

Spegeln

OM KONSEKVENSERNA AV
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 1/2024 | ÅRGÅNG 41

TEMA
KROPPEN



Vi sätter mer ljus på barndomstrauman

Det är svårt att minnas en tid när så många vuxna som utsatts sexuellt som barn delat sina historier som nu. Eller när samhället varit så redo att lyssna på att alltför många vuxna bär på dessa erfarenheter. Att minst 1 av 4 vuxna kvinnor och 1 av 10 vuxna män utsatts innebär att vi har ett stort samhällsproblem. Det talas för lite om detta och kunskapen inom många delar av världen är fortfarande besvärande låg. Än är vi inte där vi borde vara, men med en snabb återblick på det gångna året blir det ändå tydligt att stora förändringar sker.

För Rise del har detta år inneburit fler genomförda föreläsningar och fler människor som tagit del av information kring och engagerat sig i denna fråga. Från samarbetspartners som stödjer oss i det dagliga arbetet, till större sammanhang där hundratals yrkesverksamma samlas eller sociala medier där tiotusentals personer sett våra budskap.

Vi samarbetar med forskare som vill ta fram ny kunskap och bättre metoder. Samtidigt tar vi fram egen kunskap baserat på den unika möjlighet vi har att fråga medlemmar i Rise om deras erfarenheter. Något de generöst delar med sig av. Och vad kan vara viktigare än att fråga dem det faktiskt handlar om?

Intresset i samhället ökar också kring det som kallas för peer-to-peer stöd, alltså stöd från en utsatt till en annan. Det handlar om att ta vara på värdet av självupplevda erfarenheter och därefter stärka andra människor genom ökade möjligheter till igenkänning och minskade upplevelser av ensamhet. Just peer-to-peer stöd är något vi arbetat med sedan starten av vår organisation 1981, och

vi vidareutvecklar det kontinuerligt och systematiskt. Allt för att måna om såväl människor som organisation.

Vi försöker också, från Rise sida, att sätta mer ljus på hur barndomstrauman – i synnerhet sexuella övergrepp på barn – påverkar oss människor, bland annat i form av kraftigt ökade risker för långsiktig ohälsa och suicid.

Att trauma påverkar våra kroppar och att vi aktivt behöver ta med kroppen i läkningen har vi också förstått mer av de senaste åren. Det är en viktig anledning till att vi under detta år satsat extra mycket resurser på att erbjuda kroppsbaserat stöd i olika former för Rise medlemmar. Från gemensamma promenader och avslappningsövningar, till basal kroppskännedom och traumaanpassad yoga (TAY).

I detta nummer av Spegeln delar vi med oss av fördjupad kunskap och konkreta erfarenheter kring hur trauma påverkar kroppen negativt och belyser olika vägar till läkning.

Med önskan om värdefull läsning!



Hermine Holm
Generalsekreterare
och medlem
Foto: Amilcare Astone



Marianne Björk
Ordförande och
stödmédlem
Foto: Privat



Det känns som jag alldeles nyss skrev denna del av tidningen, men tiden har ingen nåd och nu har det gått ett år till. Ett år som innehållit alla årstider ännu en gång, och nya möjligheter att göra och prova nya saker.

Visst är det apropå det fantastiskt att kunskapen bara blir större och större kring att vi själva kan hjälpa vår kropp till ett bättre mående? För att exempelvis hitta en bättre balans i tillvaron, ett större lugn och mindre ångest. För egen del är det alltid bra att bli påmind om att även det lilla kan vara stort nog. Någon minut här, en kvart där. Varje liten sak vi gör för oss själva räknas. Och det finns något betryggande och samtidigt kraftfullt i att jag kan göra goda saker för mig själv, närsomhelst och varsomhelst.

Detta nummer av Spegeln har just detta som tema – kroppen. Vi belyser både konsekvenser av att ha utsatts sexuellt som barn, och ger konkreta exempel på vägar mot läkning. Vi berör aktuell forskning blandat med personliga upplevelser. Jag har för egen del fått flera nya insikter och tips till min egen verktygslåda för välmående. Jag hoppas att också du kommer att finna detta nummer inspirerande och hoppfullt!

Malin Holm

INNEHÅLL

Smått och gott	4-5
Hitta större lugn med traumaanpassad yoga	6-10
Boktips	11
The Dear John Letter	12-17
Juridiska frågan	18-19
När trauma stannar kvar i kroppen – om smärta i underlivet	20-23
Från smärta till läkning: En resa med kroppen som kompass	24-27



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

Ansvarig utgivare
Marianne Björk

Redaktör
Malin Holm

Skribenter
Hermine Holm
Karolina Örsta
Tina Lundmark
Gunilla Sunnros

Form & produktion
Malin Holm

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

Tryck
REPRO printing companies
group

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

Zonterapi med boll

Zonterapi bygger på idén att våra fötter speglar hela kroppen och att vi, genom att stimulera specifika zoner på fötterna, kan främja vårt välmående. En tennisboll är ett utmärkt verktyg för detta!

Placera bollen under foten, rulla den fram och tillbaka och notera hur det känns. Dina tår sägs ha kopplingar till huvudet och dina sinnen, medan hälen hänger samman med nedre ryggen. Att trycka på mellanfoten kan lindra stress och ge avkoppling.

Genom att inkludera denna enkla övning i din dagliga rutin kan du förbättra blodcirkulationen, minska spänningar och öka ditt allmänna välbefinnande. Prova att rulla bollen i 10 minuter varje dag och känn skillnaden!



Musikmagi

En studie publicerad i tidskriften PLOS ONE visade att människors hjärnaktivitet

och beteende påverkas av takten i musik. Forskarna fann att snabb musik med högt tempo aktiverade delar av hjärnan som är kopplade till belöning och motorisk aktivitet, vilket gjorde att testpersonerna ansåg musiken som mer upplyftande och energigivande. Å andra sidan aktiverade långsam musik med lågt tempo områden i hjärnan som är kopplade till medvetenhet och känslomässig bearbetning, vilket gjorde att testpersonerna ansåg musiken som mer avslappnande och lugnande.

Vi är vatten

Visste du att människokroppen består av cirka 60-70 procent vatten? Hur stor andelen är beror på kön, ålder och kroppsfett. Våra kroppar behöver vatten för att transportera näringsämnen, reglera kroppstemperaturen, smörja leder och binjurar, samt för att eliminera avfallsprodukter genom urinen. Det är därför viktigt att dricka tillräckligt med vatten varje dag för att bibehålla kroppens funktioner och hälsa. Hur ofta dricker du vatten och finns det knep du kan ta till om du behöver komma ihåg att dricka mer?





Ljuvlig raw brownie med tahini

I samband med Rise senaste lägerretreat serverades en försvinnande god så kallad "raw" brownie som passar både kalla vinterdagar och ljumma sommarkdagar.

400 g dadlar
 240 ml tahini (liknar jordnötssmör och säljs på burk i de flesta affärer)
 10 msk kakao
 2 nypor salt
 En bit choklad

Mixa alla ingredienser utom chokladen och tryck sedan ut blandningen på ett fat eller i en form med bakplåtspapper i botten. Smält chokladen och ringla över. Skär upp bitar i lämplig storlek, förvara i kylen och njut av dina godbitar!

Grounding och trädkramar

Vi lever på en planet, med en sol och en måne som påverkar oss på olika vis. Metoden Grounding (eller jordning som det också kallas) har blivit mer och mer omtalad och innebär att göra sig mottaglig för naturens energier genom att gå/vara barfota i gräs, sand, skog eller jord. När vi gör detta tar våra kroppar upp elektriska laddningar från marken, vilket kan balansera kroppens energi, minska upplevelser av stress och förbättra sömnen.

Börja med att hitta en lugn plats utomhus. Ta av dig skorna och känn underlaget under fötterna. Stå eller gå i några minuter och fokusera på naturens ljud och dofter.

Träd sägs också ha en stabil energi som kan ge lugn och trygghet. Stå mot ett träd, sträck ut armarna och krama om stammen. Slut ögonen och andas.



Hitta större lugn med traumaanpassad yoga

När Dinah kom i kontakt med traumaanpassad yoga (TAY) upptäckte hon hur kraftfull yogaformen var för hennes läkande. Sedan ett år tillbaka håller hon digital yoga flera gånger i veckan för medlemmar i Rise – något som blivit väldigt uppskattat.

Av: Karolina Örsta Fotograf: Johan Karlsson/ÖSP

Traumaanpassad yoga (TAY) är en avkopplande form av yoga som inte kräver fysisk ansträngning. Genom TAY kan man stärka sin förmåga att reglera nervsystemet och det är en form av yoga som betonar valfrihet för att främja egenvård. Det har visat sig vara ett effektivt stöd för personer med symptom relaterade till traumatisk stress.

Yogaformen har i Sverige utvecklats av Josefin Wikström och bygger på trauma-forskning, evidensbaserade yogametoder och kroppsbaserade, varsamma övningar. De kan fungera som hjälp till självhjälp då det kommer till vanliga symptom och reaktioner.

Inleds med grundkurs

Alla som deltar i TAY på Rise går först en digital grundkurs med Dinah, vilket sker under fyra tillfällen i en grupp på max tio

personer. Grundkursen blir en möjlighet att i lugn och ro bekanta sig med denna form av yoga. Eftersom gruppen är liten finns det utrymme att ställa frågor till Dinah. Efter genomgången grundkurs är det sedan fritt fram att vara med på öppna drop in-pass som erbjuds varje vecka. Hittills har omkring 70 personer gått grundkursen och responsen har varit fantastisk.

– För många är det här en av de viktigaste stunderna på hela veckan, förklarar Dinah. Det är en fin gemenskap och i slutet av varje pass får man berätta om hur övningen kändes – om man vill.

Hjälper kroppen att slappna av

Dinah är själv medlem i Rise och är sedan många år yogalärare. Hon är utbildad inom flera olika yogaformer, integrativ somatisk traumaterapi och Acceptance Commitment Therapy (ACT). Sedan drygt sju år tillbaka driver hon yogastudion Trosa Hot Yoga. De

YOGA



Instruktör Dinah Fotograf: Johan Karlsson/ÖSP

senaste åren har det blivit mer fokus på TAY och att sprida denna yogaform till fler, både i studio och digitalt.

Dinahs vision är att TAY ska bli ett självklart stöd till behandling av stressrelaterade symptom, såsom PTSD, utmattning, depression, samt sömn- och ångestproblematik. Hittills har hon gått två av tre utbildningar till TAY-instruktör hos Josefin Wikström. Det innebär till exempel att hon är tränad i att både hantera och ge stöd vid kritiska situationer, som en panikattack eller andra starka emotionella reaktioner. I vinter går hon den sista och tredje delen för att bli certifierad TAY-lärare.

– Jag använder mina egna erfarenheter, min kropp och mina egna utmaningar som exempel, förklarar Dinah. Eftersom trauma ofta kommer från en påtvingad situation, betonar vi alltid vikten av att det är du som bestämmer vad du väljer att göra. Det är din kropp och det är bara du som vet vad som känns bra och inte.

Utforska kroppen med respekt

Många som lever med trauma har en minskad kapacitet vad gäller att känna sin kropp eller att kunna slappna av. Med traumaanpassad yoga är det möjligt att med respekt, valfrihet och varsamhet utforska hur kroppen känns.

– Vi erbjuder hela tiden alternativa rörelser, berättar Dinah. 'Känns det inte bra? Då kan du prova den här rörelsen istället.'

Genom att praktisera traumaanpassad yoga är det möjligt att öka medvetenheten om kroppens signaler, känslor och beteenden. På så vis kan man stärka förmågan till

känsloreglering och lättare hjälpa kroppen att både slappna av och höja energin.

Rörelserna i traumaanpassad yoga är enkla, som till exempel att fokusera en stund på att aktivera lår- och benmuskler. Dinah berättar att stress och trauma ofta påverkar denna muskulatur, eftersom det är benen som styr vår förmåga att snabbt fly eller försvara oss.

Det tar tid att återhämta sig

En person som upplevt stor effekt av Dinahs yogapass i Rise är Ingrid. Yogan i sig kom hon i kontakt med för många år sedan, men som mamma till tre barn var det inte lätt att ge sig själv tid att läka. Ingrid beskriver sig själv som snäll, social och hon har alltid älskat att vara ute och dansa. Men hennes uppväxt i en dysfunktionell familj gjorde att hon tidigt blev utnyttjad av andra vuxna utanför familjen.

– Jag har hållit på och lagt mitt pussel sedan jag var 16, säger Ingrid. Det måste få ta tid innan man kan acceptera att 'det här blev mitt liv'.

Det är först som sjukpensionär som hon har kunnat prioritera sin egen läkning. Efter att ha levt med personlighetsstörning och psykiska besvär under hela sitt liv vill hon nu ge sig tid och omsorg att läka. Ingrid berättar om en övning som hon beskriver som förlösande, där hon får bestämma vad hon vill ha mer av. Hon förklarar och sträcker ut ena handen framför sig i luften, knyter näven som om hon tar en handfull luft och drar den in mot kroppen.

– Så tänker jag inombords: 'Jag vill ha mer tillit och kärlek.' Sen gör vi samma sak

med andra handen och till sist med båda händerna. Sedan vänder vi på det och väljer vad vi inte vill ha mer av. Hon håller upp handen som ett stopptecken framför sig och trycker den bort från kroppen.

En liten stund av vila

Att slappna av i kroppen har alltid varit svårt för Ingrid. Hon har hanterat alla jobbiga händelser med att springa genom livet. Tack vare träningen med Dinah får hon nu en liten stund av vila varje vecka. Om söndagarna går hon på bugg och yogan har varit behjälplig även i dansen.

– Om du visste vad stel jag var innan, säger Ingrid och skrattar.

Sedan förklarar hon att TAY har hjälpt henne att bli mer rörlig och att kroppen vill läka sig själv. Men det kan ta väldigt lång tid. Första gången hon testade vanlig yoga fick hon stark ångest och kunde inte vara kvar. Här har den traumaaanpassade yogan många fördelar, eftersom den utgår från att personen lever med kroppsliga trauman. Det är viktigt att gå långsamt fram, då kommer också de positiva effekterna.

– Även om din kropp reagerar med rädsla, träna på att lära den att det inte är farligt, uppmanar Ingrid. Jag tycker verkligen om hur Dinah leder de här passen. Det är så tydligt att hon vill att vi ska läka och förstå våra kroppar.

Starka upplevelser under vilodagen

Förutom de digitala passen har Dinah vid ett antal tillfällen arrangerat så kallade vilodagar för Rise medlemmar. Under drygt fem timmar möts deltagarna och gör olika kroppsbaserade

övningar, traumaaanpassad yoga och så kallat ljudbad. Vilodagen var en omvälvande upplevelse för Natalia, som kom i kontakt med Rise för ett år sedan.

– Det var verkligen en stark upplevelse, berättar Natalia. Jag har alltid haft mycket ångest och ont i magen. Men när jag satte mig på tåget för att åka hem den eftermiddagen så kände jag mig lugn. Jag fick kontakt med min kropp och kunde acceptera min situation på ett sätt jag inte gjort innan.

Natalia berättar att hon alltid varit väldigt prestationsinriktad, vilket är vanligt bland personer med komplex PTSD.

– Även om jag har hållit på med yoga länge var det då mer för mitt fysiska mående, förklarar hon. Tillsammans med Dinah har jag fått öva på att lyssna inåt och läka på insidan.

TAY skiljer sig från klassisk yoga

Redan i tidiga tonåren tränade Natalia klassisk yoga och passen med Dinah har gett henne en ny bild av vad yoga kan vara. Hon uppskattar särskilt att Dinah både förklarar vad som händer i kroppen när man varit utsatt för trauma och hur det kan sätta sig som spänningar, stress och smärta.

Natalias positiva upplevelse av TAY har förstärkts över tid, bland annat har hon upplevt att det blivit påtagligt lättare att reglera ångest och stress med hjälp av övningarna. Det är en avslappnad miljö där var och en får göra övningarna efter egen förmåga och i sin egen takt. Behöver man vila lite så gör man det.

– Att förstå hur jag kan göra för att läka mig själv har gjort mig väldigt hoppfull, avslutar Natalia.

Övning från TAY som du kan prova på egen hand



Fotograf: Johan Karlsson/ÖSP

1. Stå rak och håll armarna längs med sidan av kroppen.

2. Lyft sakta armarna rakt ut åt sidorna och uppåt.

3. Stanna till någon sekund när dina händer möter varandra ovanför ditt huvud. Du kan låta fingertopparna eller hela handflatorna röra varandra.

4. Sänk armarna långsamt till startposition.

5. När det känns möjligt, notera hur och var rörelsen känns i kroppen, testa olika hastigheter.

Upprepa så länge det känns bra.

Alternativ 1 – utan fokus på andetaget: Rör armarna långsamt upp längs sidorna, stanna till ovanför huvudet och för sedan tillbaka armarna till startpositionen. Upprepa ett par gånger om det känns bra.

Alternativ 2 – med fokus på andetaget: Gör övningen enligt instruktionerna. Testa att andas in genom näsan när armarna rör sig upp. På utandningen kan du testa att andas långsamt ut via munnen nästan som du blåser upp en ballong, samtidigt som du långsamt sänker armarna. Upprepa ett par gånger om det känns bra.

Boktips

Sex efter trauma

Eva Lyberg (2022)

Att ha varit med om en kroppslig traumatisk upplevelse kan göra att du utvecklar en stark rädsloreaktion som blir en låsning när det kommer till sex. Traumat kan bestå av allt från gynekologiska undersökningar eller förlösningsskador till våldtäkt och andra sexuella övergrepp. Det kan vara en hjälp att förstå vad trauma är, hur det påverkar kroppens nervsystem och därmed ens reaktioner. I boken presenteras sex viktiga nycklar till tryggt sex där metoden utgår ifrån traumapsykologi, neurobiologi, anknytningsteori och sexologi.



Dumma mage: doktors guide för att minska svullnad, smärta och andra magbesvär

Rana Eizad (2024)

Är din mage också dum? Så behöver det faktiskt inte vara. Forskning visar att trauma kan påverka magen negativt, men det går att jobba med dina magproblem om du bara vet hur du ska göra. I boken berättar Rana Eizad, läkaren som driver det populära Instagramkontot Magdoktorn, om bevisade lösningar för att slippa många magproblem. Exempelvis att ett dagligt intag av kiwi är superbra mot förstoppning och att andningsövningar minskar uppblåsthet.



Nervsystemsreglering : kroppens nyckel till motståndskraft

Veronica Löwenbok (2024)

Nervsystemsreglering är bron som sammanlänkar vår psykologi, hur vi tänker och känner, med vår fysiologi, våra autonoma kroppsliga funktioner. Den vanligaste feluppfattningen gällande nervsystemsreglering är att vi ska sträva mot att ha ett konstant lugnt nervsystem. Ett lugnt nervsystem är inte det samma som ett friskt eller starkt nervsystem. Det du vill ha är ett motståndskraftigt nervsystem som klarar av hög energi, likväl som att ta det lugnt. Den här boken är för dig som vill få en djupgående, teoretisk och praktisk förståelse för hur du kan träna upp ett motståndskraftigt nervsystem. Så att du får en långsiktig och varaktig förändring, blir bättre på att hantera stress och finner trygghet i dig själv.



The Dear John Letter

Hösten 2024 har Rise medverkat på en turné runtom i landet, i samband med biopremiären av dokumentärfilmen The Dear John Letter. Vår generalsekreterare Hermine Holm och stödperson Vinh Phillips Ingvason Nguyễn har representerat Rise under panelsamtal som genomförts efter flera filmvisningar. Med anledning av premiären, och filmens svåra ämne, medverkade Hermine också i Nyhetsmorgon på TV4 tillsammans med filmens regissör Bill Watts.

Av: Gunilla Sunnros

Dokumentären skildrar Bill och hans barndomsvänner i London på 80-talet. En tid full av droger, fester och ett hårt klimat. Bill tröttnar till slut på livsstilen och tappar kontakten med sina vänner. Tills en dag – över 30 år senare – då han ser ett brev som är publicerat på Facebook. Brevet är skrivet av Claire som spenderade en del av tonåren tillsammans med Bill och de andra. I brevet skriver Claire om något som ingen någonsin pratat om: Att många av vännerna utsattes för sexuella övergrepp av en man i 40-årsåldern.

Brevet blir starten på Bills arbete med filmen. Det blir en lång process där vi får möta vuxna män som börjar sätta ord på känslor av osäkerhet, skam och ensamhet de burit på i 35 år. Vi får också följa hur utmanande men också värdefullt det kan vara att till slut bryta tystnaden, mötas kring liknande upplevelser, påbörja läkning och uppleva hopp. Samma saker som många stödsökande i Rise beskriver.

Filmen synliggör också svåra känslor som kan uppstå hos de som stått bredvid men inte agerat, eller som inte förstod vad som egentligen pågick.

Jag har träffat regissör Bill Watts tillsammans med Lawrence Ford, som deltar i

The DEAR JOHN LETTER

Dear John

I wish you are dead so
once more. That's what
whose perverse self gr
replacing them with sh
We are your ghosts
certainly not your fut
I hope your alive to s
destroyed, mended
Did you really think th
be safe? You know noth
are pretend, fake even, ha
pain, guilt and shame.
about trust or truth, loyalt
You had a lot of teenage
up to you, get away from
stench on them. The foul stench
smoke. The smell never
us when we thought
pretty boy!
You

robbing face
destroyer of th
adolescence
ting fear.
present, b
you did to us.
that you on
if you now
secrets wo
friendships
ill, pressure and
you wouldn't know
at make you cringe.
be ones that stand
and you still left your
might fed them like chokin
part of it catchin
boy, not a

DIRECTED BY
BILL WATTS

PRODUCED BY
CHINA ÅHLANDER

WITH **CLAYRE O'BRIEN • FRANK MAIR • LAWRENCE LOL FORD • NICK FEINBERG • BILL WATTS**

DIRECTOR & DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY **BILL WATTS** • DRAMATURGE **SVANTE LODÉN** • EDITORS **SASCHA FÜLSCHER, BILL WATTS & CHINA ÅHLANDER** • SOUND DESIGN **HANS CHRISTIAN ARNT TORP**
SOUND SUPERVISOR **CLAUS LYNGE** • COMPOSERS **LAWRENCE LOL FORD & SVANTE LODÉN** • COLORIST **MACIEJ SANKOWSKI** • GRAPHIC DESIGN **CECILIA WAXBERG** • PRODUCER **CHINA ÅHLANDER**
PRODUCED BY **CHINEMA FILM SWEDEN** • IN CO-PRODUCTION WITH **FILM I SKÅNE FILM** COMMISSIONER **LISA NYED** • IN COLLABORATION WITH **BILL OF SWEDEN** • WITH FINANCIAL SUPPORT
FROM THE SWEDISH ARTS GRANTS COMMITTEE & THE SWEDISH FILM INSTITUTE FILM COMMISSIONERS **ANTONIO RUSSO MERENDA & JUAN PABLO LIBOSSART** • DISTRIBUTION **TRIART**



film i skåne



BillSweden

svt

KLING



CHINEMA
FILM SWEDEN

filmen, för ett samtal kring den och vad den betytt för dem på olika vis.

Hej Bill och Lawrence! Det har nu gått några veckor sedan premiärturnén avslutades här i Sverige. Filmen går nu på bio runtom i landet och det har varit en intensiv period för er båda. Var befinner ni er nu? Hur känns det efter allt som varit?

– Upplevelsen i Sverige har varit en ögonöppnare, säger Lawrence. Jag känner mig väldigt glad att ha fått träffa flera mycket inspirerande människor, som jag fortfarande har kontakt med. Jag känner mig hållen i de nya kontakterna. Personer som genuint bryr sig om mig och hur jag mår efter allt som varit.

Hur kändes det att komma tillbaka till England efter turnén?

– När jag kom tillbaka till England var jag ganska överväldigad, de tre veckorna på turnén var intensiva. Så en fråga för mig blev; hur hanterar jag allt detta. Vad ska jag göra nu? Efter några dagar beslutade jag mig för att gå tillbaka till mitt gamla rehab och hälsa på. Jag träffade chefen, som också var en av mina terapeuter när jag själv var inlagd på rehab. Jag berättade om upplevelsen i Sverige och mina tankar på att kanske inspireras av Rise och göra något liknande i England.

Vad sa terapeuten?

– Vi pratade igenom situationen. Hon bromsade mig lite och sa: "Om du ska börja arbeta med detta så kommer du att få höra riktigt tuffa berättelser, är du redo för det? Vill du utsätta dig själv det?" Det var en bra poäng. Jag hade kanske inte egentligen

tänkt så mycket på det. Hon erbjöd mig då att börja med att arbeta som stödarbetare på rehab, så det har jag börjat göra. Jag är där tre kvällar i veckan med deras klienter. Pratar, delar och lyssnar på deras berättelser.

Det låter som en värdefull roll, och samtidigt potentiellt utmanande även det?

– Ja en viktig sak för mig nu är att hitta verktyg för att skydda mig själv, hitta balansen i livet och ta hand om mig själv framåt. Jag har hittat tillbaka till musiken igen och det känns värdefullt. Jag känner mig okej där jag befinner mig nu och jag vet att det som Bill gjort är en bra sak. Det finns ett uttryck som heter "livet kastar bara på dig vad du klarar av att hantera" och jag brukade inte tycka om det uttrycket. Men det är faktiskt ganska sant, det har blivit uppenbart för mig i den här processen.

Tack Lawrence. Bill, hur har det varit för dig och vad är nu nästa steg?

– Det har varit intensiva veckor under turnén men nu är det dags för att jag och producenten börjar funderar på vad som är nästa steg för filmen.

Har ni landat i något?

– Vi resonerar kring möjligheten att klippa ner filmen något. Nuvarande längd fungerar bra på bio och ger en möjlighet för publiken att hinna reflektera och landa i det som händer. Men på exempelvis streaming-tjänster kan det vara bra att klippa den lite annorlunda. Ambitionen är också att komma över till England och visa filmen på en turné liknande den i Sverige, med samma typ av organisationer. På sikt kanske även USA och Australien är möjligt. Problemet

med barn som utsätts sexuellt är ett globalt problem.

Precis, sexuell utsatthet mot barn har inga landsgränser. Förövare och utsatta finns överallt. Filmen visar att det skiljer sig från person till person hur olika det man reagerar och hanterar det. Både av de som blivit utsatta och de runtomkring.

– Det har varit viktigt att fokus även är på närstående, kollegor och andra i omgivningen, säger Bill. Det kan finnas personer som lever ett till synes urspårat liv. Det måste inte nödvändigtvis vara sexuella övergrepp som ligger bakom, men det kan vara någon form av trauma som är orsaken. I stället för att bara hantera symptomen, behöver man titta på bakomliggande orsak.

Ja, visst behöver man titta på det som ligger bakom. Lawrence, har du något du vill tillägga kring detta?

– Genom att prata om det som hänt mig blir det enklare för mig att hantera. I stället för att bara ätas upp av mina erfarenheter, kan jag få perspektiv. Processen som jag och vi varit i under turnén i Sverige har definitivt förstärkt det. I slutet kunde jag verkligen separera mig själv från mig i filmen och om jag fick en fråga så kunde jag besvara den objektivt. För mig är det en stor utveckling.

Det dyker bara upp fler och fler berättelser. Kända och okända personer som

begått fruktansvärda handlingar. Om vi fortsätter att kasta ljus på frågan, så kommer det inte finnas någonstans att gömma sig. Berättelserna behöver komma fram, ut från skuggorna. Det blir samtidigt överväldigande, för det är så många. Detta förekommer överallt.

En annan aspekt är också vad som händer när jag tar upp ämnet. Om någon bekant frågar, var har du varit dom senaste veckorna? Jag svarar att jag varit involverad

i en dokumentär dom senaste nio åren som just haft premiär. Då svarar dom å grattis! Vad handlar den om? Då svarar jag sexuella övergrepp mot barn. Då blir det tyst för dom flesta.

– Så det blir alltså en konversations-dödare att ta upp ämnet? frågar Bill.

– För dom allra flesta, ja tyvärr. Folk sluter sig som musslor. För en del kanske det är dolda triggers. För andra kanske det är obekvämt på det stora hela.

– Jo jag har liknade erfarenheter, säger Bill. Antingen är människor intresserade av att höra mer, eller så sluter dom sig och byter samtalsämne.

– Flera av mina vänner har inte klarat av att se hela filmen på en gång, det har varit för mycket för dom. Det blir för smärtsamt. En vän reagerade särskilt starkt och sa att han aldrig skulle ha klarat av att dela med sig på det sätt som jag gör i filmen. Vi pratade och han nämnde en situation i sin barndom där det med lätthet hade kunnat bli på samma sätt för honom som det blev för mig. Men eftersom han hade en god relation

Genom att prata om det som hänt mig blir det enklare för mig att hantera. I stället för att bara ätas upp av mina erfarenheter, kan jag få perspektiv.



Regissör Bill Watts



Lawrence Ford



Hermine Holm, generalsekreterare på Rise och Vinh Phillips Ingvason Nguyễn som är stödperson, har representerat Rise under panelsamtal som genomförts efter flera filmvisningar.

med sin pappa blev det inte så, hans pappa skyddade honom, säger Lawrence.

Det har tagit nio år att färdigställa filmen. Bland annat på grund av pandemin. Har det varit någon fördel med att processen pågått i nästan ett decennium?

– För min del har det varit en process från att knappt kunna se mig själv på film – till att landa i att det är jag som är med och berättar det jag gör, säger Lawrence. Så här i efterhand har det nog hjälpt att det tagit ett tag. Men det har även dragit upp saker gång på gång under arbetet. Hade vi gjort allt i ett svep så hade det kanske varit lite mildare med den aspekten, men då hade det vi inte kunnat gå lika djupt i processen. Så här i efterhand är det bra att det blev som det blev och att vi gjorde arbetet stegvis.

– Det är också en sak att åka till Sverige med filmen, att prata om vad jag varit med om i ett publikt sammanhang i ett annat land. Det kommer bli något helt annorlunda att göra detta i England, mitt hemland. Men jag går tillbaka till uttrycket jag nämnde tidigare: "Livet kastar bara på dig vad du klarar av att hantera." Det är ingen idé att springa från detta eller stänga ner det nu. Det vore bara dumt, på alla nivåer.

Kanske kan den svenska turnén ha fungerat som någon form av generalrepetition inför det som kommer i England?

– Absolut, en testomgång för att se vad som fungerar och vad som inte fungerar, säger Bill. Vilka typer av frågor som ställs i samband med visningar och samtal. Vad som kan hända och vad vi behöver vara förberedda på helt enkelt. Media generellt i England tror jag också har en något hårdare stil än i Sverige, där de ibland vill vinkla sa-

ker på ett visst sätt. Filmens fokus är ju de utsatta och konsekvenserna efter sexuella övergrepp mot barn och hur det kan forma livet i åratal. Det är inte lika vanligt att det beskrivs, men förhoppningsvis kan vi få fram det på ett vettigt sätt. Att exempelvis få följa Lawrence genom hans process, och att han nu är motiverad till att hjälpa andra på olika sätt - det är fantastiskt.

– Jag är på en plats i livet nu där det är möjligt. Det handlar ju om val. Jag har helt klart gjort en hel del dåliga val i mitt liv men jag vet nu åt vilket håll jag är på väg, säger Lawrence.

– Och du kanske kommer till en punkt längre fram i livet där du känner, detta är inte för mig längre, säger Bill. Att du har gjort din del och så går du vidare?

– Absolut, så kan det bli. Vi får se hur livet utvecklas. En sak i taget, svarar Lawrence.

Förutom att filmen kommer till England med liknande turné som här i Sverige, finns det andra tankar inför framtiden?

Bill berättar att de har material nog att kunna göra en serie.

– Det är mycket material som inte använts ännu, fortsätter Lawrence. Vi öppnade också upp oss mer i slutet av processen, så det finns mycket material att arbeta med. Jag befann mig i slutet av min vistelse på rehab när Bill började med filmen för nio år sedan. Jag samtalade då med min terapeut om att medverka och beslutade mig för att vara med. Jag såg det som en chans att öppna mina sår och hantera saker i livet innan det är för sent. Min förhoppning är att i framtiden komma tillbaka till Sverige och lära mig mer genom att tränas av Rise i hur jag kan ge stöd vidare till andra.



Vad ska jag tänka på inför en separation?

Jag inser idag att jag hamnat i många negativa situationer och relationer i livet på grund av det jag utsattes för som barn och den skadliga miljö jag växte upp i. Mycket har varit omedvetna val från min sida, baserat på det jag lärde mig som barn – att mina behov är oviktiga. Jag har länge varit sambo med en man som misshandlar mig fysiskt och psykiskt. Jag vill lämna honom men är rädd för hur han ska reagera. Att han ska ta sitt liv eller slå mig värre än någonsin. Jag är också rädd att jag ska hamna i en situation utan trygghet med bostad eller ekonomi. Jag blir ju inte yngre. Har du råd om vad jag borde tänka på när jag säger det till honom. Kan det bli farligt för mig? Ska jag tänka på något annat som är viktigt juridiskt, om jag väljer att separera?

Tack på förhand! /Josefin

Svar:

Hej Josefin!

Tack för dina viktiga frågeställningar och ditt mod att ställa dem.

Det viktigaste är din säkerhet. Utifrån att du utsatts för våld är det av stor vikt att du kontaktar socialtjänstens enhet för våld i nära relationer, för att tillsammans med dem skapa en säkerhetsplan för hur du ska lämna relationen. Du kommer också få råd kring praktiska bitar, exempelvis att packa en väska med viktiga dokument.

För våldsutsatta kan det vara som farligast när de vill lämna en våldsam relation. Du bör därför planera uppbrottet, ha kontakt med socialtjänsten innan och se till att du har någon nära till hands när du meddelar din partner.

Om du inte känner dig redo att ta kontakt med socialtjänsten rekommenderar jag dig att ta kontakt med en lokal kvinnojour för att prata om din säkerhet. Det finns även möjlighet att kontakta Kvinnofridslinjen på 020-50 50 50. De har öppet dygnet runt, samtalet är gratis och du kan vara anonym.

Ekonomi och boende

Utifrån att ni är sambor är sambolagen tillämplig i er situation och gäller gemensam bostad och bohag. Lagen gäller tills ni har undertecknat ett samboavtal där ni helt/delvis avtalar bort sambolagen eller från det att samboförhållandet upphör.

Bostad och bohag som har förvärvats för gemensam användning räknas som samboegendom och ska vid upphörande av samboförhållandet fördelas lika mellan er genom så kallad bodelning. Det spelar ingen roll vem som står på kontraktet eller vem som betalat för egendomen. Är egendom inte förvärvad för gemensam användning,

exempelvis om du hade bostaden innan förhållandet, räknas den inte som samboegendom och ingår inte i bodelningen.

Eftersom du beskriver att din relation är våldsam så rekommenderar dig att ta juridisk hjälp i bodelningsprocessen för att tillvarata dina intressen.

Polisanmälan

Inför en eventuell polisanmälan är det bra att säkra stödbevisning. Det kan vara allt från sms mellan er och anhöriga, till dagboksanteckningar och bilder på skador.

Om du utsatts för ett våldsbrott eller sexualbrott har du i regel rätt till ett målsägandebitråde (jurist eller advokat) bekostat av staten. Målsägandebitrådet uppgift är att tillvarata dina intressen under polisutredning och eventuell rättegång. Du har rätt att välja vilken jurist, advokat eller advokatbyrå du vill ha som målsägandebitråde.

Emotionellt stöd

Att lämna en våldsam relation kan vara känslomässigt överväldigande. Det finns samtalsstöd hos socialtjänsten och du kan också kontakta en kvinnojour och se vilket stöd de erbjuder.

Du är inte ensam i detta, våldsamma relationer är alltför vanligt. Stöd finns och det är aldrig för sent att leva ett liv fritt från våld och rädsla. Det är din absoluta rättighet.

Zumurad Rabi

Biträdande jurist

Advokatbyrå Rebecca Lagh AB



När trauma stannar kvar i kroppen – om bäckenbottensmärta

Forskning visar att så mycket som sju procent av alla kvinnor lever med kronisk smärta i underlivet. Ändå pratar vi oerhört lite om det. Andelen drabbade verkar dessutom öka. Trots det vet läkarkåren egentligen inte vad det faktiskt är som orsakar de besvär som leder till diagnoser som vaginism, endometrios och provocerad vulvodyni.

Av: Karolina Örsta

Gemensamt för dessa diagnoser verkar vara en koppling till tidigare upplevda trauman. Det innebär inte att det måste ha skett ett fysiskt trauma kopplat till underlivet. Ett trauma definieras istället som en upplevelse av en händelse som skett för fort, för mycket och för tidigt.

Kopplat till hot- och stressreaktioner

Vi vet också att bäckenbotten är direkt kopplad till kroppens stressrespons och hotsystem. Om kroppen upplever stark

stress kan detta alltså påverka bäckenbottens muskulatur i form av att den drar ihop sig, vilket kan leda till kramp.

Det kan orsaka vaginism, en slidkramp eller muskelspänning i bäckenbotten. Krampen kan till exempel göra det svårt att ha penetrerande sex, göra en gynekologisk undersökning eller föra in en tampong i slidan. Genom att öva på avslappning i andra delar av kroppen är det möjligt att över tid minska eller helt bli av med smärtan.

Sex gånger högre risk

Kvinnor som lever med smärta i underlivet beskriver i högre grad en barndom utan tröst, uppmuntran och kärlek från sin familj. En

SMÄRTA



amerikansk studie av 250 kvinnor visar att de som utsatts för upprepade sexuella övergrepp löper mer än sex gånger högre risk att utveckla provocerad vulvodyni, jämfört med personer som inte utsatts för övergrepp.

Provocerad vulvodyni, även kallad vestibulit, är smärta från överkänsliga nerver i och runt slidöppningen. Det gör att smärta kan uppstå både vid beröring och penetration, samt vid tanken på penetration. Utan behandling kan detta vara en mycket smärtsam diagnos som till exempel kan leda till svårigheter att sitta ner.

I en svensk undersökning uppger 6 av 10 kvinnor med vulvodyni att de har deltagit i sexuella aktiviteter mot sin vilja under det senaste året. Många av dessa kvinnor beskriver svårigheter att prata med nära vänner om sina besvär. Att det inte känns möjligt och kanske också för sårbart skulle kunna bero på anknytningsproblem som orsakats av tidigare trauman, men det är svårt att säga vad som är orsak och verkan.

Viktigt att söka hjälp

Sjukdomen verkar också vara kopplad till andra psykosomatiska åkommor. Till exempel får personer med vulvodyni oftare urinvägsinfektioner och de söker allmänmedicinsk hjälp tre gånger oftare än andra. Dessa konsekvenser av barndomens trauman kan leda till långvarig inflammation i kroppen, vilket i sin tur skapar gynnsamma miljöer för somatiska sjukdomar att utvecklas över tid.

Smärta och spänningar i bäckenbotten

kan orsaka våra symptom hos både kvinnor och män. Det är viktigt att söka hjälp för besvär, adekvat hjälp kan mycket väl finnas tillgänglig. Oavsett vilka erfarenheter du har med dig och hur de har påverkat dig har du rätt att må bra i sin sexualitet.

Chansen att du får rätt stöd ökar om du vänder dig till en fysioterapeut som är specialiserad på kvinnohälsa eller bäckenbottenproblematik. Egenvård är också viktigt och genom att öva kroppen på att slappna av kan du minska kroppsliga symptom efter trauma.

Rise bidrar med kunskap

Under 2023 anordnade Rise bland annat en medlemsföreläsning på temat "När underlivet säger nej". Föreläsare var Frida Trönberg som driver företaget Helt underliv. Frida delade med sig av sin kunskap om bäckenbottensmärta: vad den kan bero på och vad

kroppen kan behöva för att slappna av. Hon gav också exempel på konkreta övningar. Flera medlemmar i Rise återkopplade senare och delade att de med stor förvåning upplevde att bäckenbottensmärta, som de haft i många år och aldrig fått hjälp för, plötsligt släppte efter vissa av övningarna. Det

Flera medlemmar i Rise återkopplade senare och delade att de med stor förvåning upplevde att bäckenbottensmärta, som de haft i många år och aldrig fått hjälp för, plötsligt släppte efter vissa av övningarna.

kan därför vara väl värt ett försök att ta del av Fridas föreläsning som finns att se på Rise Stödportal (www.rise-sverige.se). Frida driver också kontot *Helt underliv* på både Instagram och Youtube, där hon delar med sig både av kunskap och konkreta övningar för minskad bäckenbottensmärta.

Smärta och spänningar i bäckenbotten kan orsaka svåra symptom hos både kvinnor och män och det finns övningar som kan vara hjälpsamma.



Barnets position – en övning för minskad bäckenbottensmärta

- Börja på alla fyra med ett bolster eller flera kuddar i linje framför dig.
- Låt dina stortår vara några centimeter ifrån varandra, överdelen av fötterna vilar mot marken, knäna är lite bredare än höftbrett isär.
- Lägg en hopvikt filt på dina hälar. Låt rumpan komma bakåt mot filten. Armarna kan krama om bolstret/kuddarna eller vara utsträckta framför dig.
- Du kan låta huvudet vara vridet åt den sida som känns mest bekväm, men om du har problem med nacken kan du använda en hopvikt filt för att lägga pannan i så att huvudet kan vara rakt.
- Stanna i den här positionen i 1-5 minuter och öva på att andas ned i bäckenbotten. Andas in: mellangården buktar utåt. Andas ut: mellangården kommer tillbaka upp igen. Om du vill kan räkna till fyra på inandning och till sex på utandning. Känns övningen bekväm och avslappnande kan du göra den varje dag.

MIN HISTORIA



Från smärta till läkning: En resa med kroppen som kompass

Kroppen bär på både minnen och smärta – men också potentialen för läkning. Genom kroppscentrerade behandlingsformer och en nyfunnen vänskap med ”den inre kentauren” påbörjas en resa mot att återknyta till kroppen och dess styrka.

Av: Tina Lundmark

Det blev mycket tomater i år. De sista, som jag plockade en bra bit in i oktober, har legat och mognat på ett stort fat och nu är det dags att ta hand om dem. En rejäl omgång tomatsås får det bli, och jag kör igång och hackar lök och vitlök. Jag behöver inte stå länge innan det känns i ryggen och nacken. Jag sätter mig ned och hackar istället. Det känns bättre, och som vanligt när jag gör något som är lite monotont börjar tankarna sväva iväg åt olika håll.

Känner av krämporna

Jag tänker på min kropp och alla krämpor den dras med nuförtiden. Okej, jag är inte jättegammal, men 50 har jag hunnit fylla i alla fall, och det är påtagligt mycket som sker i kroppen just nu. Diffus ledvärk, återkommande inflammationer i hälsenor, ryggsproblem och klimakteriebesvär. Det blir ett fokus på min kropp som är ovant, obehagligt och ovälskommet. Hade det varit tio år tidigare

hade det varit outhärdligt, men jag har faktiskt lite lättare att förhålla mig till min kropp nu än jag haft förut. Jag försöker vara snäll mot den, ta hand om den, och har, trots tidvis dåligt bemötande från världen genom åren, vågat söka hjälp. Så nu är tillvaron plötsligt präglad av ortopediska skoinlägg, ergonomiska rygg- och sittdynor, fysioterapeutisk bassängräning, och östrogentabletter. Tack vare detta har vardagen blivit lite lättare, och efter att tidvis ha haft svårt att gå ens korta sträckor är jag nu mer rörlig igen och har mindre ont.

Kobent och tafatt

Det är, åtminstone för mig, lätt att förknippa kroppens förmåga till rörlighet med ”sportighet”, och medan löken fräser och köksfläkten brummar för tankarnas associationsbanor mig bakåt i tiden, tillbaka till 80-talet då jag växte upp. Att vara sportig var värt all beundran, men jag var inte det och kände mig alltid ”fel” i min kropp på något sätt. Jag var klumpig och osmidig och på gympan i skolan var jag liksom alltid ospänstig och klen och ville mest därifrån. När vi hoppade dubbelhopprep på rasterna var det lite

outtalat bäst att jag vevade medan de andra graciöst hoppade strömhopp i långa rader.

En äldre tjej på vår lilla ort startade jazzdans, vilket ju var det coolaste man kunde göra och så spännande att länets största dagstidning kom på besök för att skriva om detta och ta bilder på oss utanför gymnasalen. Det är med en klump i magen jag minns bilden som var med i tidningen. Den visade en symmetriskt uppställd skara av piffiga tjejer i leggings, gympadräkt och benvärmare, samtliga i exakt samma position med ett ben spikrakt uppsparkat med en samtidig handklapp över huvudet. Samtliga – utom jag. För jag hade inte alls hängt med, utan står mest där, lite kobent och tafatt, med ena benet knappt ens halvvägs uppe och armarna längs sidorna. Den bilden säger allt om exakt hur jag alltid har känt mig i samband med rörelse och idrott. Förvirrad, långsam och allmänt bortkopplad.

Unga tjejer i tajta dräkter

Den som föreslog att jag skulle vara med på jazzdansen var min pappa. Alltså samma person som började utsätta mig för sexuella övergrepp när jag var fyra år. Han tjatade dit mig, fast jag inte var intresserad. En period, när jag hade behov av att analysera min pappas olika beteenden, tänkte jag att han väl bara var en engagerad förälder som ville uppmuntra sin dotter att hitta fritidsintressen. Senare, när jag fått mer insikt i hur han fungerade, och jag mindes hur han brukade säga till mig att tjejen som ledde jazzdansen var så himla snygg och sexig, så lutar det mer åt att han helt enkelt tyckte det var upphetsande med unga tjejer i tajta dräkter. Han kunde passa på att glo lite på dem, och också ha en alldeles egen där hemma. Han tyckte också att jag skulle börja rida. Det

gjorde jag som sexåring, och var aldrig särskilt bra på det heller. Men vad är väl en ridskola om inte full av tjejer i tajta ridbyxor?

Rörelseglädje på hästryggen

En terapeut jag gick hos när jag bodde i USA i början av 00-talet hävdade att ridsport är en vanlig favorit bland pappor som utsätter sina döttrar för incest då det kan användas för att bortförklara eventuella synliga tecken på övergreppen. Jag vet inte om det stämmer, men jag minns att jag mådde illa när jag hörde det. Hur som helst är jag väldigt tacksam för att jag på detta sätt introducerades för hästar. För det går upp för mig, just som tomaterna börjar mjukna i grytan, att det faktiskt fanns tillfällen då jag som barn upplevde rörelseglädje. På hästryggen. Där ersattes nämligen min bortkopplade kropp av en annan. Som att mitt jag, som saknade kropp, dockades ihop med hästens kropp och blev till en helhet. Jag kunde ta mig fram genom skogen, över stockar, stenar och rötter, på säkra, stadiga ben. Jag var smidig och stark och kunde springa jättefort, med vinden i håret. En liten ljushårig kentaur. Den här upplevelsen omsattes i ändlösa lekar med min kompis Jenny, när vi for fram på våra fantasihästar och hoppade högt över meterhöga hinder byggda av diverse trädgårdsredskap och utemöbler på gräsmattan runt hennes hus. Då kände jag inget motstånd, då snubblade jag inte omkring, då var jag inte klen och utan koordination. För det var inte jag som sprang, inte mina ben. Det var hästens ben. Osynliga men ändå så konkreta.

Idag förstår jag att jag var dissocierad från min kropp på olika sätt under stora delar av min uppväxt, och att jag fortfarande är det från och till även nu. Jag har lärt mig en del

om att barndomstrauma ofta fastnar i kroppen, och att kroppen behöver vara med i läkningsprocessen. På vilka sätt kan säkert vara individuellt, men att det krävs mer än att "bara prata" har blivit uppenbart. Sedan en tid tillbaka har jag via specialistkliniken WONSA tillgång till mer kroppscentrerade behandlingsformer som traumamedveten fysioterapi, neurofeedback och DBR (deep brain reorienting) och börjar få allt mer kontakt med både kroppen och de känslor som är inlåsta där. Det är en lång process att läka, kanske tar den aldrig riktigt slut, men

det är samtidigt en spännande och hoppfull resa.

Jag drar ner värmen på spisen så att tomatsåsen kan puttra klart, och jag tänker att det är en som faktiskt ska få följa med på min resa från och med nu. Någon som kan påminna mig om hur lätt och självklart det kan kännas att vara. En ny bekantskap – min inre lilla kentaur.

Tina Lundmark är medlem och stödperson i Rise och arbetar även på kansliet som stödadministratör.





Nästa nummer
**ÖVERLEVNADS-
STRATEGIER**



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