

Stödlinje

Till vår stödlinje är alla välkomna att höra av sig. Vi tar emot samtal från utsatta, närstående och yrkesverksamma. Alla våra stödpersoner har själva egna erfarenheter av att ha utsatts sexuellt som barn. Självklart får du vara anonym om du vill.

Stödtelefon: 08-696 00 95
Stödmail: stod@rise-sverige.se
Stödchatt: www.rise-sverige.se

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 som barn. 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

Utsattes du sexuellt som barn?



Sexuella övergrepp i barndomen

Har du varit utsatt för sexuella övergrepp som barn? De flesta svarar nej på den frågan. Men om frågan ställs på ett annat sätt: Har någon övertalat dig till en sexuell handling? Tvingat dig att titta på porr? Rört vid dig på ett sätt som du inte velat? Pratet om din kropp på ett sexuellt sätt? Då kan svaret bli ett helt annat.

Sexuella övergrepp behöver inte vara förenade med hot eller våld för att det ska vara traumatiserande. Incest och sexuella övergrepp mot barn är vanligare än vad många vill tro och förekommer i alla slags familjer, i alla samhällsklasser och i alla kulturer. Omkring tre av tio vuxna kvinnor och en av tio vuxna män i Sverige lever med att ha utsatts sexuellt som barn, innan 18 års ålder. Hälften av dem har utsatts vid mer än ett tillfälle.

Den som utsätter kan exempelvis vara förälder, syskon, släkting, vän, en vuxen i barnets närhet eller någon barnet inte känner alls. Både män, kvinnor och barn utsätter barn för sexuella övergrepp, ibland ensamma och ibland tillsammans med andra förövare.

Att ha varit utsatt som barn leder nästan alltid till negativa konsekvenser i vuxen ålder. Det är vanligt med starka känslor av skam och skuld, svårigheter att reglera känslor som ilska och sorg, olika former av missbruk eller svårigheter i relationer. Det är också vanligt att känna sig ensam eller misslyckad, som att det inte finns något hopp om att man ska kunna må bättre.

Många berättar att i mötet med andra, då isoleringen bryts, släpper en stor del av de skam- och skuld-känslor som utsatta ofta bär på. Att förstå att vissa av ens känslor och beteenden är ett resultat av de sexuella övergreppen, inte personliga brister, kan förbättra självbilden. Detta kan ofta leda till att självförtroendet och handlingskraften ökar. Det är fullt möjligt att må bättre och att få utrymme att leva - inte bara överleva.

Vår stödverksamhet

Alla stödpersoner hos oss har själva erfarenhet av att ha varit utsatta sexuellt som barn. Att veta att våra stödpersoner och alla deltagare i verksamheten har liknande erfarenheter, gör det lättare att ta första steget att bryta tystnaden och ta emot stöd.

Vi erbjuder olika former av stöd, för att du ska kunna förbättra din nuvarande livssituation. Vi erbjuder aktiviteter både för dig som befinner dig i en mer akut bearbetningsfas, men också för dig som har kommit lite längre i din läkningsprocess.

Vi har stödgrupper som träffas regelbundet, där du får möta andra med liknande erfarenheter under trygga och strukturerade former. Det är ofta mycket värdefullt att bli lyssnad på och att lyssna på andras upplevelser och erfarenheter. I våra stödgrupper får alla lika mycket tid för att prata och ingen avbryter eller kommenterar. Vi har även cafékvällar, läger, kurser och andra stödaktiviteter som kan hjälpa dig i din bearbetning. På vår webbaserade stödportal, www.stodportalen.se, finns kunskap, inspiration och verktyg som du kan använda dig av på egen hand i ditt läkningsarbete.

Ett av våra mål är också att alla som möter någon som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen ska ha kunskap och förståelse för dennes situation. Vi arbetar därför med både informationsspridning, utbildning och opinionsbildning.

Vi finns för dig!

Hos oss kan alla som är över 18 år, som utsatts sexuellt som barn, delta i stödgrupper och stödaktiviteter.

Besök vår webbplats www.rise-sverige.se för mer information.