Spegeln

OM KONSEKVENSERNA AV
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 1/2025 | ÅRGÅNG 42

TEMA
Överlevnadsstrategier

Rise

45 år av nödvändigt stöd – och kampen fortsätter

Nästa år fyller Rise 45 år. Fem år har gått sedan vi senast lyfte budskapet ”40 år av nödvändigt stöd”, och tyvärr är orden lika sanna nu som då. Stödet behövs – kanske mer än någonsin.

När vi blickar framåt mot 2026 gör vi det med både stolthet och allvar. Under året kommer vi att lyfta våra 45 verksamma år, inte för att fira oss själva, utan för att fortsätta sätta ljuset på en av vår tids mest stigmatiserade och förbisedda frågor: sexuella övergrepp i barndomen och dess långsiktiga konsekvenser.

Under det gångna året deltog Rise för första gången i Almedalsveckan, på scenen ”Alla röster ska höras”. Där pratade vi om något som länge borde ha varit självklart: att barndoms-
trauman i allmänhet, och sexuella övergrepp i synnerhet, är ett omfattande och allvarligt folkhälsoproblem. Samhället lägger stora resurser på att behandla olika symtom – ätstörningar, beroende, självskada, relationssvårigheter – men betydligt mindre på att förstå och behandla orsakerna.

Det märks inte minst i de berättelser vi möter varje dag i vår stödverksamhet. I detta nummer av Spegeln riktar vi strålkastarljuset mot de överlevnadsstrategier som många av våra medlemmar bär med sig genom livet. Strategier som en gång var nödvändiga för att stå ut och kunna fungera, men som med tiden kostat enormt mycket – för individen, närstående och samhället. Trots det berättar utsatta att frågan om bakomliggande trauma sällan ställs. Symtomen behandlas, men inte de dolda såren under. Samtidigt händer mycket som ger hopp. Under året har vi gjort vårt största lyft hittills i sociala medier, där vi når fler, engagerar fler och sprider kunskap i ett tempo som märks. Vår röst blir tydligare. Vår gemenskap blir större.

När vi går mot vårt 45:e år gör vi det med tacksamhet, envishet och en växande styrka. Vi är stolta över allt det som medlemmar och medarbetare i Rise tillsammans åstadkommer – och beslutsamma om att fortsätta bidra till en förändring i samhället.

Vi kommer att fortsätta höras. Vi kommer att fortsätta synas. För så länge sexuella övergrepp i barndomen finns, behövs våra erfarenheter och vårt stöd. Och vi ger oss inte förrän kunskap, skydd och traumamedvetenhet är självklara delar av hur samhället ser på dessa livsavgörande frågor.
Tillsammans tar vi nästa steg.

Hermine Holm
Generalsekreterare och medlem
Foto: Bill Wats

Kipa Poikolainen
Ordförande och medlem
Foto: Privat

Det slår mig ofta hur lite vi egentligen vet om vad människor runt oss bär på. Vi möter beteenden och symtom, men vi pratar sällan om det som kan ligga under – svåra upplevelser, ensamhet och strategier som formades långt innan vi själva ens förstod varför.

Under arbetet med detta nummer av Spegeln har jag påmints om hur många sätt det finns att överleva på. Vi lyfter ätstörningar, överdriven självständighet, arbetsnarkomani och prostitution som exempel på strategier som hjälpt människor att fungera – men som också kan kosta mycket, både för individ och omgivning.

Vi möter Ullakarin Nyberg, som påminner oss om hur viktigt det är att våga prata om tankar på att inte orka leva längre.

En personlig berättelse om att leva med DID ger ytterligare en inblick i hur trauma kan forma ett liv, men också hur läkning kan se ut. Och mitt i allt det svåra finns också ljus: tips om små, enkla handlingar av självomsorg som kan göra skillnad i vardagen.

Jag hoppas att det här numret kan bidra med ytterligare förståelse – för oss själva och för varandra, för att ingen ska behöva gå med sina upplevelser i ensamhet.
Varmt välkommen in i årets nummer av Spegeln.

Malin Holm

INNEHÅLL

Smått och gott	4-5
Suicidtankar som överlevnadsstrategi	6-10
Boktips	11
När kroppen och psyket gör allt för att överleva	12-18
Juridiska frågan	19
Att be om och ta emot stöd – och säga nej	20-22
Dikt	23
Att leva med dissociation	24-27

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.

Ansvarig utgivare
Kipa Poikolainen

Redaktör
Malin Holm

Skribenter
Karolina Örsta
Hermine Holm
Felicia Katarina Lundgren
Malin Holm

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.

Zenpromenad – en stunds mindfulness i vardagen

En zenpromenad är en enkel meditation i rörelse. Det handlar om att gå långsamt, medvetet och uppmärksamt, utan att stressa mot ett mål. Fokus ligger på stegens rytm, andningen och kroppens känsla mot marken. Så här kan du göra:

1. Välj en kort sträcka, exempelvis runt kvarteret eller i en park.
2. Gå långsamt och uppmärksamt på varje steg. Känn hur fötterna möter marken.
3. Andas lugnt och låt tankarna passera utan att fastna vid dem.
4. Om tankarna vandrar, för varsamt tillbaka uppmärksamheten till steg och andning.

En zenpromenad kan ge lugnt fokus, minskad stress och känsla av närvaro, även om den bara tar några minuter. Du kan zenpromenera året runt, och i olika situationer. Kanske på väg hem från bussen, på väg till tvättstugan, i skogen eller i köpcentret. Du kan öva på att landa in i dig själv överallt.

Forskning visar att många strategier som utvecklades i barndomen – som att anpassa sig, vara vaksam eller hålla känslor tillbaka – en gång var avgörande för att överleva.

”Den som bär skuld” på SVT

Den nyazeeländska serien “Den som bär skuld” tar upp komplexa frågor kring ansvar, trauma och känslor av skuld. Serien finns på SVT Play och belyser hur människor påverkas av händelser i barndomen och hur relationer kan förändras när övergrepp eller andra traumatiska upplevelser kommer upp till ytan. Ett viktigt program som kan ge igenkänning och nya perspektiv för dem som har egna erfarenheter av svåra händelser.

Värmande, snabb linssoppa

Här är ett tips på en enkel, värmande soppa som passar både till vardags och när man behöver lite extra omtanke:

- 1 lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 2 morötter, skurna i små bitar
- 1 burk krossade tomater
- 1 dl röda linser
- 5 dl vatten + 1 tärning grönsaksbuljong
- Salt, peppar, valfria örter

Fräs lök och vitlök i lite olja, tillsätt morötter, linser, tomater och buljong. Låt sjuda 15–20 minuter tills linserna är mjuka. Smaka av med salt, peppar och örter. Servera gärna med en klick crème fraiche och ett gott bröd. Snabbt, värmande och näringsrikt!

Visste du att många regioner nu erbjuder möjligheten att beställa hem cellprov?

Det kan vara ett alternativ för dig som är rädd eller obekväm med att gå till gynekologen. Hemtestet skickas direkt till din brevlåda med instruktioner, och provet skickas sedan anonymt till labbet. Du får svar digitalt eller via posten. Ett steg för att ta hand om din hälsa, på dina villkor.

Dagsljus på vintern

Att komma ut i dagsljus, även en kort stund, är extra viktigt under vintermånaderna. Ljus påverkar kroppens dygnsrytm, energinivå och humör. Forskning visar att personer som är ute i dagsljus minst en timme om dagen under vintern har lägre risk för depressiva symptom än de som får mindre ljus. En kort promenad mitt på dagen kan därför hjälpa dig att känna dig mer alert, lyfta sinnet och stärka sömnrytmen på natten.
(Se t.ex. PubMed 38171042).

Suicidtankar som överlevnadsstrategi

– ett samtal med Ullakarin Nyberg

I en undersökning bland Rise medlemmar svarade över hälften att de övervägt att avsluta sitt liv. Var tredje svarade att de hade gjort suicidförsök minst en gång. Suicidtankar är väldigt vanliga, även bland befolkningen i stort. Varför uppstår dessa tankar och är de alltid farliga? Möt psykiatriker, forskare och författare Ullakarin Nyberg i ett samtal om suicidtankar som överlevnadsstrategi och hur vi tillsammans kan förebygga suicid.

Av: Karolina Örsta

När livet känns hopplöst är det inte ovanligt att våra tankar blir mörka. Det kan bero på en önskan om att själv få kontrollera vad som händer. Det kan också handla om brist på alternativ. Många människor har haft suicidtankar, men ganska få av oss talar om det. Och även om tankarna i sig inte är farliga så kan de vara mycket otäcka att leva med.

Sätt ord på dina tankar

Det är först när tanken får ord och blir uttalad som omvärlden kan förstå och hjälpa. Att berätta om suicidtankar är därför ett viktigt steg för att må bättre. Men hur gör man om man inte vet vad man ska säga? Det är om detta boken, som Ullakarin Nyberg har skrivit tillsammans med psykologen Anna Lagerblad, handlar om, där ett antal män bryter tystnaden kring sitt psykiska mående. Förmågan att sätta ord på sitt lidande har hjälpt dem ta sig ur mörka tankar.

– Det kan vara väldigt svårt att hitta rätt ord för att beskriva psykiskt lidande, särskilt om man är ovan, förklarar Ullakarin. Och det som är svårt, det ska man öva på. Det är en väldigt god idé att ringa en hjälplinje, även om man inte vet vad man ska säga.

Svårt att hitta orden

Här handlar det inte om att förklara rätt, utan om att tillsammans med personen i telefonen finna ord för att beskriva situationen. Ullakarin säger att man måste försöka vara tydlig med att det är svårt att hitta orden och

Ullakarin Nyberg

Över 30 års erfarenhet som psykiater inom suicidprevention och forskare inom suicid vid Centrum för Psykiatriforskning på Karolinska Institutet.

Aktuell med boken “Den livsfarliga tystnaden: och männen som vågar bryta den”.

Lyssna på fler samtal med Ullakarin i programmet “Livet med Ullakarin Nyberg” i P1 och i hennes sommarprat från 2021. Hon medverkar också i programmet ”I hjärnan på Louise Epstein”, där ett avsnitt handlar om självmedkänsla.

att man gärna vill ha hjälp med det. För ingen professionell person, hur erfaren man än är, kan läsa tankar.

– Alla insatser hänger på att personen vill uttrycka sig och vill få hjälp att uttrycka sig, säger Ullakarin. Man ska inte vara rädd att pröva det!

“Så länge man lever så lever man”

Varje dag tar fyra personer i Sverige sitt liv[1]. Av dessa är 70 procent män[2]. Hos män ökar risken för suicid med åldern. Bland kvinnor är antalet suicidförsök fler, med en överrepresentation bland tjejer och unga kvinnor.

Anledningen till dessa skillnader beror på att män och kvinnor tenderar att använda sig av olika metoder vid ett suicidförsök.

De som överlever vittnar ofta om att de är tacksamma för det[3]. Känslan att inte orka leva är en tillfällig känsla som kommer och går.

– Jag tycker att man ska tänka att så länge man lever så lever man. Skäl att leva och skäl att dö existerar alltid i parallella spår. Vad som väger tyngst i stunden avgörs ofta av tillfälligheter.

Skapa balans

Även när livet känns svårt, finns det mycket du och människor i din omgivning kan göra för att det ska kännas bättre. Att grundläggande behov, i form av sömn, mat, vila och tröst, är uppfyllda blir viktigt för att skapa balans.

– När man mår riktigt dåligt tänker man inte alltid på hur viktigt det är med sociala kontakter, att äta ordentligt, att sova på natten och vara fysiskt aktiv.

Ullakarin berättar att när hon träffar en person som tappat livsgnistan, märker hon att det ofta hänger ihop med negativa tankar om sig själv. Ofta är det hårda ord om att man borde göra och vara bättre. Men det är när man mår som sämst som man bör vara som snällast mot sig själv.

– Jag frågar ibland: Skulle du säga samma saker till en kompis som du säger till dig själv? Då säger de ju alltid: Nej, det skulle jag aldrig säga.

CHECKLISTA

Stärk din förmåga att ta dig igenom svåra perioder:

- Berätta om dina svåra tankar för någon annan, någon du litar på eller en stödlinje.
- Ta hand om dig själv. Visa medkänsla mot dig själv genom att ställa frågan: “Vad skulle du säga till en vän som mår som du gör nu?”
- Ha vardagsrutiner som fungerar. Prioritera mat, sömn, vila, fysisk aktivitet och social samvaro.
- Skriv en kort lista över aktiviteter som tidigare har hjälpt dig när livet känns för svårt. Det kan vara att läsa, promenera, ta ett bad, lyssna på musik, kela med ett husdjur eller sova middag.

Du är expert på ditt trauma

Den största riskfaktorn för suicid är att man någon gång har gjort ett suicidförsök. Andra riskfaktorer är till exempel psykiska sjukdomar som bipolär sjukdom, schizofreni och depression. Att ha varit med om allvarliga traumatiska upplevelser i barndomen är i sig ingen riskfaktor för suicid, men kan bli det om du bär erfarenheten på egen hand. Tvärtom är du expert på din egen upplevelse.

– Det är också en kompetens att ha gått igenom svårigheter. Man lär sig otroligt mycket som andra kanske inte alls förstår. Det kräver dock självinsikt att kunna förstå sig själv i en viss situation och ta hänsyn till sin egen reaktion. Om man hamnar i en situation där suicidtankar känns som en utväg, är det viktigt att fråga sig varför jag känner så just nu. Har det hänt något som ledde mig hit? Ser jag några alternativa vägar? Finns det någon jag kan prata med? Vägen till att få rätt hjälp är nämligen väldigt individuell.

– Ett vanligt missförstånd är att man klumpar ihop människor som har liknande trauman eller erfarenheter. Då glömmer man det unika perspektivet. Man är precis lika olika varandra när man är traumatiserad som när man inte är det. Det gäller också självmordsbenägenhet.

Här förklarar psykiater Ullakarin att det är du som är expert på ditt trauma. Du känner dig själv bäst. Därför är det viktigt att du är delaktig i de aktiviteter som föreslås för att du ska må bättre och kunna hantera ditt lidande, utan att skada dig själv. Det finns ingen universell lösning – men det finns många alternativ som kan hjälpa. Därför kan det ta tid att hitta rätt.

Våga fråga!

Det är inte bara den som har suicidtankar som oroar sig. Även anhöriga, närstående och yrkesverksamma inom vården behöver förstå vad de kan göra för att hjälpa. Återigen lyfter Ullakarin samtalets kraft.

Hon förklarar att det är vanligt att inte våga fråga om specifika detaljer kring suicidtankarna. Ofta för att man är rädd att dra igång något som får personen att må ännu sämre. Men att våga ställa de svåra frågorna kan vara avgörande för att komma vidare.

Det är till exempel okej att fråga: “Vad gör du när du får suicidtankar? Vad gör du för att avbryta de tankarna? Är det något av dina verktyg som har fungerat? Hur känns det när du vet att det är fara å färde? Hur kan du skydda dig då?”

Enda sättet för oss som vill hjälpa och förstå är att fråga experten, den som är drabbad. Och även om du som är anhörig eller vän inte kan förändra allt, är det framför allt viktigt att visa att man bryr sig. Genom att lyssna på berättelsen och försöka förstå hur det är för den unika personen som tar kontakt, förmedlar man det engagemang som krävs för att personen ska orka kämpa vidare. Ett socialt nätverk är ett starkt socialt skydd mot suicid, i kombination med en tilltro om att kunna förbättra sin egen situation[4].

– Om jag har blivit suicidbenägen av att vara utsatt för trauma så är jag inte sjuk, utan jag har blivit utsatt av någon annan. Då är jag i grunden normalfungerande. Och då kan jag hitta tillbaka till ett sätt att fungera där jag inte behöver utsätta mig för risker.

Det är viktigt att söka professionell hjälp

om du upplever att du har suicidtankar som du är rädd ska leda till att du skadar dig själv.

En förutsättning för att komma vidare, och på sikt hitta alternativ, är då att först hitta en gemensam förståelse för suicidtankarna. När kommer de? Hur känns det? Hur reagerar du då? På sikt är det sedan möjligt att ersätta de svåra tankarna med en aktivitet eller andra tankar.

De flesta som har suicidtankar vill inte dö. De har bara tappat orken att leva. Att uppmärksamma livets små framgångar kan vara ett sätt att träna på att se och utforska alternativ som gör det värt att fortsätta leva.

Övning: Se dina framgångar

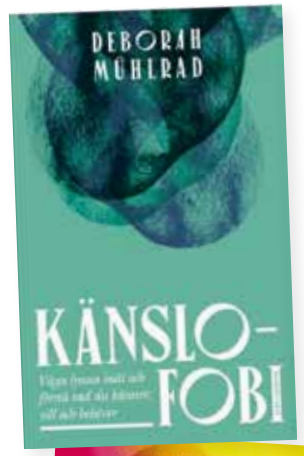
Välj tre saker som du kämpar med just nu. Det kan vara nedstämdhet, brist på energi eller att du sover dåligt.

Efter du valt tre saker skattar du dig själv på en skala från 1 till 10. Detta gör du sedan varje dag, väldigt snabbt och ungefär vid samma tidpunkt. Du ska inte sitta i timmar och fundera över hur du mår, utan bara skriva ner: ”Idag är det en sjua.”

När du upprepar detta och gör det till en rutin kan du se åt vilket håll du är på väg. Du behöver inte ha som mål att må bättre – det kan vara andra mål som till exempel att kunna vara med dig själv, din egen sårbarhet och att notera ljuspunkterna som gör det värt att leva.

Källor: 1. https://suicidezero.se/artiklar/nya-siffror-1-453-dog-i-suicid-2024/
2. https://suicidezero.se/fakta-om-sjalvmord/samhallsproblemet-sjalvmord/man-och-sjalvmord/
3. https://suicidezero.se/fakta-om-sjalvmord/myter-om-sjalvmord/
4. https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/suicidprevention/att-forebygga-suicid/

Boktips

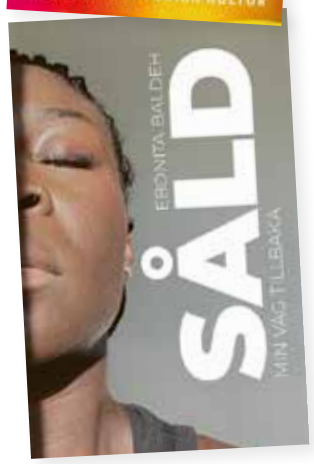


Känslofobi: Våga lyssna inåt och förstå vad du känner, vill och behöver
Deborah Mühlrad (2025)

Visste du att man kan ha fobi för sina känslor? Precis som att man kan vara rädd för spindlar kan det vara obehagligt att säga ifrån när något känns fel. Många av oss har utvecklat strategier för att undvika obekväma känslor: vi anpassar oss, blir självkritiska eller håller oss ständigt sysselsatta. Det kallas för känslofobi. Men stöd av denna bok kan du närma dig din känslofobi och låta känslorna ta plats!

Myten om det normala: att läka trauma och sjukdom i en toxisk kultur
Gabor Maté, Daniel Maté (2024)

Efter över fyra decenniers klinisk erfarenhet drar Maté slutsatsen att den västerländska medicinen har försummat den roll som trauma, stress och det moderna livets påfrestningar har på våra kroppar och sinnen. I Myten om det normala förklarar Gabor Maté hur individens och samhällets mående är tätt sammankopplat, och visar vägen till läkning.



Såld: min väg tillbaka
Ebonita Baldeh (2024)

I sin självbiografi berättar Ebonita om hur hon som barn blev utsatt för trafficking av en nära vän till familjen. Under flera år fick hon utstå sexuella övergrepp, då hon såldes till både män och kvinnor i hans nätverk. Ebonita tar oss med på en smärtsam och ärlig resa genom rättegångar, mobbning, missbruk och sorg fram till idag då hon lever med sin sambo, två bonusbarn och sina två egna barn. Det är en gripande men även förlåtande skildring för att åter kunna älska sig själv och hitta tilliten att bli älskad.

När kroppen och psyket gör allt för att överleva

När barndomens trauma formar livet utvecklar många strategier för att orka överleva – sätt att dämpa känslor, skapa kontroll eller bara ta sig genom dagen. I den här artikeln möter vi Maria och Amanda, som delar med sig av hur deras överlevnadsstrategier växte fram, hur de påverkade livet och hur vägen mot läkning långsamt blivit möjlig genom förståelse, stöd och nya sätt att vara med sig själva.

Av: Hermine Holm

Då vi utsattes för sexuella övergrepp som barn utvecklade många av oss överlevnadsstrategier för att minska upplevelser av svåra känslor eller öka upplevelser av kontroll. Ibland hade strategierna som uppgift att få oss att se till synes normala ut, andra gånger var de ett sätt att försöka få hjälp.

Tröst i missbruk

Att hitta tröst och lugn i alkohol-, medicin-, drog-, mat- eller porrmissbruk är exempel på sådana strategier. Likaså att minska ångest genom att skära eller sticka sig. Isolering eller överexponering kring sex och intimitet är exempel på andra sätt att hantera det svåra, liksom tvångsbeteenden kring exempelvis hygien, städning eller relationer.

Strategierna är inte ett tecken på svaghet, utan en stark och kreativ anpassning för att överleva. De är reaktioner på trauma, och ofta på en barndom där vissa känslor inte fick finnas eller där ingen vuxen skyddade. Många strategier vi utvecklar som barn för att stå ut kan också följa med in i vuxenlivet.

Förstå i stället för att döma

Att som vuxen se tillbaka på egna mönster kan väcka känslor av skam eller skuld. Men när vi kan se dem som handlingar för överlevnad blir det också lättare att möta oss själva med värme. Ingen föds med självskadebeteenden, missbruk eller en svår relation till mat eller sex. Det har

ÖVERLEVNADSSTRATEGIER

vuxit fram utifrån livsvillkor – och kan därför också förändras med stöd, trygghet och nya förutsättningar.

Nya sätt att hantera det gamla

Att lämna gamla strategier bakom sig betyder inte att de måste ”sluta användas” över en natt. Det handlar snarare om att långsamt bygga nya sätt att lugna sig, ta hand om känslor och sätta gränser – både mot sig själv och andra. Det går att lära sig nya vägar, även efter många år. Varje steg – hur litet det än känns – är ett tecken på mod. Barnet som en gång överlevde gör det fortfarande som vuxen. Men livet får gärna rymma mer än överlevnad. Trygghet, lättnad och möjligheten att må bra kan börja ta plats.

Strategier som går i arv

I denna artikel möter vi Maria och Amanda som delar några av sina erfarenheter av överlevnadsstrategier som påverkat livet, och hur de har hittat vägar framåt.

Maria beskriver att hon på senare tid insett att de ätstörningar hon lidit av funnits med i bilden mycket längre än hon förstått:

– Jag inser idag att jag lärde mig det redan som liten av min mammas beteende. Hon hanterade stress och oro genom mat och även jag upplevde att mat och framför allt socker gav mig vila. Det var som att hjärnan blev som bomull. Jag har alltid varit livrädd för droger och aldrig haft alkoholberoende, men jag har däremot använt alkohol för stunder av verklighetsflykt.

Jag har erbjudit min kropp sexuellt till män för att bli omtyckt, som ett sätt att känna att jag finns och duger. Att någon vill ha mig. Därifrån var inte steget långt för mig till att sälja min kropp. Övergreppen började när jag var sju år och jag vande mig då vid att utnyttjandet av min kropp blev en sorts betalning jag behövde stå ut med för att få annat jag behövde. En slags grooming där jag fick roliga saker såsom leksaker eller godis. Men också vuxna som gav mig tid och uppmärksamhet, något som ofta saknades i min ursprungsfamilj. Jag ser att det bäddade för att jag var 16 år när jag sålde sex första gången. Det var svårt hemma och där jag utsattes. Min lillasyster och jag skulle rymma, jag ville rädda oss. Vi hade inga pengar så jag tänkte att jag fixar det genom att sälja min kropp. Steget var inte så stort eller dramatiskt efter det jag redan utsatts för.

– För mig handlade det bland annat om hyperindividualism, dagdrömmeri och arbetsnarkomani. Det började redan som barn när jag flydde in i dagdrömmarnas värld. Jag byggde min egen verklighet där jag var trygg och fick vara barn, berättar Amanda.

Litade inte på någon

Amanda utsattes av mamma, som hade svårt att vara utomhus. När Amanda blev gammal nog att kunna gå ut själv hemma, gjorde hon det därför så mycket hon kunde. Hon satt vid en bäck i närheten och pratade med träden, fåglarna och de vilda djuren som passerade.

– Det var som ett gränsland mellan verklighet och dröm, berättar Amanda.

Hon lärde sig tidigt att hon inte kunde lita på någon eftersom den närmaste omsorgspersonen gick över alla gränser. Amanda berättar att hon för att överleva flyttade gränsen så långt hon kunde åt andra hållet. Ett rimligt försök att kompensera en orimlig tillvaro. Amanda beskriver att det ledde vidare in i det som benämns som hyperindividualism som handlar om att sträva efter ett enormt självständigt oberoende från andra människor och sammanhang.

– Jag påbörjade min läkningsprocess vid 30 års ålder och förstod först efter ett par år vad hyperindividualism var, och hur det påverkat mig och mina livsval sedan jag var fem år. Att jag använt den strategin under större delen av mitt liv har bland annat varit på bekostnad av innerliga, djupa relationer med andra.

Även arbetsnarkomani, som Amanda befunnit sig i, beskriver hon som något som hänger samman med det starka behovet av självständighet.

– Jag kan inte lita på att jag kan luta mig på någon annan. Att komma bort från hemmet och att få egenkontroll i en egen ekonomi var en belöning som jag mådde bra av. Att fokusera hårt på arbete har även hjälpt mig att inte fastna mycket eller länge i psykisk ohälsa som apati, ångest eller nedstämdhet. Men det har också gjort att jag ständigt varit på väg och missat att leva i nuet.

> Forskningen lyfter hur strategier som fungerade i barndomen ibland kan bli tunga att bära i vuxenlivet – och att förstå dem är ofta första steget till förändring.

Ett sätt att överleva

– Överlevnadsstrategierna jag använde hjälpte mig kanske inte egentligen att överleva, menar Maria, men de hjälpte mig att härbärgera känslorna och stå ut. De gav lindring när jag inte hade andra verktyg. I efterhand har jag förstått att prostitutionen var otroligt farlig och jag är tacksam att jag lever idag. Det kunde gått riktigt illa.

– Hade jag inte haft tillgång till mina dagdrömmar, något jag även använde mig av som skydd under övergreppen, så vet jag inte hur min hjärna, hjärta och själ mått idag, säger Amanda. Jag är osäker på om jag varit i livet. Samtidigt var det utmanande eftersom fantasivärlden jag byggde upp var så verklig för mig att jag hade svårt att skilja på de olika världarna. Jag blev mobbad i lågstadiet eftersom jag var så ”annorlunda” och pratade om saker som de andra inte såg.

Strategier som blir en tung hemlighet

– Jag var och kände mig väldigt ensam eftersom jag aldrig pratade om det jag gjorde för att stå ut, menar Maria. Jag isolerade mig aktivt för att dölja ätstörningen som ständig kom och gick. Misslyckas, starta om, misslyckas, starta om. Växla mellan eufori, ”nu går det bra”, och sen bang – helt orkeslös. Det tar oerhört mycket energi och påverkar hälsan. Jag åt för mycket och laxerade sedan för att göra mig av med allt och däremellan använde jag strikta kostscheman. Allt det behövde kroppen parera och jag fick också olika symptom som magont och huvudvärk.

Slår inte på mig själv

Maria kan fortfarande idag tänka på att använda mat för att ångestdämpa och minska stress. Men idag förstår hon vad det handlar om och försöker vara snäll mot sig själv.

– Ibland använder jag fortfarande mat

och socker för att dämpa mina känslor. Då tänker jag att nu är det som det är, imorgon är en ny dag. Det gör det mindre dramatiskt. Jag slår inte på mig själv längre. Samtidigt försöker jag resonera med mig själv och förstå vad jag egentligen känner eller behöver och om det finns något bättre sätt att hantera situationen på. Mina problem med maten är inte hemligt längre, jag kan prata om det och har verktyg. Att bära hemligheten med prostitution är däremot tungt och kan smitta på andra situationer där det är lätt att jag känner mig äcklig, ful, smutsig och fel. Det ligger latent i mig.

Att inte berätta om prostitutionen är samtidigt ett sätt att skydda mig själv som liten, menar Maria, eftersom det är så oerhört intimt. Det är också ett försök att skydda familjen från utomståendes reaktioner och okunskap.

– Jag har börjat prata mycket med min vuxna dotter och har sakta börjat fundera på om jag verkligen fortfarande behöver dölja det jag ännu inte berättat om. Jag får se var jag landar med det.

Förändring kan komma naturligt

– Jag slutade att sälja mig när jag blev gravid första gången, berättar Maria. Det var inte så dramatiskt för mig att sluta med det när jag fick en naturlig anledning i form av flytt, barn och man. Det var inget jag saknade, utan ett kapitel i min överlevnad. Men, att förföra och erbjuda sex för att bli sedd och vara någon – det fortsatte långt senare även om jag inte längre tog betalt. Utmaningarna med maten är något som funnits med hela livet. Äta måste man och det är lättare att hålla osynligt, till skillnad från prostitutionen där jag alltid hade en rädsla för att någon skulle se mig. Det har gjort att maten alltid varit en större kamp för mig.

UNDERSÖKNING FRÅN RISE

I undersökningar ibland Rise medlemmar framkom dessa siffror:

67 % har haft ätstörningar

50 % har använt träning- och/eller kroppskontroll

20 % har varit i missbruk så som beroende av alkohol, andra droger eller starka mediciner

40 % har varit i prostitution eller olika sexuella självskadebeteenden

Ta hjälp – en ny strategi

Livet går upp och ner. En period kan det kännas stabilt och sedan händer något som gör att livet blir mer utmanande. En av mina nya strategier är att ta hjälp. Exempelvis att dela med vänner som förstår, eller söka mig till en terapiform eller kroppsbaserat stöd. Jag har accepterat att jag behöver extra stöd ibland, säger Maria.

Amanda menar att möjligheten att leva med en ny man i en sund relation blev ett stort och viktigt skifte efter att hon innan levt i en psykiskt våldsam relation.

– Vissa saker kan jag läka själv och vissa saker upplever jag att jag behöver läka tillsammans med andra. En del saker kan jag bara läka i en sund relation. Så känns det för mig.

Vägar framåt och stöd

– Att genom stödet i Rise kunna få vara

tillsammans med andra, med hela min historia, utan att uppfattas som ”konstig” eller avvikande har varit en av de viktigaste pusselbitarna i min läkning och utveckling, menar Amanda. Genom år av läkning har jag kommit till en plats där jag känner djup självacceptans, självrespekt och självkärlek.

– Jag har fått mycket bra stöd och har också aktivt sökt mig till stöd, berättar Maria. När jag bröt ihop i 30-årsåldern och för första gången berättade att jag varit i prostitution så tog en kurator emot min berättelse på ett avgörande sätt. Jag tror inte hon hade kunskap, men hon tog emot mig. Det kändes som jag hoppade utför ett stup men hon tog emot mig och det kändes som en stor famn. Stödgrupper på Rise var också enormt skamreducerande och fick mig att förstå att jag inte var ensam. Mina känslor av att vara äcklig och smutsig började lätta. Jag gick på ätstörningsbehandling i ett år som gav mig förståelse och verktyg. Jag har också gått i gruppterapi och individuell terapi.

Strategier kan behöva ersättas varsamt

Det kan vara svårt och ibland farligt att ta bort alla strategier som hjälper dig, utan att ersätta dem med annat skydd. De finns där av en anledning, för att skydda dig mot smärta och hjälpa dig överleva. Många kan dock gå att ersätta på egen hand med små steg.

– Det har gått att bygga långsamt och på så sätt få större och större tro på mig själv, menar Maria. Ett viktigt steg för mig var att börja prata, få stöd och inte bära det tunga själv. Samtidigt är det viktigt att bygga långsamt även där. Det kan bli överväldigande att möta reaktioner från en omgivning som inte förstår eller som ifrågasätter. Börja gärna berätta där du vet att du blir förstådd. Exempelvis hos en stödorganisation. Sedan kan du ta det steg för steg, säger Maria.

> Överlevare berättar i studier att när man ser sina strategier som något man gjorde för att klara sig, öppnar det för både självmedkänsla och nya val.

Amanda tipsar om att då och då se över om det kan vara möjligt att uppdatera några av strategierna/verktygen. Kan det vara så att livet och ditt mående ser annorlunda ut idag jämfört med när strategierna/verktygen först formades?

Medvetenhet gör skillnad

– Jag tänker att vi ärver saker från våra föräldrar och den miljön vi växer upp i. Det kan vara både skadliga saker som till exempel att använda mat som självskadebeteende. Men också goda saker som sunda värderingar eller ett kärleksfullt bemötande. Jag tänker mycket på det, vad jag själv ärvt och vad jag fört vidare till mina barn – av både gott och ont, säger Maria.

Amanda reflekterar igen över motsatsen till isolering och överdriven självständighet.

– Vi gör alla vad vi kan för att överleva med fullständigt rimliga reaktioner, försvar och överlevnadsstrategier på fullständigt orimliga händelser, situationer och erfarenheter. Våga söka stöd. Det är svårt att göra den här resan själv.

Jag sålde sex som överlevnad – kan jag anmäla utan att själv bli dömd?

Jag blev utsatt för sexuella övergrepp som barn och hamnade senare i situationer där jag sålde sex. För mig var det ett sätt att överleva, inte ett fritt val. Nu vill jag berätta för polisen om några av männen som köpte sex av mig, eftersom flera av dem var våldsamma och hotfulla. Men jag är rädd att jag själv kan bli straffad om jag kontaktar polisen. Hur fungerar det juridiskt?

Hej!

När man säljer sex som ett sätt att överleva kan det kännas som en belastning eller något att skämmas över. Polisen och rättsväsendet förstår dock att detta ofta är ett resultat av tvång, utsatthet eller barndomstrauma. Din berättelse kan därför vara ett viktigt underlag för att utreda brott, utan att du själv behöver oroa dig för straff.

Om du väljer att kontakta polisen har du rätt till stöd genom hela processen. Brottsofferjourer och ideella organisationer kan ge dig stöd och vara med som ett stöd under processen.

Det är vanligt att känna rädsla eller skuld inför att berätta. Den känslan är förståelig, att ta det steget kan dock vara en del av att återta kontrollen över ditt liv och din berättelse, och att bygga stödjande relationer med människor som kan hjälpa dig vidare.

Att anmäla är alltid frivilligt, och du bestämmer själv takten. Lagen ger dig trygghet, och det finns alltid professionellt stöd att tillgå. Du behöver inte göra det ensam, och ingen ska skuldbelägga dig för överlevnadsstrategier som hjälpte dig när du hade få andra val.

Rebecca Lagh
Advokat
Advokatbyrå Rebecca Lagh

Att be om och ta emot stöd – och säga nej

Att våga be om stöd och att sätta gränser är för många en viktig men utmanande del av läkningsprocessen efter sexuella övergrepp eller andra upplevelser av utsatthet. När tilliten till andra har skadats kan även enkla vardagliga situationer – som att be om hjälp eller säga nej – väcka oro, skuld eller skam. Samtidigt är dessa förmågor avgörande för att bygga ett tryggare, friare och mer hållbart liv.

Av: Malin Holm

När man har vuxit upp med sexuella övergrepp eller andra former av övergrepp kan det kännas svårt att lita på andra människor – även som vuxen. Att be om hjälp, stöd eller att sätta gränser kan väcka rädsla, skuld eller skam. Samtidigt kan dessa färdigheter vara centrala i ett balanserat och tryggt liv.

Att be om hjälp är en styrka

Många medlemmar i Rise vittnar om att de som barn lärt sig att klara sig själva, eftersom världen inte kändes säker. Det kan därför kännas skrämmande att be om hjälp. Men att identifiera vad vi behöver, och sedan uttrycka det till någon vi litar på, kan resultera i både praktiskt stöd och känslomässig lättnad.

Börja smått

För att göra det lättare kan du börja i liten skala. Du kan till exempel fråga en vän eller kollega om råd, eller be en familjemedlem om praktiskt stöd. Du kan även välja att kommunicera anonymt med en stödperson i Rise för att öva på att sätta ord på dina behov. Att uttrycka våra behov är inte bara

ett sätt att få hjälp – det är också ett sätt att, steg för steg, ta en sund kontroll över våra liv.

Att sätta gränser
Att säga nej kan ibland kännas ännu svårare än att be om hjälp. Många som har utsatts för övergrepp har fått lära sig att andras vilja står över den egna, vilket kan göra det svårt att förstå och känna vad gränser är, och än värre markera dem gentemot omgivningen. Det kan kännas livsfarligt. Att känna och sätta gränser är dock ett grundläggande verktyg för att skydda oss själva och vår psykiska hälsa.

Gränser kan handla om allt från små vardagliga situationer – som att tacka nej till en aktivitet du inte orkar med – till större frågor, som att neka när någon försöker utnyttja eller manipulera dig. Det är viktigt att komma ihåg att ett nej alltid är okej. Du har rätt att kräva respekt för dina gränser, även om det känns obekvämt att uttrycka dem.

Bygga stödjande nätverk
En del av att våga be om stöd och säga nej kan handla om vem man vänder sig till. Att hitta personer som är pålitliga, lyhörda och trygga gör det möjligt att öva på att uttrycka sina behov. Det kan vara vänner eller familjemedlemmar, men det kan även vara yrkespersoner med erfarenhet av trauma.

Det kan vara värdefullt att testa stödjande relationer i små steg. Börja med korta samtal eller små förfrågningar – för att känna efter om du upplever att du kan lita på personen. Ett stödjande nätverk ger inte bara praktisk hjälp, utan kan också stärka din självkänsla och känsla av gränser och sund kontroll.

Praktiska strategier
Här är fem tips på konkreta sätt för att öva på att be om hjälp och att sätta gränser:

1. Identifiera behov: Skriv ner vad du skulle behöva just nu – emotionellt, praktiskt eller socialt. Om du vill kan du tydliggöra för dig själv hur det skulle kännas om du får det du behöver.

2. Formulera tydligt: När du frågar någon om hjälp, försök vara tydlig med vad du behöver. Du behöver inte alltid förklara varför. Om det känns svårt är det är tillräckligt att du uttrycker ditt behov.

3. Öva på små nej: Träna på att säga nej i vardagliga situationer, även när de är till synes obetydliga. Du kan tacka nej till ett kvitto, en kopp kaffe eller sällskap till bussen.

4. Sök professionellt stöd: Psykologer, kuratorer eller stödpersoner i Rise kan ofta föreslå både tips och konkreta verktyg.

5. Reflektera efteråt: Fundera på vad som fungerade, vad som kändes lätt eller svårt, och vad du kan prova nästa gång.

Att ta steg i egen takt
Att be om stöd och sätta gränser är en process, som kan behöva få ta tid. Det är normalt att känna rädsla, skuld eller osäkerhet i början. Små framsteg räknas, och varje gång du vågar uttrycka ditt behov eller säga nej, stärker du din förmåga att ta hand om dig själv.

Genom att öva på att kommunicera dina behov, markera dina gränser och omge dig med stödjande personer skapar du också förutsättningar för ett mer balanserat och självständigt liv. Det är aldrig för sent att börja – och varje steg är ett steg mot större trygghet och välmående.

Vi står där
ordlösa
och ser varandra
in i ögonen

Skammen rinner ut
sakta
och bildar pölar
vid våra fötter

Skulden ramlar av
bitvis
och faller sönder
ner i pölarna

Vi gråter men ler
innerligt
och våra tårar blir en ingrediens
i geggan därnere

Alla möter alla
på djupet
och vi svävar därifrån
i lätthet och ljus

I sörjan som är kvar
klibbig och tung
kravlar de som gjorde oss illa
i all oändlighet

Av: Tina Lundmark

Att leva med dissociation

Dissociation var min viktigaste överlevnadsstrategi i en barndom präglad av våld, övergrepp och svek. Den hjälpte mig att överleva både hemmet och ett vårdsystem som ofta saknade kunskap och lyhördhet. I dag lever jag som ett helt dissociativt system, stolt över alla mina delar och tacksam över att vi hållit oss vid liv. Detta är min berättelse om att hitta tillbaka till mig själv, bygga ett fungerande liv – och använda min erfarenhet för att förändra vården och stötta andra.

Av: Felicia Katarina Lundgren

Dissociation har varit den i särklass viktigaste överlevnadsstrategin för mig. Utan min dissociation hade jag inte överlevt, vare sig det våld, de övergrepp och den försummelse jag växte upp med, eller den ”hjälp” jag senare fick av samhället eller ibland letade reda på själv, i form av psykiatrisk vård, olika former av terapier, socialen, och polisen.

Resan mot att må bra

Idag mår jag bra och är själv verksam med att försöka förändra vår ”psykvård” och terapi för överlevare, och att erbjuda alternativt stöd och hjälp. Men resan hit har varit lång och svår. Det är tufft att behöva lära sig allt den hårda vägen och mestadels behöva lita på sin egen förmåga och sina egna resurser. Ibland tänker jag att det bara är ren tur att jag fortfarande lever, men jag ändrar mig snabbt och berömmer alla de delar av mig inuti som kämpat så hårt för att både hålla liv i oss och för att vi skulle kunna utvecklas och få lov att blomma.

Jag skriver ”vi”, utan någon som helst skam. Jag är stolt över det dissociativa system jag är. Över alla delar, eller människor, inuti mig. Idag har vi koll på varandra. Vi kommunicerar, och är så hela tillsammans att det inte finns något behov av att totalt smälta samman för att verka normala, eller för att passa in i hur man borde vara konstruerad.

Diagnos och synen på mig själv

Jag är diagnosticerad med en ”DI(d)”. Jag sätter det sista d:et inom parentes. Det gör jag för att jag inte ser mig själv som sjuk eller störd. Mitt sätt att överleva de sexuella övergrepp och det utnyttjande, det svek och den förnedring jag växte upp med, var briljant, helt nödvändigt och en väldigt normal reaktion, ett väldigt normalt försvar, mot den

DID – Dissociative Identity Disorder

DID innebär att en person kan uppleva två eller fler tydliga identiteter eller ”delar”, som kan skilja sig åt i minnen, känslor och sätt att bete sig. Antalet delar varierar mycket mellan individer.
Tillståndet utvecklas ofta som en reaktion på tidiga, svåra erfarenheter och fungerar som en skyddsstrategi. Minnesluckor eller tidsförlust kan förekomma, och skiften mellan delar kan utlösas av stress eller känslomässiga situationer. DID är ovanligt men väl erkänt inom psykologin.

verklighet jag som barn inte kunde hantera och processa. Vem som helst hade dissocierat i min situation, eller gått under. Det fanns inga andra ”val”.

Hur mina delar uppstod

Min dissociation var både ett medvetet val och inte. Jag minns att jag hittade på andra versioner av mig själv, att jag låtsades att jag var någon annan, men ibland dök det bara upp versioner av mig själv och jag visste inte varifrån de kommit.

Till slut fanns det en hel armé av personer inuti mig, som ibland slogs om vem som hade mest rätt att bestämma vad vi skulle göra, vem vi skulle vara och hur vi skulle vara, men också vad vi kände, vad vi ville och drömde om. Och för mig kändes de alla som olika människor. Det är ju hela idén med att dissociera sin identitet, att slippa ha upplevt det man har upplevt. Mitt mantra var ofta versioner av ”jag är inte här”. Och ”det här händer inte mig”, ”det var inte jag, det var xxx”, beroende på vem det nu var som hade varit där för att till exempel hantera ett övergrepp.

Konflikterna inom systemet

Problemet med att vara så dissociativ som jag var, var att alla mina olika jag ofta drog åt olika håll och hade hemligheter för varandra. Det gjorde att mitt liv inte alltid kändes som mitt, eller att jag ens kom ihåg mitt liv. Det komplicerade ofta min tillvaro.

Jag har alltid vetat att jag har ”delar”, att ”andra bor i mig”, eller att jag ”skiftar”. Så det var inget jag upptäckte i terapi, men det som hände när jag försökte prata om det när jag hamnat inom vuxenpsykiatrin som dryg 20-åring på slutet av 80-talet, var att det gav mig en psykosdiagnos och senare en schizofrenidiagnos, bland alla andra diagnoser jag fick. Det var inte förrän 1997 som någon skrev in ”multipel personlighetsstörning” i min journal, även om jag senare fick veta att min dåvarande psykolog länge misstänkt att jag var ”multipel”.

Tröttheten på okunskap

Jag är jättetrött på vårdens okunskap om svåra barndomstrauman och dissociation, hur dissociation framställs i media och att det forskas på och skrivs om dissociation utan att någon frågar oss med erfarenhet av att leva med det.

Alla dissocierar. Det är ett mänskligt beteende vi alla har i oss, och alla ”vardagsdissocierar”, som när vi dagdrömmer eller inte kan komma ihåg vägen vi körde hem, för vi var ”någon annanstans” i tankarna.

Dissociation är ett komplext spektrum, och det finns massvis med sätt att dissociera som inte finns upptaget i DSM (psykiatrins diagnosbibel) och alla dissociativa system är olika. Lika olika som alla människor är. Det finns de som har två delar och de som har 2000 eller mer.

Själv har jag inte lyckats räkna mina, men när de var som flest var de gissningsvis runt 200. Alla är inte kvar, en hel del var ”bara” fragment, eller vad jag brukar kalla ”skuggor”. Delar som bara har mycket begränsade uppgifter och som aldrig utvecklades till fulla personligheter. Några delar har smält ihop.

Famijeträdet

Jag har gjort olika familjeträd över mig själv. I mitt system är det lätt att se att några av dessa delar har uppkommit genom trauma, andra har tillkommit för att lösa andra problem. När man som barn väl har börjat använda dissociation som en väg framåt, så bara fortsätter man. Och det funkar, men ställer till en hel del problem också. Jag har alltid haft en del som ”frontat”, och varit den som tar hand om vardagen och vars namn är det vi presenterar oss med, när det inte är någon kris eller fara, för då har andra delar av mig tagit över.

Vi har kämpat hårt i terapi och utanför för att få ett bra och fungerande liv, och det går! I dag tror jag att jag har kontakt med alla delar av mig, och jag är inte längre rädd för någonting som jag kan hitta i mig, eller för mina känslor, tankar och beteenden. Idag jobbar jag med att sprida information och hjälpa andra, på krokiga vägar tar jag mig fram till en full leg. psykoterapeutexamen (det är målet), fast jag vet inte hur jag ska orka jobba i ett sjukvårdssystem som är så trasigt, och det är nog troligare att jag i stället bygger ut min egen praktik.

Något som få pratar om är hur vi med svåra barndomstrauman, hur intelligenta vi än är och hur hårt vi än jobbar, ohjälpligt kan komma efter i all slags utveckling. Lika mycket på grund av det vi varit med om, som på grund av allt det vi inte fick (kärlek, stöd, omtanke, uppmärksamhet, tilltro). Det har gjort min väg extra svår, att försöka navigera ett samhälle som inte vill kännas vid mina svårigheter och som bara vill leta fel på mig. Istället för att se att jag gjorde mitt bästa för att överleva i en omöjlig situation, och sedan stötta mig.

Placeringar och tonårstid

Som 13-åring bodde jag, med barnpsykiatrins och socialförvaltningens vetskap, ensam i en lägenhet i min styvfars fastighet. Detta ledde till att jag i praktiken mer eller mindre bodde på gatan under åtta månader och var på väg in i droganvändning och prostitution. När jag var 14 år placerades jag slutligen i fosterhem, efter att ha tillbringat ett halvår på barnpsykiatrin. Som 16-åring fick jag min andra lägenhet, och då flyttade min våldsamme pojkvän med mig dit. Efter fem år med honom och många andra övergrepp av olika män och pojkar genom tonåren så orkade delar av mig inte längre, utan försökte begå självmord. Samhällets insatser hade inte skyddat mig från att utsättas för fortsatta övergrepp.

Efter det hamnade vi i vuxenpsykiatrin och där satt vi fast i nästan tio år. När jag lämnade var jag mer dissociativ och värre däran än när jag först sökt hjälp.

Jag packade ner hela min historia i en svart låda inom mig, jag låste lådan och slängde bort nyckeln. Jag var övertygad om att det inte fanns någon hjälp att få.

Det var först när min styvfar dog 2012 som jag ens vågade leta upp den där svarta lådan inom mig och glänta på den. Då dök nästa problem upp: att hitta någon att gå i traumaterapi hos som inte var rädd och som visste hur dissociation fungerade. Från 2016 har jag varit på en ny resa med mig själv och min dissociation. Mer om det får jag skriva en annan gång!

Hoppet framåt

Men ta med dig detta: Vad än du varit med om så finns det vägar framåt. Man måste inte bli som andra, tvärtom, när man börjar våga gilla sig själv och den man är, öppnar sig världen för en. Inget blir enkelt och inget blir perfekt, men ändå kan man leva ett bra, till och med lyckligt liv, ett liv med god livskvalitet. Det gör jag idag och det ger mig utrymme för att hjälpa och stötta andra, vilket ger mig mycket tillbaka och på så vis har jag slutligen hamnat (skapat mig själv!) i en god och kreativ spiral. Det gör att det känns som om jag har vunnit över mina förövare.

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