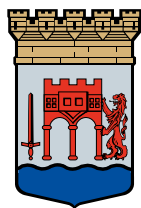




Att läka

Ett traumamedvetet
bemötande av våld
i nära relation



**KUNGÄLVS
KOMMUN**



**Länsstyrelsen
Västra Götaland**



Frihet

(...ring klocka ring...)

Flyg fågel flyg
 Flyg av lycka – ej av rädsla
 Sann är känslan som styr din kos
 Vik ej hädan
 Här är ditt liv
 Om vingarna bryts
 Ta små kliv
 De läker igen – och sen
 Prova vingarna om igen
 Våga och vinn
 Din väg går längs moln
 Och formas av dig
 Flyg fågel flyg
 I Frihet



ur "Fri som en Fågel" av Maria Gustafsson.

Illustratör: Alexander Lind
 linds.lenn.art@gmail.com

Innehållsförteckning del 1

Tack!	5
Förord av Elisabeth Punzi	6
Förord av Länsstyrelsen	8
Att läka	9
Ett traumamedvetet bemötande av våld i nära relation	9
Del 1 - Levda erfarenheter & inspirationer om att läka	11
Petras berättelse	11
Zaras berättelse	20
Pernillas berättelse	24
Det här är MIN berättelse	29
Anders berättelse	43
Jonas berättelse	44
Linns berättelse	46
Från drömprins till djävul	48
Att få kontakt med min förövares senaste offer	60
En kvinnas berättelse	61

Tack!

*There is no greater agony than bearing an untold story inside you.
– Maya Angelou, I Know Why the Caged Bird Sings*

Tack till alla som på små och stora sätt varit med på att göra detta metodstöd tillgängligt. Först och främst, tack till alla vackra, stolta människor - kvinnor, män och icke-binära- som vi har förmånen att träffa på Krismottagningen. Varje dag får vi som Kuratorer förtroendet av er, i att få ta del av både det mest smärtsamma och det mest hoppfulla som bor i oss människor. Ibland är det svårt att stå ut med att så mycket lidande kan få förekomma i vår värld- och andra dagar sitter vi och får uppleva hur mycket styrka, kraft, läkning, empati, mod och möjligheter som också ligger inom människan. Att läkning är möjlig, även efter det mest vedervärdiga händelser.

Tack till er alla som vågat att ta steget ut i det okända, vågat lämna, be om hjälp och som orkat kämpa om rätten till adekvat hjälp.

Tack för att ni delar med er om vad som är hjälpsamt och vad som hindrar eller försvårar i att läka efter våld i nära relation. Genom att ni delar er berättelse är ni med på att göra era röster hörda och förhoppningsvis göra det lättare för andra människor att hitta stöd, förståelse och hjälp som fungerar.

I ett samhälle som gärna förenklar människors lidande behöver vi alla kämpa för att livsberättelser, kontext och sociala sammanhang är viktiga för alla människor och i alla livets skeenden.

Tack till Johan Sjöholm och Maria Gustafsson som trodde på projektet och till Länsstyrelsen för att ni gav oss möjligheten att genomföra det i praktiken. Och till Alexander Lind, som illustrerat fåglarna i boken och till Eva Regnéll som gjort ett gediget redigeringsarbete och Lena Johansson för sättning och vacker layout.

I min värld är detta metodstöd ett praktiskt exempel på samverkan inom samhället, som vi alla är en del av. Tillsammans, är det ord jag hoppas vi tar med oss efter denna läsning, mer än ett ensidigt individfokus på läkande.

*Savannah Rosén
Kurator
Krismottagningen
Samtalsmottagning Våld i nära relation, Kungälv*

Förord av Elisabeth Punzi

Människor som utsatts för psykiska, ekonomiska, fysiska och sexuella övergrepp bär på överväldigande erfarenheter och deras tilltro till andra och syn på sig själva kan skakas i grunden. Deras förmåga att hantera känslor och att vara i relation kan bli begränsad och de kan uppleva sig skadade i både kropp och själ. Dessutom kan de ha svårt att återge en sammanhängande berättelse om vad de varit med om. Det kan vara svårt att minnas, och särdeles svåra teman eller erfarenheter kan medvetet undvikas. Om de drabbade inte förmår tala om vad de varit med om kan de i stället agera ut, och i handling visa sina erfarenheter och sitt lidande. Deras berättelser kan också bli som gamla hackiga vinylskivor – de upprepar samma ska utan att komma vidare. Många undviker att tala om det de varit med om, inte bara för att det väcker för mycket lidande, utan för att de erfar att inge lyssnar på dem.

Primo Levi var en italiensk judisk man som överlevde nazisternas dödsläger och skrev flera böcker om sina erfarenheter därifrån. Han skapade vittneslitteratur. I skriften *Är detta en människa?* beskriver han en återkommande mardröm som han och andra fångar hade. De drömde att de var hemma igen, lägrens fasor var över. Men när de försökte berätta för dem som inte delade deras upplevelser var det ingen som lyssnade vilket var värre än själva fasorna. Primo Levi beskrev också hur skrivandet räddade honom. Att berätta blev ett behov, texten rann ur honom. I litterär form beskriver han hur berättandet är mångfacetterat och ibland motsägande - samtidigt som det är svårt att berätta, önskar den drabbade att någon ska lyssna, och det finns en befrielse i berättandet.

Den bok du håller i din hand lyfter fram behovet av att få berätta. Samtidigt blir det tydligt att berättandet inte alltid är enkelt, och att en berättelse behöver en lyssnare. I boken delger ett antal klienter sina berättelser om våld, utsatthet, lidande och brist på erkännande. De beskriver också berättandets och lyssnandets kraft, vägar mot läkning och exempel på hjälp de fått på denna väg. Vi människor är sammansatta varelser. Ingen människa är bara ett offer, ingen människa är bara en kämpe. Vi är både och, ofta samtidigt.

Klienterna delger sina berättelser med sina egna ord. De är sinsemellan olika. Några beskriver hur diagnoser och psykiatriska insatser varit till hjälp, andra fjärrar sig från diagnoser och insatser. Några delger detaljer om sin bakgrund, andra håller sig till nuet. Gemensamt för dem är att de upplevt en kraft i berättandet. Ofta ser de även konstnärliga uttryck som en form av berättande. Att använda kroppen, måleri och andra ickeverbala uttryck kan vara avgörande för en människa som dels upplever att orden inte räcker till, dels att orden blir utslitna, tappar sin innebörd. Agens i den egna berättelsen sammanhänger med agens i det egna livet.

I boken beskrivs också hur personal kan ta emot berättelsen. Att på djupet lyssna till en annan människa kräver vilja, koncentration och uthållighet, förmåga till inlevelse och gott minne. Med detta kan vi människor faktiskt förstå varandra, trots att vi aldrig fullt ut kan veta vad en annan person faktiskt varit med om eller vad hen känner. Detta är dock inte lätt att uppnå i nutida verksamheter som alltmer präglas av styrning, tidsoptimering och så kallade stuprör (som på ett uppsnopsat språk kan kallas för specialisering).

För att en människa ska kunna återhämta sig efter våldsutsatthet krävs tid och kontinuitet. I denna bok framhävs vikten av lyssnande, inlevelseförmåga och att låta samtal ta tid. Det borde vara självklarheter men kan i stället uppfattas som upproriskt eller oseriöst. Vikten av samtal, traumamedvetenhet och ett person-centrerat, empatiskt bemötande är dock allt annat än upproriskt eller oseriöst. Tvärtom är det humant och forskningsbaserat. Det stärker inte bara klienternas agens. Det stärker även agensen hos professionella som kan använda sin kompetens och skapa insatser som är relevanta för just den person de möter. Det betyder inte att strukturerade metoder inte ska finnas. Struktur gör att vi kan hålla fast vid det vi vill göra och använda vår koncentration, uthållighet, inlevelse och minneskapacitet. Som de sammansatta varelser vi är behöver vi både struktur och flexibilitet, och det gäller både klienter och professionella.

I strävan att arbeta på detta sätt har professionella till sin hjälp en forskningsbaserad metod som

tagits fram av forskare, professionella, klienter och anhöriga i Storbritannien. Metoden som heter Power Threat Meaning Framework sätter klientens berättelse i fokus, och har översatts till svenska. Metoden refereras i denna bok, med fokus på vikten av att i det kliniska mötet utgå från frågan "Vad har hänt denna människa?". Frågan indikerar att människor har en historia och en livssituation. I boken ges exempel på hur ekonomi och en svår livssituation försvårar stabilitet och återhämtning - psykologiska svårigheter kan inte ses isolerat.

Boken förmedlar, precis som Power Threat Meaning Framework, ett öppet synsätt på trauma, kriser

och övergrepp samt på bedömning av varje enskild person och vilka insatser hen behöver. Denna öppenhet innefattar att man i psykiatrisk vård och i psykosocialt stöd behöver integrera patientens berättelse och kreativa inslag och på så sätt utveckla en holistisk syn på människan, på trauma och övergrepp, och på behandling och återhämtning. Detta är viktigt både för patienter och för professionella som kämpar med att erbjuda stöd, behandling och gott bemötande inom verksamheter som inte alltid skapar de bästa förutsättningarna för detta. Det går att ändra på.

Denna bok uppmanar oss att börja.

*Elisabeth Punzi
Leg psykolog, specialist i klinisk psykologi,
specialist i neuropsykologi
Fil.dr. och docent i psykologi
Institutionen för socialt arbete,
Göteborgs universitet*

Förord av Länsstyrelsen

Att läka är en bok där de utsattas upplevelser av våld i nära relation är i fokus. Boken sprider viktig kunskap hur man som våldsutsatt kan påverkas psykiskt, fysiskt och socialt och hur eftervåldet präglar det fortsatta livet. Länsstyrelsen Västra Götaland är mycket glada över att Kungälv kommun tog initiativet till skapande av denna bok.

Att läka riktar sig till dig som är utsatt för våld i nära relation. Boken vill förmedla hopp, mod och styrka i den våldsrelationen du upplever eller har upplevt. Du är inte ensam!

Till dig som yrkesverksam ger boken grundläggande kunskaper, påvisar vikten av gott bemötande och en god inblick i hur våldet verkligen påverkar. Boken beskriver också hur eftervåldet kan påverka på lång sikt.

I boken Att läka får läsaren del av flera kvinnors livsberättelser om hur det är att leva i en våldsam relation. Boken ger en djup förståelse för vad ett liv med utsatthet för våld och dess konsekvenser kan innebära. Om du som läser boken har levt eller lever i en våldsam relation just nu kan boken fungera skuldavlastande. Genom att den ger bilder av andras

erfarenheter som är möjligt att känna igen sig i och därmed ge mod att bryta upp från våldsutsattheten. Till dig som är yrkesverksam är budskapet tydligt, kunskap om utsatthet för våld kan göra skillnad mellan liv och död.

Att läka bör läsas av alla för att få en inblick i vad det innebär att vara våldsutsatt i en nära relation och vilka konsekvenser det medför.

Du som är utsatt och lever i någon form av våldsrelation sök och ta emot hjälp. Du som är yrkesverksam ta våldet på allvar, lyssna och gör skillnad. Har du inte kunskap så ta hjälp och gör skillnad för de utsatta i våld i nära relation.

Tills sist stort tack till er modiga som blivit intervjuade och delat med er av våldet och dess konsekvenser. Tack till Kungälv kommun för initiativ att skriva boken med fokus på de utsattas upplevelser av våld i nära relation.

Pernilla Martinson

*Utvecklare, Mäns våld mot kvinnor
Länsstyrelsen Västra Götaland*

Att läka -

Ett traumamedvetet bemötande av våld i nära relation

Av Savannah Rosén

Recovery can take place only within the context of relationships; it cannot occur in isolation.

Judith Herman

Denna metodbok kommer ur vardagens arbete med människor utsatta för våld. Av de som söker hjälp hos Socialtjänsten, så är i stort sett alla bärare av en svår livsberättelse. En berättelse som ofta handlar om våld, övergrepp, utsatthet, försummelse och de konsekvenser som detta haft för individens syn på sig själv och möjligheter i livet. De har gemensamt att de strävar efter att skapa mening i sin berättelse och i de symptomen av trauma, stress och kroniska påfrestningar på känslolivet. I möte med dessa människor kan vi som professionella drabbas både av den enorma smärtan och av den otroliga förmågan till att överleva, växa, mod och hur människor klarar att läka och gå vidare med sina liv.

Denna metodskrift för fram ett traumamedvetet förhållningssätt inom ramen för samtalsbehandling med personer utsatta för våld i nära relation.

Den har kommit till i mötet med utsatta och tar avstamp i deras egna röster om att läka efter våld i nära relation. Då stöd och behandling är ett relationellt arbete för vi fram ett personcentrerat förhållningssätt där den första delen handlar om personernas egna berättelser och den andra delen är teori, metod och implementering.

Målet är att du som professionell skall känna dig stärkt och inspirerad till att finnas där i läkningen och i arbetet efter att en person har lämnat en destruktiv relation. Önskan är också att du som varit eller är utsatt skall finna bekräftelse och hopp om att det är möjligt att gå vidare och läka sig själv och sina relationer.

Tio personer har valt att dela. Vi har givit dem fria händer till att belysa det som är och har varit viktigt för dem i deras väg till att återupprätta sin autonomi och sitt liv.

Frågan de fått att besvara är: Vad har du varit med om? Hur har det påverkat dig? Vad har du behövt för att läka?





Del 1

Levda erfarenheter & inspirationer om att läka



*Vad har du varit med om?
Hur har det påverkat dig?
Och hur har du läkt?*

Petras berättelse

Jag förstod inte hur illa därän jag var...

Jag visste inte att ätstörningen, svårigheterna att kontrollera min aktivitetsnivå och sätta gränser, mag-problemen, de spända musklerna, de återkommande urinvägsinfektionerna, den förvridda självbilden och kontrollbehovet jag hade redan som ung och sedan fortsatt genom livet var symptom på PTSD. Komplex PTSD.

Jag förstod inte heller vad det skulle leda till.

När jag var barn

Jag växte upp i en ursprungsfamilj där mina behov av spegling, värme och trygghet inte uppfyll-des. Detta var dock inte lika med misär, missbruk eller frånvarande föräldrar. Det hände i en helt vanlig svensk kärnfamilj på landsbygden. Bondgårdar, djur, skog, hav, och en handfull jämnåriga lekkamrater i byn. Pappa var ensam försörjare, mamma hemma-varande och jag hade en äldre bror. Men all den fina yta som min barndom erbjöd var inte ett skydd i sig.

Mina föräldrar var stränga och uppfostrande ofta med tvång, ibland våld och med isolering. Jag var rädd för min pappa och alltid osäker på var jag hade min mamma. De var alltid närvarande...men aldrig känslomässigt. Ingen sa någonsin "Jag älskar dig" under min uppväxt. Vad värre var, jag kände det aldrig heller. Jag upplevde en stark känsla av att vara annorlunda i min familj. Att jag var olik de övriga medlemmarna i familjen. Ett utanförskap där jag behövde anpassa mig för att passa i mallen för hur man skulle vara och uppföra sig och "sluta vara för mycket". Ingen utomstående märkte något och jag visste såklart inget annat.

Jag formade tidigt ett beteendemönster som betydde att jag gjorde allt för att blidka men också

skydda andra då andras känslor alltid var viktigare än mina. Hela tiden livsviktigt att 'göra allting rätt'. Inget fick bli fel. Ingen får bli besviken eller arg på grund av mig. Det har varit en svår och utmattande balansgång att hela tiden försöka manövrera de faktorerna. Oupphörligen med övertygelsen, för att duga måste jag ändra på mig. Gränserna för min person suddades ut med allvarliga konsekvenser i framtiden.

Mina upplevelser som liten har lett till en genomgripande rädsla och en känsla av övergivenhet genom hela livet. Jag har kämpat hårt på olika sätt för att kompensera bristen på kärlek och förståelse. Prestation och ambition blev drivkrafter i det. Det gav mig självförtroende att klara mig själv men en väldigt liten självkänsla.

Konsekvenserna

Mina barndoms erfarenheter har gjort mig mer eller mindre skyddslös och därför lätt att utnyttja. Att sätta gränser, både för mig själv och gentemot andra, har nästan varit en omöjlighet. Att säga Nej! -Otänkbart.. Självbevarelsesdriften hos mig har över-skuggats av en skrikande längtan efter att få höra till och betyda något. Känna mig älskad..

Jag har därför kunnat bli utsatt för systematisk syskon-incest. Min storebror utövade sexuella övergrepp och våldtäkter på mig från att jag var 11 år. Ofta. I flera års tid.

Jag har tvingats att utstå ytterligare våldtäkter och sexuella övergrepp i tonåren utav bl.a. min brors vän-ner, en scoutledare och en bekant till mina föräldrar.

Av rädsla och skam berättade jag inte för någon. Hemligheter alldeles för tunga att bära. Att vara bä-rare av sådana hemligheter går inte obemärkt förbi.



Men de förträngdes och förvrängdes till ett matt eko på insidan som inför döva öron viskande -"Något är fel". "Något gör ont".

Som ung vuxen har jag verkat högfungerande. Ett beteende som på ytan, genom ett stort kontrollbehov och hög aktivitetsnivå, liknat funktion med bl.a. kreativitet, studier, yrkesroll, äktenskap, föräldraskap, vänner och god ekonomi. Men i mina viktiga, nära relationer har mönstret av känslan att inte duga, villkorad kärlek, otrygghet och medberoende förstärks och befästs.

Relationen till barnens pappa, som från början verkat så kärleksfull och intim, visade sig vara, ikapp med livets svårigheter, mer och mer krävande, empatistörd och svekfull. Från början såg jag inte att han aldrig fanns där för mig. 17 år hade vi tillsammans. En oundviklig separation följde och samsyn kring våra barn med särskilda behov har aldrig funnits.

Jag fann mig till slut i en ny lång relation. En våldsam relation med en narcissistisk man. Jag utsattes för psykiskt våld, sexuellt våld, ekonomiskt våld, visst fysiskt våld, latent våld, materiellt våld, digitalt våld... Samt efter-våldet då relationen tar slut. Han stalkar mig än idag.

En sådan relation är, för utomstående, märklig ... men förklarlig. En mycket 'kraftfull kemi'. Den manipulerar och bryter ner ens vilja och vissheten om att man betyder något och har behov. Den gräver djupt och anspelar på gamla sår och trauman. Man

får värme och kyla om vartannat. En absurd 'dans' där man när som helst råkar 'trampa honom på tårna' och hans vrede drabbar urskillningslöst. Det går aldrig att ha rätt eller göra rätt och skulden är alltid din. Personliga gränser överskrids dagligen och bestraffningar utdelas. Ofta på passivt aggressiva sätt. Det leder till att man bryts ner psykiskt och fysiskt, samt förlorar sin verklighet.

Allt i en intensiv 'kärleks-liknande' inramning som håller en fast och förstör den naturliga instinkten att fly och aldrig se tillbaka.

Jag förmår inte närmare beskriva i detalj övergreppen och min utsatthet, som liten tjej eller som vuxen kvinna. -Vad jag exakt minns, vad som hände, vad som sagts eller gjorts vill jag lämna därhän. Jag tror ändå att det går att ana både skräck och maktlöshet mellan raderna jag skriver.

Då jag var 31 år

Flera år in mitt äktenskap insjuknade jag för första gången i depression och utmattning. Jag kollapsade på min sons förskola. Slutade helt fungera. Då först kom mina minnen av övergreppen som barn tillbaka. Frukantsvårt skrämmande och överväldigade..

Mitt undermedvetna kunde inte hålla tillbaka det onämnbare längre. Jag sökte vård på vårdcentralen och gick i terapi, privat. Men det till trots uteblev hjälpen att processa minnen och bearbeta känslor. Den invanda driften att fortsätta vara känslomässigt

avstängd vann. Men sedan dess har livet varit en strid. En berg och dalbana av förtvivlan och trauma responser samt ytterligare trauman.

Under 20 års tid sedan dess har, med tiden, depressioner och utmattning återkommit i allt allvarligare utsträckning. Svår ångest presenterade sig och ville säga något. Jag har i omgångar varit självmordsbenägen och haft reella självmordsplaner. Då jag levde med narcissisten fick jag också bipolär sjukdom som diagnos.

Från 37 års ålder har jag har varit inlagd på psyket upprepade tillfällen under månader i sträck.

Behandlingen från och med mitt första insjuknade har inneburit ett flertal olika antidepressiva preparat, sömnmediciner, antiepileptisk medicin, antipsykotisk medicin samt litium som stämningsstabiliserande medicin. Jag fick också elbehandling (ECT), KBT, exponeringsterapi, kurs i mindfulness, fysisk aktivitet på recept.

En uppsjö av fysiska sjukdomssymptom har visat sig och ökat i antal under åren. Ämnesomsättningen har rubbats. Magen har krånglat och gjort ont p.g.a. IBS och tarminflammation. Insomni har varit en funktionsförlust som påverkat vardagen i stor utsträckning. Kronisk trötthet, muskulära spänningstillstånd med värkproblematik. Diffus ledvärk och fysisk matthet. Urinvägsinfektioner och underlivsproblem.

Beröring är extremt triggande och sexualitet kan jag inte ens med tanken närma mig utan att må illa.

Jag har ätit kortison, värktabletter och muskelavslappnande medicin. Fått långtidsbehandling med antibiotika. De fysiska problemen är exempel på stressymptom efter trauma. Det är idag väl känt att trauma påverkar vår fysiska kropp.

Allt detta, när det hela egentligen handlade om händelser som ursprungligen var gränsöverskridande. De utmynnade i känslor av: Övergivenhet. Rädsla. Sorg och ilska. Känslor.

De försvinner ju inte hur mycket medicin man än äter. De sätter sig bara någonstans i kroppen.

Livet har i perioder varit komplett outhärdligt. Min hälsa och min socioekonomiska situation är idag hårt drabbade. Att inte kunna arbeta har försvårat möjligheterna att upprätthålla rutiner och köpa hjälp och avlastande tjänster. Som t.ex. behandlingar, bekvämligheter och nyttig mat. Med dålig ekonomi "krymper" livet och valmöjligheterna begränsas rejält. Det skapar ensamhet genom 'social bortkoppling', men

också skam över att inte duga. Det går inte att delta i sociala sammanhang då det oftast kostar pengar. Om det så än ibland bara handlar om att kunna köpa en bussbiljett och ta mig till en vän. Allt detta bidrar också till att förlänga sjukdomsförloppet.

Ledsamt

Det sorgligaste är att allt jag sammantaget utsatts för verkar ha förändrat mitt ursprungliga sätt att vara. Jag vet att jag är mycket mer än den figur som pressats genom en mall som inte passar. Utan att få ta plats och blomma ut. Fastän jag vet att jag haft kapacitet att klara högre mål har jag ändå inte vågat följa mina drömmar. Allt som hänt har faktiskt ödelagt möjligheterna till ett fullt sunt och harmoniskt liv. Inte att det är helt kört utan mer som att behöva göra det bästa av det som inte blev som det skulle. Livet kommer alltid innebära en fight mot traumareaktioner och vara kvaddat känslomässigt. Det går inte att skaka av sig men säkert lära mig leva med.

Jag kan inte räkna till hur många personer jag mött och berättat min historia för i vården och för myndigheter. Fått börja om, berätta igen. Med en ny upplevd smärta varje gång. Det kanske går att ana att det varit alldeles för många och att det försämrat min situation ytterligare...jag har verkligen berättat ALLT! För alla inblandade. Det borde inte kunnat tas miste på, för professionella, att förstå vad jag behövde. Men det har inte räckt. I möte med vården är det sällan någon som har läst min journal. Det finns också fakta i den som inte stämmer.

Under 20 års tid har ingen av alla de läkare jag mött satt mitt mående i samband med övergreppen jag varit utsatt för genom livet.

Jag är nu 51 år

Nu finns först, efter 14 år som patient inom psykiatri, PTSD angivet som diagnos i min journal. Dock inte att det rör sig om komplex PTSD. Symptomen och lämplig behandling kan skilja sig åt för PTSD kontra komplex PTSD. Det är egentligen inte att få diagnosen i sig som är viktigt men det går inte att förneka att om man inte får rätt diagnos? -Hur ska man då kunna få rätt vård? För så är vården uppbyggd med rådande diagnoskriterier. Jag har t.ex. blivit behandlad för bipolär sjukdom i tio års tid. Har mitt mående och min hälsa blivit stabil och hållbar av det? Nej!



Hjälpen som hjälper

Den bästa professionella hjälpen som jag själv sökt har jag funnit hos kommunens medarbetare, kuratorer och fysioterapeuter.

Det är de yrkeskategorierna som haft den största kunskapen om trauma och dess konsekvenser.

Till exempel min kurator på krismottagningen, fysioterapeut med inriktning psykiatri, fysioterapeut-specialist i kvinnohälsa, fysioterapeut med spetskompetens i trauma, familjebehandlare, personligt ombud, anhörigstödjare, arbetsterapeut, barnmorska, sjuksköterska, kontaktperson...

-De har visat mig att det inte är fel på MIG. Det är övergreppen som är fel och bemötandet jag fått.

Jag fick hjälp av en vän som bokade tid och följde med till en kurator på krismottagningen i min kommun. Min vän var jätteorolig för min säkerhet kopplat till den giftiga relationen jag levde i. Den kuratorn kunde hjälpa mig se och förstå utveckling och samband mellan övergreppen som barn fram till dem i vuxen ålder. Att det är en följetong. Stora krafter sattes i spel i den stund min mor och far inte levde upp till uppdraget som föräldrar. Hur de lämnat mig ensam om allt och att det påverkat i stort sett varje viktigt val jag gjort i livet. Det har lett till ohälsosamma relationer och försatt mig i fara.

Här sätts för första gången mitt mående i samband med de trauman övergreppen inneburit och att jag uppenbart lider av komplex PTSD.

Jag fick jättefint stöd i att faktiskt lämna relationen

med mannen som plågat mig i så många år. Något jag tidigare trott var helt omöjligt av rädsla och andra skäl jag målade upp. Jag var som förgiftad av hans 'manipulativa smog' och kunde inte se klart. Men dimman lättade. För jag blev guidad av något så stort som vänlighet, kunskap, hopp, omtanke och tålamod, i en och samma person. Tills jag själv såg möjligheten och svaret på vad jag behövde göra. Jag insåg att jag skulle kunna klara av det och agerade sedan på det. Därefter, hos samma person med värme, en fast hand att hålla i tills dimridåerna helt flytt och jag nått säkrare mark.

Tyvärr är möjligheten till samtal begränsade på krismottagningen så när jag äntligen kände mig sedd och trygg behövde jag ändå söka mig vidare...

- Men jag kan inte nog hylla hur betydelsefull den personen, den tiden och de tillfällena är för mig. En sådan professionalism i samklang med sann medkänsla har jag aldrig tidigare mött.

Dagsläget

Att få vara själv har blivit en stor del i att försöka stabilisera min tillvaro och därigenom möjliggöra läkande. Jag har två barn med funktionshinder och det är en tuff utmaning då jag är själv om dem. De är stora nu men det är ändå alltid mycket runt dem. Speciellt för att de båda två inte mår bra och att deras vardag inte fungerar. Jag får hjälp av en anhörigstödjare att hantera situationen men de är ju ändå alltid mina 'ungar'. De behöver inte tvivla på min kärlek till

dem eller ansvaret jag tar för dem. Men, det till trots, handlar det om att skapa mig själv eget utrymme.

Ta hand om mig själv. Först! Och inte behöva ta lika mycket hänsyn till andras behov. För mig har det inneburit att flytta och bo själv i lägenhet. Jag sätter stort värde på min nyfunna självständighet och de fysiska gränser det hjälper mig att upprätthålla.

Med hjälp av arbetsterapeut har jag satt ihop ett vardagsschema som jag följer för att försäkra mig om att jag verkligen sätter mig själv främst. Och inte minst lämnar plats för vila och återhämtning. Jag övar på att identifiera mina behov och känna att även jag får lov att ha behov.

Jag har behövt skala av sociala kontaktytor som är skadliga för mig. Som att sluta ha kontakt med mina förövare. Även de inom familjen.

Efter en livstid av att ge så mycket av mig själv till andra är min längtan efter att få vara ifred innerlig. Krav från andra är något jag undviker och skyddar mig mot. Jag väljer noga var jag ska lägga min energi. Det är en övning i att sätta gränser.

Samtidigt finns det en stor längtan hos mig att få omsorg. Av någon med 'snälla händer' och ovillkorlig kärlek. Just nu känns det omöjligt och jag har jag svårt att tro på att någon sådan person finns. Jag känner mig rätt så trasig i relation till att kunna tänka mig hitta och vara med en partner. Men kanske i framtiden.

Kroppen och knoppen

Mitt nervsystem är fortfarande hårt uppskruvat och orsakar PTSD symtom vid minsta påfrestning. Det behöver lugnas. Jag har länge trott att jag skulle kunna prata, tala mig fram till läkning. Nu vet jag att det inte är fullt möjligt. När jag började leta efter kunskap om läkning trodde jag att det inte gällde mig. Jag kunde inte ens föreställa mig vad det var. Vad jag behövde göra. Jag ville gärna ha en manual.

Det som jag nu har upptäckt är att det är en mycket mer fysisk och mekanisk process än jag trodde. Att lära mig upptäcka vad som händer i kroppen och göra rätta, faktiska, praktiska val varje dag efter det. Upprepade gånger. Det gör stor skillnad för mående och självkänsla. Det finns tyvärr ingen kurs att gå. Läkningen kommer inte heller - allt på samma gång - utan ofta glimtvis i möten med andra och i stunder när jag verkligen är med mig själv. Utan att behöva sätta på en 'dissociativ mask' och på platser där jag

kan få vara trygg och autentisk. Både med vänner och professionella personer jag möter.

-Det är likt 'länkar i en kedja' av att skapa mig förutsättningar och medvetenhet. Allt stöd, den kunskap och den värme jag stöter på hos olika personer på olika platser blir 'länkar i kedjan'.

Även kroppsminnen trigger PTSD-symtom hos mig. Kroppen minns ju men kan inte prata. Med hjälp av viss terapi har somliga minnen hos mig 'laddats ur'. Då har det påmint nervsystemet om att det kan reglera sig. Automatiskt. Nervsystemet har liksom glömt det på grund av långvarig stress. Det går att ge nervsystemet ett nytt 'kopplingsschema'.

Jag är en 'överlevare' tack vare dessa nervsystemets 'försvarsmekanismer'. De har hjälpt mig stå ut och skydda mig i svåra och livsfarliga skeenden när jag inte hade någon kontroll eller utväg. Men nu behöver jag lära min kropp och hjärna att det är över. Jag är 'safe'.

Tuffa tider

En upplevelse av att allt i livet antingen är 'svart eller vitt' och inget däremellan, är en vanlig efterkommande trauma-reaktion. Jag har med hjälp fått syn på det hos mig själv. Problemet som uppstår är att jag låser mig eftersom jag tror att jag definitivt måste välja det ena eller andra. Det skapar panik och kollaps. Jag tror inte att det finns någon annan lösning och allt känns bara grymt och oöverstigligt. Att försöka leta efter fler nyanserade lösningar att välja på kommer göra livet lättare att leva. Om jag lyckas få syn på gråskalor kommer det inte bli lika överväldigande.

Livet är tufft ännu men att få må bättre tror jag är möjligt. Jag är tröttare än någonsin. Som en avslappning efter en gigantisk prestation. Utmattning är jobbigt och begränsande. Det känns som jag aldrig får bestämma själv vad jag ska göra. Det är alltid orken eller smärtan som bestämmer. Utmattning visar sig i olika skepnader, men om den visar sig utan ett grånande ansikte av vanmakt kan den ändå vara ok att vara i. Våga vila i att det inte kommer vara för alltid.

Vardagen är en stor utmaning att bemästra. Enkla, praktiska saker är oproportionerligt svåra och krävande. Allt enkelt jag tidigare gjorde i förbifarten kräver nu planering och noga avvägning. Att hitta och bevara energi är ett ständigt ställningstagande. Även gott socialt umgänge kostar på.



Att jag tänker "JAG ORKAR INTE" händer ofta. Men till sist brukar det ändå gå. Att ge tid och utöva snällhet mot mig själv brukar vara det som hjälper. Min läkningsprocess har just börjat och förståelsen kommer successivt.

Jag vet inte när jag kan börja arbeta igen. Om jag kan det. Oavsett så är min önskan att få uppleva harmoni i livet och att kunna vara autentisk bland andra utan rädsla.

Är det framsteg

Många pratar om utveckling och läkning som att ta steg framåt eller bakåt. Jag ser det mer som att jag går 'i det' och 'ur det'. Ibland känns allting övermäktigt när jag blir överhopad och överrumplad av triggers. Men det växlar hela tiden. Mest beroende på vad som sker i vardagen. Det kommer sannolikt att växla så genom livet. Triggers kommer dyka upp från och till. Inget blir egentligen färdigt men mer hanterbart. Något jag vet idag är att förutsägbarhet i så stor utsträckning som möjligt gör att jag mår bra.

Att släppa handen på följeslagarna 'skam, skuld och äckel', som jag liksom fått på köpet, är inte helt enkelt. Konsekvenser av övergrepp. Jag har på grund av dem så oerhört svårt att sluta förakta mig själv och känna mig värdefull. Det är en djupt förankrad vana att lyssna till 'de där tre' och det krävs ett repetitivt och aktivt arbete för att sluta tro på lögner-

na de i tysthet fortfarande yttrar om mig. Nu vet jag i alla fall att de har fel och att jag har en egen röst. Gång på gång kommer jag behöva säga sanningen. Tills de blir stumma.

Jag bär på en svår sorg över så mycket som gått förlorat och så mycket som aldrig kommer bli. Ett direkt resultat av alla 'förluster'. En lång lista nu. Det är både stort och oerhört plågsamt att inse att jag faktiskt har varit offer för så mycket våld. Under så lång tid... Sorgen kommer och går. Jag försöker omfamna den och vara med den när den kommer och bara gråta. Låta tårarna rinna. Jag vill inte vara rädd för den som jag tidigare varit. Den behöver få kännas. Men, det måste också finnas utrymme för distraktion när jag behöver det. Ingen orkar vara i det som är så smärtsamt hela tiden.

Fler 'länkar i kedjan'

/Min inre styrka

Jag är både tacksam och förundras över hur jag verkar ha haft vissa skyddande faktorer i mig själv inom områden som handlat om kreativitet, inlevelse, fantasi och kognition. Något som kommit inifrån, förankrat i den personlighet jag föddes med. Det är en inneboende kraft som drivit mig framåt och lett mig till att tro att jag vågar och kan.

Den styrkan gjorde också att det fanns platser i mig där jag kunde gömma mig för att stå ut. Jag läste

oändligt mycket som barn och jag kunde enkelt leka själv och dagdrömma. Jag besökte andra världar genom det och kunde fly min egen. De här egenkaperna har jag funnit vara en stor tillgång idag. Som att kunna skriva till exempel. Dra slutsatser av mitt beteende, utvecklas och fortsätta ställa frågan varför?

Jag har fått stöd genom grupper på krismottagningen. Det har varit mycket värdefullt i sökandet efter läkning.

/Vänner

Jag har funnit oändligt med stöd, varm och krävlös kärlek hos mina vänner. De hjälper mig förstå mitt värde när jag känner mig svag och ledsen. Jag försöker träffa dem så mycket jag orkar. De står också för mycket av glädjen jag har i mitt liv idag. Allt hade varit så mycket svårare utan dem. Jag trodde först att den trygghet jag sökte bara fanns i en relation till en partner men har märkt att en relation till en vän kan ha samma funktion. De är min självvalda familj. Det viktigaste för mig är att prioritera relationer där personerna faktiskt delar samma verklighet som jag. Där allt som är jag får finnas utan att förminskas eller förringas. Det är så skönt att vara med mjuka och lugna människor som känner mig.

/Stödgrupper

Stödgrupper av olika slag är ovärderliga för att motverka den stigma och ensamhet som drabbade så ofta känner. De fungerar som en bro till större insikt och trygghet för medlemmarna. Det finns också ett stort värde i att dela erfarenheter där det finns en förståelse och att vara i samma rum med 'systrar'. Det 'outtalade ordet' kan ibland betyda mer än det som sägs. Gemenskapen är läkande i sig utan att någonting traumarelaterat uttrycks alls. Att få tillbringa tid med andra utsatta i den acceptans som skapas naturligt är svårt att hitta i andra sammanhang. Även intressegrupper på nätet eller Zoom träffar kan ha en stor roll som lindring av ensamhet.

/Fysik

Jag har funnit trygghet i att känna mig fysiskt stark. Träning är något jag önskar återuppta men min kropp behöver vila och inte prestera. Var sak har sin tid.

/Vatten

Jag ser havet som förankring. I en ändlös horisont finns en frid som jag söker min till. Vatten är nog mitt element och jag skulle gärna bada i havet året runt. Jag har simmat och haft rörlighetsträning i varmbassäng i perioder. Att röra mig i vatten har gett en lätthet och frihetskänsla. En 'hållande' upplevelse som varit avlastande och behaglig. Bara trycket av vattnet mot kroppen är läkande.

/Vila och trygghet

Att skapa mig trygga och fina platser att kunna dra mig tillbaka till är viktigt. Där jag kan känna mig 'onåbar'. Element som ger tröst, vila, värme och säkerhet behöver finnas där. T.ex. mjuka goa material i olika textilier, tända ljus, värmekudde, en kopp te, något fint att titta på, känna och dofta eller smaka på. Mitt hem är viktigt för mig och verkligen min borg men det är särskilt mitt sovrum jag ställt i ordning. Dit kan jag gå när jag vill för att vila och landa utan att någon lägger några värderingar i det. Min självvalda ensamhet är fortfarande där jag känner mig mest säker och trygg.

/Humor

Att få skratta har många gånger varit en ventil för mig. Jag har trots allt hemskt i mitt bagage inte förlorat förmågan att skämta, skratta och att glädja andra.

/Musik

Känna rytm och bas i kroppen som vaggas i en trygg omfamning. Låttexter kan skänka både bekräftelse och styrka. Att själv sjunga med är en faktor som ger 'vibrationer' och värme. Att sjunga och dansa känns som ett vinnande koncept i självkärlekens namn. Det är värt att utforska tror jag.

/Kunskap

Böcker och föreläsningar på nätet är en stor källa till förståelse och kunskap. YouTube är faktiskt inte att förakta. Det finns väldigt mycket bra och lättillgängligt innehåll där. Allt från korta klipp till utbildningsserier. Särskilt bra om man inte orkar läsa. Insikt i min situation och kunskap om vad jag varit med om har gjort stor skillnad och lett mig vidare. I okunskap kan ingenting hända och man riskerar att fastna i tragik, utmattning och depression samt fortsatta trauman.

- Utöver allt beskrivet ovan krävs det först och främst en **VILJA** att veta mera och börja förändra sin situation och sedan förändrar det allt! Jag tror också man behöver vara **MODIG...** och **ENVIS...**

Om inte annat kan man bli det. Och, sök hjälp!

Behandling

Jag behöver behandling och hjälp med att hitta vägar för att skapa lugn, balans och trygghet i mig själv. Även behandlingen är 'länkar i kedjan'.

Jag har längtat och letat efter bra professionella behandlare länge. Nu har jag funnit två.

Jag träffar en fysioterapeut som kan traumabehandling. Hon har stor erfarenhet och utbildningar som gör att hon har kunskaper som oftast inte går att hitta hos andra fysioterapeuter. Vi jobbar just nu individuellt med mjuk behandling, traumaanpassad yoga, akupunktur och kroppskännedom.

Eftersom det inte givits någon annan lösning för mig i vården går jag också i privat psykoterapi.

Den utgår bland annat i metoder som 'Lifespan' och 'Deep brain reorientation'. Behandlingarna liknar inget som vården erbjudit mig tidigare. Vare sig i kunskap eller utförande. Tyvärr är psykoterapien kostsam. Nästan tusen kronor per tillfälle. Men jag upplever att den hjälper mig. Saker i mitt känsloliv liksom 'flyttar på sig'. Gamla upplevelser och minnen, som varit svåra och gjort det svårt att fungera i nuet, skiftar läge. Det är bekräftade och verkar positivt på mitt mående. Det kan vara smärtsamt att ta upp saker till ytan men i förlängningen är det mer smärtsamt att fortsätta vara avstängd och fortsätta med dissociativa beteenden.

Mina föräldrar har med hjälp av min kurator på krismottagningen fått veta allvaret i min situation så de betalar just nu min behandling (då jag själv inte på långa vägar skulle ha råd med det). Det är jobbigt för mig att känna mig beroende av dem men jag försöker rättfärdiga det genom att tänka på deras roll i min historia och smärta.

Tidigare behandling

Det känns grymt orättvist att jag inte fått rätt behandling genom den vård som är finansierad av skattemedel. Som vi alla har rätt till. Samt att vården ser så olika ut beroende på var man bor i landet.

Jag vill poängtera att kontrasterna mellan den vård och behandling jag tidigare fått och den jag

själv sökt är som natt och dag. Det jag fått inom vården (beskrivet tidigare) hjälper inte en person med komplex PTSD särskilt bra. Det riskerar snarare att addera till tidigare trauman.

Jag trodde att jag kunde förlita mig på vården i Sverige. Framför allt att specialister inom olika områden skulle veta vad de gör. T.ex. psykiatrin. Min erfarenhet av psykiatrin har varit olycklig. Inom den verksamheten har de satt sig i en position över mig, genom titel och status, där jag hamnat i underläge.

Jag har känt mig helt utlämnad till psykiatriker och psykologer. De har heller inte varit överens sinsemellan angående diagnos och behandling. De har inte erkänt komplex PTSD som något verkligt. Gång på gång har de dragit fel slutsatser av mitt mående med felbehandling som resultat. Något som de förnekar. Viss behandling har varit helt onödig och kanske kan ses som övergrepp. Det faller på sin egen orimlighet att man kan bli hjälpt av behandlare med sådan okunskap som skapar sådan osäkerhet, rädsla och vanmakt hos sina patienter.

- 20 år har passerat sedan jag insjuknade första gången.

- Jag är säker på att om jag fått adekvat behandling för 20 år sedan skulle mitt liv se annorlunda ut idag.

- Så mycket lidande det skulle ha besparat både mig OCH mina barn. För de har genom mina val i livet blivit utsatta och har därför sårbarhet för PTSD, depression och ångest. Något som de båda sliter med i sina unga liv idag...

Du som professionell

Fråga dig inte vad det är MED människor du möter. Fråga i stället vad de har varit MED OM. I svaret ligger förklaringen till både deras mående och beteende. Jag kan inte nog poängtera betydelsen av att bli mött med inkännande värme, och förståelse. Vi utsatta har ofta blivit bemötta med tvivel och avfärdande. T.o.m. bemötta med kränkningar. Vi har också många gånger blivit ignorerade av samhället och upplevt ett uteblivet socialt skyddsnät. Vi har sökt efter att bli sedda och att få känna tillit. Kanske sökt hela livet. Var inte den som sviker. Det står i er makt att hjälpa.

En utopi

Det hade underlättat enormt och varit obeskrivligt avlastande för hjälpsökande traumadrabbade med EN, gemensam mottagning. Alla nödvändiga vårdinsatser, behandlingsmetoder och professioner skulle finnas där. För att ta hänsyn till alla aspekter av trauma och genom olika infallsvinklar vinklar bäst främja läkningsprocessen. Individuellt anpassat med personligt förhållningssätt och helhetssyn. Det skulle finnas stöd i att stabilisera det livskaos som människor i kris ofta befinner sig i. För att sedan, som en del i läkningen, guida personen i uppbyggnaden av hälsa, ett fortsatt hållbart liv och fungerande tillvaro. Med uppföljning. Allt under samma tak där man kontinuerligt får träffa samma behandlare från gång till gång.

Det skulle innebära förutsägbarhet och skapa tillit som ju är grunden i relationen mellan klient och behandlare. Alla medarbetare skulle ha kompetens och expertis inom behandling av komplex PTSD. Det skulle vara självklart vilka metoder som behövs sätts in. Ingenting man som hjälpsökande måste slåss och ringa eller åka runt och leta efter på olika ställen.

Resultaten av detta skulle bli att helare människor skulle kunna få sunda relationer. De skulle kunna återvända till arbetslivet och genom bättre ekonomi få ökad livskvalitet. De skulle också ha lärt sig praktisera användbara och sunda strategier i vardagen. Då skulle de uppleva ett nyfunnet välbefinnande

och isolering, stigmatisering och beroendet av andra skulle minska. Samtidigt som självkänsla och hopp om framtiden kan växa hos dem. -Ges tid att 'leva' och inte bara 'överleva'.

Med dagens mått är det jag beskriver i det närmaste en utopi. Det skulle vara både smart och ekonomiskt att fånga upp och hjälpa människor när de söker hjälp redan första gången. Innan deras liv havererar och orsakar allvarligt lidande. Även för kommande generationer. Jag är säker på att prislappen för hur det ser ut idag överstiger kostnaderna för att börja hjälpa behövande med en större helhetssyn och tidiga insatser.

Det är som ett systemfel i samhället. De förebyggande aktionerna märks inte och ämnet förringas. I stället lappas det och lagas i skarorna av redan trasiga och våldsutsatta kvinnor. På bekostnad av de kvinnornas dyrbara tid som de aldrig får tillbaka. Deras liv!

Öppna ögonen och inse att fenomenet 'våld i nära relation' är både verkligt och ruggigt men går att möta. Det måste pratas om. Fast det är obehagligt och blytungt.

Särskilt personer i 'samhällets tjänst' är inte tillåtna att blunda när de i sitt yrke möter människor i stort behov av hjälp och skydd. De som möter utsatta måste få den kunskap och resurser som fattas idag.

Reflektionsfrågor till Petras berättelse:

- 1) Vad kan det betyda att bli diagnosticerad utifrån symptom utan kontext?
- 2) Vad hade du kunnat göra för Petra utifrån din professionella roll?

Zaras berättelse



Att läka en PTSD medan det fortfarande pågår.

Zara sitter framför mig i stolen. Hon har sökt sig till Krismottagningen via en bekant som tidigare haft kontakt med oss. Zara sitter helt på framkanten på stolen, skruvar på sig och ler.

- Jag tror egentligen inte att det jag varit med om är våld. Alltså jag tror att jag tar någon annans plats.

Hon framstår obekvämt, som att hon egentligen inte borde vara här. Jag vet att det är nu det börjar. Vi behöver hitta varandra så att hon vågar att komma tillbaka. Jag förstår att hon tar en stor risk genom att komma hit. Många av de kvinnor vi träffar säger likt Zara, att det nog är någon som behöver detta mer än dem. De förminskar det som de varit med om eller är med om. Det är vanligt och ett sätt att överleva i våld i nära relation. Det psykiska våldet och orden bryter ner, förlöjligar och är som giftpilar som långsamt gör att mottagaren förlorar kontakten med det som vi anser som normalt. Man lägger skulden på sig själv och normaliserar våldsutövarens beteenden. Så att Zara nu säger detta, berättar för mig att hon antagligen varit med om många svåra händelser.

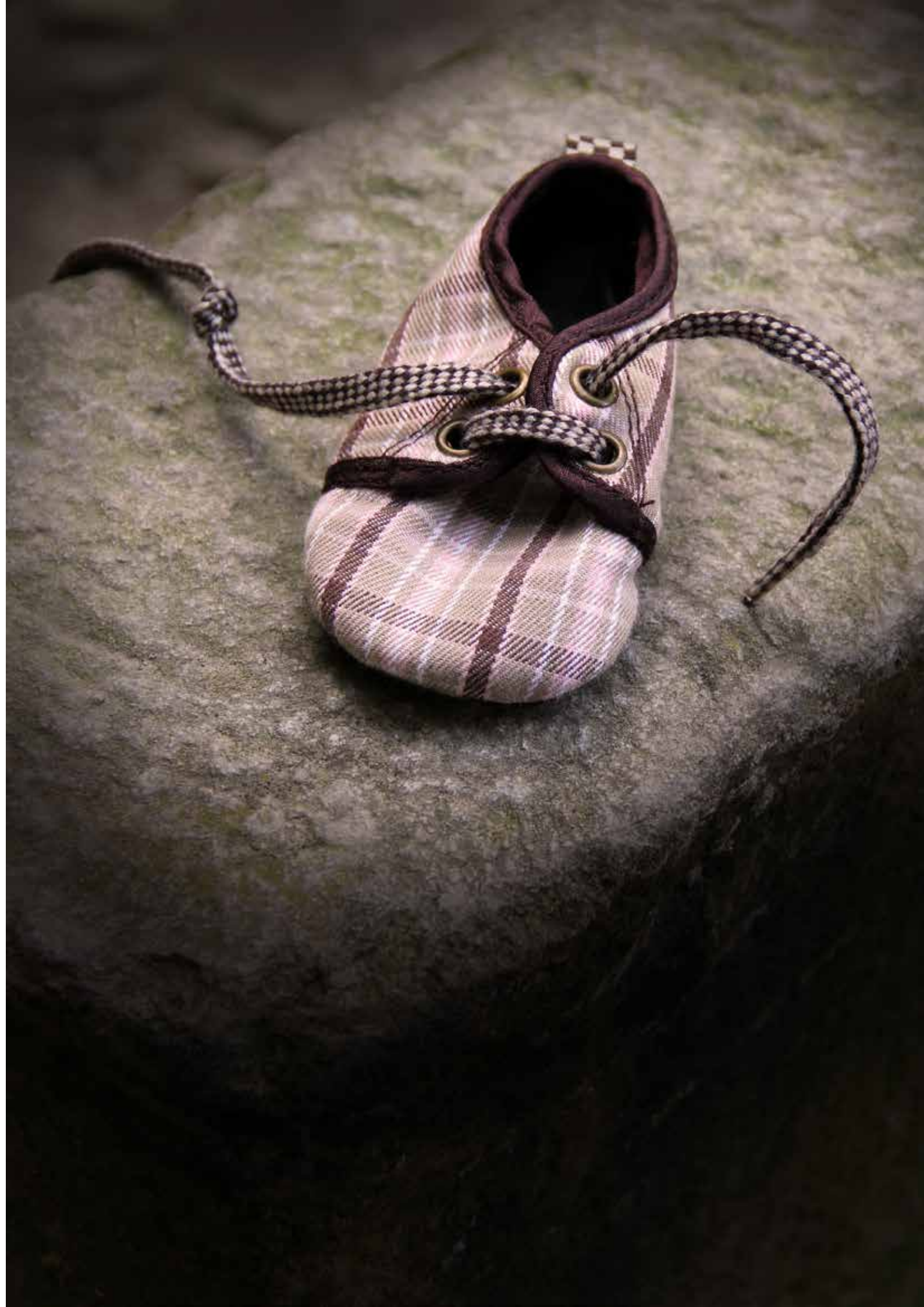
- Alltså barnen har aldrig sett eller varit med om något...och det fysiska våldet har upphört och ja, det var länge sedan nu. Så jag vet inte, jag kanske är löjlig. Jag flyttade ut, men sedan flyttade jag tillbaka, ja jag vet inte...

Zara har levt i 15 år med en man som utsatte henne för psykiskt, fysiskt och sexuellt våld i varje dag. Zara är högutbildad och arbetar i ett yrke där hon är omtyckt av personal och kunder. Zara har lyckats dölja blåmärken och blivit en expert på att uppvisa den perfekta fasaden utåt. Paret har ett barn tillsammans och våldet eskalerade då dottern kom. Hennes man kunde inte tåla att barnet fick uppmärksamhet och hans svartsjuka gjorde att Zara blev våldtagen flera gånger som nyförlöst och så fort som barnet hade behov, så var hans behov viktigare och större. Hela hennes tillvaro gick ut på att skydda sig själv och barnet genom att hålla honom lugn och göra som han ville. Men nu satt hon här. Kluven och stel av rädsla. Rädd för att förlora barnet, rädd för att bli

ihjälslagen eller att han skulle ta sitt liv, vilket han ofta hotade med. Antingen hennes, barnet eller hans eget. För att inte tala om hunden som han kunde plåga medan han såg extremt nöjd ut, då både Zara, barn och hunden ylade av smärta samtidigt. Under vårt första halvår tillsammans sågs vi en gång i veckan. Jag representerade verkligheten och normaliteten i rummet. Hon berättade något och avslutade oftast med, "men det är ju inget, så är det säkert för alla. Du tycker nog jag är löjlig". Så mitt jobb var att med värme, markera och ge händelserna dess rätta namn; våldtäkt, våld, tortyr, misshandel, utfrysning, kontroll, isolation, skräck...

Det är tillit som långsamt växer fram. Ska hon kunna lita på mig? Vill jag henne väl eller är jag i maskopi med honom? På grund av den psykiska misshandeln och konstanta rädslan dessa personer utsätts för så finns inslag av naturlig paranoia och misstillit. Står han nu utanför dörren, spelar du in mig? Hon hör hans röst i huvudet om och om igen - hur "galen, sjuk, dum i huvudet, vilka jävla hora hon är, att hon ljuger..." Och det är hans röst som min röst konkurrerar med. Och långsamt växer tilliten och hon vågar nu lita på sin egen röst, vilken är den som vill skydda barnet, som djupast sätt vet att detta är inte rätt.

Zaras resa kommer visa sig vara en lång resa där hon nästan blir ihjälslagen innan samhället tar hennes berättelse på allvar. Han är duktig, som många av dessa riktigt livsfarliga män, på att visa upp en perfekt och värtalig sida. Bra jobb, hög inkomst, en viktig position i samhället, folk som ser upp till honom. Inte kan väl han ha gjort något sådant? Han som låter så trevlig? Kanske hon är psykiskt sjuk som han säger? Zara kommer visa sig vara traumatiserad och när hon väl lämnat så blommar en PTSD ut i en hejdundrande hastighet. När väl samhället lyckas se bakom hans perfekta fasad och position, så går det fort. Zara och barnet får skydd, polisen är på tårna och Zara har lyckats lämna med hjälp av sin egen kraft och samhällets insatser. Tyvärr överlevde inte hunden. Det var det sista han gjorde. Nästa gång är det din tur sa han, du ska lida precis som hunden!



Zara berättar om en man som är som flera män i en. En jättetrevlig som alla beundrar. Vilken rolig och snygg man du har brukade folk säga. Du skulle bara veta, brukade hon tänka, men log bara sitt perfekta leende och sa, -Ja verkligen, jag har tur. Den mörka och farliga sidan såg bara hon och barnet hemma, bakom låsta dörrar. Då förändrades hans blick. Den smalnade först, rösten ändrades, han blev en annan i kroppsspråket och hela Zaras kropp stelnade av rädsla, nu kommer det, hon vet. Han säger något som; - Jag såg hur du kollade på grannen. Din jävla fitta! Du har knullat honom, jag vet det! Hans ögon svartnar. Detta är gemensamt för berättelserna. Att mannens ögon blir svarta. Det är som något tar över och han är inte längre kontaktbar. Han är en annan. Inom psykologin skulle vi säga att han är dissociativ, en traumadel har tagit över. En arg sadist som ofta inte tål sårbarhet, kvinnor, barn, något som påminner honom om något han ofta själv i barndomen blivit utsatt för. Väldigt ofta i berättelsen så har flertalet av de som begår grova våldsbrott själva i tidig ålder varit utsatta och i det har deras empati gått sönder, det smärtsamma är avstängt men traumat spelar ut sig i ett återupprepande där han har makten nu. Makt som är en berusande kraft, aggression och i vissa tillfällen kantad av sadism och njutning i att göra den andre illa. Man kan tänka sig att den plågade mannen då får en ångestlättnad och genom sina handlingar försvinner den kroniska oron för en stund.

Zara berättar;

- När ögonen har svartnat så är skrällen så stark att jag försvinner. Jag känner inte min kropp längre. Jag är både där och inte där längre. Han sparkar mig på armar och ben, huvudet, där det inte syns. Han skriker hela tiden. I rummet bredvid ligger barnet och skriker. Det verkar egga honom mer. Sedan våldtar han mig om och om igen. Jag skall straffas och jag skall inte kunna gå dagen efter. Jag är ofta sjukskriven och skyller på olika saker, vabbar. Dagen efter är han så snäll, säger saker som; - Du bad om det igår, du får inte göra sådana saker, då måste jag straffa dig, det vet du. Jag vill inte. Men det är du som får mig att göra detta. Han gråter. Jag tröstar honom, som ett barn i mitt knä. Och det är det jag tror han är. En liten pojke som inte haft det lätt. Jag känner då skuld och att allt är mitt fel, jag måste bättra mig, jag får inte prata med grannarna.

Efter att Zara har flyttat och hon bott ensam i

några månader så är hon i ett väldigt dåligt skick. 15 års stresspåslag och överlevnad med daglig miss-handel blir nu väldigt synlig genom starka symptom i kropp och psyke. Många tror att nu borde jag ju må bra, jag har ju lämnat, jag är ju trygg nu. Men en stor del i våld i nära dynamiken är att hela tiden trippa på tå, gå på äggskal, ha uppmärksamheten riktad mot honom och överleva och skydda. Det går åt stor energi, uppmärksamhet och alla vardagens vanor är en del av att bre mackan på rätt sätt, stå på rätt sätt, inte vara i vägen, inte titta på andra och försöka undgå våld. Vilket är omöjligt, då allt du gör eller är kan och kommer att användas och vändas emot dig och legitimera våldet, som något du själv bär ansvar för. Våldsutövares skuld läggs på offret, som börjar att bära den och till slut införliva den som den hon är. Detta är en del i medberoendet som uppstår.

Så när Zara lämnat så sitter hon nu i en lägenhet och hela nervsystemet är i en vana av att vara kroniskt aktiverat i ett på liv och död läge. Detta visar sig nu som tydliga PTSD symptom som mardrömmar där hon vaknar av sin egen svett och får byta lakan. Hon har knivar i varje rum för att kunna skydda sig, persienner är neddragna då hon känner sig förföljd, hon tycker sig se honom överallt och kroppen reagerar så fort hon ser en man som liknar.

Barnet som nu är 8 år har också starka traumasymptom och flickan önskar att skydda mamma och gråter ofta otröstligt. Ångesten är förlamande och Zara vet inte var hon skall göra av sig själv.

Hon har återkommande minnesbilder (flashbacks) av våldshändelser som spelas upp i huvudet hela tiden. Svårast är rädslan för att hon nu inte har kontroll på var han är. Hon är skräckslagen för att han skall dyka upp och döda henne som han hotat med i så många år. Zara säger att när de bodde tillsammans så visste hon hela tiden var han var och när hon skulle bli slagen. Det ger en känsla av kontroll på situationen.

Nu är skrällen total då kontrullförlusten känns total. Som att han finns överallt hela tiden. Hon går runt i lägenheten med ryggen mot väggen, så ingen skall komma upp bakom henne. Ringer det på dörren öppnar hon inte. Till slut så orkar hon inte längre och söker sig till vårdcentralen för att få en PTSD-diagnos och behandling. Hon känner sig missförstådd av läkaren och sedan av psykologen. De säger att hon kan få mediciner men att de inte kan göra mer då

rättegången ännu inte varit. Att det först måste vara över innan hon kan få en PTSD-behandling. Hon får klara sig på mediciner tycker de. Det är två svåra år som följer där Zara går igenom ett mänskligt helvete som är svårt att begripa för en utomstående. Att hon klarar det säger något om hennes inneboende kraft och styrka. Det säger något om oss människor och vad vi kan klara oss igenom. Jag sitter med som ett vittne till Zaras lidande, till hennes barns lidande och ett vittne till hur hon när hon inte orkar mer, ändå lyckas att orka lite till. Orka för dotterns skull. En sekund, en minut, en timme, en dag som blir en vecka och som till slut leder fram till en rättegång. På vägen dit har jag många gånger blivit förfärad över den vård vi erbjuder en våldsutsatt kvinna. Här är Krismottagningen en viktig plats där livsberättelsen skall få finnas och delas.

Zara har en förmåga att hitta nya vänner, att hitta hoppet där det är som mörkast, att orka fast det känns fullständigt omänskligt, att vilja kärlek och trygghet till barnet och orka hålla fokus på en framtid. Zara går igenom många faser. Hopplöshet, maktlöshet och nattsvart ångest. Hon utvecklar en ätstörning och tvång och söker på nytt vård, men får bara förslag på mer medicin. Detta gör henne förbannad. Hur kan vården inte kunna erbjuda något till en person med tydliga traumasymptom!

Ibland verkar samhället svika på det grövsta i att hjälp dras tillbaka då tiden gått, kontaktförbud som inte förnyas, personer som är nyckelpersoner byts ut men också fantastiska berättelser om hur polisen verkligen funnits där, hur privata aktörer gått in och finansierat behandling. Det är mörker och mycket ljus. Trots det, så skrattar vi mycket tillsammans. Den svarta humorn kan vi dela och jag tror det behövs, annars hade ingen av oss orkat. Före rättegången har Zara fått tag i en ny sida i sig. Det är som att hon

rest sig upp. Hon är arg. Så förbannad på systemet, på att två år av hennes liv gått till att vänta, att inte få vård, att uppleva sig behöva hjälp och vara utsatt, men att alla lagar och regler är till hans fördel. Hade jag vetat att det skulle bli så här svårt att lämna hade jag aldrig gjort det, säger hon. Efter en stunds tystnad säger hon att det ändå är värt det. Hade hon stannat hade hon kanske inte levt längre. Nu kämpar hon i alla fall för sig själv och sin dotter och hon tror på att det skall gå. Nu nästan morrar hon och hennes nervsystem har gått från skräck, stel, anpassning, underkastelse, värdelös, skuld och skam till Fight, arg, kraft och mobilisering. Detta är en del i att läka. Att dissociation och rädsla släpper och kraft och återupprättelse i nervsystemet sker. Hon har kontakt med Fight impulsen, lyssnar på Eminems låt, Not afraid, om och om igen.

Rättegången slutar med ett fängelsestraff för honom. Zara får ett år där hon kan fortsätta att läka. Samtidigt är hon fortfarande rädd för vad som händer när han kommer ut. Samhället kommer att se på honom som en fri och sonad man. Hon och barnet kommer att veta vem han är bakom det charmiga leendet och vad han är kapabel till. Hon är rädd för att samhället skall döma till umgänge, till delad vårdnad. Zara gråter. Hur kan samhället inte förstå att en man som misshandlat en annan blodig vid flertalet tillfällen inte kommer att vara förändrad efter ett år i fängelse!

Hon kommer behöva leva med rädslan för sig själv och sin dotters liv, så länge som han lever. Men hon tänker aldrig, aldrig ge upp!

När nu rättegången är över är Zara lovad en ny bedömning för PTSD-behandling och i skrivandets stund kommer den äntligen att påbörjas.

Zara heter i verkligheten något annat,

Reflektionsfrågor till Zaras berättelse:

1. Vad tänker du om Zaras rädsla för att uppta 'någon annans plats'?
2. Hur hade en gemensam mottagning för hjälp till traumadräbade (Petras utopi) kunnat hjälpa Zara?

Pernillas berättelse



Att läka dissociationen & möta känslorna

Pernilla börjar samtalet med att berätta att hon inte kan gråta och att allt hon prövat i form av hjälp genom åren inte hjälper. Hon har sedan hon var tonåring försökt att få hjälp och varit både hos olika skolkuratorer och hos BUP och i vuxen ålder på vårdcentral och psykiatri. Hon beskriver att de gett henne många olika diagnoser och förslag på mediciner, men det är ingen behandling som hjälpt. Medan vi pratar så märker jag att Pernillas nervsystem är hög aktiverat, så som det brukar vara vid komplex PTSD. Pernilla har blivit hänvisad till samtal på Kris-mottagningen av en kollega då hon nyligen varit utsatt för sexuellt våld av en granne till henne. Efter det har hon haft så hög ångest att hon bara fantiserat om att ta sitt eget liv.

Vi pratar om känslor och om hur hon hanterar denna höga ångest. Pernilla har så länge hon kan minnas haft kraftig oro och i tonåren hittade hon sätt för att lugna sig genom att dricka, röka, skära sig och att kräkas upp maten. I det senaste har inga av dessa strategier fungerat och då dyker tanken på döden upp som en befriare från ångest och inre smärta. Vi talar tillsammans om önskan att inte vilja leva och att det ofta dyker upp som en sista utväg. Att för många är det inte en reell önskan om att dö. Men genom att umgås med tanken finns en utväg från lidandet och den tanken lindrar och ger en känsla av kontroll.

Det är ett sätt att finna frid och frihet från den inre smärtan, när alla andra möjligheter för att dämpa lidandet slutat att fungera. I Pernillas fall gav det som tidigare gett ett lugn, i stället mer ångest och jobbiga tankar som skam, skuld och värdelöshet. I våra samtal kan Pernilla känna igen sig i det, att hon egentligen inte vill dö, men hon vill inte heller leva med denna ångest, dag och natt.

Medan vi pratar så lägger jag märke till att hennes ögon fylls av tårar och att hon tittar bort, byter samsamsämne och börjar prata med ett lite annat tonfall. Snabbare och med en färg av självkritik, att hon är löjlig, som känner på detta sätt. Jag stoppar henne

försiktigt här och beskriver för henne vad jag lagt märke till. Att vi var nära något som gjorde att hennes ögon fylldes av tårar och att hon i nästa stund lagt i en annan växel, som för att trycka bort det, undvika det. Kunde det stämma?

Pernilla blir nästan chockad, hur kunde jag se det! Och i nästa andetag säger hon; - Jag vet inte vad jag gör, det händer bara liksom och så känner jag inget igen.

Jag föreslår att vi skall undersöka vad det är hon gör när hon håller känslor tillbaka. Jag berättar också att detta är normalt och särskilt när svåra livshändelser sker tidigt i livet, så lär vi oss att hålla svåra känslor ifrån oss. Vi gör det för att överleva. För att det inte fanns någon mottagare av våra behov och våra reaktioner. Finns det ingen vuxen som kan svara an och lugna oss och göra reaktionerna begripliga, så kommer barnet antingen stänga av eller öka intensiteten i behov. Allt för att överleva i en svår livssituation. Sen går det på automatik, så pass mycket att vi inte ser det själva.

Då behöver de flesta en person som kan spegla tillbaka känslorna och tänka runt det som händer, precis på samma eller liknande sätt som man skulle ha behövt som barn. Men det kräver en trygg relation och att tillit får växa fram. För har man svåra livshändelser som Pernilla från tidig ålder så kommer vaksamhet, misstänksamhet och ingen tillit att vara en del av överlevnaden.

I en sådan här behandlingsrelation, så kan vi tillsammans undersöka, vad som berör och hur man försiktigt kan möta, stanna, lägga märke till, vad man får kontakt med. Och lägga märke till på vilka sätt man vanemässigt stänger av, håller tillbaka, slutar andas för att hålla det borta, hoppa bock över eller undvika känslorna och minnena.

Det går oftast mycket energi till att aktivt undvika känslor. För att hålla tillbaka används musklerna. Vi biter ihop, spänner nacken, slutar andas. Det är som två polariserade krafter, känslan som ofta upplevs i magen, bröstet och i halsen och tanken som bär på en historia som ofta är att vara självkritisk och själv-

hatande gentemot egen sårbarhet och känslor.

Pernilla är villig och nyfiken och menar att detta har ingen lärt henne tidigare. Så genom att undersöka i relationen när smärtpunkter dyker upp, så speglar jag tillbaka till henne, det som är ospeglat från hennes uppväxt, att jag ser att du är ledsen, kan vi stanna där? Pernilla hittar nycklarna till hennes avstängningsmekanism, det som gör henne dissociativ, avstängd, hård och självkritisk. En känsla som sorg eller rädsla dyker upp, på en millisekund så håller hon andan, biter ihop käkarna, tittar bort för att växla spår, byter samtalsämne och trycker naglarna hårt in i handen. Allt detta tar bort fokuset från känslan och hon lyckas hålla den borta.

Men kostnaden för henne är att det går åt väldigt mycket energi och kraft till att hålla det tillbaka. Hon har mycket huvudvärk och ont i nacken. Ju mer vi pratar så visar det sig att Pernilla växt upp i en familj, där både mamma och pappa utövade våld mot varandra och ibland mot barnen.

Pernilla minns rädslan och att trippa på tå, vara ständigt vaksam och spänd och att ligga i sängen stel som en pinne och lyssna på föräldrarna skrika genom natten. Hon hade koncentrationssvårigheter i skolan och blev också retad av de andra barnen.

Hon insåg då att om hon gav tillbaka med värre än dem, så blev de rädda och lät henne vara i fred. Pernilla fick genom det en god strategi för att skydda sig från mobbingen men i stället fick hon rollen som jobbig och stökig elev av lärarna. En roll hon tog på sig och som blev en identitet. I den rollen kände hon sig arg och stark och kunde skita i allt. Vilket var motsatsen till hur hon kände sig hemma där hon blev utsatt och kränkt dagligen.

Jag frågar Pernilla om hon fått hjälp med att förstå att allt det hon varit med om påverkar nervsystemet då det är potentiellt traumatiserande händelser som också upprepas i stort sett varje dag. Att det ger en ökad vaksamhet och ett nervsystem som går på högvarv och överlevnad. Och att detta brukar kallas för anknytningstrauma, komplex PTSD eller utvecklingstrauma. Att det handlar om friska responser på en våldsam och farlig miljö?

Pernilla skakar på huvudet och säger att ingen någonsin pratat med henne om trauma och hur barnomtrauma påverkar en. Hon har bara tänkt att det är fel på henne. Hon börjar att gråta och berättar att hon en gång som 13-åring berättade för en kurator att hennes mamma och pappa slog henne och varandra. Kuratorn hade inte gjort något och Pernilla



kände det som att ingen vuxen fanns där för henne, så då måste det vara henne det är fel på!

Hon beskriver en mamma och pappa som är två personer i Stockholmsområdet som då på den tiden hade viktiga samhällsroller och positioner. Att de hade sagt till henne och syskonen hemma, att ni kan ju bara prova att berätta, men ingen kommer ändå att tro er!

Detta hade satt spår i henne som en slags dubbel utsatthet. Både att bli utsatt och inte bli trodd, eftersom ens föräldrar är frontfigurer i vissa viktiga organisationer. Att kuratorn inte anmält eller frågat vidare hade förseglat föräldrarnas ord som sanna och hon berättade aldrig igen, inte förrän nu.

Vi gjorde en livslinje tillsammans och gick igenom allt våld som hon utsatts för genom åren. Linjen bestod av flertalet våldtäkter och dåliga relationer där hon blivit slagen och utsatt för psykisk misshandel.

Och den senaste händelsen som fått alla strategier att rämna var när grannen som hon trodde var en vän hade börjat utsätta henne för fysiskt och sexuellt våld.

Pernilla klandrade sig själv i detta och när vi kartlade det så hade hennes kropp aktiverat frysläget och hon hade inte kunnat röra sig. Paradoxen i detta var att hennes granne var gift och hade också en viktig samhällsposition. Det var som att Pernilla återfann sig i samma känslomässiga kidnappning igen. Som en parallell återspeglning av barndomens erfarenheter.

I samtalen visade det sig att Pernilla hade olika sidor i sig som på olika sätt aktiverades i olika situationer för att hanterade dessa. Detta kallas för strukturell dissociation och är ett vanligt symptom på tidig traumatisering där skräck och rädsla präglar personens relationella erfarenheter. Alla människor har olika sidor och delar i sin person, men vid dissociation så blir det inga flytande övergångar mellan dessa sidor. De kan bli mer självständiga och styrande och på liv och död.

I Pernillas fall kunde vi identifiera en överlevarsida som alltid kom in och tog över när sårbarhet närmade sig. Hon fick då ett annat tonfall i rösten som var mycket självkritiskt och dömande. I polaritet till denna avstängda, hårda sida fanns en liten 4-åring flicka som hade helt andra kvaliteter.

Pernilla hade lätt för att se inre bilder och när barndomsminnen dök upp, så var de väldigt levande, laddade och starka.

Exempelvis så kunde det när vi gick igenom hennes livslinje, dyka upp en minnesbild som var känsloladdad. En gång mindes hon när hon gömde sig på vinden en hel dag och satt hopkurad, mindre rädd för spökena än för sina föräldrar. I minnet fanns rädsla och stor sorg, eller mer riktigt är väl ordet förtvivlan och övergivenhet.

Den starka överlevarsidan hade då som funktion att kliva in och stänga av denna känsla genom att aktivt vara bland annat, självkritisk. Detta undvikande, borttryckande och att aktivt hålla borta är en del av dissociationens funktion.

Att dela upp det som är helt i delar. Så att dessa delar inte skall ha kontakt med varandra. Det finns ofta en fobisk rädsla mot känslan i det lilla barnets utsatthet. Men när känslan får komma fram finns också en lättnad och det blir ofta en ganska kraftig symptomreduktion av ångesten.

Genom att om och om igen lägga märke till hur hon gjorde för att hålla känslor och minnesbilder borta, så kunde Pernilla börja känna värme och empati för den lilla tjej hon en gång varit. Pernilla, 46 år, den vuxna kvinnan hon är i dag, kunde börja att bygga en inre relation och bro mellan dessa sidor i sig.

Överlevarsidan som behövt stänga av kunde med tiden låta känslorna från tidigare livshändelser komma fram. Pernilla fick då en större flexibilitet i att ta emot och hantera de gamla känslorna av utsatthet och ensamhet.

Detta arbete höll vi på med under ett år, där Pernilla fick en medvetenhet om hur hon stängde av när ett minne kom eller när det hände något som var triggande och påminde om tidigare erfarenheter. I det arbetet är värme för det sårbara en nyckel, det är motsatsen till självkritik. När det att reflekterande och uppmärksammade känslor blir till en ny möjlighet så ökar ofta känslan av kontroll och valmöjlighet.

I stället för att saker bara upplevs hända, så upplever Pernilla en ökad medvetenhet och förmåga till att uppmärksamma det som händer inom henne. Det gör att hon upplever mer kontroll när en känsla eller något annat blir triggat. Det är inte en negativ kontroll, utan mer som att hon sitter i en vagn med flera hästar som drar med att det nu är hon som håller i tyglarna och kan bromsa in eller driva på.

Tidigare var det överlevarsidan som höll tyglarna och hon bara åkte med. Det betyder inte att det är lätt, men att det nu finns fler möjligheter och sätt att

möta känslor på och att tänka runt dem och förstå vad de vill berätta.

Det viktigaste under dessa samtal enligt Pernilla var att få en traumaförståelse där hennes symptom blev begripliga. Att vi inte bara pratade om det teoretiskt utan att vi också återkopplade teorin till nuet inom vår relation, så fick hon kontakt med sina känslor igen.

När hon slutade att omedvetet undvika och trycka undan dem så lärde hon sig att aktivt vända sig mot dem i stället för bort från dem. Hon hittade olika strategier för att med värme möta det inre barnet som var övergivet och senare den arga tonåringen.

Nyckeln här var att hitta värmen för sig själv och barnet, i stället för kritik och självhat. I och med detta arbete så minskade ångesten drastiskt och blev hanterbar. Hon lärde sig att lugna sig på andra sätt än de kortsiktiga lösningarna av att skada sig själv.

Visst dök de upp ibland, men i stället för att ösa på med självhat när det hände, så talade vi om det med värme och som återfall. Önskan att dö minskade i takt med att ångesten minskade och att hennes narrativ blev begripligt.

Det var inte hon som var värdelös och sjuk, det hon upplevde var ett nervsystem i en kronisk över- och underaktivering som hon efter bästa möjlighet hade försökt att reglera och stå ut med. Som pricken över i:et så mötte hon en fantastisk man och började våga att närma sig en sund relation.

Detta aktiverade många starka anknytningsreaktioner i form av rädsla, avvisande men hon lärde sig att möta dem också och att kommunicera sina behov och gränser i relationen.

När det var dags att avsluta vår relation var Pernilla på en helt ny plats i livet. Hon hade flyttat från grannen, satt gränser mot sina föräldrar, sökt en utbildning som hon länge velat gå men inte vågat och var på väg att flytta ihop med en trygg man.

Pernilla beskriver det som att ha gått från att bara överleva till att börja leva igen.

Pernilla; Det viktigaste för mig har varit ...

Det absolut viktigaste för mig har varit att du som professionell har varit inlyssnande, icke dömande och tillitsfull. Att jag fått komma till dig och precis som jag är och mått som jag mått. Att alla känslor varit okej.

Det har också varit att du tagit dig tid och förklarat varför det blivit som det blivit. Hur allt hänger ihop när det gäller nervsystem och känslor. Att mina överlevnadsstrategier varit logiska för mig. För mig har kunskapen och att förstå sambanden varit viktigt.

Jag vet att du sa till mig i början att det även är helt okej att komma till dig och vara tyst, jag tyckte det kändes konstigt då men även det var viktigt. Att ibland kanske man inte kan förmedla något.

Jag fick kontakt med flera sidor av mig och att få möjlighet att kunna se barnet inom mig och börja kunna ta hand om henne var en viktig del för mig.

Att förstå mitt värde och kunna sätta gränser var också bland det absolut viktigaste jag lärde mig tillsammans med dig. Att jag kunde avsluta relationen till grannen, klippa delar av banden med mamma och pappa för att leva mitt liv genom mig.

Egentligen allt, allt har varit viktigt.

Jag hade inte vart där jag är idag om inte du hjälpt mig med allt.

Även ditt kontor och hur det såg ut var viktigt. Det var välkomnande, lugnt och tryggt. Det fanns kuddar och filtar, stenar att greja med när jag behövde det. Även att man fick kaffe varje gång. Jag visste efter första gången hur rutinen var.

Meditationerna som du guidade mig igen var viktiga. Att jag fick känna kroppen och vara i nuet.

Hur du ritade upp på tavlan både för mig och min nya partner och att vi fick komma som par, gav både mig och oss förståelse för hur gamla erfarenheter påverkade den nya trygga relationen.



Till vårdpersonal och andra professionella

Till vårdpersonal och andra professionella vill jag säga våga fråga. Men var också beredd på att kunna ta hand om svaret som man får. Vad gör jag när ett barn/ungdom/vuxen svarar att "ja, jag blir utsatt" på ett eller annat sätt. Var nyfiken och utforskande. Våga förklara varför du måste gå vidare med det.

För att jag hade kunnat läka under tiden eller som barn hade jag behövt just det. Att en vuxen vågade fråga mer, att en vuxen tog det jag sa seriöst. Även om man som vuxen eller professionell inte kan veta säkert att ett barn/ungdom pratar sanning behöver man ändå gå vidare med det. Ta reda på så mycket

info man kan och sedan lämna det vidare. Alla barn och ungdomar har ju rätt att växa upp och ha det så bra och tryggt som möjligt.

För att läka undertiden hade jag också behövt acceptansen jag fick från dig, att allt är okej och att det tar tid.

Allt har varit bra. För mig finns inget som varit mindre bra.

Vad jag behöver framöver är att fortsätta ta hand om mig själv, lyssna på mina signaler när mitt nervsystem går upp i varv. Jobba på att min självkänsla inte sitter i mina prestationer eller hur jag ser ut. Att jag också vet var jag kan vända mig om jag skulle behöva det.

Reflektionsfrågor till Pernillas berättelse:

1. Pernilla känner sig 'dubbelt utsatt' genom att dels vara utsatt för fysiskt våld i barn-
domshemmet, dels genom hierarkisk härskarteknik från föräldrarna 'ingen kommer
tro er om ni berättar'. Vad tänker du kring 'dubbel utsatthet'?
2. Hur vill du beskriva Pernillas överlevarförmåga?



Det här är MIN berättelse



Sommaren 2024 förändrades allt då jag och mina barn nu lever under skyddade identiteter. Vi som brottsoffer måste flytta på oss, tystas ner, ändra vår identitet och vara osynliga. Hela vår vardag ställs på ända och allting försvåras avsevärt. Ny ort, nytt jobb och skola, nya namn och leva under ett alias namn. Kan inte teckna något abonnemang, eller betala P-biljetten överallt. Logga in med sitt personnummer eller mobilnumret är omöjligt. Registrera dig på olika sidor blir problematisk, ja till och med handla något från nätet går inte.

Vid ett läkarbesök ropar de upp mig via ett nummer eller ett påhittat namn. Våra vänner vet inte vart vi bor och vi kan inte bjuda hem dem eller ens berätta om allt som pågår. När gärningsmannen blir frisläppt kan han åka hem, till sin kommun och leva på som vanligt. Samma stund måste jag ha kontakt med socialtjänsten så de kan ha ett skyddat boende i beredskap åt oss om det blir nödläge. Vara konstant tillgänglig för polisens samtal och ha med mig direktlarm till dem.

Polisen säger åt oss att försöka sluta oroa oss, försöka leva på som vanligt, att det tar lite tid att hitta omvägarna för att kunna komma förbi hindren som skyddad identitet för med sig. Hålla väldigt låg profil, bli osynliga och inte berätta något för någon i väntan på att gärningsmannen ska hitta en ny kvinna på online dating som förhoppningsvis blir hans nya måltavla så jag blir fri.

Jag ska vänta på att en ny kvinna ska råka ut för samma sak som jag och mina barn har gjort. Leva under stress och oro för sitt liv... är vi kvinnor bara en spelbricka på planen? När slutade vi brottsoffer vara människor?

Jag vill inte vara tyst längre!!! Jag vill stå upp för oss kvinnor och ge oss en röst som skriker ut vårt budskap. Vi vill bli lyssnade på utan att bli placerad i ett fack. Vi är människor med känslor och bär stora ärr av trauma som ger oss smärta som vi måste leva med resten av våra liv. Det är dags att samhället

börja lyssna utan att döma oss. Våga prata vad som pågår bakom stängda dörrar. Skrota påståendet "varför lämnade du inte hen tidigare?"

Det här är MIN berättelse. Hur det var att växa upp i en dysfunktionell familj där alkohol, fysiskt samt psykiskt våld pågick dagligen. På grund av att min uppväxt gett mig dålig självkänsla eller förmåga att tro på att jag är värd något bättre än det jag utsattes för. Skuldkänslorna... jag som mamma bär med mig för det de har sett, hört och varit med om.

Tack för att ni tar er tiden och läser.

Kroppsminnen.

Kroppsminnen är märkliga och fruktansvärda upplevelser som man inte kan styra över. De bestämmer själva när det ska ta över ens kropp och ordagrant rassla om kroppen och ens sinne. Chocken när minnet blir fullt synligt och smärtan man känner efter varje slag man fått. Tvivlet som frågar om och om igen "Är detta sant? Hände detta verkligen? Hur kunde de vara så brutala? Jag överdriver nog? Är detta sant? Hände detta verkligen mig?"

Sedan kommer sorgen som drar en så långt ner i ett sårbart och skört offerläge. Men närmre ens egna jag kan man inte komma än just då. Kopplingen mellan dåtidens jag och det vuxna jaget.

Jag har accepterat nu när det har gått över två år sedan mitt första kroppsminne upplevdes och att jag har många fler minnen att återupptäcka. Minnen jag måste arbeta mig igenom, läka mig ifrån för att bli starkare. Det är med blandande känslor jag går och oroar mig att det ska dyka upp, oro över vad som ska uppdagas och smärtan det ska ge en.

Samtidigt så är det nästan som jag välkomnar dem eftersom jag vill att allt ska upp till ytan så jag kan lyfta av min tunga ryggsäck med ouppklarade händelser- så jag kan finna lugnet och balansen. Börja leva och se framtiden som min utan rädsla, ångest och alla krav på prestationer. Jag vet teoretiskt sätt att känslor och minnen är från förr när jag

var så mycket yngre och gjorde mitt bästa med den erfarenheten jag hade då. Hanterade vardagen för att helt enkelt överleva nästa dag. Jag försöker omfamna mitt lilla jag, berättar att hon är värdefull, en kämpe som inte längre är ensam. Hon behöver inte längre strida sina strider själv för jag är med henne. Jag ser henne, jag lyssnar på henne och att hon betyder allt för mig.

Efter sorgen kommer självklart frustrationen och ilskan. Hur kunde omgivningen runt min familj välja se bort när det uppdagades vad som pågick hemma. Hur kunde det glädja mamma att se på hur hennes äldre son slår sin dotter så brutalt? Ju mer jag kämpade för mitt liv att få bort hans tunga kropp, sittande på min bröstkorg - ju mer jag inte kunde andas - ju mer njöt hon. Hans hårda grepp om mina handleder som han höll ovanför mitt huvud. Jag försökte vända bort ansiktet för jag klarade inte av att få mer av hans saliv spottat i mitt ansikte. Hennes ögon utstrålade samma upprymda lycka som hos en liten flicka som precis ska öppna alla sina presenter.

Samma tindrande ögon och hånfulla leende syns när pappa åter en gång tog fram mattbankaren och skulle ge mig en omgång till på rumpan. Eller när jag blev uppträckt mot väggen med hans händer tryckandes om min hals. Ibland blev träffen mot väggen så hård att jag redan då slungades in i min inre skyddande värld. En värld där jag stod på sidan om och såg på vad som pågick med mig. Ingen smärta, inga känslor och inga andetag som behövde fylla lungorna med syre.

Mina klasskamrater blev alltid imponerade över att jag alltid vann "hålla andan längst" tävlingarna. När de frågade hur jag gjorde ryckte jag bara på axlarna och sa att jag alltid varit bra på det.

Nu som vuxen förstår jag anledningen bakom. Jag var helt enkel tvungen att lära mig det för överlevandens skull. Oftast visste inte pappa om anledningen till straffen han tilldelade mig utan gjorde det som mamma bad honom om för husfriden skull. Men hans ångest ökade när ångern kom hos honom när han såg märkena på min kropp. Hans eller min brors avtryck från starka fingrar, märken i mitt ansikte, hals, armar och ben. Med hans stigande ånger dränkte han sin ångest med alkohol. Försätta sig i ett berusat tillstånd där jag blir den som måste städa undan hans röra och hjälpa honom i säng sent in på natten.

Jag får tydligt veta av mamma att det är mitt fel att

pappa dricker sig full och det är jag som måste städa upp efter mig.

Mitt första kroppsminne sker under ett av besöken på krismottagningen. Ett minne från mitt inre sju-åriga jag, vuxna jaget sittande i en fåtölj på ett av rummen på krismottagningen.

Haft svårt och andas några dagar och känt mig konstig. Har inte riktigt orkat med att göra mina sysslor hemma perfekta utan energin har gått till att göra min brors sysslor. Så stämningen hemma är spänd, ingen marginal för felsteg, övertramp eller misstag.

Jag har i alla fall skyddat mig från ett av hoten för en tid, min bror. Jag kan inte andas, mina läppar är blå, smärtan som river och jag krampar. Mammans fingrar har ett hårt grepp runt mina överarmar. Hon skakar mig så våldsamt att mitt huvud inte hinner stå emot nästa riktning fram eller bakåt. Hon är arg, så arg att hennes saliv stänker över mitt ansikte när hon skriker ut sina ord mot mig.

Min pappa står en bit bort och skriker han också fast de orden är inte riktade åt mig utan till kvinnan som kallas mamma. Dimman kommer över mig som en skyddande hinna. Mammans nervärderande ord som ekande påminner mig hur värdelös jag är. Så när dimman klarnar är nacken stel och det pirrar i kroppen som om den har sovit. Munnen är torr och jag har vitt fastklibbat skum i mungiporna. Det är tyst i huset, mina föräldrar har gått och själv ligger jag bortkastad kvar i hallen med ansiktet ner mot den smutsiga dörmattan. Huset känns tomt och tyst. Med släpande tung kropp som gör så ont förflyttar jag mig sakta fram mot mitt rum. Mina byxor klibbar blött mot mina ben och jag förstår jag att kissat på mig.

Det dröjer flera timmar innan jag hör någon i huset. Själv ligger jag inbäddad i min säng som står placerad längst in i rummets hörn. Liggande på sidan med ryggen tryckt mot väggen. Kroppen ligger på täckets ena kant så det låses fast innan jag tajt dragit täcket om min kropp för att kunna låsa fast andra kanten under mig. På så sätt försöka ge kroppen en skyddande trygghet. Har intalat mig själv att om någon kommer in och försöker ta av mig täcket borde jag vakna till.

Min arm som ligger närmast madrassen håller det släta träskaffet till min täljkniv. Ännu ett trygghets skydd mot natten. Rullgardinen är nerdragen för mammans skull och alla djur i huset och i trädgården är

matade samt klara för natten. Jag har även dammsugit huset samt tvättat av hallmattan så gott jag kunde eftersom det kommit urin på den. Plockat ur diskmaskinen och tvättade av golvet i hallen och vägen till mitt rum. Mina nerkissade kläder har jag sköljt av och gömt längst ner i tvättkorgen. Försökt städa undan alla bevis för att jag förstört mina föräldrars dag med min panikattack.

Att jag även gjorde min brors sysslor med alla hans djur är för att förhindra hans arga ord samt minimera att han ska komma inrusande in i mitt rum. Det är inte djurens fel att pappa vill "nacka" dem. Men min bror slarvar och pappa vill mer än gärna bli av med dem. Min bror får komma hem med fler nya djur för mamma och jag får fler sysslor att göra.

Kroppsminne 2

Ligger inbäddad i mitt skyddande täcke och handen om knivskaftet. Hjärnan checkar av listan som jag mentalt har printat in i hjärnbalken på sysslor jag måste göra, förbygga så mamma är nöjd och minimera eventuella risker. Kroppen börjar äntligen slappna av efter dagens spänningar och börjar dåsa in i sömnen. Dörren slits upp i kraft som får dörren att smälla till garderoben som står bakom med en hård smäll. Min bror står kvar en stund stirrande på mig och jag märker direkt skiftningen i hans ögon när han uppfattar min panik. Hans hånleende sprider ut sig i hans ansikte samtidigt som hans axlar slappnar av. Stillsamt tar han några steg in i mitt rum och släpper inte min blick för en sekund.

Från köket hör jag mamma ropa ut samma meningar som alltid. "Har djuren fått mat? Har du rullat ner rullgardinen? Kan du svara? Har du fixat alla djuren där ute? RULLGARDINEN!!! Har du rullat ner den?" Min bror väntar på varje mening min mamma skriker åt mig utifrån köket. Väntar med spänning samtidigt som han söker med blicken runt i mitt rum för att hitta något fel eller misstag.

Jag vet inte vad som var värst egentligen. Att han hittade något som jag missat eller de tillfällena där han var tvungen att själv hitta på något som jag skulle ha missat. Resultat blev oftast detsamma men skillnaden var om det var min bror som fick luftat sin ventil genom att misshandla mig eller om nöjet skulle bli min mammas.

Jag har nu fyllt 45 år. Med facit i handen så vet jag med klarhet att om någon faktiskt hade gjort något åt vad de såg i stället för att vända bort blicken. Kanske hade jag kunnat bli räddad redan som ett litet barn. Att jag skulle hinna bli nästan sex år för att någon skulle uppfatta att jag var grovt hörselskadad och inte någon IQ-befriad unge. I stället trodde de på min mammas historia om att jag var ett korkat och klumpigt barn. Snyfthistorien om hur barnmorskan försökt övertala henne om att göra abort då barnet hon bar på hade med stor sannolikhet en CP-skada.

Men min mamma. Som spelade så redig hade gått emot vad läkaren sa och stod fast vid att föda fram barnet. Ett barn som föddes med en intryckt näsa och öron, som var annorlunda. Dessutom alldeles för mycket vikt för ett spädbarns kropp.



Så klart nämndes det inte ett ord om hur många cigaretter eller intag av alkohol och mediciner i vardagen under graviditeten som hon satt i sig.

Jag blev tidigt satt i ett fack där jag var trögtänt, idiotisk unge som skadade sig hela tiden eftersom jag var oerhört klumpig av mig. Att jag dessutom hade mycket energi och betedde mig mer som en pojke än en flicka gjorde inte saken bättre. Men att dagispersonal ändå inte larmat socialtjänsten angående alla blåmärken på min kropp eller informerade dem om att jag inte pratade eller hörde vid fem års ålder. Att jag oftast satt för mig själv och pysslade i timmar eller att jag vistades där från öppning till stängning varje dag.

Skolan försökte väl hjälpa till så gott de kunde genom att låta mig gå på extra undervisning samt accepterade mina dåliga betyg i teoretiska ämnena. För när jag gick i första klass så gick jag även hos talpedagog som skulle lära mig att prata svenska. Hitintills hade jag använt mig av mitt eget språk som utvecklas och formats av mammas tillrättavisningsmetoder. Så i fjärde klass när mina skolkamrater fick ämnet engelska på schemat så fick jag fortsätta med svenska grammatiken.

Jag umgicks hellre med pojkarna i klassen på rasterna då de inte var lika närgångna och kramiga som flickorna var. De höll större avstånd och jag fick mitt personliga utrymme. Dessutom hade de ett beteende som liknade min bror och hans mönster kunde jag. På så sätt blev det lättare att läsa av pojkarna i klassen än flickorna.

Visst kom jag in "tjejgänget" i korta perioder under skoltiden. Avskydde det varje gång. Tjejer var närgångna och jag kunde inte låta någon röra vid mig. De sminkade gärna varandra och de surade varje gång när de inte fick sminka mig. Än idag kan inte ens mina egna barn röra mig i ansiktet och det har gått över 40 år nu.

Det var tiden i grundskolan som jag började förstå att alkohol kunde lindra min ångest lika bra som mitt självskadebeteende. Noga markerade jag flaskans innehåll innan jag drack. Fyllde sedan upp flaskans med vatten till samma nivå. Det verkade inte som pappa märkte att drycken i flaskan blivit utspädd eftersom han aldrig kommenterade det till mig så jag hade ryggen fri.

Högstadiet hade jag en strategi över mitt studerande och hur man håller kvar sina betyg även om

man inte vistas i skolan. De praktiska ämnena hade jag höga betyg i utan att ens försöka och de teoretiska nötte jag in den fakta jag behövde inför proven eller fuskade mig till godkänt betyg. Med min kassetbandspelare spelade jag in mig själv, läsandet texten inför provet. Sedan lyssnade jag på inspelningen och läste med i boken.

I åttonde klass behövde jag inte längre dricka pappas whiskey och likörer som förut, nu kunde jag själv åka färjan över till Danmark och köpte starksprit. Det var ingen som brydde sig om att en svensk tös köpte sprit så länge man betalade för det. Men det var inte bara lättåtkomliga spriten som hände det året. Jag fick även känna på att bli förföljd och trasskasserad.

En medelålders man vars ansikte jag kan se klart framför mig när jag tänker tillbaka. Varje rynka i hans ansikte och kläderna han bar. Kan höra hur han andades andfått när han de tillfällena kom riktigt nära eller doften han utsöndrade. Givetvis gjordes det ingen polisanmälan eller någon kontakt med vårdens. I min familj träffar man inte någon hjärnskrynkla och dessutom håller man det inom familjen. Fick inte riskera vår fina familjefasad som visades utåt bli smutskastat.

Min korta judokarriär hade gjort mig starkare och jag började vinna träningsmatcherna. Med ökad självkänsla utnyttjade jag alla mina erfarenheter från judoträningarna och byggde upp råstyrkan i kroppen.

En dag när min bror tyckte det var dags att ge mig en omgång slag igen så överraskade jag honom. Först knäade jag honom ordentligt i skrevet för att sedan förankra honom fast i ett judogrepp ute i trädgården. Han skrek som en stucken gris efter mamma. Jag hann säga både en och två saker till min bror den dagen innan vår mamma kom utspringande ut på altanen skrikande.

Efter den dagen kom han aldrig in i mitt rum igen och våldet upphörde. Min mamma lärde sig också att jag tappat all respekt för henne och vad hon än sa eller gjorde så bekom det inte mig. Jag blev ett osynligt spöke. Jag slutade utföra alla sysslor inomhus som utomhus, förutom djuren. De hade inte själv bestämt att de skulle bo med oss så mat och vatten och rena burar var det minsta jag kunde göra för dem. När mamma insåg att hennes våld inte gav resultat, lämnade även hon mig ifred. Styrkan infann

sig hos mig och en dag gick jag till skolans kurator och berättade om mobbningen som pågick i flera år. Några dagar senare fick jag möta alla mobbarna tillsammans, men jag överlevde de tillfället också.

Jag kom på min mamma under själva sexakten tillsammans med min brors bästa kompis och klasskamrat. Då tog det hus i helvetet för mig. Konsekvensen blev att mamma lyckades låsa in mig på psyket under en kortare period. Slutet psykiatrisk vård för vuxna, även om jag inte fyllt 16 år ännu. Jag sattes på tung medicinering som bottnade i lögnerna mamma hittade på. När omgivningen började undra vart jag tagit vägen och hennes lögnerna inte höll, så kom händelserna om min förföljelse upp till ytan. Reaktionen blev anklagande och slog tillbaka på mamma när de hörde att jag inte fått någon hjälp eller fått polisanmäla händelserna.

Lögnerna om mig blev värre och en dag när jag kom hem från skolan möttes jag av lådor ståendes i hallen. Min familj satt vid köksbordet och åt middag. Det är bara mamma som vänder sig om med hatfull blick och skriker: "du ska ut!" Där och då klippte jag alla banden till min familj.

Samma år stod jag på balkongräcket och skulle hoppa ut för att bli fri från smärtan. På vingliga ben stirrar jag ner på marken som låg två våningar under mig och tanken som kommer fram i huvudet är att jag inte har turen som dör direkt. Jag kommer överleva det här men kommer få en skadad kropp. När jag lyfter blicken till den stora höga skorstenen så viskar rösten "du lär aldrig komma dit upp. Du är ju för fan höjdrädd!" Nej, det blev inget hopp den dagen.

Rektorn på min gymnasieskola var den första personen jag mötte som faktiskt valde att inte vända bort blicken. Hon såg mig, hon lyssnade och hon hjälpte mig. Hon ordnade så jag kunde bo på skolans internatboende. Ordnade att jag fick en stående kontakt med en psykolog. Hjälpte mig att söka fondmedel och stipendier samt ordnade ett jobb till mig efter skoltid. De tre skolorna formade mig till en stark och självständig person som inte alls är dum i huvudet utan det visade sig att jag faktiskt var en riktigt smart person. Utöver skolans ämnen så läste jag avancerad matematik på NV-nivå samt fördjupad mikrobiologi.

Jobba var jag duktig på det visste jag sedan innan men jag var lika duktig på att bli utnyttjad av kollegor och mina vänner. När pengarna rullade in för mig så välkomnade även personer i min omgivning in mig. Fick vara med dem, shoppade, festade och resor. Jag som alltid körde, jag som betalade eller hamnade på extrastolen sidan om då vännerna tog upp alla platserna runt bordet. Jag kom in i en ny fas "bära eller brista", kände mig odödlig. Skulle nu oturen vara framme och jag dör så bekom det mig ingenting. Var totalt avstängd för känslor och spelade en roll som festade, håglade, tog risker och antog utmaningar som vännerna inte själva vågade göra då konsekvenserna hade varit alldeles för stora om man åkte fast.

Tidigt en söndag morgon vaknar jag upp i en solig lägenhet. Jag var tom, en oskriven bok och jag bara visste att det var dags att välja en ny livsväg. Inom en vecka avslutade jag min förmanstjänst,



hade sagt upp min lägenhet och skänkt bort alla mina möbler. 21 år gammal flyttade jag 47 mil uppåt i landet och mitt nya liv skulle börja långt bort ifrån min ursprungsfamilj. Min "bära eller brista" fas var över.

Jag träffade en man med stor familj i Trollhättan som jag fick tillhöra. En familj med bestämda åsikter och regler, en man som var hotfull och våldsam. Men han var inte lika farlig som min bror så det var ju bra tänkte jag. Att följa någon annans regler var jag uppvuxen med så det klarade jag galant.

Vi bodde på hans stora herrgård och påbörjade en stor renovering av hela gården. Vi båda drogs hit och dit av hans syskons tyckande och hans fars åsikter. Vad vi skulle kasta eller spara, bygga eller riva och åsikter haglade ner på oss. Ju mer pressad han blev ju mer ökade våldet mot mig och djuren på gården. Till min lättnad så fanns det inte någon attraktion oss emellan så min kropp fick för det mesta vara i fred. Jag gav min kropp de fåtal gånger när han behövde få utlopp och till min fördel så handlade det om bara några minuter åt gången.

En dag uteblev min menstruation och jag bar på mitt första barn. Det blev uppror i hans familj då deras åsikter skrek åt oss att vi måste gifta oss innan barnet föds. Jag miste barnet i vecka 18 och tomheten tog över. Jag som aldrig skulle skaffa några barn, en åsikt jag stått starkt för då jag inte ville utsätta ett barn för samma helvete jag gick igenom. Bröllopet avbokades och allt blev lugnt och stilla. Hans familj tog några steg tillbaka och riktade sin uppmärksamhet mot ett annat håll.

Saknaden efter mitt barn blev större och sorgen drog ner mig under vattenytan. Röster med ord som uttalas från min bror och mamma plågade mig allt oftare. Jag jobbade på dagarna, renoverade på kvällarna och skötte om djuren innan jag somnade långt in på småtimmarna. Så länge jag höll i gång slapp jag rösterna till en viss del men mörkret fanns kvar och ständigt påminner mig om hur dålig värdelös människa jag var.

Påskan skulle vårt bröllop firas, en bröllopsdag som hans familj bestämt åt oss. Vi lät det hända och på vår bröllopsdag väntade jag mitt andra barn och som skulle bli vårt första gemensamma. Det var ingen lätt graviditet varken för min kropp eller vardagen med min make. Spänningar, plötsliga attacker och saker som flög genom luften. Nävar som träffar väggen istället för mitt ansikte som jag nätt och jämnt

drog mig undan. Efter några år födde jag fram vårt andra barn. Två helt skilda individer, utseende och personligheter. Mina värdefullaste skatter som jag lever för.

Jag insjuknad plötsligt i en kraftig allergisk reaktion efter en migränmedicin jag tagit. Tre veckor svävade jag in och ut i medvetandet inlagd på sjukhus och medicinerades kraftfullt. Läkaren frågade mig om jag trodde på gud, om inte så var det dags för mig att börja tro och be om att jag skulle överleva helgen. "Om jag tror på gud?" nej, det gjorde jag inte då. Jag menar, skulle gud ha straffat mig i alla dessa år? På vilka grunder då? Visst var jag inte enkel som barn men så farlig var jag väl ändå inte... eller? Jag satte ett ultimatum... om jag överlever helgen så kommer jag börja planera skilsmässa. Ordna vad jag behöver för att klara mig och mina barn på egen hand. Vi måste bort från våldet och få en lugn säker tillvaro.

Jag sökte hjälp hos psykolog på vårdcentralen och blev erbjuden några besök. Hos socialtjänsten blev jag nekad hjälp med förklaringen att jag inte ingår inom deras riktlinjer och jag var så driftig att jag klarar mig på egen hand. Sommaren gick fort och på hösten insjuknar jag på nytt med samma symtom. Det görs många kontroller och undersökningar utan resultat. Läkarna visste inte vad som orsakade mitt mående men för att vara på den säkra sidan så trappade vi upp medicinering på nytt.

Våren kom och mitt oförklarliga sjukdomssymtom visade sig vara ett barn jag bar på. Alla tester, undersökningar som gjorts så hade läkarna missat de naturligaste symtomen hos en kvinna med svår graviditet. Jag hann känna hens rörelser i min mage, sjunga vaggvisor och utveckla en kärlek så stark att jag förblindas av sorg än i dag. Jag tänder ett ljus, varje år för att minnas.

Jag skiljer mig nu äntligen och flyttar med barnen. Rutinmässigt rullar vardagen på, för min överlevnad och omsorgen för mina barn. Håller mig sysselsatt för att slippa tänka och somnar utmattad för att få några timmar sömn innan nästa dag tar vid. Plötsligt ramlar en ny man in i mitt liv. En person som är precis som jag brukar vara... glad, sprallig och mängder med energi. En själsfrände trodde jag att jag funnit men så fel det var kommer det att visa sig.

En dag går jag ut på terrassen för att se ut över havet som gränsar till vår villatomt. En kort stund för

att släppa masken. Försöka fylla kroppen med energi innan jag åter måste sätta på mig masken och möta min sambo. Mannen till mitt yngsta barn, mannen med narcissistiska tendenser som ytterligare ska för-göra mig. Hans kontrollerande tillrättavisningar där allt måste göras på hans sätt.

Plötsligt får jag en röd laserstråle pekat mot mitt hjärta. Som om jag skulle bli skjuten, "Äntligen" ordet kom så fort i tanken och ett lugn som vilsam frid sköljde över mig. Men skottet kom aldrig men däremot kom ett kraftfullt uppvaknande för mig. Plötsligt kände jag hur min kropp mådde, såg mig själv i spe-geln och gillade inte alls den gråa överviktiga tjejen som tittade trött tillbaka på mig. Mörka blågrå ringar under ögonen och min hud... nyansen på mitt skinn var vitblek. Kroppen var döende och jag har varit så fastkedjad av min sambos krav, ord och handlingar. I nästan 8 år har jag levt med en man som styrt och ställt för mig och mina barn.

När jag blev gravid med vår gemensamma dotter stack han, då han tyckte jag fördärvat vårt förhållan-de. Nu fördärvade jag allting och han ville inte veta av mig så han stack i väg i några veckor. Samtidigt kämpade jag mot min exmans familj då det fram-kommit att han brukat våld mot våra barn. Ensam kämpade jag mot alla oros anmälningar som min exmans familjemedlemmar hittat på, saker som jag var tvungen till att bevisa mig oskyldig till.

Flera besök hos socialtjänsten, tingsrätt och advokater följde efter det. Graviditeten var kämpig i sig och mitt akuta diskbrock i ländryggen hjälpte inte till direkt. Så min vardag bestod av smärta i kroppen, försöka att stå emot barnmorskan övertala att jag ska avbryta min graviditet. Ta hand om mina två små hemma som har fått upplevt trauma från sin pappa. En sambo som kom och gick när det behagade ho-nom och som dagligen berättade för mig hur värde-lös jag var på hans sätt.

Jag bytte barnmorska tre gånger och fann till sist en jag kände mig trygg hos. En underbar kvinna som stöttade mig utan att blanda in sina egna åsikter och nyfikenhet. Hon kopplade mig till en psykolog på vårdcentralen som stöttade och hjälpte mig igenom socialutredningar och tingsrätten. Barnmorskan ord-nade även att jag fick möta en annan betydelsefull kvinna för mig då hon hjälpte mig att inte bara klara av graviditeten utan stärka mig som mamma. Från ett stadie där adoption var min enda möjlighet att ge

barnet jag bar på en trygg framtid till att stärka mig själv att jag kan ge mina tre barn en kärleksfull och trygg framtid. Besök med meditation och förståelse för hur kroppens nervsystem fungerar och behand-ling så att jag började andas rätt. Vid vårt sista besök gav hon mig en tavla med ett motiv som hon själv skapat.



Varje månad träffade jag en kiropraktor som för-siktigt justerade min kropp och ordnade så min rygg orkade bära fram mitt barn.

De kommande två åren bestod mina dagar av sjukhus, arbete, hemundervisning, vardagssysslor i hemmet, hemsjukvård och vara mamma. Till slut så brast det för mig och jag gick in i den välkända väggen.

Min psykologkontakt på vårdcentralen remittera-de mig till Vuxen Psyk tre gånger där alla remisser nekades. Det var först när jag själv apatisk gick in på akuten med uppskurna armar som Vuxen Psyk var tvungna att ta emot mig. Olika läkare vid varje besök som skrev olika diagnoser med tillhörande mediciner. Jag fick turen att träffa en riktigt bra psykolog under en längre tid. Men då det var så mycket runt omkring mig så påbörjade vi aldrig en utredning eller be-handling.

En månad efter detta säger jag åt min sambo att jag vill göra slut. Han gick med på det och säger med en lättsam röst att han också tycker det låter bra. Inget varför eller någon typ av chock att jag gör slut på vårt förhållande. Veckorna efter var han gullig och omtänksam. Spelade med mitt hjärta och jag blev tvungen att delta i passionerat sexliv. I tre veckor stod

jag ut tills jag tog mod till mig och säger åt honom att han får vara den som flyttar ut från huset.

Min kärleksfulle sambo blev förbytt till en aggressiv, hotfull man som betedde sig som en trotsig treåring eller så teg han. Han nervärderade mig och undrade hur jag skulle klara mig utan honom. Han som funnits där och stöttat mig i alla år. När han inte fick sin förväntade reaktion från mig så tog han till andra metoder. Hans otrohetsaffär visade han nu helt öppet för mig. Men när han spelade ut det över barnen klev han så långt över gränsen för mig och då fick han sin reaktion! Samma vecka flyttade han ut sina saker och jag kunde börja andas igen.

Jag tog tag i mitt liv genom att börja träna, äta sunt och satt mig själv mer i fokus. Jag blev starkare och började slippa den konstanta smärtan i min kropp. ADHD diagnos blev en nykomling till min journal och med rätt medicin började jag se verkligheten annorlunda. Min hjärna klarnade och tempot drogs ner. Sjukskrivningen avslutades och jag började rehabiliterings arbete med hundar på en gård.

Sedan kom nästa kris som ett stort bakslag, ett av mina barn började må riktigt dåligt och självskadade sig. Vi fick ingen hjälp av BUP och min läkare på vuxen psyk började på en annan mottagning och jag miste min fasta kontakt. Genom tjänsten 1177 lyckades jag nått och jämnt få nya recept utskrivna. Jag har under de senaste tre åren självmedicinerat mig och bestämt över läkemedelsdoseringar som jag höjer eller sänker efter måendes olika perioder. Jag blev uppsatt på väntelista till en psykolog då min mentala hälsa hamnade långt ner i mörkret. Min enda trygga kontakt på vuxen psyk var genom en

kurator. Hon har under lång tid kämpat för mig för att föra fram att jag varit med om traumatiska livshändelser och våld. Att jag behövde en utredning för detta. Men ingen verkade vilja hjälpa mig eller lyssna. Det var hennes förslag att skicka en remiss till krismottagningen så jag kan få någon form av samtalskontakt. Jag blev kallad till ett bedömning samtal på våren 2022 och jag hade turen och fick påbörja samtal redan till hösten samma år.

Samma höst kom en ny man in i bilden som tog mig med storm. Äntligen fick jag känna fjärilar i magen som tjejerna i skolan hade pratat om. Söta och kärleksfulla sms, blommor och träffar där han fick mig att känna mig värdefull. Lyckan och glädjen kom in i min vardag som speglade av sig till mina barn. 1,5 månad fick vi tillsammans där allt var underbart som gav mig hopp om en ljus framtid med denna fantastiska man. Sedan kom förändringen hos honom. Alkohol och missbruk tog fäste i honom veckovis. Våld och hot som jag verkligen inte ville ha i mitt liv riktades mot mig. Denna gång, avslutade jag relationen direkt, men han vägrade släppa taget om mig. Under ett halvår trakasserade han mig, förföljde mig och mina barn och utförde skadegörelse. Jag gjorde polisanmälningar som lades ner gång på gång.

Mina besök på Krismottagningen under den hösten stöttade inte bara mig genom exets galna upptåg utan jag fick samtidigt börja prata om mina livshändelser som ger symptom på Komplex PTSD. Under besöken på krismottagningen fick jag kunskap inom ämnet. Genom att få uppleva mina känslor och kroppsminnen i stället för att trycka undan dem, så gav det mig ny information om mig själv och jag



kunde systematiskt se hela min uppväxt genom andra ögon. Förståelse gentemot mig själv och det lilla inre jaget som behöver förlåtas och bli starkare. Jag fick även träna Yin Yoga genom krismottagningen och här fick jag kontakt med min kropp. Stänga ner överlevnadssystemet och kunna ta mina första ordentliga andetag på väldigt länge. Jag hade äntligen hittat rätt behandling som inte bara stöttar i vad som pågår just nu utan för första gången ser jag pusslets alla bitar i klarhet. Bitar från min barndom, bitar från ungdomstiden och bitar från vuxna jaget. Besöken på krismottagningen har hjälpt mig att bearbeta varje bit för sig och som nu passar ihop med varandra. För varje bit som bearbetas så lättas tyngden i bröstet och ger plats åt friden som min själ behöver.



Så med nyvunnet hopp lämnar krismottagningen över mitt ärende tillbaka till vuxen psyk. Tiden går och när vi passerar 7 månader har jag fortfarande inte hört något. Ingen läkarkontakt, psykolog besök eller någon form av bekräftande på att mina meddelanden i 1177. Meddelande där jag beskriver att mitt mående försämras och jag behöver få kontakt med dem. Exet som trakasserade mig har nu också eskalerat. Från kontaktförbud för mig blev det i december samma år beviljat till ett utökat kontaktförbud då hoten blev större. Det blev en fällande dom i tingsrätten efter både ljudupptagning, inspelning av polisens bodykamera samt vittnesmål av polisman om dödshot direkt riktat mot mig. Över ett år har vi levt

under stress, hot och oro om vad som kan hända. Polisens rekommendationer var att jag behöver söka skyddad identitet hos Skatteverket. Byta namn, bil, boende, nummer och avbryta allt på sociala medier. Vi behöver gå under jorden helt enkelt.

Åter en gång vänder jag mig till olika myndigheter för att få hjälp och stöd men blir nekad överallt. Hoppet grusades fort då jag inte platsade inom socialtjänstens ramar att få hjälp med varken sökande av boende eller annan form av stöttning.

Jag lyckades jag hitta ett nytt boende. Gärningsmannen sitter bakom låsta dörrar till hans tidigaste villkorliga frigivnings datum. Han har då avtjänat 2/3 delar av sin tid i fängelset. Vi har flyttat till en ny kommun och det blev 53 mil bort. Här vi bor under ett alias namn, fått beviljat om skyddad folkbokföring/sekretess, raderat alla sociala medier, bytt skola, sålt bilen, bytt jobb. Åter en gång bli ett spöke som ingen ser. Jag har gjort en egenremiss till kommunens Vuxen psyk och varit på mitt första besök på en privat klinik som jobbar med traumabehandling.

Besök och samtal med polisen startades upp igen. Larmklockan lämnades åter en gång ut till mig och samtal om strategier planerades. Polisen hade stora förhoppningar att när väl gärningsmannen kommer ut kommer han sköta sig då han varit nykter och fri från droger under en längre tid. De hoppas på att han kommer sköta sig tre månader, skapa en ny dejtingsida och träffa en ny kvinna som kommer bli hans nya måltavla. På så sätt blir jag fri. Strategier som har sin grund på gärningsmannens tidigare mönster då jag är en av flera i raden av kvinnor som råkat ut för mannen. Polisens förhoppningar föll platt då han redan under första natten blev frigiven. Så nu ligger det åter en gång en färdigpackad resväska i bagaget i min bil. Kontakten med socialtjänsten i min nya hemkommun är meddelade om min situation och har ett skyddat boende i beredskap för mig och mina barn.

Mina barn har räddat mig flertaliga gånger från att ta mitt liv. Jag har under åren försökt hitta rätt behandling och läkemedel för att orka med att leva. Kaos, våld och hot har förföljt mig genom hela livet. Jag har försökt ta hjälp av olika myndigheter men de vänder mig alltid ryggen. Antingen passar man inte in i deras snäva ramar eller så kan de inte hjälpa en då de inte kan kräva av den andra vårdnadshavaren att vara just förälder. Det är svårt att själv veta vilken behandling/stöd man behöver och man får ingen

hjälp.

Man måste vara högljudd och krävande patient för att man ska få bli hörd. Men vi som verkligen behöver bli hörda besitter inte den energin eller motivation för att vara högljudd och krävande patient. Det är så otroligt lätt att falla mellan stolarna eller vara i gråzonerna och när man knappt klarar av vardagen absoluta måsten så blir det så övermäktigt att dra i gång något för att få hjälp. Det arbetet jag har gjort under besöken på krismottagningen har varit så omvälvande för mig till det positiva. Att få träffa kuratorn där, var min räddning! Hon såg mig och lyssnade, hon dömde mig inte av det jag sa och fick mina egna ord/tankar låta vettiga. Mina mörka tankar som jag bär runt på var jag inte ensam att bära längre. Men antalet besök tog slut och det blev dags för mig att hitta någon annan som kan hålla mig i handen genom kaoset jag går igenom och här sviker hela svenska sjukvården mig.

Vuxen Psyk i min gamla kommun vill INTE befatta sig med CPTSD eller trauma. Deras slutgiltiga beskrivning av mig 20240702 var:

Aktuellt: journalen framträder en kvinna med en komplex psykiatrisk problematik med diagnoser som bipolär, ADHD, panikångest, agorafobi samt misstanke om personlighetssyndrom. Patienten har även många somatiska problem och har levt med sociala svårigheter som tagit mycket energi och orsakat stress för henne. Utifrån ovanstående är det vår bedömning att det inte föreligger några hållpunkter utifrån den långa kontakt patienten haft på härvarande mottagning för att det skulle föreligga en PTSD-problematik varför en sådan utredning inte kommer att inledas. Patienten kommer inte heller att erbjudas psykoterapeutisk behandling. Åtgärd: Inga psykoterapeutiska insatser kommer att inledas.

De har satt mängder av diagnoser under årens lopp:

- Andra specificerade bipolära sjukdomar
- Paniksyndrom episodisk paroxysmal ångest
- Ångesttillstånd, ospecificerat
- Bipolär sjukdom, ospecificerad
- Agorafobi
- Aktivitet och uppmärksamhetsstörning UNS
- Bipolär sjukdom typ 2
- Bipolär sjukdom, lindrig eller medelsvår depressiv episod
- Andra specificerade hyperaktivitetsstörningar
- Bipolär sjukdom, medelsvår depressiv episod.

Undertecknad ändrar diagnos bipolär typ 1, då framgår från anamnesen att patienten varit inne i en manisk period

- Bipolär sjukdom typ 2
- Andra specificerade ångesttillstånd
- Paniksyndrom
- Ångesttillstånd, ospecificerat

Det har skrivits ut mängder av olika mediciner. Ångestdämpande, lugnande, sömntabletter, insomnings tabletter, ADHD mediciner, depressions mediciner, manisänkande, bipolära mediciner, antidepressiva medel. Vid ett tillfälle hade jag 285 olika sorters tabletter blandade i en påse. Perfekt för att ta livet av sig med. Ingen läkare ser till att oanvända tabletter kasseras. Lika lätt som läkaren skriver ut tabletter borde de även ha ett krav på sig att oanvända tabletter lämnas in. Tur för mig att jag inte har just tabletter som alternativ vid ett självmord.

Ur dagboken

2/10-2000

Hoppas att någon råkar läsa denna bok och grunna på hur jag mår. Jag behöver hjälp som ni nog förstår. Men förstår ni inte så låt bli att läsa allting och bete er som ingenting.

Det var inte jag!

Det var inte mitt fel! Jag vet det nu, att ingenting som hände när jag var liten var mitt fel. Nu när deras ord hamrar och slår mig, målar jag upp mitt femåriga jag i huvudet som trotsigt tös som står bredbent med båda fötterna stadigt mot marken. Armarna ligger i kors över bröstet och hakan är lyft uppåt i en stolt hållning. Jag har sträckt på mig för att se så stor och stark ut när jag med ett kontrollerande lugnt betonar varje ord "det var inte jag" samtidigt som min blick bränner in mina ord i deras ögon.

Skylden skrevs efter ett kroppsminne som kom under ett av besöken hos krismottagningen



Rönnbär

30/8-98

Det finns något i rönnbäret som lever. Denna röda färg som sluter om den nakna kropp är så starkt och hårt så den klarar av att falla ner mot marken för att kliva in i nästa fas och omsluta det livs som börjar utvecklas. Rönnbär har en svag punkt och det är den svagaste punkten som hela trädet och dess ande bär med sig, kärnan. Det barn som ska växa upp, föröka sig och sedan dö gammal. Det är så litet och nätt, så lätt att ta dö på. Föruttnat bär som dödar det nya livet innan det har fått chansen att leva.

Hatet, det är det som vinner om trädet är svagt. Anden som är klen. Om trädet är stark kommer kärna överleva. Om trädet stötta, ge kärlek och skyddar sitt barn från de starkaste vindarna. Vara med och se hur barnet växer upp, blir modig och stark för att klara av piskande vindar, torra somrar och översvämmande höstar på egen hand.

Vinterns isande kyla som bäddar om barnen i snötäckt trygghet, ger tid för återhämtning så barnen får vila till ljuset väcker den till liv om våren. Är trädet svagt, vemodig så lämnar de sitt barn utan skydd och knappt skänker en tanke på sitt barn som i sin ensamhet kämpar för överleva. Känner ingenting när deras avkomma sakta tynar bort mitt framför dem.

Där barnets hopp om framtiden att få känna kärlek i stället blir träffad av trädets fallande frukter ger hårda slag mot barnets kropp. Trädskronans alla blad som sakta begraver sitt eget barn levande långsamt år efter år tills den drunknar eller tills barnet själv i sin ensamhet väljer döden för att finna friden.

22/2-09

Första vårsolen stråle smeker mig varm på kinden. Gryningen var kommen och dagdroppen tappar taget från bladets kant och faller graciöst ner mot det fuktiga gräset. Var är jag? Vilket håll ska jag gå? Står här vid vägkorset och stampar. Känner rastlösheten kommer krypande i kroppen och kräver att jag måste välja. Det är dags att fatta ett beslut.

Gå tillbaka gör jag inte, det lovade jag mig själv. Två vägar kvar av att välja mellan. Ena vägen måste jag lämna allt kvar och ta stegen på egen hand. Där jag själv kommer möta nya äventyr. Fri men ensam mot allt nytt. Andra vägen får jag sällskap men sträng riktning mot ett utstakat mål som inte jag har varit

med och satt. Behöver inte vara själv längre men kommer kosta mig fler bråk, missförstånd, krav och komplikationer. Finns där några fördelar egentligen? Bra fråga. Men nu står jag här med solvarma smekande strålar mot mitt ansikte.

Ångest... denna satans jävla ÅNGEST!

7 juli 2021 kl. 23,54

Just nu går mitt barn igenom ett ångestfall. Tonåring och redan bekant med ångest och dessa jävla attacker. Smärtan som sprider sig i hennes kropp, andningen som ökar mer och mer tills kroppen stänger ner och hon svimmar av. Paus i några sekunder innan hyperventileringen tilltar igen. Om och om igen.

Vad kan jag göra? Inte ett jävla skit! Sitter här och berättar att jag finns där för henne. Försöker få henne att förstå att hon får i sig tillräcklig med syre även om hon själv känner att hon stryps sakta. Kramperna som gör att hon får ofrivilliga rörelser i hela kroppen. Paniken som väller igenom hennes sinne och ända ut till varje cell i hennes kropp. Aggressiviteten som tilltar under anfallets gång. Hon slåss, sparkas, rivs och kastar allt som hon kommer åt eller så lyckas hennes bitt finna min kropp och tänderna pressas igenom mitt skinn. När väl akutmedicinen fått sin lugnande effekt avtar panikattacken och jag har ett barn som slappt ligger i min famn.

Ur dagboken

På nytt födande, kan menas med så många olika saker. Ett barn som föds, ett litet knyte som kommer ut från tryggheten. Eller att någon, vem som helst ser mig och är villig att lyssna utan att döma. Sätta sin egens nyfikenhet åt sidan och lyssna på vad jag har att säga. Kanske är det snart min tur att hitta någon som förstår mig eller är kön för lång? Väntetiden kan vara så många timmar, dagar, månader och år. Hinner man dö före det är min tur? Det är något man frågar sig själv gång på gång. Dag som natt. Döden är ingenting jag är rädd för på något vis, men visst har man fruktan för den när man suttit där på golvet och inte ser någon annan utväg. Man känner rysningarna längs med ryggraden, smärtan som skär i bröstet är så olidlig att man har kramp i lungorna. Någonstans är det något som stoppar knivens vassa egg att tryckas ner djupare i min arm. I stället skär man ytligt för att sätta smärtan på armen och se på

blodet sippra ut över sårkanterna. Se på hur droppar med röd vätska växa sig till större pöl på golvet. Man får en paus... liten stund för återhämtning. Att överrösta förflutnas röster som fortfarande skriker i mitt huvud krävs det så otroligt mycket energi att överrösta dem med min egen röst. Jag har under årens lopp uppsökt psykologer och läkare. Mängder av olika diagnoser har skrivits i min journal och ännu fler olika läkemedel har skrivits ut. Jag får ingen hjälp, ingen som vill lyssna, ingen som verkligen ser mig bakom masken jag bär.

När en dörr stängs för dig öppnas alltid ett fönster... lite jobbigare att ta sig ut men det är en väg ut.

När varje gång en dörr stängs öppnas alltid ett fönster. Även om man inte kan se det direkt så finns det där och väntar på dig

Han vill ha mig tillbaka. Ha! Som om jag överhuvudtaget kommer göra om det misstaget. Nej, inte en chans. Så kontrollerad, hämmad och nertryckt jag blev. Stort sett skulle allt göra på hans sätt. Hur jag steker köttfärsen, de viktiga minuterna mellan gångerna man rör runt i såsen. Hur ofta jag tvättar, givetvis när det ska vara sköljmedel och utan. Hur jag viker tvätten och ej att glömma, hur jag bäddar om sängkläderna. Att jag stressar honom, pratar för högt, för sprallig, alltid måste ha något att göra, skämmer bort barnen, alltid står på deras sida mot honom. Hur jag tänder och släcker lampkontakten... jag råkade trycka den på hälften en gång, en endaste jävla gång sedan var han på mig som en hök. Eller den gången när jag lånade hans bil för att köra släpvagnen. Min lilla bil hade ingen dragkrok och givetvis gick det en säkring så bakljusen på bilen slutade fungera. Givetvis fick jag inte låna bilen fler gånger. "Den går alltid sönder när du kör den". Jag kan fortsätta räkna upp saker men vad är det för nytta med det egentligen. Nu bor jag själv och jag kan göra alla saker på mitt eget sett. Sak efter sak gör mig påmind över hur förändrad jag blivit under den tid jag levtt tillsammans med honom. Och så tror han att jag tar tillbaka honom efter en tid isär. "Nu hade vi ju fått vår egen tid vi saknade för att vårt förhållande skulle fungera". Han är så oattraktiv för mig nu så jag nästan skrattade när han berättade hur han vaknade upp på nätterna. När han drömde om att jag var ihop

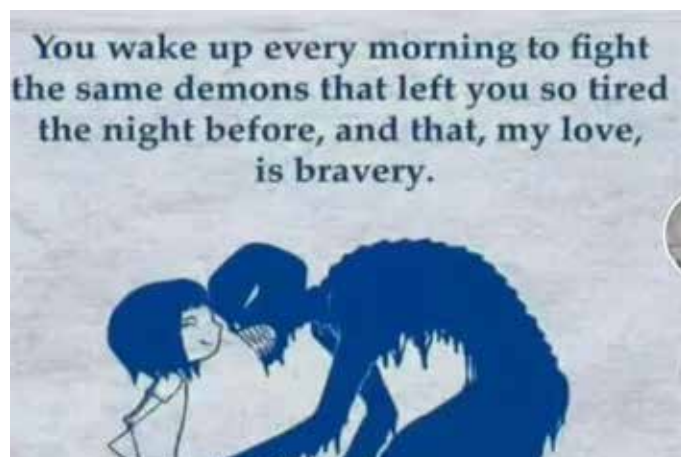
med någon annan och dessutom hade samlag med personer i fråga." Man kan ju inte bara gå vidare om man har levt ihop i flera år". Inte för att han inte ser bra ut. Utan hela hans personlighet är så inte attraherande för mig. Finns inte ens en liten smula kvar, bara tomhet. URK!

People like me don't have people...

We are the people that people have.

Jag är under ytan men ändå så frågar man mig om jag behöver hjälp. Kan dom inte se att jag inte kan prata under vattnet? Att jag inte ens kan andas...

"You wake up every morning to fight the same demons that left you so tired the night before, and that, my love, is bravery"



Om en stjärna föll för mig skulle jag önska mig nytt liv, glada människor och slippa självmordstankar...Varför skulle en stjärna falla från sin perfekta plats för mig? Jag kan själv arbeta med mina önskingar och slippa vara lat. Jag behöver kraft, mod, styrka. Hade jag mått bättre om bara någon förstod mig?

**JAG STÅR I STORMEN MED EN LJUSFACKLAR
SOM INTE SLOCKNAR!**

Masken som vi bär

Jag bär en mask för omgivningen. Vi kan allt om ytlighet! Om du sett mig när jag är ensam, skulle du förstå skillnaden mellan mitt leende ansikte som lurar alla och det ansikte som inte orkar leva, egentligen...

I never force anyone to choose me
If you think you can find something better el-
sewhere then go ahead.
I'm not holding you back.
Life is too short to hang on to someone who's not
sure they want to stay.
I believe in freedom in the trust of feelings.
If you must stay let it be because your heart tells
you this is where you belong. Not because I asked
you to.
I want to be a choice, not a default option. I deser-
ve someone who sees my value. Who understands
what I bring to their life.
I don't want someone who stays with me out of
fear of loneliness or out of habit.
I want someone who stays because they can't
imagine life without me.
The door is always open, and you are free to
leave at any time.
So, if your things, your happiness lies elsewhere I
won't stand in your way and in the meantime I'll keep
going.
I'll continue to build my own life to be happy on
my own cause. My Happiness doesn't depend on
your presence but on my own ability to.

Lugnet, 2023, skriven efter ett pass med Yin Yoga
Hur underlaget bär mig. Jag kan vara skör men
underlaget lyfter mig. Känner mig varm och omhän-
dertagen av markens energi. Fyller själen med lugn.
Tankar som saktar ner, tankar som klarnar och tankar
som renas. Viktiga tankar stannar och andra släpps i
väg.

Tackbrev

Lapptäcke

Hösten 2022 gick jag nervöst genom entrédörren
till Krismottagningen med tryckande ångest i bröstet,
nervöst pillande fingrarna och sprängande huvud-
värk. I väntrummet höll jag blicken strikt stirrande på
tavlan som hänger på väggen. (bild 12) En abstrakt
målning som jag inte alls förstod mig på men som
ändå bringade full klarhet. Hjärnan arbetade febrilt
med att hålla kvar min rumpa sittande nertryckt i
stolen. Paret som satt i väntrummet bör ha uppfattat
mig som en lugn kvinna med ett neutralt sinne som
väntar på att bli kallad till sitt besök.

Sedan stod hon där framför mig. Min minnesbild
från bedömningsmötet tidigare i våras hade mints
henne orättvist. Allt stannade upp det var min tur nu,
äntligen min tur. Nervositeten, ångesten och huvud-
värken flöt sakta bort för varje steg framåt jag tog
mot kuratorns besöksrum. Kan inte förklara känslan
men jag visste att i det här rummet, med den här
personen kände jag mig trygg, svaren på frågorna
kommer uppdagas och sanningen ska äntligen få
översättas till ord. Ord som kommer ifrån mig. Inte
redigerade ord, utan mina sanningar.

Mjukt och försiktigt tog vi tag i en känsla, tanke,
kroppsminne eller ett trauma som legat långt ner-
tryckt dolt för omgivningen och främst dolt för mig
själv ibland. Masken som jag har blivit så bra på att
bära under alla år fick sprickor i sig. Sprickor som
växte sig större och större som skapade en ny oro
eller växande panik. Jag menar... hur överlever man
en stor kraftfull tsunami av känslor och minnen när
muren faller?

Ofta tänker jag på hur Kuratorn eller vem som
egentligen, som hjälper oss kvinnor. Hur mycket får
de höra? Vilka upplevelser får de vara delaktiga i?
Vem hjälper dem? Vara med och dela fruktansvär-
da kroppsminnen som river sönder deras personer
de ska stötta och hjälpa. Vilket tålamod, stryka och
förståelse de besitter för att kunna höra och delta i
våra sanningar.

Förtroende och trygghet är två hörnstenar som
krävs för att kunna bygga upp en relation tillsam-
mans med oss utsatta. Vet de ens om hur stor för-
ändring de har i våra liv? Vår nya framtid där tragiska
ondskefulla minnen/trauma tar allt mindre plats i vår
vardag och ger oss ett utrymme för drömmar och
hopp för framtiden. För mig var Kuratorn en trygg
person som lyssnade, som inte tolkade mina ord efter
sina egna känslor eller nyfikenhet utan lyssnade och
sände tillbaka mina ord fast i en mer begriplig form.

Plötsligt uppdagades det för mig att mitt liv består
av olika bitar. Kantiga, släta, tunna och vassa former.
Bitar som inte alls passar ihop eller bitar, de bitar
som jag lyckats laga. Men med årens utmaningar sli-
tit sönder på nytt. Besöken hos Kuratorn var inte lätta
utan tuffa utmaningar mentalt, energikrävande men
gav mig även frihet. Ett ställe där jag kunde andas,
verkligen stanna upp och andas. Pausa allt kaoset
för en liten stund och där, just då få upptäcka att jag
även bar på bitar som lyste i regnbågens alla färger,



mjuka, starka och hållbara bitar.

Lapptäcket består just av mängder av lappar i olika storlekar, färger och former. Varje lapp har nog sytts ihop med en läkande söm. Varje lapp stärker varandra och helheten tar sin form till något större och användbart. De gula banden längs med långsidorna står för våren som är min favoritårstid. Allt väckts till liv, blir större och vackrare än föregående år.

Fjärilarna ger mig leende på läpparna hur stora eller små de är. Vackra färger och former eller avsaknaden av färg som nattfjärilarna. Stora röda hjärtana blev symbolen för det jag har klarat mig igenom under mitt liv. Satta gränser eller mål som jag uppnått. Jag har överlevt trauma, hinder och svek från mina absoluta närmaste personer. Jag har lyckats uppnå drömmar och mål även om jag har fått kräla mig fram sönderbruten för att nå mållinjen. De stora blå hjärtana är drömmar jag förut inte vågat eller tillåtit mig att drömma om. Nya mål som jag ska ro i hamn, mål som ska göra mig starkare, tryggare och älska mig själv mer för. Små hjärtana är stunder i mitt liv som jag värderar högt och som jag skyddar men även delar med mig av. Stunder, platser eller känslor som ger mig energi, glädje och släpper fram lilla mig.

För det är just det... lilla jaget som jag har arbetar

mest på när det gäller min återhämtning och framgång i livet. Den lilla missförstådda flickan som behöver känna sig värdefull, bli älskad och är helt perfekt i mina egna ögon. Hon ska stå vid min sida stolt och upptäcka framtiden tillsammans med mig! Så vad är lika värdefullt att ge den personen som varit en otrolig viktig del i mitt liv? Den personens förståelse, tid, värme, orden hon sagt och trygghet hon har gett mig än mitt lapptäcke.

Underbara Kurator, jag hoppas att du låter mitt lapptäcke värma dig och din familj. Låta det få vara med i din vardag så det behöver tvättas om och om igen. Lova mig att aldrig hänga upp det som ett skyltning exemplar utan använd det. Om/när den dagen kommer där du känner att du inte har något behov av mitt lapptäcke längre så ger du det enkelt vidare till någon som söker behovet. Låt mina sammansydda lappar av mitt liv göra nytta. Berätta min historia för att hjälpa en annan kvinna att nå sin frihet, drömmar och känna hopp för sin egen framtid.

Stort tack till Krismottagningen Kungälv kommun och med värme i hjärtat tackar jag dig min Kurator för all stöttning och hjälp. Även tiden efter mina besök på krismottagningen var över så har du funnits där för mig. All kärlek till dig.

Reflektionsfrågor till MIN berättelse:

1. Vilken betydelse kan kroppsminnen ha för läkandet efter trauma?

Anders berättelse



Anders har gått i samtal på Krismottagningen i många år nu och i olika perioder. Han säger att han inte vet vad han skulle ha gjort utan dessa samtal. Han är trött, deprimerad och plågas av tankar på att ta sitt liv. Han har kontakt med vården också, men han säger att de inte har något att erbjuda förutom mediciner och det vill han inte äta.

I Anders berättelse framkommer en stormig kärleksrelation som han beskriver som både det bästa och det värsta som hänt honom. Relationen var i början passionerad och vild och han kände sig levande och utvald. Som att han blommade upp och blev någon.

Han har alltid känt sig ensam och obetydlig i sin uppväxt och nu var det som att denna kvinna gav liv genom hur eldig och driftig hon var. De första åren beskriver Anders som fantastiska, de gjorde allt tillsammans och hade gemensamma vänner och livet var härligt. De reste och var på äventyr tillsammans. Det var sedan när de bestämde sig för att köpa radhus och bilda familj som det började ändras.

Jag tror inte hon trivdes som mamma säger Anders och jag älskade att vara pappa, så jag klev verkligen in och gjorde allt för barnen de första åren. Vi fick tre i ett raskt tempo och jag var hemma, jobbade hemifrån medan hon började försvinna i väg i perioder. Nu vet jag att hon var otrogen och hade kärleksaffärer, men jag var dum och blind, eller så orkade jag inte att bry mig. Jag kunde hela tiden förklara för barnen att mamma var i väg på en jobbresor eller med vänner, fast jag inte visste var hon befann sig.

Jag pratade alltid positivt om henne och skyddade henne och barnen. Medan hon kunde nedvärdera och prata skit om mig öppet. Allt jag gjorde var fel och vem jag var. Jag var äcklig och en gubbe. Till slut började barnen att ta efter henne och säga, mamma har sagt att du är otrogen. Mamma har sagt att du är elak. Mamma har sagt att du vill ta oss ifrån henne.

Jag var helt handlingsförlamad när de sa så, mitt hjärta gick liksom sönder, vad ska jag säga. Jag sa inget, hoppades att de skulle förstå att jag ju gjorde

allt för dem och för att hålla ihop familjen. Idag hade jag gjort annorlunda. Anders gömmer händerna i ansiktet och gråter. Idag hade jag pratat med barnen. Sagt att det mamma säger inte är sanningen. Men jag ville inte vara som hon. Jag ville sätta mig över det.

Jag ångrar mig idag. För sedan hände det som inte fick hända, det obegripliga i det hela. Det kom in en orosanmälan på mig för våld. Jag fattade ingenting. Men det var tydligen ett av våra barn som sagt att jag puttat henne till en pedagog på förskolan. Jag vet inte, mitt ex fick väl något infall eller så var det planerat, men hon berättade för socialtjänsten att jag utsatte dem för våld och barnen sa saker som jag inte känner igen och ja, hela min värld gick sönder.

Jag fattar fortfarande ingenting, eller jo nu efter så många år fattar jag ju att hon är sjuk och mina barn är medberoende med henne, men en del i mig, kommer aldrig att förstå att barnen tagit hennes parti och att de tror på henne. Ja, det är som att de blivit som henne. Mest den äldsta. Den yngsta och jag har bäst kontakt, men den är av och på.



Hur har du läkt detta?

Detta går inte att läka. Det är ett öppet sår och en kronisk sorg. Det är som att hjärtat har slitits ur kroppen och jag är helt tom. Jag tycker inte heller att någon förstår. Jo, ni på Krismottagningen förstår våldet och så, men vårdcentralen, skolan, andra man mött på genom detta. Jag tänkte på detta förra veckan då jag gick till vårdcentralen och såg en massa info om våld och mäns våld mot kvinnor. Visst det är bra, men jag som man då. Vart ska jag vända mig? Vem kan jag ringa? Vem skall tro mig?

Man är livrädd att förlora barnen och det gjorde jag. Jag kunde säkert gjort tusen saker annorlunda, men jag klarade inte, det var liksom ett medberoende för mig också och jag är säkert kvar i det. Jag har försökt träffa andra, men jag mår för dåligt, jag är

ingen rolig person att vara tillsammans med och jag vet inte hur jag skall läka i detta. Men någon sa att jag behöver leva vidare och hitta mening med livet igen som inte är familj och barnen. Jag hade ingen vidare uppväxt själv, så mitt hopp har alltid legat i familj, en egen familj och nu när jag inte har det och barnen tycker att jag är en idiot för att hon säger det om och om igen, ja då har jag inte mycket att leva för.

Jo, fast en vän tog med mig till kyrkan. Där kunde jag hitta en gemenskap och vad jag tror kan vara en påbörjad resa i en tro. Jag har liksom inget som håller mig kvar i livet just nu, jo barnen såklart, men en tro på Gud gör mig lugn. Jag har börjat att be och vara med i en kör där och hjälpa till. Då mår jag bättre. Just nu är det faktiskt där jag läker allra mest känner jag nu när vi pratar om det.

Reflektionsfrågor till Anders berättelse:

1. Vad kan ha underlättat Anders läkande?
2. Vad kan hindra professionella från att se en man som utsatt för våld?



Jonas berättelse



Jonas träffade sin tjej när han var 21 år. Han beskriver det som att hon var fantastisk och det gick väldigt fort för dem. Det var som att hon hade bestämt sig för mig och jag kände mig utvald och som den viktigaste i hennes liv. Det gick så fort, som att på en månad hade vi flyttat ihop. Allt var liksom helt perfekt. Men efter att vi flyttat ihop så började hennes svartsjuka komma fram. Den hade väl glimtat till lite innan, men det var liksom inte så farligt då. Men då i lägenheten så började helvetet.

Så fort det kom ett sms så skulle hon kolla vem det var. Jag hade några tjejkompisar och en kusin som jag umgicks med, men de fick jag inte längre träffa. Jag fattade liksom inte vad som hände egentligen. Det gick så fort. Det går liksom inte att förklara. Man är så kär, hon var liksom bäst på att få mig att känna mig helt uppfylld av förälskelse, så man liksom tänker bort det där andra, jaja, så klart jag inte skall träffa dem mer.

Det blev så konstigt allting. Plötsligt var jag i en upp och ner vänd värld. Jag slutade med mina intressen, var bara med henne, gjorde det hon ville och efter en tid så hade jag knappt något umgänge med min egen familj heller. När jag var 24 år så var jag ett spöke, eller ett skal eller jag vet inte. Min familj hade väl gett upp på mig då lite, jag kunde ju inte svara dem utan att hon läste mejl och sms, och hon ville att jag bara skulle umgås med henne och hennes familj. Hennes syster frågade mig några gånger hur det var men jag vågade inte berätta, jag tror hon förstod att något inte var som det skulle. Jag var helt nedbruten förstår jag ju nu i efterhand när jag fått prata om det.

Hon gav mig skulden för allt, för exempel om vi gick i mataffären och en tjej gick förbi, så tittade hon på mig och tyckte hon då att jag hade tittat på tjejen, då fick jag höra det när vi kom ut i bilen. Och jag menar inte bara lite utan i flera timmar i sträck och långt in på natten. Det blev liksom en vana att hon hittade något fel, det blev bråk och när hon gick i gång så var det som att något bara tog över och hon skrek och klankade ner på mig i flera timmar. Gick jag så följde hon efter.

Jag kunde ligga under täcket och bara gråta. När någon skriker så länge och ofta på en så är det som att något går snett i huvudet på en, alltså, det bara blir tomt, eller som att hjärnan går sönder, man kan inte tänka. Och det var som att jag trippade på äggskal runt henne till slut och bara försökte vara perfekt och förutse bråken. Jag var ett nervvrak. Och det värsta var egentligen hur hon efteråt grät och jag tröstade henne och fick be om ursäkt och lova att jag aldrig mer skulle titta på någon tjej. Alltså det var så sjukt, jag tittade ju inte från början och när man går i en butik så ser man sig ju omkring och råkar det då gå förbi någon, så ja, då ser man ju den personen. Men då skulle jag be om ursäkt för något jag inte gjort...och till slut börjar man ju tvivla på sig själv och sin verklighet. Man känner sig galen.

Hur tog du dig ut?

Det var folk på jobbet som började att undra hur jag mådde. Min chef kallade in mig på ett möte och när han frågade mig personliga frågor så var det som att jag inte längre hade kraften till att hålla ihop mig. Jag bröt ihop och bara grät. Alla sömnlösa nätter tog ut sin rätt och jag blev sjukskriven. Chefen var guld, jag hade aldrig klarat att ta mig ur på egen hand. Kraften hon hade över mig var så stark och jag var så full av skuld och skam över vem jag var, min familj och kände mig helt värdelös. Arbetsgivaren hade en uthyrningslägenhet för de som kom resande och jag fick lov att flytta in där som ett steg i att komma mig ut av relationen.

När hon var på jobbet åkte jag och några kollegor hem och packade mina grejer och så stack jag. Som tur var så var vi bara sambos och hade inga barn, så jag kunde bara dra, så där. Men jag kraschade ju helt när jag kom ut av relationen. Jag fattade ingenting. Nu borde jag ju må bra, men nej då, då var det som att kroppen gav upp och inte orkade mer.

Jag blev sjukskriven och jag fick samtal av en psykolog på vårdcentralen. Och jag menar hade det inte varit för henne så vet jag inte...jag hade kanske gått tillbaka till min relation igen. Mitt ex sände mig sms i ett halvår flera om dagen, ibland kunde

jag vakna på morgonen med kanske 50 sms och flera missade samtal. Hon dök upp där jag var och jag kände mig paranoid och tänkte att jag var övervakad. Men min psykolog berättade om psykiskt våld, svartsjuka, kontroll och isolation och jag kände igen mig. Jag läste också och tycker att hon verkar ha någon form av problem mitt ex. Kanske har hon borderline, jag vet inte, men det hjälper mig att tänka så i alla fall.

Vad har varit viktigt i läkningen?

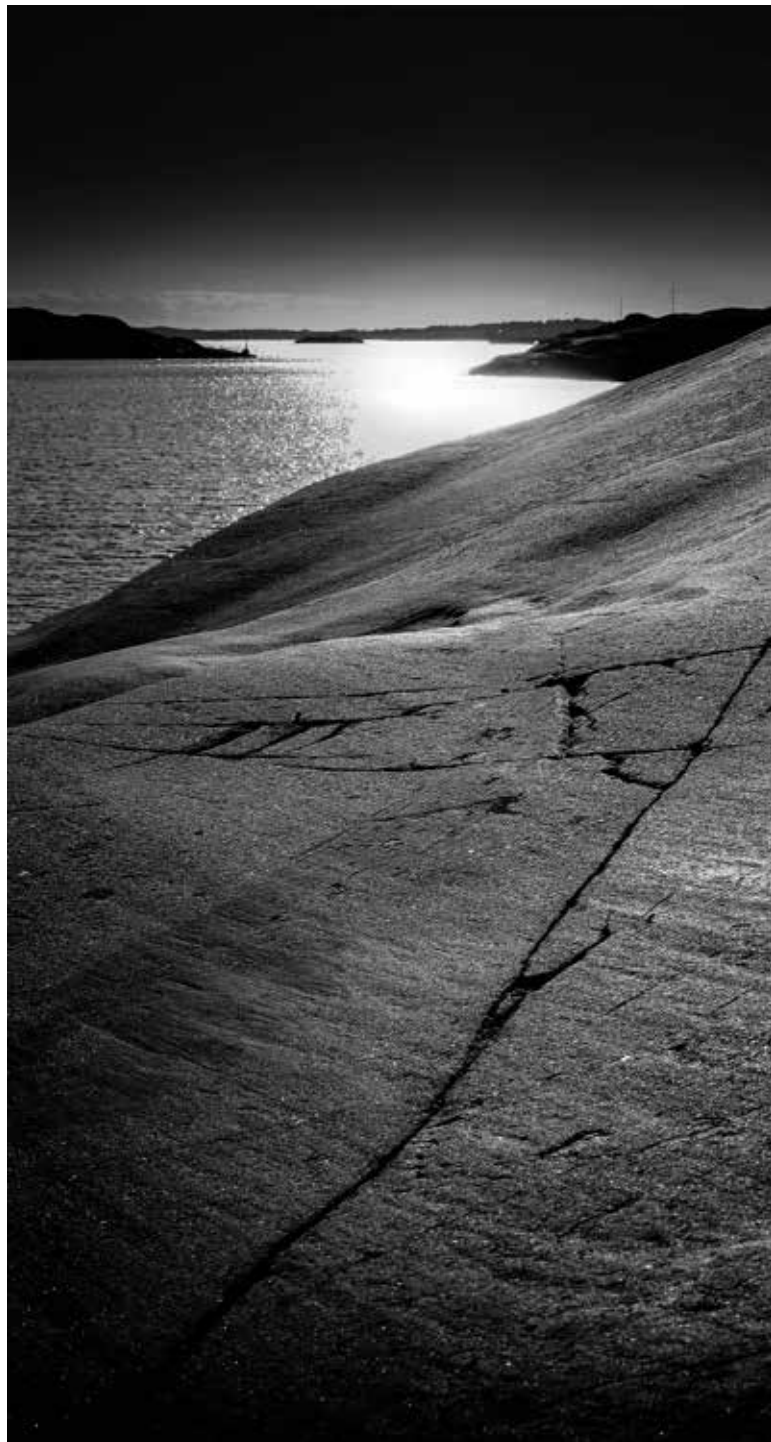
Flera saker och att det hela tiden är pågående. Jag känner och märker att det har påverkat mig på ett sätt som jag inte gillar. Jag har svårt att lita på människor, jag drar mig ofta undan och vågar inte ha någon ny relation, för tänk om det blir så igen. Jag vill ju ha barn och en relation i framtiden, men jag är inte redo ännu.

Nu har det gått två år sedan separationen och numera låter hon mig vara ifred. Jag vet att hon har en ny relation nu, stackar jävel! Men för mig är det ju bra...då låter hon mig vara ifred. Chefen och kollegorna, stödet, att kunna prata och dela min verklighet och få höra att jag faktiskt inte är galen... Psykologen, att vi sågs under längre tid. Jag var också sjukskriven några månader och bara grät och liksom skakade. Min psykolog sa att jag hade PTSD reaktioner.

Jag fick en PTSD-behandling senare, det var bra. Vi gick igenom några av de värsta minnena som jag hade som flashbacks, det blev liksom bättre efter det, lugnare.

Sedan är det min familj, att de fanns där och ingen lade skuld på mig. De flesta av mina vänner kom tillbaka och ja, nu känns det ganska bra igen.

Men det är det där med en ny relation. Jag tror att om jag träffar någon igen kommer jag behöva gå i par terapi eller något, eller egen terapi bara för att ha koll på mina egna reaktioner och vad som händer. Så jag vet att det är en normal relation. Jag har ju bara haft en relation och den var ju verkligen destruktiv!



Reflektionsfrågor till Jonas berättelse:

1. Vad kan ha underlättat Jonas läkande?

Linns berättelse



När jag kom till Kriscentrum hade jag egentligen haft behov av hjälp sedan 2 års tid. Där och då var jag överväldigad, utmattad, i djup förvirring, med mycket smärta, panik och överklighetskänslor. Mina kognitiva förmågor var kraftigt nedsatta. Jag befann mig i en aktiv komplex PTSD efter att ha levt i en relation med mycket manipulation och psykiskt våld, och sedan påföljande drogade sexuella övergrepp från människor jag bodde med. Följt av att många människor i de nära cirkelna valde att titta bort och låtsas som att inget hänt, vilket skapade en nästan ännu värre utsatthet i sig.

Där och då hade jag inte ord, insikt och klarhet för allt jag befann mig i. Jag hade redan träffat 2 andra terapeuter för samtalsstöd som jag fått via jobbet, som förvisso var väldigt vänliga och supportande, och även till viss del kunde se och sätta ord på vad jag utsatts för. Vad jag däremot kände var, att även om de kunde se förloppet och förstå vad jag varit med om, så saknade dom totalt förståelsen för vad som händer inuti en människa som är med om vad jag var med om. Jag känner mig idag frågande till om terapeuter utan någon egen erfarenhet faktiskt kan förstå, hur mycket de än läst om ämnet.

Det är någonting som är helt avgörande i en läkningsprocess - Att bli sedd, hörd och förstådd. Speglad. Validering är essentiellt om du levt i manipulation eller hjärntvätt. Eftersom jag hade egen erfarenhet av arbete inom psykiatri visste jag hur liten kunskapen om trauma är. Jag mötte dagligen i mitt arbete människor med livserfarenheter som hade ställt till det i kropp och själ på vem som helst, som i stället för att få hjälp med vad dom varit med om fick höra att dom var psykiskt sjuka, och stämpades med allehanda diagnoser utan att få hjälp med att bearbeta vad dom varit med om.

I stället för traumaterapi var det kemiska behandlingar som var standard. Olika läkemedel, med många otrevliga biverkningar, som i bästa fall var symtomlindrande. Jag hade en rädsla att samma sak skulle hända mig om jag sökte hjälp. Att jag som så

många andra utsatta människor skulle stämplas som ohjälpligt psykiskt sjuk, diagnostiseras, låsas in och drogas ner. Traumatiseras ännu mer. Dessutom bar jag på stora och starka andliga upplevelser i bagaget och förmågor kopplade till dessa, som genomsyrade hela mitt liv och varande. Som jag aldrig tordes berätta om för någon inom skolmedicin på grund av samma rädsla som ovanstående.

Eftersom jag hade en stor medvetenhet om trauma, och också är kroppsterapeut själv, visste jag att min läkning behövde innefatta somatiska metoder och inte bara pratterapi. Att människan är en helhet där alla delar behöver få komma med. Jag fick veta av vårdcentraler att det enda de erbjöd var KBT (kognitiv beteendeterapi), evidensbaserad behandlingsmetod, för att det var deras standard att göra till alla. Även om dom jag pratade med också gjorde bedömningen att det nog inte var det jag behövde i mitt tillstånd. Först om jag gav det ett försök under en längre tid och misslyckades kunde de erbjuda andra verktyg, så som tex EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, en evidensbaserad terapimetod).

Det var så svårt att veta vart jag skulle kunna vända mig för att få hjälp på riktigt. Om det ens fanns någon som kunde hjälpa eller förstå min situation. Med en rädsla att ytterligare förvärra situationen genom att mötas av mer oförståelse eller välmenande felbehandling och människor som inte kunde se eller förstå mig.

Tack vare vårdcentralen fick jag till slut kontakt med kriscentrum för våld i nära relationer. Kriscentrum har varit fantastiskt med otroligt kunniga terapeuter. Det negativa var den otillräckliga tillgången till stöd, som jag egentligen behövt så mycket mer av. Många stod i kö att få hjälp och för lite personal för att kunna erbjuda direkt hjälp. Besöken blev någon gång i månaden, men med tanke på kristillståndet hade tätare frekvens behövts.

Jag var avundsjuk på vänner som fick träffa terapeuter varje vecka för betydligt färre problem.

Samt kände mig skamfylld över att behöva be om mer hjälp, när jag visste att resurserna var knappa. Det var också ett tak på hur många gånger besök där som fick göras. Mellan besöken ringde jag olika krisnummer, men det var så svårt att nå ut till främlingar och försöka förklara min komplexa situation och tillstånd i mitt redan totalt kapitulerade krisläge jag alltid var i innan jag desperat ringde något krisnummer. Det hade varit så bra att kunna vända sig till någon som kände till bakgrunden.

Saker jag gjort på egen hand som hjälpt för att återhämta mig och läka har varit:

- Somatisk terapi/Nervsystemsreglering - Somatiska övningar, trygg närhet och beröring, trygga sammanhang.
- Stödgrupper, att hitta och vara i kontakt med likasinnade som förstår din situation
- Att bli lyssnad på - Både av professionella samt nära människor. Att bli speglad av människor som faktiskt kan förstå verkligheten man befinner sig i (dom är få, ytterst viktigt att få hjälp av en terapeut som är specialiserad på ämnet - att levt i manipulation, psykologiskt våld och komplex ptsd).
- Att uttrycka - skriva och prata om det jag varit med om - Att släppa ut det ur kroppen, att historien inte blir en fånge inuti mig. Jag har levt en parallell galen verklighet, och att låta historien komma ut till den vanliga verkligheten integrerar den vanliga och den parallella verkligheten.
- Akupunktur enligt TCM (traditionell kinesisk medicin) var en mjuk men kraftfull metod som varit essentiell för att återställa kognitiva förmågor.

Vad har stjälp

- Att det var så svårt att hitta och få kompetent hjälp som kunde förstå min situation. Jag var i behov av hjälp 1,5 år innan jag hittade rätt. Till någon som verkligen kunde förstå vad jag varit med om och vart jag befann mig. Jag tror att mycket skada kan förebyggas genom att få rätt hjälp så tidigt som möjligt. Mina 2 första terapeuter verkade förstå vad jag varit med om - Men de verkade inte alls veta hur man faktiskt mår och vart man faktiskt befinner sig

och vad man behöver efter att ha varit med om något liknande.

- Att även när jag hittade rätt hjälp, var den begränsad (Kommunens kriscenter för våld i nära relationer). Kötid för att få komma, besöken var begränsade, kommunen sparade och drog ner på resurser, och många stod i kö och behövde hjälpen. Jag hade behövt komma mycket oftare än jag hade möjlighet till, och hade svåra och djupa krascher mellan besöken som var en gång i månaden. I min svåraste fas hade det varit bra att kunna komma en gång i veckan. Rädslan och förtvivlan över att hjälpen kommer försvinna - Eftersom det fanns ett tak för hur många gånger man fick komma till kriscentrum.
- Den generella bristen på förståelse - Att komplex ptsd inte är ett erkänt tillstånd i Sverige. Det har hindrat mig från att ens försöka söka hjälp och förståelse, med hopplöshetskänslor att liten kompetens finns, att sjukvården kommer, liksom vad som skadat mig så mycket, invalidera mitt tillstånd och en rädsla för att sjukvården bara skulle sätta en massa andra diagnoser på mig (som man gör med så många, jobbar inom psykiatri och ser själv hur gravt traumatiserade människor får alla möjliga diagnoser som är otroligt kopplade till hur dom blivit eller inte blivit behandlade, där man ignorerar deras trauman och bakgrund och bara kollar på beteende här och nu).

Vad hade jag önskat:

- Tillgång till fler metoder än KBT via vården, tex EMDR, akupunktur och kroppsterapi. Som tur är hade jag som kroppsterapeut och som en del i ett community av andra kroppsterapeuter en stor tillgång många andra inte har.
- Mer resurser specialiserade på trauma och att läka från våld i nära relation. Som gör det möjligt för alla som har behovet att få hjälp inom rimlig tid. Ju snabbare hjälp desto bättre, då hjälpen som uteblir eller långa kötider i akuta skeden skapar trauma i sig. Att bli ensam med mer än man kan hantera. Garanterat billigare för hela samhället i långa loppet

Reflektionsfrågor till Linns berättelse

1. Linn beskriver behovet av tidig och kompetent hjälp. Hur ska vi skapa/säkerställa det?

Från drömprins till djävul



Förord

Den här är min berättelse om min överlevnad.

Det här är en berättelse om kärlek som förvandlades till kontroll. Om ord som blev till vapen, och om en rädsla som tog över varje andetag. Men framför allt är det en berättelse om att hitta sig själv igen – att bryta sig fri och sakta bygga upp det som någon annan försökte krossa.

Jag skriver det här för alla som någon gång känt sig maktlösa. För dem som levt i skuggan av någon annans vilja. För dem som tystats, skrämts och brutits ner – men som ändå har funnit en väg ut. Eller som fortfarande letar efter den.

i något av det jag berättar – du är inte ensam. Det finns ett liv på andra sidan rädslan. Det finns frihet.

Sexuellt våld i nära relationer – tecken, orsaker och stöd

Sexuellt våld i nära relationer är en form av övergrepp där en partner eller närstående tvingar eller pressar någon till sexuella handlingar mot deras vilja. Det kan inkludera allt från verbala hot och manipulation till fysiskt tvång och våldtäkt. Eftersom gärningspersonen ofta är någon offret har en relation med som en partner, före detta partner eller familjemedlem kan det vara särskilt svårt att sätta ord på



Fysiskt våld: Inkluderar att hålla fast, slå eller på annat sätt tvinga någon till sex.

Sexuella handlingar under påverkan: Om offret är drogad, berusad eller sover och inte kan samtycka.

Sexuellt förnedrande beteende: Partnern säger eller gör saker som är kränkande på ett sexuellt sätt.

Varför är det svårt att lämna eller anmäla?

- Rädsla för repressalier eller våld
- Emotionellt beroende och trauma
- Ekonomisk eller social isolering
- Skuld- och skamkänslor
- Normalisering av övergrepp

Hjälp och stöd

Om du eller någon du känner är utsatt för sexuellt våld i en nära relation, finns det hjälp att få:

Vem blir utsatt för sexuellt våld?

Sexuellt våld kan drabba alla – oavsett kön, ålder, bakgrund eller social status. Men forskning visar att vissa grupper är mer utsatta än andra:

- Kvinnor, särskilt unga kvinnor och kvinnor i nära relationer, är överrepresenterade bland dem som utsätts.
- Barn och ungdomar drabbas ofta, och förövaren är många gånger en närstående eller någon i en maktposition.
- HBTQ+-personer löper ökad risk att utsättas – både av främlingar och i nära relationer – särskilt i miljöer där diskriminerande normer råder.
- Personer med funktionsnedsättning är ofta beroende av andra och kan ha svårare att säga ifrån eller bli tagna på allvar.
- Människor i utsatta livssituationer, som lever i hemlöshet, har missbruksproblem eller befinner sig i ekonomiskt eller juridiskt beroende, riskerar också i högre grad att utsättas.

Hur stort är mörkertalet?

Sexuellt våld är ett av de mest underrapporterade brotten. Många övergrepp kommer aldrig till polisens kännedom. Enligt Brottsförebyggande rådet (Brå) uppskattas det att endast omkring 20 procent av alla våldtäkter anmäls. Det innebär att ett stort antal brott aldrig synliggörs i statistiken.

När det gäller våld i nära relationer utgör sexu-

ella övergrepp ofta en del av ett större mönster av systematiskt våld. I dessa fall är det ännu svårare att anmäla. Förövaren är ofta en partner eller familjemedlem, vilket gör situationen både psykiskt och praktiskt svår att hantera. Övergreppen sker ofta i hemmet, utan vittnen, vilket också gör det svårt att samla bevis. Polisutredningar kräver teknisk bevisning, vittnesmål och ibland medicinska undersökningar – och tyvärr läggs många fall ner på grund av brist på bevis.

Varför anmäler många inte?

Det finns många skäl till att utsatta personer inte polisanmäler sexuellt våld. Några vanliga orsaker är:

- Skuld och skam – Många skuldbelägger sig själva och känner skam över det som hänt
- Rädsla för att inte bli trodd – En vanlig upplevelse är att ingen kommer att lyssna eller ta berättelsen på allvar.
- Rädsla för förövaren – Hot, kontroll eller beroende gör att många är rädda för konsekvenserna av en anmälan.
- Misstro mot rättsväsendet – Många tror att det ändå inte kommer leda till någon fällande dom.
- Emotionell bindning till förövaren – I nära relationer kan det finnas kärlek, lojalitet eller hopp om förändring, vilket försvårar anmälan.
- Brist på stöd – Många vet inte vart de kan vända sig eller hur en anmälan går till.

Sammanfattning

Mörkertalet för sexuellt våld är mycket stort – särskilt inom nära relationer. Det krävs både samhällsförändring och bättre stödstrukturer för att fler ska våga berätta, anmäla och få hjälp. Att lyfta dessa fakta är ett första steg mot ökad medvetenhet och förändring.

1. Rättssystemets brister

Låg uppklärningsgrad, få fall leder till åtal eller fällande dom.

Svårt att bevisa, ofta ord mot ord, särskilt om det inte finns vittnen eller fysiska skador.

Lång och påfrestande process, offret kan behöva genomgå flera förhör och ifrågasättas.

2. Rädsla för konsekvenser

Hämnd från förövaren, särskilt vid våld i nära relationer.

Sociala och familjemässiga påföljder, om gär-

ningspersonen är en närstående.

Skuld och skam, offret kan känna ansvar eller skämmas för vad som hänt.

3. Psykologiska faktorer

Trauma och förträngning, många har svårt att bearbeta vad som hänt.

Normalisering av övergrepp, om personen har utsatts tidigare eller vuxit upp i en miljö där sexuellt våld förekommer.

Vad kan göras?

För att minska mörkertalet och förbättra stödet till utsatta behövs:

- Bättre stöd till brottsoffer, tillgång till specialiserade psykologer och jurister.
- Mer resurser till polisen och rättsväsendet, för att öka chansen att brotten utreds och leder till åtal.
- Ökad kunskap och attitydförändringar, för att minska skuldbeläggandet av offer och få fler att våga anmäla.

Bakom stängda dörrar

Jag trodde aldrig att jag skulle hamna där. I en relation där jag kände mig rädd i mitt eget hem. I början var allt så fint. Han var charmig, rolig, omtänksam – alla gillade honom. Jag också. Han fick mig att känna mig utvald. Och jag föll, helt och hållet.

Men något började förändras. Sakta, nästan omärkbart. Han började ställa fler frågor. Vem jag hade pratat med. Vart jag skulle. Hur länge jag skulle vara borta. Jag tänkte inte så mycket på det i början, jag ville ju vara ärlig. Men det var aldrig tillräckligt. Det blev förhör varje gång jag nämnde en man – även om det bara var en vän eller någon jag knappt pratade med. Jag började tveka innan jag berättade något. Började censurera mig själv. Ville undvika hans blick, hans misstänksamhet.

Sen kom det första slaget. Jag minns exakt hur det kändes. Hur hela kroppen frös till is, hur hjärtat bultade så hårt att jag trodde det skulle sprängas. Jag ville springa därifrån. Men jag gjorde inte det. Jag stannade. För jag älskade honom fortfarande. Jag hoppades att det var ett misstag. Att han skulle be om ursäkt, verkligen mena det, att det inte skulle hända igen.

Men det hände igen. Och igen. Och det var inte bara slagen. Det var orden. Blickarna. Tystnaden. Skulden. Det var känslan av att jag inte dög. Att allt

var mitt fel. Att jag var för mycket, för lite, för fel. Och sen var det sexet. Det som ibland kändes mer som ett krav än något vi delade. Jag sa nej – kanske inte högt varje gång, men min kropp sa det. Ändå pressade han på. Ibland kallt och hårt, ibland insmickrande, som om jag borde känna mig smickrad. Jag började tvivla på mig själv. Var det ens våld om han inte slog mig då? Om jag inte sa nej tillräckligt tydligt?

Dubbelheten är förvirrande

Jag gick på tå runt honom för att inte göra honom arg, samtidigt som alla andra såg honom som charmig och omtänksam. Han splittrade människor, skapade drama, triangeldrama. Det var alltid fler som drogs in i hans konflikter.

Jag skämdes. Skämdes för att jag stannade. Skämdes för att jag lät det hända. Skämdes för att jag inte visste hur jag skulle ta mig därifrån. Det är svårt att förklara för någon som inte varit där – hur lojalitet och rädsla växer ihop. Hur man börjar tro att det är man själv som är problemet.

Idag vet jag bättre. Jag vet att det jag var med om var våld – fysiskt, psykiskt, sexuellt. Allt. Jag bär det med mig fortfarande, men jag skriver det här för att säga: det var inte mitt fel. Och om någon annan kän-



ner igen sig – du är inte ensam. Det tog tid för mig att förstå det, men nu vet jag. Jag förtjänade bättre. Jag förtjänar bättre.

Fjorton år i skuggan – När kontroll blir ett fängelse

I fjorton år levde jag i hans skugga. Du tror att han vill förverkliga dina drömmar, att han älskar dig villkorslöst. Det är berusande. Men sakta, nästan omärkligt, bryts du ner. Till slut finns det bara smulor kvar. Allt var bara en illusion.

Han såg till att jag aldrig kände mig tillräcklig. Han påstod att jag bara brydde mig om min son, att jag aldrig satte honom först. Och ändå försökte han vända mitt barn emot mig. Gjorde honom till en del av sitt sjuka spel. Han lät mig aldrig andas, aldrig existera på egen hand. Han kontrollerade allt.

Tvättkorgen. Mina duschtider. Hur länge jag stod i duschen, vad jag gjorde där inne.

”Sju minuter igår, längre idag. Vad gör du egentligen? Tar du bilder av dig själv? Skickar du till någon?”

Han kontrollerade mitt liv.

Om jag reste mig från soffan:

”Vart ska du?”

Om jag pratade med någon:

”Varför ler du? Gillar du honom? Har du varit med honom?”

Om jag lagade mat:

”Det här är barnmat. Det är inget jag vill äta.”

Om jag köpte nya trosor:

”För vem då?”

Om jag handlade mat:

”Vem träffade du i affären?”

Jag var aldrig fri.

Jag började sluta röra mig i lägenheten, började sitta still för att slippa hans frågor. Började be om ursäkt för saker jag inte ens gjort, bara för att få honom på bättre humör. Men ingenting var någonsin nog.

Min son lärde sig också känna av stämningen. ”Nu kommer han...” viskade han när nyckeln vreds om i låset. Jag minns hur jag satt i soffan, med hjärtat i halsen, väntade. Skulle han vara trevlig idag? Eller arg? Alltid kom det en kommentar. ”Sitter du här igen?” Jag hade ett heltidsjobb, var ensamstående mamma, gjorde allt i hemmet – och ändå var jag aldrig tillräcklig.

Och jag slutade ifrågasätta.

Slutade argumentera.

Slutade hoppas.

Jag slutade träffa mina vänner, för det var ändå bara bråk efteråt.

Jag slutade träna, för han kunde inte hantera att jag var bland andra människor.

Jag slutade prata med folk, för han trodde alltid att jag ville ha sex med dem.

Min hjärna blev omprogrammerad.

Jag anpassade mig.

Jag tystnade.

När trygghet blev kontroll och närhet blev våld ”Det var inte kärlek – det var sexuellt våld”

Att leva i ett förhållande där sexuellt våld var en del av vardagen... det är något jag idag kan se med helt andra ögon. Men då – då var det min verklighet. Jag vet inte exakt när jag började anpassa mig helt, men jag vet att det skedde gradvis. Sakta men säkert började jag leva mitt liv genom honom. Allt jag gjorde styrdes av hans vilja, hans humör.

Sex var alltid på hans villkor. Det spelade ingen roll om jag var trött, inte ville, eller till och med sov – han tog sig rätten ändå. Det fanns inga gränser, ingen frizon där jag fick vara ifred. Jag lärde mig snabbt att säga nej inte betydde någonting. Det ledde bara till bråk, skuld, hot, tystnad eller kommentarer om att jag var utbytbar. Till slut blev det enklare att bara ge upp. Jag började överleva genom att följa hans regler.

Jag klamrade mig fast vid rutinerna – de blev som ett sätt att hålla ihop mig själv. Jag gick till jobbet, skötte hemmet, gjorde allt jag kunde för att det skulle flyta på. Men när kvällen kom... då visste jag vad som väntade. Då kom verkligheten jag inte kunde styra. Det blev min vardag, och det sjuka i allt blev till slut så normalt att jag slutade ifrågasätta. Någonstans på vägen tappade jag bort mig själv helt.

Men idag vet jag. Jag ser det. Jag förstår vad det faktiskt var – sexuellt våld. Det var aldrig kärlek. Det handlade om makt, om kontroll. Och ja – man kan bli våldtagen av någon som säger att han älskar en. För när ens liv kretsar kring att undvika konflikter, läsa av minsta lilla förändring i tonfall eller ansiktsuttryck – då försvinner man. Min egen vilja fanns inte kvar. Den raderades ut.

Jag hörde honom innan jag såg honom. Jag visste exakt hur hans bil lät på uppfarten. Jag kunde känna hans humör på hur bildörren stängdes. Då hann jag förbereda mig – plocka undan, säga rätt saker till mitt barn, städa bort allt som kunde trigga honom. Jag levde i ständig beredskap. Allt handlade om honom.

Det han utsatte mig för var så mycket mer än bara sexuellt våld. Det var också psykiskt, emotionellt, ekonomiskt och fysiskt våld. Hot, tyst manipulation, gaslighting, förnedring. Och jag visste – om jag sa ifrån, om jag gjorde motstånd, då skulle helvetet braka loss. Så jag tystnade. Jag anpassade mig. Jag överlevde.

Men idag ser jag. Jag skriver det här för att ingen annan ska behöva känna sig ensam. Det var inte mitt fel. Det är aldrig offrets fel. Om du känner igen dig – det är inte ditt fel heller.

Jag har alltid sett sex som något fint. En stund av närhet, av ömhet, en plats där man känner sig trygg. Jag ville tro på det. Jag försökte hålla fast vid den bilden. Men när trygghet förvandlas till kontroll, när närhet blir ett krav – då suddas gränserna ut. Grän-

serna mellan vilja och tvång. Och något som en gång var vackert börjar göra ont.

I början var allt så vackert. Han såg mig, lyssnade, rörde vid mig som om jag var den enda som fanns. Vi låg vakna om nätterna, tände ljus, delade allt. Jag trodde att jag hittat det jag alltid längtat efter.

Men sen förändrades allt. Sakta. Nästan omärkligt. Små kommentarer, små pikar, små skiftningar. Jag började känna mig mindre fri. Och när ilskan började komma – plötsligt och utan förvarning – förstod jag inte vad jag hade gjort fel. Jag försökte prata, förstå, men varje gång blev han arg. Så jag backade. Tystnade. Anpassade mig.

Men det var inte längre jag som bestämde över min kropp. Sex blev en plikt. Något som bara förväntades av mig. Oavsett hur jag mådde, vad jag kände. Och när jag sa nej... då kom kylan. Ilskan. Tystnaden. Det var lättare att bara låta det hända. Att stänga av. Vänta på att det skulle ta slut.

Ibland vaknade jag av att han redan var på mig. Jag försökte dra mig undan, men han höll fast mig. Till slut orkade jag inte kämpa emot längre. Det kändes ändå meningslöst.



Efteråt låg jag bara där. Tom. Ensam. Han gick, och jag blev kvar – som en spillra av mig själv.

Det blev grövre. Han började använda sexleksaker jag inte ville ha. Pressade mig till saker jag aldrig samtyckt till. Jag sa nej. Många gånger. Men han lyssnade inte. Tjatade, hånade, tryckte på – tills jag gav upp. För att slippa konflikter. För att få tystnad. För att orka överleva ännu en dag.

Och mitt i allt detta – alla dessa övergrepp – anklagade han mig för att vara otrogen. Jag kunde inte ens prata med en manlig kollega utan att han blev misstänksam. Han målade upp mig som otrogen, opålitlig. Och ändå var det han som reste, han som var borta, han som själv levde ett annat liv.

Jag vet inte exakt när jag tappade bort mig själv. Jag vet bara att det hände. Och det gör ont att tänka på. Men det påminner mig också om en sak – att jag aldrig någonsin vill förlora mig själv igen

När kärleken blev en fälla

Jag hade lämnat. Jag hade anmält. Jag hade berättat. Det var ute i ljuset nu – allt jag hade försökt dölja så länge. Mina vänner och min familj visste. Polisen visste. Jag hade suttit i långa förhör, grävt i det jag helst av allt ville begrava. Och sen kom beskedet. Förundersökningen lades ner. För lite bevis, sa de.

Men jag visste. Jag hade bevis på min egen kropp, i mitt sinne, i min rädsla som aldrig försvann. Jag var livrädd för honom.

Till en början försökte jag bygga upp mig själv. Jag ville vara stark, ville hålla mig borta. Men sen började jag se honom överallt. Han var där, oftare och oftare. Och någonstans inom mig visste jag vad som höll på att hända, men jag förnekade det. "Jag är stark nu", sa jag till mig själv. "Jag kommer aldrig gå tillbaka."

Men jag gjorde det.

Först i smyg. Några meddelanden. Ett möte. En kväll som kändes som förr, när allt var bra. Sen blev det fler kvällar. Till slut gick det inte att dölja längre, och när vi blev offentliga tog många avstånd från mig. Jag såg deras blickar, hörde deras ord: "Vad håller du på med?" Det gjorde ont, men samtidigt fick det mig att klamra mig fast vid honom ännu mer. Det var vi mot världen nu.

Han sa att han hade förändrats. Att vi började om. Att allt var annorlunda den här gången. Och jag ville så gärna tro honom. Förälskelsen, passionen – allt

kom tillbaka som en storm. Vi kände ju varandra så väl.

Men sen kom det tillbaka. Kontrollbehovet. De små kommentarerna. Ilskan.

Skillnaden var att jag den här gången försökte stå emot. Jag sa ifrån. Men ju längre tiden gick, desto mer trött blev jag. Och sakta började jag förlora mig själv igen.

Fångad i rädslan – När skulden blir ett fängelse

Han var mästare på att vrida allt till min skuld. Att få mig att tvivla på det jag visste var sant. När någon kritiserade honom försvarade jag honom. Det var som om jag inte hade något val.

Jag slutade göra saker som kunde göra honom arg. Slutade prata, slutade orka. Varje diskussion var en kamp han aldrig lät mig vinna. Så jag gav upp. Slutade argumentera, slutade försöka. Tystnad blev min överlevnadsstrategi.

När jag polisanmälde honom sa han att jag var medskyldig. Och jag trodde honom. Om jag bara hade sagt rätt saker, gjort rätt saker, varit annorlunda – då kanske han inte hade behövt bli så arg. Så tänkte jag. Så lurade han mig att tänka.

Folk sa att jag måste lämna honom. "Jag gör det när jag är redo", svarade jag. Men den rätta tiden kom aldrig.

"Om inte jag får dig, ska ingen annan få dig." Han sa det mer än en gång. Och jag trodde honom.

Jag var rädd. Men andra förstår inte.

De vet inte hur det känns att vara så nedbruten att man inte ens vet var ens egen gräns går längre.

De har aldrig levt med någon som slår sönder din verklighetsuppfattning, som förstör dig långsamt, utan att lämna blåmärken du kan visa upp.

Det handlade inte om kärlek längre. Inte ens om rädsla. Det handlade om överlevnad.

Om att välja det minst smärtsamma sättet att ta sig igenom natten.

Och om att tyst, i hemlighet, längta efter en väg ut – innan det är för sent.

Han sa att han älskade mig – men han våldtog mig

Är det nu jag dör?

Jag hör stegen innan jag ser honom. Tunga, målmedvetna. Dörren slår igen bakom honom – ett ljud som skär genom kroppen. Luften förändras direkt,

blir tjock, hotfull. Något händer i rummet, i mig. Hans ögon är svarta, tomma.

Jag står stilla. Som förstenad. Tankarna rusar. Jag tänker på barnen. På om jag någonsin kommer få hålla dem igen. På om någon kommer hitta mig – eller om jag bara blir en notis i en tidning.

Han närmar sig. Sakta. ”Grannarna kan höra om du skriker...” viskar han. Den där kalla rösten som fortfarande ekar i mitt huvud. Ingen vet att jag är här. Ingen vet vad som väntar mig bakom den stängda dörren.

Det är bara vi – jag och monstret som en gång kallade mig älskling. Dörren öppnas till sovrummet. Det var ett ögonblick. Bara några sekunder – men allt förändrades. Hans händer pressade ner mig i madrassen. Jag försökte andas, men kroppen svarade inte längre. Det kändes som om hela rummet snurrade. Jag sa nej. Svagt, knappt hörbart – men jag sa det.

Han såg på mig, som om mitt nej var en förolämpning. En provokation. ”Jag vet att du vill”, viskade han. Och just där – i det ögonblicket – är det som om något slits sönder inom mig. Inte bara av rädsla. Inte bara av panik. Utan något annat – något skarpt, brutalt, klart.

En insikt.

Det här är det jag alltid varit rädd för. Det här är det ingen vill prata om – men alla varnar för. Och nu händer det mig. På riktigt.

Min kropp ligger fast under hans. Min rädsla är isande tyst. Och plötsligt ser jag det som utifrån. Som om jag betraktar mig själv. Och jag vet: jag kommer att dö inifrån om jag stannar kvar. Han håller mig i ett järngrepp. Jag tänker i några sekunder: ska jag slå mig fri? Men jag vet. Jag vet vad som händer om jag gör det.

Då blir han farlig på riktigt. Då kommer skriken, hoten, våldet. Så jag ligger stilla. Låter det hända. Hur förvridet det än låter – det är det minst farliga alternativet. Det är över snabbare så.

Efteråt reser han sig bara och går. Ut ur rummet. Ut ur mitt liv för en stund. Kvar ligger jag., Tyst., Kall., Trasig. Jag gråter inte. Jag har lärt mig att inte göra det. Han hatar tårar. Och vad skulle de spela för roll ändå?

Folk frågar mig ibland:
”Varför gick du inte bara? Varför lät du det ske?”

Och jag vill skrika: För att skräcken för att dö var lika stark som skräcken för att leva kvar. För att han hade tagit över mitt sinne, mitt jag, min röst. För att detta var min verklighet – och jag försökte bara överleva den. Men där och då, mitt i det mörkaste föddes en gnista.

En viskning inifrån:

Du måste ut. Du måste överleva. Det finns inget kvar av den människa jag en gång trodde jag älskade. Bara mörker och det blev min vändpunkt.

Att förstå det ofattbara – Varför vi stannar och hur vi kan ta oss ur

Jag vill dela min berättelse för att nå ut till andra som har varit eller fortfarande är i samma situation. Skuld och skam är känslor man bär på själv, men de borde inte vara våra att bära. Jag vill också att omgivningen – anhöriga, vänner, kollegor – ska förstå hur svårt det är att lämna och hur de kan stötta utan att döma.

Att säga saker som ”Hur kan du gå tillbaka till honom?” eller ”Är du inte klok?” hjälper inte. Tvärtom, det får oss att gå i försvar och klamra oss fast ännu hårdare vid den vi egentligen borde lämna. Det handlar om normalisering – det som utifrån ser ofattbart ut känns som vardag för oss som lever i det.

Många frågar: Hur kan man gå tillbaka till någon som har slagit, hotat, strypt och tryckt upp en mot väggen? Men det är just det som är så svårt att förklara. Vi hoppas alltid att det ska bli bättre. Vi har ingenstans att ta vägen, inga pengar, vi är rädda, vi är fast i en cykel där det ibland lugnar ner sig och vi får en glimt av den personen vi en gång blev förälskade i. Det är de stunderna vi lever för, den bekräftelsen vi längtar efter – även om vi aldrig vet när den kommer.

För mig blev isoleringen värre och det sexuella våldet grövre. Jag anpassade mig, följde både uttalande och outtalande regler för att hålla honom nöjd. För allt skedde på hans villkor. Men allt gick inte att förutse. Det som började som små förändringar byggdes upp över tid, steg för steg, tills jag var så fast att jag knappt såg en väg ut. Hade det hänt över en natt hade jag gått direkt – men det var en långsam process, en omprogrammering av mitt sinne.

Att lämna en sådan relation är som att gå igenom en avtändning från heroin – eller värre. Man är beroende, kroppen skriker efter kicken, dosen av de små glimtarna av kärlek och bekräftelse. Smärtan av

att vara utan honom känns outhärdlig, och det är just den smärtan som gör att så många går tillbaka.

Jag fick fysiska symptom – domningar, minnesproblem, en kropp i ständig beredskap. Läkare skrev inte ut något, de ville att jag skulle ta mig igenom smärtan för att inte riskera att falla tillbaka. Det bästa hade varit nollkontakt, men jag lyckades inte med det.

Men idag delar jag detta, för att någon annan kanske ska lyckas. För att någon som står bredvid ska förstå. Och för att vi som varit där ska veta att vi inte är ensamma.

När kärlek blir ett beroende – Att förlora sig själv i en destruktiv relation

Jag visste inte längre vem jag var utan honom. Smärtan vid tanken på att lämna var värre än att stanna. Det var så jag tänkte då. Han blev som en drog, ett beroende jag inte kunde bryta. Och precis som med ett beroende visste jag att även om jag lämnade, skulle han hitta mig igen. Eller så skulle jag gå tillbaka. Så varför ens försöka?

Varför gick jag tillbaka? Han var mästare på att vrida allt till min skuld. Att få mig att tvivla på det jag visste var sant. När någon kritiserade honom försvarade jag honom. Det var som om jag inte hade något val.

Jag slutade göra saker som kunde göra honom arg. Slutade prata, slutade orka. Varje diskussion var en kamp han aldrig lät mig vinna. Så jag gav upp. Slutade argumentera, slutade försöka. Tystnad blev min överlevnadsstrategi.

När jag polisanmälde honom sa han att jag var medskyldig. Och jag trodde honom. Om jag bara hade sagt rätt saker, gjort rätt saker, varit annorlunda – då kanske han inte hade behövt bli så arg. Så tänkte jag. Så lurade han mig att tänka.

Folk sa att jag måste lämna honom. ”Jag gör det när jag är redo”, svarade jag. Men den rätta tiden kom aldrig.

”Om inte jag får dig, ska ingen annan få dig.” Han sa det mer än en gång. Och jag trodde honom.

Jag var rädd. Han var mästare på att vrida allt till min skuld. Att få mig att tvivla på det jag visste var sant. När någon kritiserade honom försvarade jag honom. Det var som om jag inte hade något val.

Jag slutade göra saker som kunde göra honom arg. Slutade prata, slutade orka. Varje diskussion var en kamp han aldrig lät mig vinna. Så jag gav upp. Slutade argumentera, slutade försöka. Tystnad blev min överlevnadsstrategi.

Jag sa att jag skulle gå – men när?

I början kunde jag säga ifrån. Jag visste vad som var rätt och fel. Men sakta förlorade jag mig själv – min självkänsla suddades ut, och hans verklighet blev min.

Det är svårt att lämna när banden är så starka. Normalisering och trauma binder fast en, och man anpassar sig utan att ens märka det. Man tar på sig skulden, ifrågasätter sig själv, tvivlar på sin egen styrka. Jag intalade mig att jag skulle gå – men bara vid rätt tillfälle. Problemet var att det tillfället aldrig kom.

Att lämna gör ont. Det är en smärta svår att beskriva. Men jag gjorde det. Jag vet nu vad livet har att erbjuda, att frihet finns och att det går att lämna, och för mig var den enda vägen ut? Nollkontakt.

Jag ville bara bli älskad – men han ville äga mig

När det sexuella våldet trappades upp, följde det psykiska våldet tätt efter. Orden blev till hot, hoten blev till skräck – och till slut var det inte längre bara mitt liv som var i fara, utan även mitt barns.

Jag vet inte exakt när det slog mig... men någonstans djupt inom mig insåg jag att jag kanske inte skulle ta mig ut levande. Det blev en kamp på liv och död. Jag minns att jag en kväll viskade för mig själv: ”Jag vill inte dö. Jag vill leva.”

Och det var då jag visste – det fanns ingen återvändo. Jag skulle hellre kasta mig från en bro än gå tillbaka till honom. Det som en gång började som en saga, ett paradiset, visade sig vara ett helvete.

Och nu, nu har jag lämnat det helvetet bakom mig.

Jag är inte ensam längre

Det som räddade mig var inte bara min egen kraft – det var också det mänskliga bemötandet. Den värme jag möttes av från människor som såg mig, som trodde på mig, som aldrig dömde. Mina vänner, min familj – de bar mig när jag själv inte orkade stå. Jag hade en plats att åka till, även när natten var som mörkast.

Och ja... jag gick tillbaka. En sista gång.

Jag trodde på hans ord, på hans löften, på den falska tryggheten han målade upp. Men det dröjde inte länge förrän han visade sitt rätta jag igen. Och på den korta tiden hann han nästan krossa mig fullständigt. Men den här gången stod jag inte ensam.

Nu har jag människor omkring mig som håller mig uppe, som aldrig låter mig falla igen. Människor

som utan att tveka skulle ställa sig framför mig – för att skydda, försvara, bära. Jag är inte ensam längre.

Att lämna är en process, inte ett ögonblick

Jag satte min son i säkerhet först. Alla har inte den möjligheten. Du kan inte alltid planera när du ska lämna – det går inte att säga ”nästa tisdag kl. 15.00” och bara gå. Rädslan för eftervåldet, hoten, förföljelsen... Det är verkligt.

Han involverade andra, fick sina anhöriga att skicka meddelanden där de kallade mig psykopat. Flera år senare fortsätter trakasserierna. Han gick på min familj, krävde pengar, skickade meterlånga sms där han skrev om hur värdelös jag var. När han till slut vände sig mot mitt barn... då förstod jag på riktigt hur farligt det var.

Förlusten var stor – men friheten är större

När jag lämnade tog han mina saker. Jag förlorade mitt hem. Han visade att han hade koll på mig, dök upp på platser där jag befann mig, skrämde mig. Hur gör vi för att kvinnor ska kunna lämna och känna sig trygga?

Många går tillbaka för att det saknas stöd. Jag fick två månader i skydd med mitt barn, där han inte visste var vi var. Men att lämna är en utmattande process – kontakt med polis, myndigheter, oron för framtiden... Hur ska du orka när du redan är nedbruten?

Mitt driv var mina barn. Men alla har inte den styrkan. Ekonomiskt våld gör att många saknar pengar. Många har ingenstans att ta vägen. Därför måste vi som samhälle erbjuda trygghet, förståelse och praktisk hjälp – skyddat boende, ekonomiskt stöd, en ny bostad om det behövs.

När han fortfarande fanns i mina tankar, fast jag var fri

Många tror att kvinnor går tillbaka för att de vill – men hjärnan är i ett beroendetillstånd. Skräcken, ångesten, suget efter de få ljusa stunderna... Det är som att tända av från heroin. Jag blev manisk efter att jag lämnat, nästan euforisk. När kontrollen släpper börjar du känna dina egna känslor och tankar igen, och det är överväldigande. Under så lång tid hade allt gått genom honom – både medvetet och omedvetet. En kvinna på Kvinnofridslinjen sa till mig: ”Tänk på att allt du gör eller tänker går via honom. Du har glömt hur det är att fatta egna beslut.”



Att sätta ord på det som inte syns

Att sätta ord på mina upplevelser har blivit en viktig del av min läkning. Det jag har gått igenom – våld, eftervåld och den psykiska påfrestningen – är något som många inte ser eller förstår. Det är inte enkelt att lämna en destruktiv relation, särskilt när hoten fortsätter även efteråt.

Jag bär på spår av PTSD och komplex PTSD, något som inte alltid syns men påverkar mycket. Det handlar inte bara om att lämna någon, utan om att bearbeta år av rädsla, kontroll och att återfinna sig själv.

För mig är det viktigt att omge mig med människor jag känner mig trygg med. Jag vill inte att folk ska tycka synd om mig – jag berättar min historia för att sprida kunskap, ge styrka och visa att ingen är ensam. Jag har mött mycket förståelse, men det är som att lära sig sociala koder på nytt. I relationen blev jag övertygad om att jag var fel, men i verkligheten reagerade jag helt normalt på en långsam nedbrytningsprocess. Han hade kontrollerat mig från dag ett – men jag såg det inte. Manipulationen var subtil. Den där obehagskänslan jag kände? Den var mitt naturliga försvar.

Läkning tar tid – att hitta tillbaka efter en destruktiv relation

Många som inte själva varit i en våldsam relation tror att det bara är att "glömma och gå vidare", kanske träffa någon ny som behandlar en bättre. Men att säga så visar att man inte förstår. Först måste man läka.

Jag hade under lång tid blivit nedtryckt och manipulerad. Han förvrängde mitt sätt att tänka, han fick mig att tvivla på min egen verklighet. Det som var normalt blev onormalt och tvärtom. Att lära om och hitta tillbaka till mig själv har varit en lång och svår väg. Nu, flera år senare, känner jag äntligen igen mig själv. Jag börjar bli den personen som alltid stått upp för andra – men den här gången ska jag också stå upp för mig själv.

Läkning tar tid. Jag hade tur som hade en trygg plats att fly till när jag lämnade. Men även efter att man lämnat fortsätter eftervåldet. Han kontaktade mina anhöriga, baktalade mig till sina vänner och familj, och hans anhöriga hörde av sig till mig via sociala medier – trots att jag bytt nummer. Det är som att vara beroende av en drog, och sedan bli lockad

tillbaka gång på gång. Att gå i nollkontakt är avgörande, men också en av de svåraste delarna.

Helvetet efter helvetet – att leva med eftervåld

Jag trodde aldrig att jag skulle hamna här. Att det skulle vara jag. Sånt här händer andra, inte mig. Jag var säker på att jag visste vilka jag skulle akta mig för, vilka varningstecken jag skulle se. Men ändå blev jag kvar. Gick tillbaka. Lämnade. Och ändå tar det aldrig slut.

Jag visste att det skulle vara svårt att lämna, men jag trodde att det värsta skulle vara över när jag väl gick. Att friheten väntade på andra sidan. Men jag hade ingen aning om vad eftervåldet innebar. Jag visste inte att han fortfarande skulle ha makt över mig, fast jag inte längre var hans.

Han åker runt mitt hem. Dyker upp på platser där jag är. Frågar om mig, om mitt liv, om vem jag umgås med. Jag vet att det borde vara obetydligt, men jag känner honom. Jag vet vad svartsjuka och kontroll kan leda till. Jag vet att för honom är jag fortfarande hans, även om jag sagt att jag är fri.

Det är det tysta våldet. Det som ingen ser, ingen riktigt förstår. Hur han dyker upp och iakttar mig i timmar. Hur han låter mig veta att han fortfarande finns där. Hur han använder andra, sin egen dotter, för att skicka meddelanden, sprida rykten, hålla koll. Jag vill bara få andas. Jag vill bara kunna gå vart jag vill utan att känna att jag måste titta över axeln.

Fången i Det Latenta Våldet

Den ständiga känslan av att vara övervakad och jagad, som om djävulen aldrig släpper sitt grepp – det är som att befinna sig i ett fängsel man inte kan ta sig ur. Obehaget är påtagligt, nästan överkligt, och skräcken kryper ständigt under huden. För att klara vardagen har jag tvingats hitta strategier – små sätt att överleva i det som kallas det latenta våldet. Ett våld som inte syns för andra, men som är ständigt närvarande. Det är psykiskt utmattande att alltid behöva vara på sin vakt. Rädslan styr mitt liv, rädslan för att hamna i nya situationer där jag inte vet hur jag ska möta honom.

Oavsett hur mycket jag önskar att slippa denna rädsla, finns den kvar – djupt rotad. När jag ser honom känns det som att livet pausas. Paniken tar över, kroppen reagerar omedelbart – hjärklappning, yrsel, förvirring. Det blir en fysisk påfrestning varje gång.

Och även om jag försöker vara förberedd, vet jag aldrig hur situationen kommer att utveckla sig. Ibland kommer reaktionen först senare – när jag kommit hem och försöker landa.

Det här våldet har blivit en del av min vardag. Det smyger sig på, steg för steg, tills det känns som ett normalt tillstånd. Först blev jag skrämmd bara av att se hans bil. Sedan vande jag mig – och sakta men säkert har han infiltrerat min tillvaro. Gränserna suddas ut. Men rädslan för att han ska ta det ett steg längre finns alltid där, och jag blir alltmer vaksam.

Jag försöker hålla fast vid hoppet – att det en dag ska bli bättre. Men när den dagen kommer, det vet jag inte

Våld följer med till jobbet – arbetsgivare behöver förstå det

På jobbet fungerade jag inte alltid som vanligt. Stressen, minnesproblemen och den ständiga tröttheten påverkade mig mer än jag ville erkänna. Arbetsplatsen blev ändå en fristad – en plats där jag kunde andas. Men hur ska en arbetsgivare kunna se att något är fel? Vad kan de göra? Min chef visste ingenting. I efterhand sa hon att jag hade dolt det väl – men jag vet att det märktes. Jag var utmattad, tappade fokus och kämpade i det tysta.

Jag har inte alla svar, men jag vet att vi måste börja prata om det här. Våld stannar inte hemma – det följer med till arbetsplatsen. Och för att kvinnor ska kunna lämna, behövs både förståelse och stöd – inte minst från dem som finns nära, även på jobbet.

Jag tog mig ur – du kan också

Jag har funnit mycket stöd i poddar om destruktiva relationer och narcissism – de har hjälpt mig att förstå vad jag varit med om och bekräftat att mina upplevelser är verkliga.

Att umgås med vänner och familj, öva på närvaro i nuet och långsamt bygga upp min självkänsla har varit avgörande för mig. Jag delar min historia, men bara i den takt jag själv vill.

Krismottagningen blev en vändpunkt. I början gick jag ofta, senare mer vid behov. Min kurator hjälpte mig att sätta ord på det jag känt och visade mig att det inte var jag som var problemet – utan det jag utsatts för.

Jag har länge trott att det var fel på mig, men nu börjar jag förstå att jag är okej – och att jag är på väg tillbaka till mig själv.

Men jag vet nu att det går att lämna. Och att livet på andra sidan är värt att kämpa för. Jag har tagit mig ur. Jag är fri, och du kan också bli fri men vägen dit är inte spikrak.

En av de allra svåraste sakerna efteråt var att inte bli trodd. När människor omkring mig sa: "Men han? Han som alltid varit så trevlig? Så omtänksam och snäll?" Det gjorde ont. Orden skar rakt in, som små knivar som fick mig att tvivla på mig själv igen. Fick mig att undra – överdriver jag? Var det verkligen så illa?

Skammen kröp tillbaka, fast jag visste bättre. Det var som att bli osynlig igen, som att min sanning inte räckte, inte dög.

Men till slut förstod jag – att deras oförmåga att se verkligheten, deras behov av att hålla fast vid sin bild av honom, det är inte mitt ansvar att bära. Jag vet vad jag varit med om. Jag vet vad jag överlevt.

Och jag vet vilka jag vill ha kvar i mitt liv: de som lyssnar utan att döma, de som inte ifrågasätter min historia – de som står kvar när det blåser.

Reflektionsfrågor till Från drömprins till djävul:

1. Berättaren talar om 'normalisering' som en förklaring till varför det är svårt att lämna en destruktiv relation. Vad kan du göra för att stötta en person som utsätts för våld och maktmissbruk i nära relation och hjälpa personen att bryta en relation som är våldsam och kontrollerande?
2. Vilket stöd behövs för att nå och upprätthålla 'nollkontakt' med förövaren?

Att få kontakt med min förövares senaste offer



Det som hjälpt mig mycket i min läkning är efter att jag fått kontakt med min förövares senaste offer.

Pga att jag blivit tillfrågad av polis om jag kunnat ställa upp som vittne i Tingsrätten och redogöra för vad jag blivit utsatt för så öppnades en länk mellan henne och mig som gav oss hög igenkänning på våra olika historier.

Jag vet att man kan få denna igenkänning och detta stöd genom att gå i olika grupper och träffa andra som varit med om liknande trauman och det är superstort när man behöver det och det anser jag att man behöver om man skall förstå vad man varit med om och bryta mönstret.

Jag känner att det är så viktigt att få denna igenkänning och bekräftelse för att kunna läka. Det som gör det än mer unikt med att komma i kontakt med denna kvinna är att vi båda två kunnat få avslut i våra

förhållande med förövaren. Vi har kunnat samtala om hur vi blivit tilltalade, uttryck som gjort extra ont, tonfall som vi båda känner igen. Framför allt så har vi kunnat jämföra olika händelser, kunnat jämföra och lägga pusslet om vad som egentligen skedde vid vissa tidpunkter. Hon fanns ju på "insidan" och fick inte mycket information och jag fanns på "utsidan" och såg verkligheten.

Jag kunde framför allt få bekräftat mina värsta farhågor om vad min dotter blivit utsatt för av min förövare, vilket kunde skapa en bättre förståelse för hur jag kunde möta henne i hennes trauman.

Vi har barn som är halvsyskon och bonussyskon som kunnat träffas och ha kontakt. De har samtidigt fått se att vi båda två är fungerande föräldrar och allt annat de matats med är förtal och lögn från förövaren, inget annat.

Reflektionsfrågor till Att få kontakt med min förövares senaste offer

1. På vilket sätt har kontakt med förövarens senaste offer hjälpt berättaren?



En kvinnas berättelse



En dag kommer du att berätta hur du kom över vad du gått igenom och det kommer att bli någon annans guide till överlevnad.

Kapitel 1

Varför jag vill dela?

Det är som att jag alltid vetat om det men inte precis hur det skulle ske eller på vilket sätt livet i sig skulle utspela sig. Bara att jag under livets gång haft olika starka tillfällen där jag fått till mig saker på vägen som jag i efterhand kunnat betrakta och förstå mycket bättre. Och ge tillbaka på något sätt till eftervärlden. Denna berättelse är en av dessa saker. Jag har fått andliga upplevelser och insikter som betytt jättemycket för att det byggt vidare på min barnatro från söndagsskolan när jag varit liten. Det har skänkt trygghet och hopp att stå ut med väldigt svåra saker på livets väg. Utan dessa upplevelser hade jag garanterat inte varit igenom det svåra jag upplevt och landat på en så fin plats som jag ändå är på idag. Jag hade helt enkelt inte orkat hålla kvar hoppet och ljuset inom mig för att få kraften att bygga upp det liv jag byggt upp för mig själv och mina barn trots allt. Det har gett mig styrkan oavsett det jag upplevt att aldrig ge upp. Att alltid leta efter strimman av ljus för att fokusera på det jag vill ska växa.

Jag hade inte själv heller kunnat se en mening eller den röda tråden i mitt liv utan dessa upplevelser. Förstå att svåra saker som jag upplevt, lärt mig saker som jag sedan haft nytta av i andra situationer. Och som varit nödvändiga för att utveckla mig själv till den jag är idag. Det har lärt mig både att förstå mig själv och vem jag blir i relation till andra. Jag har fått se vad jag tillåter mot mig själv och vad jag därför behövt bygga upp. Det har fått mig att förstå vad jag saknar i relation till andra genom livet som inte kommer naturligt för mig och vad som då är det friska. Det jag saknar är ofta trygghet i mig själv pga hur jag blivit danad. Jag har då burit på en överdriven oro och ångslan. Och då upprepar sig ett dåligt mönster

inom mig som ställer till det i relation till andra helt i onödan och som jag kämpat hårt med att bryta.

Allra viktigast med min väg är att det har lärt mig att känna mig själv, hur jag fungerar i olika situationer och sammanhang. Och satt fingret på mina styrkor och svagheter. Med svagheter menar jag inte att jag varit dålig, utan saknat inre muskler som jag behövt träna upp för att ta mig ifrån eller till det jag själv vill åstadkomma i mitt liv. Jag har därmed fått uppleva vissa saker om och om igen tills jag kunnat se och förstå mig själv och fått kraften att vara transparent, obekvämt, både mot mig själv och andra. Och stå upp för saker på ett nytt sätt i tid innan det blivit mitt eget fängelse. Jag tror ibland att tiden kan vara nödvändig och ibland inte. Ibland kan man ta hjälp för att förstå sig själv genom andra. Jag har haft många olika människor i mitt liv som varit viktiga. Krismottagningen sökte jag till för många år sedan och kom sedan tillbaka när de startade sitt Kvinnokafé. Det var så jag kom i kontakt med denna möjlighet att dela min berättelse och på kafét speglar vi varandra i likheter och olikheter.

Men ibland är det inte andra människor som krävs först och främst utan man måste tvärtom få tiden att lämna ett tomrum inom sig och att saker skapar sig i och genom tomrummet. Tomrum som innebär att man släpper det man helt enkelt inte kan lösa själv än. I min värld släpper jag då till min tro på Gud och hjälpen därifrån. Men alla har sin egen tro och att släppa kan helt enkelt vara att man inte tänker på det utan lägger det i ett sidofack så länge. Så i det tomrummet kan annat komma in. Den enda man kan förändra är ju sig själv. Ibland får man därför invänta rätt tillfälle för att saker och ting ska kunna ske.

Jag kan också säga att man ibland bärs av ängla-vingar och jag har i mitt liv blivit varse det. Genom människor som varit en del i mitt liv tillfälligt men också under längre tid. Ibland också i tillfälliga möten som plötsligt uppstått. Precis när jag behövt det, som exempelvis med Kvinnokafét. På grund av min tro har

jag kunnat se meningen i dessa möten, förstå att de funnits för mig och för att stödja mig i vissa situationer och jag har litat på det jag upplevt. De jag mött genom sammanträffanden har då också berättat och delgett mig saker precis när det behövts som bäst, och på ett sätt som de absolut inte kunnat ha någon som helst insikt i. Det har gett mig mycket kraft på min väg.

När jag läste om någon inom psykologin som skrev att vi har en skyldighet till eftervärlden - att genom det livet vi lever här, ge tillbaka av det vi lär oss till andra - så minns jag att det berörde mig djupt. Det är därför jag också skriver ner den här berättelsen. Kanske kan den hjälpa någon annan.

Kapitel 2

Våldet & vägen ur

Jag sitter som bortdomnad och avstängd och känner en surrande känsla i huvudet och kroppen. Känslan är som att jag är avtrubbad och detta avtrubbade håller gråt, sorg och andra känslor borta. Fast det finns där bakom och lurar hela tiden. Jag letar febrilt efter något stabilt inom mig att hålla fast i. Min strupe är hopsnörd och värker. Det susar i öronen och jag samlar ihop mig för att kolla till om barnen hört något.

När jag går över golvet, ut från sovrummet, ut i hallen och upp till övervåningen känner jag en stark överklighetskänsla. Det är som att jag inte är riktigt inne i själva kroppen. Så jag nyper mig och slår mig själv med handflatorna på kinderna för att väcka tillbaka mig själv på något sätt. Väl uppe på övervåningen sitter båda mina barn och spelar dataspel med hörlurar på. Jag drar en djup suck av lättnad. De har förhoppningsvis ingenting hört. Den här gången.

Jag skulle kunna fördjupa mig i och berätta om 30 år av återkommande misshandel, psykisk och fysisk, om mildare former som örfilar, till knytnävsslag. Om trasiga kinder på insidan som blöder, spruckna revben, sparkar och knytnävsslag mot hela kroppen. Om luggningar i håret, spräckta trumhinnor (det sker om man lyckas slå mot båda öronen samtidigt) knuffar och att bli upptryckt mot en vägg. Om en kropp som ligger över halva min kropp i sängen och håller fast mig med ena armen över min bröstkorg som därmed stänger min möjlighet att röra mig samtidigt som den andra armen slår. Om stryptag och

saker som kommer farande i luften och nästan träffar skallen om jag inte duckat. Jag skulle kunna berätta om tröst, att trösta den som gjort mig så illa genom att lämna ut min kropp till enbart hans sexuella tillfredsställelse för att skapa lugn för mina barn. Om att stänga av sig själv under tiden utan att motparten reagerar på det.

Jag skulle kunna berätta om den vanligaste formen som att få ansiktet hopklämt av hans ena hand mellan tummen och övriga fingrar och hans ansikte precis intill mitt, näsa mot näsa med väsande röst av hot där spottet och fradgan samlade sig runt hans mun och ögon som signalerade galenskap - detta var varningen innan slagen kom - och att dessa situationer var så vanligt förekommande att när jag försökt räkna ut hur ofta det skett är det omöjligt att räkna ut för de smälter ihop. Det som går att räkna ut i antal är de svårare fallen som jag minns genom att de försatt mig i så djup skada och chock både inom mig, i och på min kropp. De skador som inte bleknat bort så lätt.

Jag skulle kunna berätta om knepen att göra mig helt beroende av honom... som att han gjorde sig omöjlig bland min släkt så det uppstod obekväma situationer i en familj han på förhand visste var känsliga för olika saker. Han var undvikande och vag mot mina vänner, fick dem att känna sig ovälkomna när de kom på besök till mig när det inte passade honom, alltid ställde till scener när jag skulle gå någonstans utan honom och såg till på olika sätt att förhindra det genom att inte komma i tid eller att ge mig skuldskänslor över att jag inte valde honom i första hand. Om jag sa att jag varit själv med barnen och behövde lite egentid så betonade han extra att det var underligt att jag då inte valde att vara med just honom nu när han äntligen kom hem. Att det var just det som var så konstigt. Och sedan olika spekulationer om vad det kunde bero på att jag valde bort honom. Avskyvärda anklagelser som saknade helt grund.

Jag skulle kunna berätta om en ekonomi som jag aldrig fick insyn i, eller själv tog ansvar att få insyn i för jag litade så fullständigt på att han skötte det bättre än jag. Jag skulle också kunna berätta hur jag duckade att säga emot när det inte var nödvändigt, vid de tillfällen jag visste det skulle kunna urarta och hur jag successivt anpassade mig till ett normaliserande av fysisk och psykisk misshandel... för att ingen annan skulle bli skadad. Men - så fel jag hade.

Så mycket bättre det hade varit i just min historia, med just mina nuvarande erfarenheter om jag hade gjort fler små motståndsförsök och stort motstånd mot sjuka beteenden helt från början. I alla fall är det vad jag tror idag med facit i hand.

Så jag väljer i den här berättelsen att fördjupa mig i att berätta om vägen vidare. Hur jag reste mig upp och lämnade mannen som jag inte längre kunde leva tillsammans med. Jag hade tömt ut allt. Jag kunde inte ens längre med avstängdheten som en strategi gå med på att tillfredsställa honom sexuellt, för att trösta och lugna honom. Jag klarade inte längre förnedringen. Det äcklade mig så mycket att det inte gick längre. Det ledde till ständiga konflikter där detta påtalades och efterfrågades, var och varannan kväll. Tills jag till slut inte orkade mer. Det hade tagit stopp. Själén hade sagt stopp. Jag reste mig - när jag i mitt innersta hade bestämt mig.

Jag minns att jag tänkte, om jag skulle ångra mig senare - så vet jag ändå, att i den här stunden, när jag fattar det här beslutet, så kan jag inte ha det så här längre. Om jag ångrar mig senare så hade jag i nuläget inget annat alternativ. Det fanns i det läget ingen återvändo. Så jag gjorde ett aktivt val och sedan höll jag fast i mitt beslut. Oavsett vad som skulle hända så var de konsekvenserna uppfriskande i jämförelse med att leva kvar i denna relation. En relation som tagit ifrån mig att bli den jag egentligen är. Jag upptäckte att jag var så mycket mer än jag blivit. Och

jag såg plötsligt helt klart att det skulle jag ändra på. Ingenting - ingenting skulle få stå i vägen för det. Och det målet, den visionen, fyllde mig med en kraft och en glädje och en sköld som skydd. Jag kände mig nästan oemotståndlig när jag väl tagit mitt beslut

Kapitel 3

Barndomen som formar oss

Mitt liv började i ett familjesystem som dominerades av medberoende och anpassning. Där började jag min träning i att stå upp för mig själv. Med en mamma med psykisk ohälsa och en pappa som blivit kraftfullt medberoende och som hade hett temperament, så kom våldet in i mitt liv direkt som nyfödd. Inte bokstavligen att jag utsattes för det fysiska våldet redan då, men jag levde i en miljö där det var vår vardag. En vardag som präglades av mammas psykiska ohälsa och pappas obehärskade utbrott.

Pappa var väldigt förtjust i mig som liten och jag i honom. Jag blev tidigt använd av dem för att medla och balansera deras oförmåga att hantera sina egna personligheter och sitt liv tillsammans. Jag förstod som liten 5 åring att det fanns något obehagligt med min mamma. Det var läskigt att krama eller vara nära henne. Hennes kropp var stum på något obehagligt sätt.

Jag satt däremot gärna i min pappas knä trots att han kunde vara väldigt sträng. Jag förstod också tidigt att mamma blev osams med alla viktiga relatio-



ner för mig. Som min mormor, morbror och hans fru samt deras barn men också alla pappas släktingar. Och alla grannar var vi än befann oss. Hon försökte reglera vilka jag skulle träffa, vara trevlig mot och vilka jag var tvungen att undvika för att visa henne lojalitet. Men jag lyckades på något sätt i min barnoms familj att ändå hålla en distans till det sjuka.

Det kunde visa sig genom att jag hellre tog ett kok stryk av pappa än att göra som mamma tvingade mig att göra. Vilket hon sedan använde för att elda upp pappa så att han skulle straffa mig. Vilket han mycket riktigt gjorde också med stryk och luggningar.

Jag skulle kunna berätta många händelser om när min pappa utifrån vilket humör han var på kunde ge sig på mig obesinnat och med en euforisk ilska som inte gick att stoppa. Att när han var i det modet var hans auktoritära sida som en järnhand och sinne- laget galet. Hatet lös i hans ögon och jag frös till is inombords och stängde av mig helt.

Eller när han berättade om märkliga saker för mig, som hade med sexualitet att göra. Jag var ju bara ett barn. Efteråt har jag undrat många gånger vad det handlade om. Att han berättade det alls för mig. Jag är fortfarande undrande till varför jag senare i vuxen ålder kände mig så rädd för att sova över och ligga på samma våning som han när han kom upp på natten och skulle gå på toaletten. Jag kände att jag drog täcket hårt upp mot hakan så ingen del av mig skulle synas. Detta har plågat mig genom åren, att inte förstå varför jag reagerat så.

Jag skulle kunna berätta ännu fler händelser om min mamma. Hur hon när hon urartade totalt i sig själv pga sitt mående, plågade mig med elaka kommentarer kring mig och mina relationer och försökte göra mig osäker på om jag varit älskad av de som stod mig närmast. Hur hon när jag var liten slängde viktiga saker för mig som jag fått i present eller gjort själv och när jag frågade efter dem så svarade hon helt kallsinnigt att hon rensat garderoben och slängt sådant hon tyckte var skräp.

Hur hon kunde totalt svartmåla de jag älskade och ställa villkor hur jag fick träffa dem, om jag fick träffa dem och hur det sedan kunde svänga tillbaka utifrån vilken relation hon för tillfället hade själv med dem. Ena veckan fick jag inte träffa vissa personer och nästa vecka kunde hon anklagande vända om och tvinga mig att träffa samma personer och vara trevlig mot dem. För att hon själv skulle uppnå en

vinning av det.

Det som gjorde detta möjligt, att jag ens ställde upp på det var att hon genom olika bestraffningar tvingade mig att svänga om från det ena förhållningssättet till det andra, oftast genom att pappa gav mig stryk. Och då hon betonade att det var synd om honom som var tvungen att göra så när jag var så illojal. Hon kunde också beskriva mig och min kropp på ett osmakligt sätt inför pappa som att hon använde mig som ett sexuellt objekt när hon inte trodde jag hörde. Med förtjusning i rösten. De gånger jag kunde uppfatta detta blev jag så illa till mods att jag frös inombords och stängde av känslorna. Blockerade bort dem och försökte rationalisera det jag hört genom att ruska av mig det. Men obehaget låg där och gnagde ändå. Ledsenheten i kroppen satte sig.

Det var mycket jag under åren fick ruska av mig för att orka gå vidare och för att tränga bort känslor som skulle göra mig ledsen. Jag ville ju så gärna vara glad. Som jag någonstans i min innersta kärna alltid var.

Och jag kände ett starkt äckel som var mycket större mot mamma än mot pappa. Pappa avvisade också oftast mamma i de stunder detta skedde.

Men jag tänker att det svåra är att det är så många också fantastiska saker de båda gjort som föräldrar och jättefina minnen som blandas med det här. När de båda mådde bra kunde uppsidorna var helt fantastiska och underbara. Då glömdes för ett tag det vidriga och hoppet lös att allt skulle bli bra. Och få fortsätta vara bra. Det var därför så chock- artat sedan när det helt oväntat, ibland som från ingenstans bara kom ett nytt dråpslag av vansinne. Och det är det som gör allting så mycket svårare för ett barn att förstå och följa med i svängarna.

Jag lärde mig här allteftersom åren gick, att åka med på de olika turerna av växlingen mellan våld och värme. Och jag tänker så här i efterhand att det som gjorde att jag hanterade alltihopa var min inre kontakt och tro på Gud och Jesus. Genom min tro och att jag hade Jesus som en trogen bundsförvant så pratade jag med honom när det var som värst.

Jag visste hur den kärleken såg ut ända sedan söndagsskolan och att det som hände i mitt hem var någonting annat, det var inte kärlek. Det gjorde att jag alltid, trots allt negativt, kände att jag var värd någonting och att det jag utsattes för var fel. För jag hade en referenspunkt i Jesus. Jag kände mig kon-

stigt nog inte undergiven utan tänkte att mina föräldrar inte fattade att de gjorde fel. Och jag såg det som min uppgift att försöka hjälpa dem tillrätta.

Ibland hamnade jag i grubblerier och förtvivlan såklart. Och då stängde kroppen på något sätt av sig och det blev kortslutning i huvudet kändes det som. Det brusade i huvudet och kändes som ett dån och känslan i ansiktet blev svag och jag kände mig som bortdomnad. Känslan av djup ledsenhet satte sig i hela kroppen och nervsystemet och gjorde att jag kunde drabbas av tillstånd där jag till slut svimmade av och till och med krampade. Min kropp sade ifrån när jag själv inte gjorde det. Men jag sålde inte min själ för en uppgift.

Som tonåring hade jag bestämt mig och sade till mig själv att inte räkna med mina föräldrar som trygghet. Utan jag behövde bara förhålla mig till dem så lite som möjligt, så att jag kunde bo kvar tills jag kunde flytta och klara mig själv. Därmed blev jag det svarta fåret i familjen och båda mina föräldrar visade därför mitt syskon större värde än mig på olika sätt.

Detta tog nog hårdare på mig än jag förstod just då. Mina föräldrar pratade nedvärderande om mig till min syster men framför allt till mig helt öppet. Jag anklagades för saker som inte stämde överhuvudta-

get. De skapade därmed och byggde upp en misstro som riktades mest mot mig men även mot min syster, för att hålla sina egna tillkortakommanden borta ur fokus.

De splittrade oss också samtidigt genom att prata illa om den som inte fanns på plats och byggde så, sakta men säkert upp en misstro mellan oss. Det gjorde att mamma hela tiden kunde söka sympati med den hon sist talade med genom att på så sätt få valuta på olika håll om de förorätter hon upplevde i relationen till oss. Samtidigt gjorde hon skillnad på oss i mötet med oss båda samtidigt beroende på vad hon för stunden ville få ut. Dessutom skapades därför en misstro mellan mig och min syster och vi kände inte tillit till varandra som syskon.

Därav fick jag inte det ett barn behöver av en grund av tillit och en visshet i att jag var älskad för den jag var eller värd någonting alls av mina närmas-te mänskliga relationer. Jag fick inte träna på att ge och få ovillkorlig kärlek. Den var alltid förenad med osäkerhet eller villkor. Den strimma av kärlek jag fick var tillfällig, som en berg och dalbana, och jag visste att den kunde dras undan mina fötter när som helst.

Jag kunde bli bortgjord och hånad, helt plötsligt. Både inför andras sällskap eller i hemmiljö. Om mina



föräldrar kände att de behövde rädda sig själva inför varandra eller andra när de själva begått ett fel så kunde de utan omsvep använda mig på de mest svekfulla sätt. Och de visade ingen ånger. Snarare anklagade min mamma mig för att jag borde begripit bättre och frågade hur jag trodde det kändes för dem eller pappa som tvingades göra så mot mig. Att det var synd om dem.

Andemeningen var att de behövde göra så mot mig, för att jag inte täckt upp för dem tillräckligt i deras vanföreställningar. Att jag gjorde bort dem fullständigt inför andra. Eller att jag pratat för lite med mamma och mer med hennes väninna när hon var på besök. Dessa hugg tog hårt. Därför var det än viktigare för mig att den kärlek som alltid bar mig var min tro, den jag fått i söndagsskolan. Den blev min verklighet och en trygghet jag alltid bar längst inne i mig själv. Och den har aldrig övergivit mig. Men hur barndomen blir sätter sina spår.

Eftersom man är född till människa sätter sig minnen och händelser i den mänskliga kroppen. Så sätter sig spåren ifrån barndomen. Jag hade som sagt inte fått träna på att skapa en god och sund mänsklig relation till mina allra närmaste. Detta gjorde också att jag inte trodde mig vara åtråvärd för någon kille. Jag trodde ingen kunde tycka om mig. Så jag var extremt blyg för alla killar. Jag slutade lita på mig själv och min egen uppfattningsförmåga.

När jag träffade min före detta man ganska tidigt i livet, som var säker och vågade ta för sig, blev jag så otroligt glad att han ville ha mig. Jag hade varit kär många gånger men aldrig vågat tro när någon visat intresse eller vågat visa intresse tillbaka. När jag därför i princip blev tydligt uppraggad var det en sådan lättnad. Jag vet att jag tänkte att jag nog kunde lära mig att bli kär även om jag inte blev det vid första anblicken eller träffen. Och det lärde jag mig. Framför allt tänkte jag att äntligen kan jag gå nära en annan människa och inte behöva skydda mig och hålla avstånd, som jag tvingats göra med min ursprungsfamilj. Jag kände mig så glad att inte längre behöva leva i rädsla. Och jag tänkte att jag aldrig skulle bli som min mamma varit, som hade släckt ner alla relationer runtomkring. Aldrig för något pris i världen.

Så enkelt skulle det dock inte bli. Jag skulle gå ur askan i elden och att göra helt tvärtemot min mamma och anpassa mig till allt det hon inte gjort för att inte bli likadan. Det jag inte förstod då var att mam-

ma protesterat mot friska saker, friska människor för att hon själv var sjuk. Jag började nu en resa där jag anpassade mig till sjuka saker och förhållningsätt. Och jag tänkte att jag ville så gärna vara en del av detta nya familjesystem och ha goda relationer med dem alla.

Jag gick istället åt fel håll och in i ett mycket destruktivt medberoende. Jag såg inte att jag var mer fri i mitt eget sjuka familjesystem även när jag fick stryk för att jag stod upp för min egen vilja. Nu bröt jag ner min egen vilja i ett annat sorts sjukt familjesystem för att helt enkelt inte bli avvisad, lämnad eller hamna utanför. Jag nedvärderade mig själv till att tycka att min pojkvän som kom att bli min make var viktigast av alla och att jag själv var endast en förlängning av honom.

Jag fann mig i att hans mamma och pappa med stor självklarhet hade honom på en piedestal och att hans studier och sedan arbete var mycket viktigare än mitt. Och att jag självklart skulle vara den som såg till att allt runtomkring sköttes så att han skulle fungera med sina saker.

Det de inte förstod var att den viktigheten de satte i hans prestationer inte gav honom villkorlös kärlek för den han var utan blev ett ok att bära där han alltid bar en oro och osäkerhet att inte räcka till, bli av med jobbet eller att ekonomin inte skulle gå ihop.

När oron blev för stor small det. Aldrig mot dem eller när någon såg. Förutom några gånger av misstag för honom själv. Eller om han blev motsagd och var på fel humör eller om han blev motsagd på en fel och känslig sak för honom även om han var på gott humör. Det var alltid jag som fick ta emot slagen. Inte heller han, precis som mina föräldrar bad någonsin om ursäkt eller visade på någon som helst ånger över det han gjort.

De få gånger han ens erkände misshandeln, att det som hänt hade hänt var när de värsta utfallen gett påtagliga fysiska skador och jag frågade hur han kunde göra så. Då kunde han börja gråta och frågade istället mig hur jag trodde det kändes för honom att behöva göra så emot mig. När jag inte ställde upp på honom sexuellt utan avvisade honom. Vilket i sin tur ledde till spekulationer och misstankar om varför. Han såg mig som en ägodel han hade rätt till.

Vissa perioder kunde det smälla flera gånger i veckan och flera gånger på en dag. Sedan kunde

det gå månader emellan. Det var olika i olika perioder. Som en berg och dal bana. När vi fått barn kom detta att påverka mig jättemycket som mamma. Så många stunder jag varit frånvarande och borta i djupa grubblerier och traumatiserad av våldet och det sexuella tvånget att jag emellanåt varit en mekanisk mamma. Jag har bakat, skött allt i hemmet, lagat mat, kört till träningar och tagit emot kompisar. Lyssnat och älskat dem med hela mitt hjärta innerligt. Jag har alltid satt mina barns behov främst. Jag har alltid haft en så stark och innerlig längtan att ge mina barn allt som är bra för dem. Både bra uppfostran med rätt gränser och massor av kärlek som är ovillkorlig. Den jag lärt mig om så tidigt i livet och som burit mig. Att ge dem allt jag inte fick själv.

Att bli en bra mamma har alltid varit den största och viktigaste livsuppgiften för mig. Och är det fortfarande. Utan det har livet inte alls samma mening. Men trots detta vet jag att jag under den här tidsperioden samtidigt emellanåt varit bortdomnad och frånvarande. Och min avsky inombords har funnits där pågående och samtidigt till deras pappa. Inte så att jag visade det med mening. Men jag utstrålade det säkert genom kroppen. Och kroppen säger mer än tusen ord. Det är inte det man säger utan det man visar.

Detta tänkte jag inte på då. Jag var alldeles för inne i överlevnad. Jag hade ju också fått tidig inträning i att ruska av mig. Men inom mig började jag att

i fantasin söka utvägar. Hur skulle jag kunna lämna den här mannen och platsen jag befann mig på utan att hela det liv som jag samtidigt älskade tillsammans med mina barn skulle gå förlorat. Hur jag än tänkte och vände och vred på situationen hittade jag inte vägen ut.

Det som stängde möjligheterna var nummer ett att jag inte kunde tänka mig att inte få leva med mina barn alla dagar i veckan. Att bara träffa dem varannan vecka fanns inte i min verklighet överhuvudtaget. Och tänk om de inte skulle vilja komma till mig sedan. Jag hade ingen utbildning själv eller ett arbete där jag kunde försörja oss med de levnadsvanor de hade nu. De skulle få lämna huset de bodde i, kamraterna och allt som de var trygga med på det sättet. Det kändes omöjligt att göra det mot dem.

Dessutom kände jag en enorm trygghet med vårt hus, våra grannar och mina vänner, som jag hade där runt omkring mig. Jag älskade hela området och alla minnen jag och barnen skaffat där. Alla roliga stunder och saker vi gjort. Det skulle kännas förödande att lämna allt detta. Det var min trygghet och det som gav mig kraft att fortsätta. Dessutom tyckte jag väldigt mycket om några av min mans släktingar.

Där hade jag också många goda minnen och saker jag älskade. Det kändes som att jag skulle förlora så mycket som jag älskade. Så när jag vägde det mot det andra kändes det väldigt tungt att lämna. Det gjorde att beslutet och drömmen om att bli kvitt



det smärtsamma i det liv vi levde ständigt sköts upp mot framtiden. Inte just nu. Jag ska göra det sedan. Och så kom en bra period emellan och så lurade man sig själv en liten stund till.

Det som öppnade vägen för mig var när jag började förstå och bli medveten om att barnen också kom i direkt kläm för min f.d. mans irrationella beteenden. När hans vrede och obehärskade intoleranta förhållningssätt drabbade även dem direkt både psykiskt och fysiskt. Min avstängdhet (som jag skäms oerhört för än idag å deras vägnar) hade gjort mig så avtrubbad att jag inte förstod hur illa det gjort dem att leva inom vår mixade hat - och kärleksrelation. Att just det var illa nog. Att jag också blev en del i deras lidande som fortsatte leva i familjen som ingenting hade hänt.

Just då när jag var precis där förstod jag bara hur illa min f.d. man gjorde dem med sitt agerande och bemötande. Som manlig förebild. Och detta gjorde mig så rasande, att avskyn mot honom och hans agerande blev så stor att jag inte längre blev rädd att göra något åt saken. Förblindad av vanmakt och ilska kände jag att jag måste be om hjälp. Jag klarade det inte själv eftersom min f.d. man vägrade att se sin del av problemet utan lade allting utanför sig själv. Jag måste be någon om hjälp att se min situation och vad jag ska ta mig till. Jag kunde inte se på att mina barn tog stryk.

Mina barn hade i så många år gått omkring i en förljugen hemlighet tillsammans med sina föräldrar.

De hade inte sett den fysiska misshandeln men de hade hört verbala vidrigheter mot deras mamma som blivit kallad de mest nedsättande saker. De hade hört bråk och stormande gräl och sett hatet sippra ut från min själ. De hade sett och hört mig pysa om andra saker än just misshandeln, om andra ofördelaktiga saker som deras pappa gjorde.

De hade sett deras pappa lugga mamma i bilen som riktigt små. De hade upplevt pappa köra bilen fort, vara rasande på deras mamma och sedan se mamma fortsätta som om ingenting hade hänt och att allt var bra. Allt detta var jag i denna stund helt omedveten om. Det var en känslomässig förträngning av verkligheten.

Jag fattade heller inte att jag in till denna stund levt i en stor hemlighet som jag nu skulle öppna för några få utvalda. Jag visste om detta med hemligheter och att familjer levde i hemligheter men såg inte att hela fingret som så lätt pekade mot andra pekade rakt emot mig själv. Jag var helt förblindad i att se allt detta. Allt på grund av att jag var livrädd. Livrädd för vad som skulle kunna hända och gå mig och mina barn förlorat. Jag insåg inte heller då att det farligaste för oss var rädslan självt. Att det var den som stoppade allting och gjorde att jag inte såg klart på vår situation.

Inom mig skapades alltså till slut en så stor vanmakt och ilska som gjorde att jag tog modet till mig och ringde till några vänner. Vänner som jag visste att just min man hade största förtroende för. Jag



visste att om jag kunde nå fram till dem så skulle det kanske kunna få betydelse. Jag visste också att de tyckte oerhört mycket om honom. Det gjorde mig trygg med att jag var helt säker på att de inte skulle göra något ofördelaktigt mot honom. Jag ringde ju inte för att hämnas på honom utan för att få hjälp till honom och oss. Jag visste också att de tyckte mycket om mig. Så kanske skulle de lita på mig. Jag visste också att de var människor i god balans som inte gick in i drama, utan som var sakliga och jordnära.

Allt detta i samma påse fick mig att ta modet till mig. Jag ringde upp och de lyssnade. De lät mig prata och allting bara rann ur mig som en fors. Jag slutade tänka och alla känslor bara kom ur mig. Jag tänkte inte ens på om de skulle tro på mig i den stund jag var inne i att berätta. När jag slutligen tystnade blev det stilla en stund i luren och sedan kom orden som fick mig att brista fullständigt. Jag kommer aldrig att glömma de här orden som jag möttes av efter att ha öppnat hela mitt hjärta - "vi tror på dig för vi har sett det här".

Jag hade ju inte tagit in riktigt själv hur illa det var. Jag förstod inte att jag var allvarligt utsatt. Jag tänkte att de som är misshandlade som man hör om på tv och i tidningsrubriker är de, där det handlar om knivbråk och vapen. Det var ju inte av den graden jag var utsatt. Att det som hände mig var det som definierades som den misshandel man hörde om var inte verkligt just då.

I den stunden räddade det mitt liv. De räddade våra liv. I den stunden när jag hade öppnat mig så mycket var detta, de orden så viktiga för det öppnade upp mitt synfält till det som varit dolt för mig själv och jag kunde resa mig från överlevnad till att våga ta in och förstå vad jag och mina barn hade varit med om. Jag började värdera mig själv och vågade tro på allvaret i mina upplevelser och kunde ta in det i min verklighet. Det var nyckeln som öppnade den ena dörren efter den andra sedan. Ett litet steg i taget och flera år senare skulle jag vara på en ny väg.

Kapitel 4

Att lämna

För att göra en lång historia kortare så började här en frammarsch av olika steg. Jag började med att berätta för min f.d. man att jag ringt upp dessa vänner och berättat allt för dem. Jag berättade också att de sett vissa saker och att de därför hade förtro-

ende för min berättelse. Jag sa också till honom att om det händer igen så kommer jag ringa dem direkt och berätta det.

Reaktionen han gav mig var en av de olika utspel jag var van vid när han ville förminska mig. Han tittade på mig med ett hånleende som att det där tror jag inte på ett dugg. Gav mig inte ens en kommentar. Men jag tror att det viktigaste var att han kunde känna min förändring i vad jag utstrålade när jag berättade. Jag var helt orädd. Jag sa det med en beslutsamhet och säkerhet jag aldrig kunnat uppvisa tidigare. Det var ingen ilska eller avsky eller rädsla eller hat i mig just då. Utan bara en stark och modig beslutsamhet. Jag var inte irrationell eller ur balans.

Det jag kände då i den stunden var att jag var redo för vad som helst och ingenting kunde stoppa det jag var redo för. Jag var helt ointresserad av hans motreaktioner. De var inte längre viktiga för mig. De var välkomna om de ville komma för då blev de ytterligare bevis för mig själv, att han, när han nu fått en tydlig gräns och fler vet om situationen, att han då ändå inte klarade av att förändra sig. Att jag då äntligen skulle kunna lämna honom och känna att jag gjort allt. För han hade nu fått chansen att höra mig tydligt vad som gällde nu och framöver. Jag ville verkligen ge honom och oss den chansen. Och jag hade nu ett verktyg mot det som kunde hända. Att berätta om det för vännerna varje gång det skulle ske. Jag var inte längre rädd för misshandeln i sig. Den hade nu istället blivit ett förstöringsglas på det sjuka och fick mig bara än mer motiverad att släppa taget. Att inte längre stå ut med och fortsätta som ingenting.

Jag kände nästan nu istället att jag ville provocera honom att bevisa vad han var kapabel till. Så här efteråt inser jag ju hur sjukt det var att jag, när jag inte balanserade upp allting, när jag bara uttryckte min egen mening, gjorde saker jag tyckte om utan att få det godkänt först och gjorde det även om han inte godkände så upplevde jag mig som att jag provocerade honom. När jag började bete mig friskt kändes det onormalt för mig och som att jag inte tog tillräcklig hänsyn.

Jag förstod inte då heller hur viktigt det här med min egen inre balans var. Det en kropp utstrålar säger mer än tusen ord. Den visade inte längre rädsla. Efter den här dagen ökade avstånden mellan misshandeln väsentligt. Och graden av den. Men hela

tiden fanns det underliggande beteendet kvar där och lurade under ytan. Och min beslutsamhet och mitt sätt att bemöta honom växte sig starkare och starkare.

Jag slutade att ens tänka på hur saker skulle kunna bli och vad som skulle kunna gå förlorat om jag lämnade honom. Nu var mitt fokus bara på att bygga upp en ny tillvaro som skulle bli så bra som möjligt med eller utan honom. En helt ny spelplan öppnade sig sakta men säkert. Jag blev modigare och modigare att ta för mig av självklarheter. Om min f.d. man dröjde med att komma hem för att försena när jag skulle iväg då han skulle vara med barnen så ordnade jag i förväg en utväg om detta skulle ske genom att be någon av mina vänner vara med barnen tills han dök upp. Han lärde sig att han inte kom undan med sina knep att ställa in saker för mig på det sättet.

I och med att jag skapat förändringen inom mig alldeles utifrån mig själv så började saker hända som om det föll ner som pusselbitar i mitt ofärdiga pussel. Jag fick hjälp på helt oväntade sätt och vid helt oväntade situationer som gjorde att jag kom närmare min andliga sida igen. Den har alltid funnits där men vakenheten för det som skedde runt omkring mig blev under denna tid större och större vad gällde just detta. När jag inte längre bara kämpade med överlevnad kunde jag rikta blicken längre fram och söka ljusglimtar i tillvaron.

Det jag behövde mest just nu var en försörjning som gjorde mig oberoende. Jag tog själv initiativ och försökte hitta något och i det försöket kom ett erbjudande till mig som jag inte ens kunnat föreställa mig genom en vän som föreslog mig att söka en tjänst som verkade passa mig. Oddsens att just jag skulle få det jobbet var inte stora men så blev det. Att jag tog det arbetet blev en enorm utmaning för min f.d. man. Och resulterade i att han inte kunde hålla ihop sig utan där kom den sista smällen. Han tog det enbart som att jag ville lämna honom i sticket. Och det gav mig en sista möjlighet att ställa allt på sin spets.

Jag berättade för honom att jag ville lämna honom om han inte kunde ta hjälp genom terapi och förändra sig och det förhållningssätt han haft till mig under alla år. Liksom han alltid gjort så sa han att jag inte pratade sanning. Att jag ljög. Att det inte hade hänt. Och att jag förstörde alla hans fina minnen genom det jag målade upp. Att jag tog ifrån honom

hela hans liv. Hur kunde jag göra så mot honom?

Han började gråta och till och med kräkas. Men jag var helt lugn och beslutsam och pratade helt neutralt som jag lärt mig utan att bli känslomässig att detta var enda utvägen. Annars skulle jag lämna honom. Och att han var den som fick söka upp en terapeut som vi båda kunde gå till. Så han kapitulerade tillslut och sökte upp en terapeut.

Detta blev spiken i kistan för oss som par och det blev helt uppenbart att ingen annan väg fanns än skilsmässa. Det skulle annars inneburit för honom att se på sig själv och sitt bagage och det var han inte intresserad av. Kanske inte ens kapabel till just då. Han förstod att han heller aldrig skulle få tillbaka mig på det sätt han varit. Att jag hade gjort mig fri från allt det jag suttit fast i. Det fanns inte längre någon återvändo. Nu kom tiden för att se hur boendet skulle kunna lösa sig. Återigen kom änglavingarna min väg.

Jag gick till banken för att se hur mina möjligheter att få lån såg ut och hamnade av en "ren slump" hos en tjänsteman som varit i precis min situation - att som ensamförsörjare försöka hitta en bostad och som gjorde allt, verkligen allt för att mina möjligheter skulle bli så bra som möjligt. Och det med råge.

Det innebar att jag kunde ta över vår gemensamma bostad, barnens barndomshem och låna upp lite extra kapital dessutom så att de skulle kunna få det liv de var vana vid. Jag fick dessutom lånen helt amorteringsfritt. Jag som tidigare inte hade haft någon insyn i vår ekonomi var helt chockad över hur detta kunde lösa sig så lätt.

Jag glömmer aldrig orden som banktjänstemannen sa till mig "det här kommer du att klara lätt, du kommer till och med att ha pengar över".

Kapitel 5

Barnen, terapi & att försonas

När man lever i en sådan relation under många år pyser man ut lite här och lite där vad man känner och tycker om barnens andra förälder. Som de också så gärna vill få tycka om. Och det föraktet far barnen illa av. Mycket, mycket illa som inte alltid förstår allting som sker. De blir medberoende och indragna i föräldrarnas strider. Användna för föräldrarnas vinning och mottagare av deras ilska mot varandra.

Det är inte deras uppgift att behöva balansera upp sina föräldrars ohälsa. Eller att höra på den ene eller andre förälderns mående eller lösa deras



konflikter. Barn förtjänar vuxenhet hos sina föräldrar. Oavsett hur man mår eller har det får man inte glömma det.

Det skadar också oss föräldrar på sikt, slår tillbaka på oss själva om vi inte förstår det. De förtjänar inte att leva i sådana missförhållanden och det gör dem på sikt deprimerade och osäkra på sig själva. Det skadar deras grundtillit, självkänsla och självförtroendet och det kan ta lång tid för dem att reparera eller ens förstå själva när de senare i livet hamnar på en plats och börjar må dåligt. Att förstå varför det som händer med och inom dem händer.

Då börjar deras smärtsamma resa som en konsekvens av hur de blivit påverkade. Då kan det också bli svårt för dem att lära känna vad som hör till resan de gjort, vad som ankommer det som föräldrarna påverkat och vad som hör till dem själva eller annat. Det kan bli svårt att sortera var de ska lägga sin besvikelse eller finna sin trygghet.

Det kan därför ta lång tid för dem att hitta tilliten till andra, sina nya egna relationer och relationen till sina föräldrar som blivit en sorts hatkärlek pga att leva i föräldrarnas hatkärlek till varandra. De kan bli kluvna i sitt känsloliv om de inte lyckas reda ut och förstå sig själva mitt i allt detta. Detta kan komma att kräva olika sorters terapeutisk hjälp för att reda ut detta trassel om vad som är vad. Och hur de ska

komma till klarhet med sig själva och sina egna känslor.

Detta hade jag tidigt en förståelse kring varför jag hela tiden upprepade när det varit olika konflikter mellan deras pappa och mig eller mellan deras pappa och dem själva att han också hade många bra sidor. Jag ville inte förstöra den bild de själva hade eller behövde få upprätthålla för att få ha sin rätt att kunna få älska båda sina föräldrar. Jag tog därför på mig ansvaret som förälder även för det särskilt efter att jag hört en terapeut betona att det var viktigt.

Detta var också kopplat till min känsla över rätten min mamma aldrig gav mig som liten. Att slippa bli indragen i hennes konflikter och tvingas välja bort eller välja de kontakter hon bestämde över. Jag ville inte upprepa min barndoms mönster. Jag ville så gärna att mina barn skulle få en helt annan frihet att få älska vem de själva ville och få ha sin egen upplevelse.

Jag har förstått senare att detta istället rört till det för dem genom att jag haft allvarliga konflikter och blivit misshandlad av deras pappa men sedan pratat ofta om att han också har bra sidor. Och att det har inneburit att de själva inte kunnat avgöra när de skulle behöva sätta egna gränser för andra människor och att känna att de har rätten att välja bort saker eller människor som inte känts bra för dem. Med efterhandens klokhet inser jag att det som skadar är när



man har en egen agenda och utifrån den, försöker få barnen att tycka illa om sin andra förälder. När de blir påtryckta det från någon annan och särskilt den andra föräldern. När de inte får upptäcka det själva vad de känner. När de ges utrymme att upptäcka och välja själva vad de känner är det inte skadligt på samma vis oavsett vad de tar del av. Det är det bakomliggande i en manipulation som skadar.

Om man inte har ett sådant uppsåt utan för barnens skull förklarar att detta som hänt är inte okej, så är det inga problem. Så här gör man inte. Så kan det stanna där. Man behöver inte samtidigt förklara att det också finns bra sidor. Däremot om barnen själva då skulle uttrycka att de tycker om sin pappa så kan man bara bekräfta det och att det är helt ok att de gör det. Utan att ge skuld-känslor. Det är hur detta berättas om som är det viktiga.

Detta gjorde att min relation till barnen blev mer komplicerad senare i livet när de var lite närmare vuxenåldern och kunde börja pysa ut sin ilska över olika saker som hänt. Detta skedde stegvis efter att vi skilt oss. Kanske för att den otrygga platsen innan skilsmässan nu blivit något tryggare och då vågade deras egna känslor få ta plats. De hade ju också blivit medberoende med båda sina föräldrar. Och precis som för mig och min man var saker i dimma och svåra att tyda och se klart mitt i allting när alla kämpar för överlevnad.

Alla vi kämpade på olika sätt och av olika anledningar. Min f.d. man fortsatte i sin förnekelse för att överleva, jag försökte hitta ett nytt sätt där vi nu kunde fungera rent praktiskt för våra barn gemensamt och helt enkelt tvinga fram det. Jag vägrade att det inte skulle vara gångbart för deras skull. Barnen pös ut sin sorg, ilska och besvikelse på olika sätt på oss båda. Jag kunde då inte förstå hur de kunde vara så arga på mig. Jag hade ju haft det så tufft och det var ju jag som var utsatt. Jag hade inte valt att bli illa behandlad eller misshandlad. De visste ju inte tillnärmelsevis hur illa, bara det de själva upplevt genom bråk och det som de själva känt av. Och tänkte jag, att det ska de inte heller veta. Våra relationsproblem och konflikter, vår oförmåga att lösa kommunikation mellan oss är inte deras ok att bära.

Men det kändes samtidigt så knepigt, att ovetandes sanningen om den misshandel jag utsatts för under alla år... så gjorde det dem illa ur det perspektivet, i hur de såg på sin mamma och inte kunde förstå

varför det blivit så här. Jag tyckte det var så orättvist till en början. Jag som ingenting hellre ville och alltid velat att få bli deras trygghet och en bra och balanserad mamma. En alltid närvarande mamma som kunde fokusera på dem. Det hade tagits ifrån mig på grund av misshandeln.

Jag tyckte det var så orättvist att jag förutom att jag varit orättvist behandlad av min f.d. man också helt oförtjänt inte skulle få möjligheten att vara i min fulla potential som deras mamma och ge dem de allra bästa förutsättningar i livet.

Jag såg allt det ljusa, jag hade funnits för och runt dem hela deras liv och gjort allt i ett hem som ett barn kan önska, alltid satt dem före allting annat, bakat, lagat mat och skjutsat dem överallt de önskat, haft deras alla vänner hemma och alltid välkomna, ordnat med oändligt många roliga kalas och tillställningar för dem, släktingar och deras vänner.

Tvärt emot mina föräldrar visade jag dem alltid att jag trodde på dem utifrån det de själva ville göra. Att de var värdefulla och älskade precis som de var. Jag stöttade dem fullt ut i deras drömmar, trodde alltid på dem. Men allt detta översköldes ofta och blev osynligt för den skugga som låg över allting och som var så omöjlig att lösa upp. Skuggan av de andra delarna där jag inte kunnat vara närvarande och fokuserad. Där jag fortsatt som ingenting hade hänt trots allt som pågick i vårt hem år ut och år in.

Det kom att bli långa perioder där de alla tre periodvis mådde jättedåligt och tyckte riktigt illa om oss båda föräldrar på olika sätt och av olika anledningar. Samtidigt som de sökte att nå fram till oss och behövde oss och vår ovillkorliga kärlek smärtsamt mycket. De levde i relationen med oss i samma dynamik som vi som föräldrar skapat mellan oss som föräldrar, en hat- och kärleksrelation.

Att leva i en outtalad förvirring om vad som är vad skapar djupa sår. De visste ju som sagt inte då och inte heller nu, om allt som hänt och kunde därför inte riktigt relatera till det till att jag ofta var frånvarande och så mycket i andra tankar när de var yngre. Och jag tror inte ens de tänkte eller brydde sig om varför jag varit sådan just då. De var bara så besvikna på alltihop hur de haft det. Och de började upprepa beteenden mot mig som deras pappa haft rent verbalt.

Det kunde visa sig på många olika sätt och de tre hade olika sätt att spela ut sina känslor. Oftast

var det jag som mamma som fick ta smällarna. Jag frågade deras pappa och även dem om de gjorde likadant mot honom och det gjorde de inte. Av någon anledning, trots att de visste om misshandeln jag varit utsatt för, var de i mycket högre grad triggade av mig. Den enda förklaring de gav just då var att de hoppades jag förstod att de absolut inte tyckte det var okej med att jag blivit misshandlad. Deras beteenden kunde handla om utskällningar och avvisande beteenden hur jag än gjorde, vände och vred på mig.

Däremellan kunde jag få de finaste kärleksfulla förklaringar att jag alltid funnits där och alltid ställde upp, att de älskade mig, att jag var en rolig mamma och att de var stolta över mig för allt jag stod för. Men utskällningarna och avvisningarna återkom med jämna mellanrum och eskalerade ibland till helt oacceptabla.

Jag började nu upprepa anpassningen igen som jag gjort med min man tidigare. Inte säga emot, leta fel på mig själv, lyssna och förstå deras perspektiv, ta orimligt mycket kritik och ducka när den var orsonlig och utanför alla gränser av anständighet. Jag kände att jag förlorat alla mandat som mamma. Det räckte att de rörde lite vid någon känslig punkt så fastnade det och allt rasade för mig.

Detta pågick under många år och lång tid. Olika mycket och i olika faser. Till slut var jag nästan nere för räkning återigen och inne i en ny återvändsgränd. Jag mådde så fruktansvärt dåligt för både min och deras del. Detta gjorde mig så förtvivlad när jag såg deras förtvivlan att jag ett flertal gånger sökte hjälp av en terapeut, först åt dem och åt mig och sedan en traumaterapeut åt mig, för att förstå vad som höll på inom dem och mellan oss. Vi som hade varit de närmaste, gladaste och finaste relationsmässigt. Nu sviktade min självkänsla och jag trodde att jag skulle gå sönder.

I min traumaterapi fick jag först prata om allt jag varit med om och även här kändes det som jag fick uppleva en gudomlig läkning som liksom var med i rummet. Jag hade tidigare i livet gått i samtal och alltid trott att där skulle de se precis vad jag behövde. Men det är verkligen viktigt att förstå att alla terapeuter och kuratorer inte har all kunskap, de utgår från olika former av terapi och de kan eller vet inte allt.

Alla kan inte trauma, eller sätta diagnoser eller arbetar på det sätt som passar ens behov bäst. Alla kan inte sätta fingret på det just jag behöver. De

utgår från sitt koncept. Och avgörande är också personen bakom, människan bakom utbildningen och dennes människosyn, bemötande och värderingar.

Det skulle gå många år innan jag hittade rätt hjälp genom traumaterapi som jag sökte privat. Det som gjorde att jag verkligen kände att den hjälpen var rätt var det som hände inom mig och hur det hjälpte till att förändra mönster i mina nära relationer. Jag tvingades se och förstå att jag, trots allt jag helt utan skäl gått igenom, all destruktiv psykisk och fysisk misshandel, ändå hade en egen relation till mina barn som jag ju älskade mest i hela världen.

Och om jag skulle kunna nå deras tillit igen måste jag se vad jag själv, oavsett anledning satt för spår hos dem utan att gå i minsta försvar. Bara ta det. Bara se det som det var i deras värld och genom deras ögon. Och ge dem tillbaka möjligheten att få en mamma som har integritet, egna gränser och som fullt ut kan se deras behov och möta upp dem i det.

Ju mer jag förstod min egen roll i denna familjedynamik, kunde jag stanna upp i den utan att hänvisa till mitt förflutna eller min utsatthet som allt kom sig av. Ju mer jag kunde stanna i den rollen som var bara jag, oavsett och orka stå kvar i det, desto starkare växte jag mig och gick från att känna mig som ett offer för omständigheterna till att se mig som en kapabel kvinna som kan ta ansvar. Och att genom min nya kunskap och genom det kunna ta val i nuet på hur jag skall hantera och göra.

Nu insåg jag verkligen att jag är och alltid har varit min egen lyckas smed. Inte förstått att vi alla har den rollen faktiskt. Det var nu min frigörelse blev verklig. Jag kände en urkraft att jag kunde möta vad som helst utan att ducka. Att jag inte väntade så länge längre med att fråga eller säga vad jag själv vill ha. Mitt undvikande beteende hade gett vika. Jag fortsatte inte längre som om ingenting hade hänt när det hade hänt. Jag hade lämnat, gått vidare, försörjde mig och fortsatte min bana med genuin inlevelse.

Ju mer jag stod självständig och ju starkare jag växte mig, ju mer kunde jag kapa banden av beroende och medberoende som hörde till det sjuka relationsbyggandet – ju mer hamnade jag i en känsla av värme och samtidigt förståelse för allt och alla. Jag kunde betrakta min mamma, pappa och f.d. man samt mina barn utan att koppla deras agerande till mig.

Jag kunde däremot se vem jag själv hade blivit i relation till dem på olika sätt. Och det jag tog med

mig i det var att vem jag själv blir ihop med andra är det enda jag kan påverka, vilket i sin tur indirekt påverkar dem. Det centrala, vem jag blir, flyttar mig från utsatt till en känsla av kraft, val och ansvar för mig själv. Ansvaret är förknippat med mandat. Ingen styr längre min värld.

Det som sedan hände när jag släppt taget om alla och blivit självständig var att jag också kunde se på dem, mina föräldrar och min man med en ödmjukhet som blev ny. Hatet försvann och rann av mig, fördömandet försvann också för jag kunde förstå att de själva varit i ett eget slags förtryck och hade egna sårbarheter att arbeta med som försatt dem i det tillstånd de levde i och med. Men att de utåtagerande beteendena låg helt i deras ansvar oavsett det som de hade varit med om. Att det var ett uttryck när de inte längre hade kontroll över en situation och kände sig otrygga. Att de kunde uppnå den känslan eller tillståndet helt utan min påverkan utifrån saker som tryckte på rätt/fel knappar hos dem.

Det var därför deras beteende var så oförklarligt för mig och kunde ske helt utan förvarning eller förklaring. Så många gånger jag funderat över vad jag gjort för fel och även frågat utan att få svar. Frågan hade bara eskalerat deras utagerande. Nu förstod jag att det kunde handla om triggers, vilka som helst som exempelvis något som hänt på arbetsplatsen eller med andra relationer. Att den återhållna stres-

sen fick pysa ut där de vågade och där de visste att ingen såg. Att just jag blev vald som måltavla, då de var trygga med att jag alltid stod kvar.

De urartade känslorna kunde komma och uppstå helt ur tomma intet, då locket på känslorna de samlat på sig plötsligt inte höll längre. Aggressiviteten och viljan att såra kunde skilja sig åt beroende på situation. Och hur det skulle eskalera var lika oberäkneligt hos både mina föräldrar och min f.d. man. Min f.d. man kunde dock alltid spara på trycket tills han trodde ingen annan kunde se. Jag fick nu en klarhet i detta som jag aldrig kunnat få klarhet i tidigare.

Jag kopplade inte längre detta till mig själv. Jag hade nått det som i livet kan vara det svåraste men det viktigaste, jag kunde förlåta. Uppriktigt och innerligt kunde jag förlåta dem alla. Det behövdes inte en ursäkt från dem eller ett ändrat beteende från deras sida. Jag kunde förlåta min mamma, min pappa och min f.d. man ändå. Och därmed försvann min egen bitterhet och kvar fanns bara värme. Värme för det fina de också gett mig. Det överskuggades inte längre av deras sämsta sidor som det gjort tidigare. Sidor som legat som en blöt filt över allting. För deras agerande hängde inte längre ihop med mig alls. Jag stod på egen mark och mina värderingar var kopplade till mig och vem jag är. Och undan för undan så byggdes nya relationsmönster fram.

Jag och barnens far kom till ett vägskaal och uti-



från det har vi byggt upp en ny plattform för att ändå göra det bästa för att fungera tillsammans för våra gemensamma barn och barnbarn. Vi behöver inte reda ut eller gå i konflikt för jag har mitt självständiga liv och det vi gör tillsammans har bara med barnen att göra och sammanhangen kring det. Respekten har skapats under lång tid och med många roliga möten.

Nya bra minnen har byggts under vägen. Och när det vid ett fåtal tillfällen blivit skavigt har jag bara visat en extremt tydlig gräns, som exempelvis att lägga på luren. Aldrig gått in i något som är en konflikt. Det är inte längre en sådan relation vi har eller en plats vi är på. Det har gjort att nästa gång vi pratat har allt varit på ruta noll igen och vi har gått framåt. Jag har också lärt mig att fatta ett beslut när saker är nog.

Både mot andra och mig själv. När det är dags att gå vidare och förlåta och att inse att det gamla finns inte längre - nu är det nytt och där bestämmer jag vem jag vill vara.

På vägen kom ytterligare en viktig pusselbit mig tillhanda, såsom änglavingar återigen, vilket tillsammans med min trauma terapi varit nyckeln till mitt växande. Jag mötte en man som fick hela min existens att skaka. Vårt första möte var så kraftfullt att jag undrade inom mig vad som hände med mig.

Efteråt nu när vår relation har pågått en längre tid, har vi förundrats över hur det blev så rätt. Nu kom den villkorlösa kärleken in i mitt liv och tillsammans med honom har jag längs vägen, i praktiken fått vara mig själv så fullt ut man kan. Och genom det få se och uppleva hur det är att bli så älskad, förstådd, lyssnad på och högt värderad. Det har läkt mig, bit för bit.

Traumaterapin har satt ljuset på mig själv, vem jag är och vill vara och läkt mig inifrån. Relationen med min nuvarande man har låtit mig träna i praktiken på den jag är i relation till honom och det ljus han gett mig tillbaka genom hans ögon. I med och motgång, i kärlek och konflikter har han visat mig en så stor villkorlöshet, år ut och år in. Vi har blivit ett drömteam för varandra och tilliten är grundmurad. Jag är oerhört tacksam att jag fått uppleva en så trygg och kärleksfull relation som läkt ihop mig så fint som den har. Jag vet att det är ömsesidigt också att vi läkt varandra på vägen.

Idag träffas vi alla, jag och min nuvarande man, barnens far och hans nya partner och alla våra barn

och barnbarn i olika sammanhang. Och det har blivit en stor tillgång för oss alla där vi hjälper varandra med olika saker. Vi kan även åka på resor eller ses utan barnen och vi har riktigt roligt tillsammans. Vi kan vara generösa mot varandra på många olika sätt och det är verkligen en rikedom. Detta ser våra barn och att det är genuint menat. Det är inte något spel utan helt transparent och äkta.

Kapitel 6

Summering & reflektioner

Alla barn söker en saknad relation med sin förälder oavsett om de är medvetna om det eller inte. När du är ung är du ju liten men du förstår inte det. När du blir sårad så ler du ändå för att inte visa det. Man kan ju leva tillsammans men sakna kontakten i en sund relation ändå.

Den största kärleken en förälder kan ge sitt barn är sin villkorlösa kärlek. Det som utgår från barnets behov. Ibland måste man då ge sitt barn utrymme, tid eller möjlighet att finna sig själv. Det enda man alltid kan göra är att stå kvar. Vi äger inte våra barn. Vi måste förtjäna deras förtroende och tillit.

Min största sorg är att jag inte förstod tidigare hur allt detta påverkade dem. Hur mycket de bar inom sig och kanske inte i stunden ens var medvetna om det själva. Precis som inte jag var. Att inte se konsekvenser för sig själv eller andra när man är mitt inne i ett trauma är inte ovanligt. Man kämpar för överlevnad.

Det jag ser idag är att jag gjorde mina barn en stor otjänst när jag genom mitt medberoende undlät dem att växa och bli trygga självständiga individer genom att skydda dem från att ta egna konflikter och konsekvenser från många olika situationer som var deras egna. För jag gick in och övertog ansvaret pga skuld känslor jag hade utifrån det liv vi levde i våldet som pågick i hemmet.

Detta var jag dock inte medveten om då. Jag underlättade saker för dem genom att överbeskydda och göra saker som de behövde lära sig själva. Såsom att alltid finnas till hands med skjuts till allting, hämning och lämning var alltid självklar. Att alltid stå med maten redo och alltid köpa det de behövde. De behövde aldrig lära sig att spara till vare sig saker eller andra utgifter som lördagsgodis. Jag var deras ständiga möjliggörare. Jag trodde då att jag var snäll men i själva verket var jag omedvetet dum. Idag kan

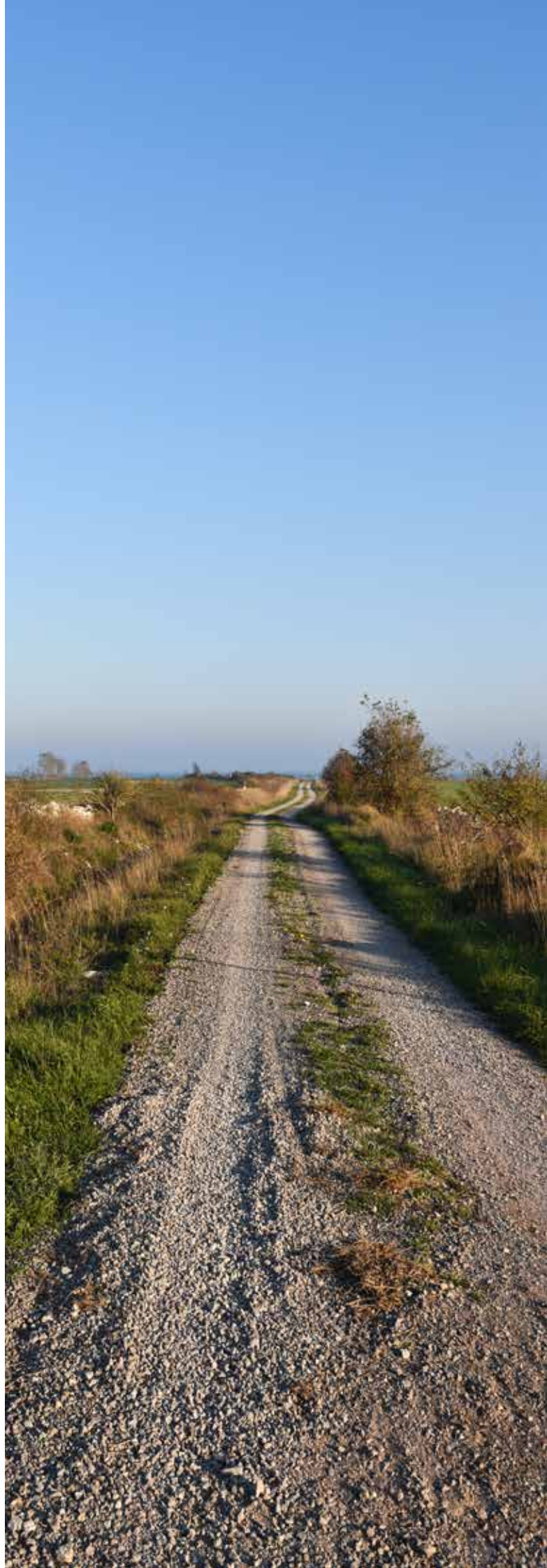
de visa en sund och frisk ilska över detta och det är jag väldigt tacksam över. För det innebär att de bryter medberoendets cirkel.

Det är alltid sanningen som gör en människa frisk. Ett avgörande steg för min del var när deras pappa inför dem erkände misshandeln av mig och hur ledsen han var för det. Man hade ju kunnat tro att barn, även vuxna barn skulle döma handlingen mer då, men det är snarare helt tvärtom. När man erkänner något dåligt man gjort och tar ansvar för det så är man en stor människa. Det är det finaste man kan ge sina barn. Och det läker istället för söndrar. Även om det är svårt att ta in så är det fortfarande lögnen som gör människan sjuk. Även om sanningen är hård. För den bygger på verkligheten. Att inte veta vad som är sanning eller vad som är lögn är ödesdigert. I vårt fall betydde detta oerhört mycket för min läkning också. Vilket har gjort mig bättre som mamma i att kunna vara närvarande och läsa av deras känslor.

Men även ens barn som blivit bemötta på fel sätt i en sjuk familjedynamik behöver också finna sin trygghet och så småningom släppa skulden som föräldrarna har till dem. De behöver också frigöra sig och bli självständiga och starka i sitt eget. De har också så småningom ett vuxenansvar och behöver ta ansvar för vem de blir. Det är ingen lösning att livet ut skylla på sina föräldrar och bli ett offer för sin uppväxt. Det är viktigt för att inte bli bitter, sjuk och deprimerad. Det är viktigt att den blöta filten som ligger över allt det som också varit bra får lättas för att kunna se ljuset, ha kvar hoppet och skapa sin framtid som man vill ha den.

Kanske man i det ljuset kan hitta förlåtelsen för det förgångna och finna en ny god relation till sina föräldrar och dra nytta av dem och sitt nätverk som man kan behöva i livet. Idag känns det som vi äntligen nått botten av alla lager vi varit igenom där vi med lugnt och sakligt allvar kan och vill lyssna på varandra utan kamp om vi behöver prata med varandra om olika saker, även det svåra. I ljuset av den villkorslösa kärleken har mycket oro lösts upp och skapat en trygghet och förståelse för varandra. Livet är inte enbart svart eller vitt. Det finns så mycket däremellan.

Det är därför jag skriver den här berättelsen för att man ska kunna känna igen och kanske att någon genom det kan påskynda processen och minska lidandet. Jag tänker att om allas lidande minskar så



viner alla. Om föräldrar mår bra, så mår barnen bra och vice versa.

Idag finns hjälp att få för att kunna komma ihop med andra som upplevt samma saker för både barn, mammor och pappor. Jag tror att det är en väldigt viktig del i att bli hel igen att någon som varit med om liknande saker möter dig i det. För den förståelsen du får genom att man ser varandra och känner igen sig själv i varann är något annat än vad exempelvis en psykolog kan ge. Du känner att personen med liknande erfarenhet känner av och förstår genom egna upplevelser vad du gått igenom. Du känner dig då inte ensam i det svåra och du kan känna tillit i det du själv upplever på ett starkare sätt. Att det inte bara handlar om dig.

Det viktigaste jag kan säga till andra som är eller varit i samma situation som jag är - att du måste välja ditt sätt, ett sätt du själv tror på såklart. Alla har inte samma utgångsläge, dynamiken är olika allvarlig, ser olika ut, är trasslig på olika sätt, misshandeln olika farlig, nätverket runtomkring olika starkt etc. Men det som är grundläggande är att vi alla människor har samma grundläggande behov av ovillkorlig kärlek. Det är den kärleken som inte söker sitt. Den kärleken som ger utan villkor. Man kan ha det som en fyr i sitt liv och se vad man själv får och själv ger ut. Att ta sig ur det som jag gjorde krävde för mig olika faser.

Det som gör att jag idag vet med säkerhet att min väg och mina beslut förändrat mig inifrån är att jag idag själv känner av styrkor och vishet jag inte hade tidigare. Jag utstrålar en annan säkerhet som bottnar i djupet av mig själv som innebär att jag aldrig skulle kunna ta emot en förnedring på det sättet igen. Jag visar utan ord någonting nytt.

Jag tror därför att det inte längre kommer i min väg att någon ens försöker, för jag utstrålar inte samma sak längre. Därmed menar jag inte att det var mitt fel att jag blev misshandlad. Den som slår har helt eget ansvar för sitt beteende oavsett. Jag tror däremot att en som utövar misshandel har lärt att känna av vem som det kan fungera på. Jag tror inte de skulle försöka med vem som helst. Och de som blir utsatta för detta kan vara vem som helst utifrån perspektivet rik, fattig, högutbildad eller inte, hög befattning, låg befattning osv. Att bli utsatt handlar mer om styrkor som att värdera sig själv som person och ha en hög integritet. Att ha god självkänsla och självförtroende i sin grundläggande natur. Det som

inte är kopplat till prestation. Utan att du duger som du är.

Tidigt i livet kunde jag också säga ifrån, bli arg och vara avvisande i vissa situationer. Men den stora skillnaden var att det inte var i en bestämd form utan under det beteendet låg osäkerhet och ett vacklande förhållningssätt. Och jag satte inte gränser där det behövdes mest och där de skulle sättas - utan där jag vågade. Idag skulle det som hände förr aldrig kunna inträffa. Jag skulle aldrig acceptera det. Och definitivt inte skapa eller ingå i en hemlighet över huvudet. Oavsett vad jag gått igenom så har jag lärt mig att ingenting är omöjligt och det är mycket i min inställning som bestämmer hur mitt liv blir.

Jag har också kommit att förstå genom min traumaterapeut hur olika triggers påverkar människor och hur det är en av anledningarna till de berg och dalbanor som skedde. När min mamma triggades av att vara utanför i olika situationer så kom hennes dåliga beteenden att eskalera. Jag kan följa hennes triggers och mönster bakåt i tiden kring alla irrationella händelser som, skedde så fort hon inte fick tillräcklig uppmärksamhet. Vad hon kunde bli kapabel till. Hur hennes mående påverkade också hur lätt triggad hon kunde bli.

Det ursäktar ingenting. Men det har gett min förvirring en klarsyn över faktiskt varenda situation jag ansett så överväldigande och kommande från ingenstans. Precis på samma sätt kan jag då se hur min pappa agerade för att få henne på räls igen. För att hon skulle lita på honom oavsett hur det drabbade mig. För som han brukade förklara, det är ju jag som ska leva med henne varje dag.

Således tog ingen av de ansvaret för hur det blev för deras barn. Utan hade fullt upp med att rädda sig själva. På samma sätt har jag kunnat följa min f.d. mans resa bakåt i tiden och förstå hur det som för mig var ett helt obegripligt och elakt beteende kom från triggers, som handlade om att inte vara allra viktigast eller tillräckligt viktig för mig. Att inte vara viktig som man. Om jag inte bevisade det hela tiden på de sätt han förväntade sig kunde han helt oväntat urarta. Och det gick ofta inte att veta innan. För även detta var reglerat till mående. Hur trygg han kände sig olika dagar och i olika situationer. Om jobbet tex skapat en känsla av otrygghet kunde vad som helst eller ingenting alls starta upp de mest oförklarliga bråk som eskalerande i misshandel som för mig var

helt omöjligt att förstå eller bena ut.

Idag kan jag se allt detta så tydligt och tänker att med större kunskap kring människors triggers och att lära sig förstå dem och hantera dem, så kan vi bli mer självmedvetna istället för att lägga skulden utanför oss själva. Det kan också vara viktigt att veta det utifrån de vi möter. Oavsett om vi aldrig är skyldiga till andras beteenden så kan det hjälpa oss att inte behöva vara så förvirrade över saker vi utsätts för. Det kan hjälpa oss att se vad vi kan/ska undvika. Det mörker som andra kan hamna i och som kan bli farligt för oss. Vad vi kan välja bort när det inte fungerar. Och vi kan lättare förstå vad som hör till oss och vad som hör till andras väg. Vad vi absolut ska välja bort. Vi ska aldrig behöva gå på äggskal för någon annan.

Men det viktigaste av allt i mitt liv, i mitt innersta rum, har jag alltid kunnat känna trygghet pga min tro och att det finns något som är större än mig själv. Den kraften har visat sig på de mest förunderliga sätt under hela mitt liv. Den har hjälpt mig till den vackra plats jag är på idag. Man säger ju att herrens vägar äro outgrundliga. Idag är det viktigaste den tacksamhet jag känner för mitt liv, mina älskade barn, barnbarn, min make, mitt hem och allt jag fått på vägen. Jag tackar varje dag för allt jag fått. Jag är stolt över min resa och att jag från en olycklig barndom lyckats på vägen se, lära och fatta beslut för att vända resan till någonting bra.

Mina barn har fått se att det går att skapa sig ett bra liv trots allt. Den största gåvan vi kan ge våra barn är de vi väljer att bli och därmed vara en sann förebild. Det är inte det vi säger, utan det vi gör som de sedan tar efter.

Jag tror att det viktigaste jag fått med mig är min inställning - där tacksamhet, ovillkorlig kärlek och förlåtelse är grundstenarna.

Även till mig själv.



Reflektionsfrågor till En kvinnas berättelse:

1. Berättelsen belyser vikten av kärleksfull och trygg relation för att finna vägen ut ur våldsmiljö. Hur kan professionella hjälpare skapa sådan relation till utsatta?
2. Berättaren beskriver när hon tar mod till sig och berättar om familjens situation för goda vänner. Vännernas reaktion blir betydelsefull för berättaren, på vilket sätt och varför?
3. Vad gör att berättaren kan lämna sin 'offerroll' och hitta vägen ut ur destruktiva relationer/miljöer?

