

# Stödgrupp startas i Sundsvall – för kvinnor som blivit utsatta för incest: "Det går att må bra igen"

I höst öppnar en ny stödgrupp i Sundsvall.

Deltagarna delar alla en erfarenhet: De har blivit utsatta för incest eller andra sexuella övergrepp som barn.

– Jag vill verkligen hjälpa andra och få visa att det går att må bra igen. Det finns hjälp att få, säger Kathrin Forss, stödkvinna i Sundsvall.

ANNONS



Den ideella föreningen Rise startade 1981 och har sedan dess erbjudit stödsamtal för kvinnor. Först fanns möjligheten bara i Stockholm, men under senare år har föreningens verksamhet spridit sig ut i landet.

– Behovet finns i alla städer, överallt. Gång på gång får vi se hur otroligt läkande det är att få träffa andra som lyssnar, förstår och som inte dömer, säger Maria Möhring.

Det här är ingen terapi, utan stöd från en utsatt kvinna till en annan.

Sundsvall blir den elfte orten att få en stödgrupp och samtalen leds alltid av kvinnor som själva har blivit utsatta för sexuella övergrepp under sin barndom.

– Det här är ingen terapi, utan stöd från en utsatt kvinna till en annan, säger Maria Möhring.



”Man får sätta ord på sina upplevelser i ett tryggt, kärleksfullt och förstående sammanhang som är bra för läkningsprocessen”, berättar Maria Möhring, stödsamordnare vid föreningen Rise.

Bild: Arkivbild, Ragna Fahlander

Mellan sex och åtta personer deltar i stödgruppen och samtalen leds av en stödkvinna, som är utbildad av föreningen. Träffarna äger rum varannan vecka, är två timmar långa består av samtalsrundor där tiden fördelas jämnt mellan deltagarna, så att alla får möjlighet att göra sin röst hörd.

– Även om våra historier skiljer sig åt rent fysiskt så är upplevelsen av skam, skuld, utsatthet och svek densamma. Det upptäcker man när man får träffa andra i samma situation, säger Maria Möhring.

Stödkvinnan har tystnadsplikt.

– Och vi brukar säga att vi inte hälsar på varandra utanför lokalen, så att man ska kunna vara anonym.

Det är vanligt att kvinnorna som anmäler sig till stödgruppen är rädda för att de ska träffa någon som de känner.

– Det vet man aldrig förrän man är där, men alla är ju där av samma anledning. Det brukar aldrig vara några problem när man väl kommer dit, försäkrar Maria Möhring.

Hon förstår att det är läskigt att ta steget till att anmäla sig och dyka upp på den första träffen, men menar att det finns mycket att vinna på att våga.

– Det är skönt att känna att man inte är ensam och att få prata med människor som verkligen förstår.

Deltagarna befinner sig ofta i olika stadier av läkningsprocessen, men oavsett vilken så är man välkommen. Det, förutsatt att man är kvinna, minst 18 år och att man har blivit utsatt för sexuella övergrepp som barn.

– Deltagarna kan vara allt från de som aldrig någonsin har pratat om övergreppen, till de som har gått i terapi i flera år.

**Sexuella övergrepp kan vara så många saker. Många tror att det måste ha varit en fullbordad våldtäkt eller penetration, men det behöver det inte vara.**

En vanlig känsla bland kvinnorna som anmäler sig är att de tror att de inte "platsar" i stödgruppen.

– Sexuella övergrepp kan vara så många saker. Många tror att det måste ha varit en fullbordad våldtäkt eller penetration, men det behöver det inte vara. Det kan vara smekningar, eller att man har tvingats att titta på porrfilm till exempel, säger Maria Möhring.

– Jag brukar säga att om man läser eller hör om oss och känner att "här hör jag hemma", så gör man det. Man behöver inte ha några tydliga minnen, det kan räcka med att kroppen vet, fortsätter hon.



Kathrin Forss är lokal stödkvinna i Sundsvall.  
Bild: Eva Lena Olsson

Kathrin Forss är lokal stödkvinna i Sundsvall, och den som möjliggör att stödgruppen kan starta i stan.

– Jag vill verkligen hjälpa andra och få visa att det går att må bra igen. Det finns hjälp att få, säger hon.

Stödgruppen kommer att hålla till i Studieförbundets lokaler i Sundsvall. Träffarna drar igång så snart tillräckligt många kvinnor har anmält sig, men troligtvis någon gång i november.

Linnea Hellgren  
[060-19 71 74linnea.hellgren@mittmedia.se](mailto:060-197174linnea.hellgren@mittmedia.se)