeuter för att just lugna. På musiktjänsten Spotify finns en spellista "Most relaxing songs ever" där "Weightless" och nio andra låtar finns med, som alla visade sig bidra med större lugn hos deltagarna i studien.

Källa: Dr. David Lewis-Hodgson, Mindlab International



Facebook-gruppen #allavi

Som en förlängning av #metoo i Sverige bildades för några år sedan gruppen #allavi på Facebook. I gruppen är kvinnor välkomna som utsatts för sexuella övergrepp, men också närstående till den som utsatts. Gruppen innebär att det finns ett forum där du anonymt eller öppet kan dela din egen historia, få stöd av andra och också ta del av andras berättelser. Bland berättelserna på #allavi har statistik visat att sju av tio berättelser kommer från kvinnor som utsatts för incest eller sexuella övergrepp som barn. Du är inte ensam, vi är många.

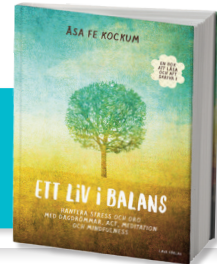
KAMOMILL FÖRE LÄGGDAGS

Kamomill har en lugnande och kramplösande effekt på mage och tarmsystem. Att dricka kamomillte innan läggdags är ett beprövat sätt att komma till ro och få en god nattsömn.

Balsam för spända axlar

Många har spända axlar och om inget görs kan det bli permanent. Den här övningen hjälper axlarna att slappna av. Sitt med rak rygg en bit ut på stolen. Rulla axlarna i så stora rörelser du kan utan att det gör ont. Axlarna upp, bak, ner, fram osv. Andas in på upp- och bakrörelsen och andas ut på ner- och framrörelsen. Gör så i någon minut. Vila. Andas in och lyft axlarna högt för att sedan andas ut och släpp ned axlarna igen. Gör så i någon minut. Vila. Andas in och för upp vänster axel och ner höger axel, andas ut och skifta, höger axel upp och vänster axel ner. Gör så i någon minut. Vila. Övning ur boken "Ett liv i balans" av Åsa Fe Kockum.

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





Sömn:

Noradrenalinets roll vid traumatisk stress

Många som upplevt övergrepp har hamnat i en ofrivillig orörlighet, så kallad frozen fright eller freeze, som är en av flera överlevnadsinstinkter hos oss människor. Instinkten hjälper oss att överleva i stunden, när hjärnan uppfattar att andra lösningar, som att fly eller slåss, är hopplösa. Men den ökar också risken för att senare drabbas av posttraumatiskt stressyndrom, vilket i sin tur ofta påverkar sömnen eftersom kroppen och hjärnan fastnat i förhöjd beredskap för hot – och därför inte slappnar av.

Sömn är viktigt för alla människor. För bland annat vårt immunförsvar, ämnesomsättning, minneshantering och vår reglering av känslor. Dessutom fungerar sömnen som en tvättmaskin i hjärnan, där olika slaggprodukter spolas bort som annars kan orsaka långsiktig ohälsa och enligt forskning bland annat bidra till demens. Forskning har också visat att kronisk sömnbrist har samband med flera sjukdomar, bland annat cancer,

diabetes och depression. Vår livskvalitet och sömnkvalitet är således tätt sammanlänkade.

Sömn är komplext, men förenklat behöver flera portar i hjärnan stängas för att möjliggöra insomning. Hos den som lider av sömnlöshet är istället portarna öppna och hjärnan på sin vakt, vilket gör att den inte går ned i viloläge. Det limbiska systemet med centra för emotioner och långtidsminne, med amygdala och hippocampus, är aktivt. Hjärnstammen, som reglerar bland annat vakenhetsgrad och andning, och talamus, som är relästation för sinnesintryck, står också i givakt.

Noradrenalinets funktion

Noradrenalin (NA) cirkulerar i kropp och hjärna och är en signalsubstans och ett hormon, som hjälper oss att reglera våra beteenden och känslor. En viktig funktion för NA är att mobilisera kropp och hjärna för handling och hjälpa oss att fly, kämpa och helt enkelt överleva. Då NA-regleringen fungerar på ett " normalt " vis är nivåerna som lägst under sömn, höjs under vakenhet och stegrar vid stress då hjärnan tolkar ett hot som större än de tillgängliga normala resurserna.

En reaktion på hög stress efter en eller flera ohanterbara händelser, däribland sexuella övergrepp, kan bli så kallat posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). PTSD innebär i

enkelhet att hjärnan blir överbelastad, fastnar och förstår inte att den hotfulla situationen är över. Alla som upplever trauma

utvecklar inte PTSD, men risken ökar om reaktionen vid traumat blev frozen fright – med andra ord "spela död"-reflexen. Risken för PTSD är även stor vid återhämtning från dissociativ minnesförlust, den glömska som kan orsakas av trauma, när övergreppsminnen väl återvänder.

Överbelastning av systemet

Vid frozen fright har djurstudier visat att en uttömning sker av kroppens förråd av NA. Kroppens system har överbelastats och detta verkar i sin tur förändra NA-systemet till att bli fortsatt överkänsligt. Detta kan vara en av

de fysiska förklaringarna till de förhöjda kroppsliga reaktioner på interna och externa stimuli som är vanliga PTSD-symptom.

Hjärnan är genom noradrenalinets känslighet, i beredskap på potentiella faror och hot. Då är det inte konstigt att det blir svårt att sova. Det handlar alltså om naturliga inbyggda fysiska reaktioner, på något som varit onormalt svårt för kroppen och hjärnan att hantera.

Traumabehandling ofta nödvändig

Sömnråd och stresshanteringskurser kan vara hjälpsamma, men är tyvärr sällan hela lösningen för någon som varit utsatt för traumatisk stress. Vid PTSD behövs oftast traumabehandling för att hjälpa hjärnan att

förstå att den hotfulla traumatiska situationen är över och att det stora påslaget av kroppens funktioner inte längre är nödvändigt. Ofta bidrar

traumabehandlingen då också till en bättre sömn. Bra sömn ger mer kraft och energi, vilket behövs för livets alla möjligheter. Men också för att kunna reglera situationer då gamla känslor och minnen triggas och gör sig påminda genom exempelvis sinnesintryck, människors beteenden och andra upplevelser som påminner om det svåra som en gång var. För visst kan dessa dyka upp även efter en funktionell traumabehandling, om än i nya skepnader. Men – frekvens, varaktighet och intensitet kan ofta förändras, liksom vår förmåga att hantera dem. Med rätt hjälp och stöd längs vägen.

Text Maria Persson

Insomnipatienters hjärnor är på sin vakt, vilket gör att de går inte ned i viloläge

Rise-medlemmen Marika 62 år

Mina sömnproblem och vad som hjälpt mig

Hur ser dina sömnproblem ut en vanlig vecka?

Jag har haft sömnproblem i cirka 20 år. Jag ligger vaken långt in på småtimmarna, sover lätt, och vaknar tidigt. Fem timmars sömn är en hygglig natt, en sämre natt runt två till tre timmar.

Vilka konsekvenser får dina sömnproblem för dig?

Irritabilitet, min skörhet blir påtaglig, korttidsminnet försämras. Blir det fler än två dåliga nätter per vecka går ingenting. Det händer att jag får migrän, då ligger jag i ett mörkt rum.

Vilka sömnråd har varit hjälpsamma för dig?

Mörklagt sovrum, ingen alkohol, inget kaffe efter klockan fyra på eftermiddagen, inga telefonsamtal efter åtta-, nio-tiden och nedvarvning. När jag strikt tillämpat sömnråd funkar det ändå inte. Det är nog goda råd när man själv förstört sömnen. Jag har gått en stresshanteringskurs och går i terapi, så det är inte längre tankar som gör att jag inte somnar, utan att kroppen inte kommer till ro.

Vilka sömnråd har inte varit hjälpsamma för dig?

Svalt i sovrummet exempelvis. Jag har låg kroppstemperatur och är frusen. Därför sover jag med en uppvärmd vetekudde.

Vilka rutiner är hjälpsamma för dig?

Sömntabletter varje kväll (små doser), Feldenkreis, yoga, nattlampa i köket och låst ytterdörr. Man behöver hitta det som funkar för en själv. Flera olika, små saker så som att dofta på lavendelsalva och färsk basilika i sängen. Mitt bästa råd är att efter en god natts sömn, vila dagen efter, då sover jag gott en natt till och har ork att vara aktiv.

Boktips



De kommer ändå inte tro mig – Ulla M. Nissen

En ungdomsroman som handlar om Elsa som under en fest blir utsatt för ett sexuellt övergrepp. Efteråt vågar Elsa inte berätta för någon vad som hänt trots att hon visar tecken på att hon mår dåligt. Detta är verkligen en välskriven och verkligstrogen bok som alla bör läsa, inte bara ungdomar.

Rise har tre exemplar av boken att lotta ut! Första tre medlemmarna som skickar ett mail till redaktionen@rise-sverige.se och skriver "Jag vill vinna boken!" får en bok hemskickad med posten.



Sömngåtan - Matthew Walker

Matthew Walker är hjärnforskare och sömnextpert och skriver i den här boken om vad som händer när vi sover och hur viktig sömnen faktiskt är. I boken beskrivs också vad forskning har visat gällande hur sömn är kopplat till psykisk och fysisk hälsa och välbefinnande. Dessutom får du självklart också tips på hur du bäst får en god natts sömn! Boken är, trots att den är fylld med fakta, lättläst och pedagogisk vilket gör att det är lätt att ta till sig all information.



Splittrade själar – Om dissociation, en antologi 2019

En antologi med flera texter skrivna av personer som själva upplevt dissociation, ofta på grund av svåra trauman de har varit utsatta för. Boken kanske är extra viktig för dig som själv upplevt eller upplever dissociation och behöver få läsa om andras liknande upplevelser. Men boken kan även läsas av dig som vill få en större förståelse för hur det känns att dissociera.

Vill du bidra till nästa antologi om dissociation? Projektet startar i höst och du kan läsa mer om hur du kan bidra på regnlund.se/antologiprojektet.html.

SMÅ FÖTTER

*Jag drömde
Att vi va var ensamma
Med klistrade händer
Och ett stor leende som visade
Alla Tappade tänder
Jag drömde om att vi var vilse
Hon höll min högra hand
Och tittade frågande om vägen
Men jag visste inte vart
Endast att vi behövde dra
Jag drömde att vi gick
Med nyfikna steg mot ett nytt hav
Hans små händer kramade varmt
Min vänstra spinkiga järn arm
För att för evig hänga i min famn
Jag drömde att vi lyckades fly
Från vad hade ej förstånd då
Men vi var tillsammans i ro
Även om landskapet var naiv o rå
1803100909
//p*



PATRICIA ARAMBURU

Hej Rebecca,

I förra veckan tyckte jag att jag såg min förövare nere på stan. För en sekund kände jag hur det svartnade för ögonen. Jag kände hur alla mina försvarsmekanismer slog till och jag förberedde mig instinktivt på att gå till anfall. Jag ville bara skada honom. Men så såg jag att det inte var han, trots allt. Min reaktion har dock gjort mig orolig. Tänk om han plötsligt dyker upp och jag reagerar med att gå till anfall. Blir jag straffad för en sådan sak, eller har jag något skydd i egenskap av brottsoffer och då jag kanske inte kommer att kunna styra mina reaktioner?

SVAR

Hej och tack för din fråga. Du är inte ensam i att reagera på detta sätt, det är fullt förståeligt att dina försvarsmekanismer slog till.

Ur ett juridiskt perspektiv är detta dock ett område som inte är anpassat efter denna typ av reaktion. Enligt svensk rätt är det endast försvarligt att bruka våld i ett fåtal situationer. Utgångspunkten är att alla våldsgärningar är brottsliga. I vissa fall kan dock våldsgärningar medföra ansvarsfrihet, det vill säga att den person som utövar våld inte straffas för gärningen. Den situation du talar om ligger närmast ansvarsfrihetsregeln ”nödvärn”. I en nödvärnssituation kan den person som brukar våld gå fri från ansvar för en annars straffbelagd gärning.

Det problematiska i din situation är dock att det för nödvärn bland annat förutsätter att du utsätts för ett påbörjat eller ett överhängande brottsligt angrepp. Det är med andra ord inte tillåtet med ett så kallat preventivt

nödvärn eller användande av våld efter ett avslutat brottsligt angrepp. Inte heller är det tillåtet med hämndaktion i anslutning till ett avslutat angrepp. Trots att din förövare har utsatt dig för brott tidigare, oavsett allvarligheten i dessa brott och hur detta har påverkat dig på lång sikt, anses din rätt att bruka våld ta slut när förövarens brott/angrepp mot dig upphör. Det utrymme som finns att bruka våld omfattar med andra ord inte våldsgärningar som sker lång tid efter det brott förövaren utsatte dig för. Det svenska rättssystemet är helt enkelt inte utformat med beaktande av de reaktioner brottsoffer riskerar ha, eller få, som konsekvens av tidigare övergrepp/brott.

Det är lätt att förstå att du som brottsutsatt, utifrån flera års utsatthet och med all rätt, skulle ha mycket svårt att besinna dig och styra din reaktion i möte med din förövare. Men lagen ger trots detta inget skydd för dig i den

situation som du beskriver. Så länge tidigare angrepp är avslutade anses det enligt svensk rätt inte vara försvarligt att bruka våld. Skulle det vara så att du i den situation du beskriver inte skulle ha möjlighet att styra dina reaktioner skulle det med andra ord inte heller finnas någon bestämmelse i brottsbalken som skulle medföra straffrihet.

Det må vara önskvärt att lagen skulle ta hänsyn till, och visa förståelse för, brott i den situation du beskriver men tyvärr ser lagstiftningen inte ut så idag. Som svar på din fråga kan du alltså riskera att bli dömd för brott trots det faktum att det som utlöste din reaktion var tidigare övergrepp från din förövare.

Rebecca Lagh
Advokat på advokatbyrån
Barbro Sjöqvist &
Rebecca Lagh AB



Min egen
berättelse

Jag har så länge jag kan minnas haft svårt att sova. Ibland kan jag inte somna för att tankarna snurrar, ibland vaknar jag och är livrädd på grund av mardrömmar, ibland vaknar jag innan det ens är morgon med sån ångest att jag är helt paralyserad.

Jag har någonstans inom mig alltid vetat vad min styvpappa gjort mot mig, men jag har inte kunnat minnas. Att ha problem med sömnen kändes som om något var fel på mig. Varför höll min kropp på att krångla och inte låta mig vila?

Sen blev mina minnen tydligare. Jag började förstå vad min styvpappa faktiskt hade gjort mot mig på nätterna, när min mamma sov. Allt blev plötsligt solklart. Jag vågade inte somna på kvällen för att jag var rädd för vad som skulle hända mig, det var mitt sätt att vara beredd och skydda mig själv.

Jag hade mardrömmar om att vara inlåst och inte kunna fly för att jag försökte bearbeta det jag varit med om, när jag inte kunde minnas och själv förstå. Jag vaknade tidigt med ångest för att kroppen alltid var

på helspänn och det inte fanns något sätt för mig att slappna av. Min dåliga sömn var min kropps sätt att försöka berätta för mig om vad som var fel, men jag hade inte varit redo att lyssna.

Som en skrämmd kaninunge

Och om jag hade svårt att sova ensam, var det ingenting mot hur det var att sova bredvid eller i ett rum med någon annan.

När jag träffade min man var jag helt

otroligt kär, sådär så att det glittrade i kroppen på ställen som jag aldrig någonsin känt. Han pratade med mig på ett sätt som ingen annan gjort. Jag kände mig

”Det tog mig flera månader att kunna gå och lägga mig bredvid honom och känna mig helt lugn och trygg”

mer trygg med honom än med någon annan tidigare. Men ändå, första gången vi skulle sova bredvid varandra, det gick bara inte. Hjärtat slog som på en liten skrämmd kaninunge och det var som att ett ton sten låg på mitt bröst och hindrade varje andetag jag tog. Där låg jag nu bredvid någon som inte

hade gjort något annat än att respektera mina gränser och behov. Och ändå var jag livrädd. Det var så härligt och jag ville bara njuta, men kroppen var i uppror samtidigt som jag inte kunde röra mig. Det var ett krig inom mig, i vad som jag tror för de flesta andra är den bästa av stunder. Sen kom skammen. Varför höll jag på såhär och var såhär krånglig?

Kunde inte hindra känslorna

Även om jag vid den här tidpunkten hade fått tillbaka mina minnen och visste vad jag hade varit med om kunde jag inte acceptera min egen reaktion. Mina tankar var som en arg mamma och mina känslor som en trotsig tonåring. Och hur mycket jag än skällde på mina reaktioner i tankarna så slutade känslorna inte att slå och härja runt inne i mitt bröst.

Det tog mig flera månader att kunna gå och lägga mig bredvid honom och känna mig helt lugn och trygg. Och även när jag lyckades med det så fortsatte såklart mina sömnproblem. Mardrömmarna blev färre så fort jag började i terapi för att bearbeta mina minnen. Men när mardrömmarna ibland kom var de lika fasansfulla som tidigare. Jag vaknade i skräck och det tog mig flera timmar innan det la sig. Känslan i drömmen var lika verklig som det som faktiskt hade hänt mig. Det svåraste för mig var dock fortfarande att somna.

Meninglös tips

Jag fick alla tips; att sova i ett svalt rum, att inte titta på tv innan sängdags, att bara ligga i sängen när jag skulle sova, inget kaffe efter klockan fyra, gå och lägga mig samma tid varje dag... *Bla bla bla*, kände jag helt ärligt inför alla välmående råd jag fick. De fick

mig bara att känna mig misslyckad som ändå inte lyckades somna och sova gott. Det var först när jag insåg att alla råd blev en prestation för mig, som det vände. Jag ville prestera mig till att kunna sova och det gjorde det ännu svårare, för att inte säga omöjligt.

Råden blev till misslyckanden

Jag kände mig bara mer och mer misslyckad och fel för varje råd och för varje natt det inte fungerade. För mig var nyckeln att låta mig själv misslyckas, att inte själv känna mig helt ansvarig för min krångliga och i perioder icke-befintliga sömn. Den var ju faktiskt min styvpappas fel. Det var hans fel att min kropp låst sig i protest för att skydda mig. Lösningen var inte något jag kunde tänka mig till. Och när jag insåg det började jag uppleva att de där råden jag hade hatat och ratat ibland faktiskt fungerade. Och att de oftare och oftare gjorde det.

Jag är idag långt ifrån att ha den sömnen jag vill ha och behöver. Men det går åt rätt håll. Jag lyckas sova så pass länge och djupt så pass ofta att jag orkar med det jag vill i livet. I alla fall oftast. De perioder när livet blir tungt eller stressigt, då kommer mardrömmarna och de vakna nätterna tillbaka igen. Ibland med full kraft. Men nu vet jag att det efteråt kommer att komma nya perioder där det är lättare. För de kommer alltid. Och då njuter jag av att bädda ner mig och sova gott.

Sara Eriksson

Bor: Stockholm

Familjesituation: Man och en dotter

Sysselsättning: Sjuksköterska

Traumaanpassad yoga

Josefin Wikström bor i Askersund men arbetar även internationellt med att skapa terapeutiska yogaprogram för organisationer som arbetar med trauma. Hon var utsatt för ett sexuellt övergrepp som barn och utvecklade PTSD, med typiska symptom som flashbacks, mardrömmar och höga ångestnivåer. För 25 år sedan, när hon reste i Indien, började hon praktisera yoga.

Yogan, tillsammans med stöd från människor och familj som trodde på Josefin, fick allt att vända efter en kaosartad och utåtagerande tonårstid.

– Jag kände en positiv effekt ganska fort och kunde för första gången på länge uppleva att jag landade i mig själv på riktigt. Det jag upplever inom yogan är en känsla av frihet, lugn och samhörighet utan ord. Utan att behöva förklara hur jag mår eller vad jag gått igenom kunde jag återfinna en stabilitet och känsla av egenkraft och gemenskap.

Josefin är licensierad inom evidensbaserade metoden TCTSY-F (Trauma Centre Trauma Sensitive Yoga) med specialinriktning psykisk ohälsa, PTSD typ 1 och komplext PTSD. Idag utbildar Josefin inom traumaanpassad yoga för bland annat yogalärare, terapeuter och psykologer. Hon arbetar också med traumaanpassade yogaprogram inom kriminalvården och på anstalter runt om i världen samt för organisationer i Indien som arbetar med utsatta barn och kvinnor. Hon har även klienter i individuell yogaterapi för PTSD.

Varför började du arbeta med traumaanpassad yoga?

– För mig var det en naturlig följd att vilja dela med mig av metoder som hjälpt mig till en förbättrad balans i livet. Jag märkte också att det inte var alla former av yoga som hjälpte mig. Vissa yogaformer och övningar gav mig mer ångest och jag upplevde ibland en försämring av mina symptom, vilket även många av de deltagare jag arbetade med fick. Jag upptäckte ganska tidigt att jag behövde anpassa klasserna när jag arbetade med PTSD på ett helt annat sätt än på de öppna klasser jag håller. De här insikterna ledde mig till längre utbildningar inom traumatisk stress, bland annat har jag studerat vid Trauma Centre in Boston och är yogaterapeut på The Mindful Institute i London.

Hur skulle du beskriva traumaanpassad yoga?

– Yoga som stöd vid svårbehandlad PTSD introducerades 2003 av Bessel van der Kolk och David Emerson via Trauma Centre in Boston. Trauma sitter i kroppen, men upplevelsen av hur det känns är ytterst individuellt. Vi ser dock gemensamma nämnare där oförlöst traumatisk stress påverkar det autonoma nervsystemet och vår förmåga att hantera stress samt förändrar kemien och strukturen i hjärnan, bland annat



Därför ska du YOGA

- Yoga kan stärka det autonoma nervsystemet och bidra till lägre stressnivåer.
- Yoga kan bidra till bättre sömn.
- Yoga kan bidra till förbättrad impuls kontroll och ökad känsla av samvaro.
- Yoga kan bidra till reducerade negativa symptom vid PTSD så som ångest och depression.
- Yoga har i vissa studier påvisat bättre resultat än medicinering vid PTSD.

Läs mer och hitta instruktörer på
www.traumaanpassadyoga.com eller
yogobe.com/se/yoga/stilar/trauma-anpassad-yoga.



genom påverkan på produktionen av de hormoner och signalsubstanser som gör att vi känner oss trygga och glada. Samtidigt är ett trauma så mycket mer än bara en biologisk reaktion – våra minnen, känslor, tankar och reaktioner är också involverade. Traumafokuserad yoga innehåller en kombination av flera metoder som stärker egenkraften, tryggheten i kroppen och i gruppen samt ger nya positiva sammanhang och relationer.

Vilka effekter har traumaaanpassad yoga?

– På samma sätt som hjärnan påverkas negativt av stress, kan vi även påverka den positivt genom att reducera stressresponserna via mindfulnessbaserad fysisk yoga, andningsövningar och meditation. Yogans kombinerade metoder har en unik förmåga att både lugna och stärka det autonoma nervsystemet. Positiva strukturella förändringar från yoga och mindfulness har påvisats i hjärnans centra relaterade till känslomässiga reaktioner, högre tänkande och kognitiv förmåga. Den traumaaanpassade yogan som jag undervisar i innehåller en kombination av flera metoder som påvisat bra effekter för de vanligaste symptomen vid PTSD så som ångest, depression, sömnproblem, dissociation, koncentrationssvårigheter och svårigheter att känna in kroppens signaler.

Vad skiljer traumaaanpassad yoga från andra former?

– Traumaaanpassad yoga innehåller övningar och tekniker som tar hänsyn till vanliga symptom och reaktioner som är förknippat med PTSD. Man fokuserar på att etablera en trygghet och igenkänning i övningarna, gruppen och i rummet. Vi undviker ett flertal vanliga andningsövningar och positioner som antingen kan stimulera nervsystemet för mycket, eller vara för avslappnande för fort.

Allt är frivilligt och det betonas att inget är rätt eller fel. Yogaläraren yogar tillsammans med gruppen och ger inbjudande och enkla instruktioner samt valmöjligheter i olika positioner för att återetablera en förmåga att göra egna positiva val och en känsla av kontroll. Det ges inga fysiska justeringar eftersom kroppskontakt kan fungera som en trigger. Istället implementerar vi mindfulnessbaserad vägledning i positioner för att minska dissociation och öka medvetenheten i stunden, och vi väntar med att introducera fokus mot andningen tills deltagaren börjar känna sig trygg i rörelserna, kroppen och i gruppen eftersom andningen ofta är förknippad med själva traumat. Klasserna ska vara roliga, lättsamma och ge en gemensam positiv upplevelse och en nyfikenhet inför livet.

Kan man göra traumaaanpassad yoga på egen hand?

– Jag har precis haft den otroliga turen att få spela in ett nioveckorsprogram som kommer finnas på den digitala yogaplattformen Yogobe. Där finns program som man kan göra hemma om man tycker att det känns svårt att praktisera i grupp eller tillsammans med sin terapeut. I programmet finns, förutom övningarna även olika teoridelar om kroppens vanliga reaktioner och varför man gör de övningar som man gör i programmen.

Kan alla göra traumaaanpassad yoga?

– Ja, det är en trygg, prestationsfri och lugn form av yoga. Om man har någon allvarlig skada eller diagnos bör man dock rådgöra med vården innan man börjar. Det är också bra att ha stöd från en erfaren terapeut som kan hjälpa till i processen. Yoga ersätter aldrig professionell hjälp eller medicinering, men kan fungera som ett bra stöd vid andra terapier.

Text Emilia Hedman

Tips för bättre sömn

Hela kroppen behöver sömn. Till exempel behöver både hjärt-kärlsystemet och matsmältningssystemet sömnen för att repareras. Immunsystemet sitter till stor del i tarmen och även det kräver nattens vila för att arbeta ostört i andra delar av kroppen.

1. Stimulera hjärnan

För att få en bättre djupsömn kan du läsa, studera, spela spel, lösa korsord och vara aktiv, både mentalt och fysiskt. Då behöver du nämligen mer djupsömn för att kunna ta hand om all ny information.

2. Se till att få dagsljus

Dagsljus, framförallt förmiddagsljus, påverkar djupsömnen positivt. Har du varit ute under dagen så skickas signaler till din inre klocka, som styr tröttheten på kvällen, att du ska bli trött och sova. Det sker genom melatoninutsöndring ungefär två till tre timmar innan du brukar lägga dig på kvällen. För dygnsrytmens bästa – var ute på förmiddagen när ögonen är som mest ljuskänsliga. Har du ingen möjlighet att gå ut under dagen – sitt nära fönstret!

3. Temperatur

Kort innan du brukar lägga dig säger den inre klockan att det är dags för kroppen att sänka temperaturen. Denna nedgång av kroppstemperaturen är en viktig signal till kroppen att det är dags att varva ned. Kroppen går in i en slags dvala för att spara energi och för att alla organ ska få tid att vila och återhämta sig inför nästa dag. För att stärka din naturliga dygnsrytm bör du därför inte ha för hög temperatur i sovrummet timmarna före sänggåendet.

4. Ät lätt på kvällen

Ät gärna enligt uttrycket ”som en kung på morgonen, som en prins till lunch och som en fattigman på kvällen” så att ditt matsmältningssystem får vila på natten.

5. Motion

Fysisk aktivitet stärker din dygnsrytm och ger bättre sömn. Men det gäller att träna när dina inre klockor vill! Träna när det är ljus ute, att motionera under förmiddagen i det blå dagsljuset är allra bäst för din dygnsrytm. Du exponeras för massor av ljus som kommer att göra dig sömning i rätt tid på kvällen och du får motion som förbrukar energi och gör dig trött.

Text Malin Holm

A photograph of a person with long hair, wearing a light grey jacket and dark pants, walking away from the camera on a large, smooth, light-colored rock formation. The rock is covered in patches of yellow and green moss. In the background, there is a calm sea and a cloudy sky. The overall scene is serene and natural.

Nästa nummer
har tema
KONTROLL

Rise 

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

www.rise-sverige.se