

*skrik
för
trasdockan*

2014

SKRIK FÖR TRASDOCKAN

För tolfte året i rad kommer Trasdockan ut i ljuset för att synliggöra våld och övergrepp mot barn.

I din hand håller Du den sjätte trasdockesamlingen. Ett skrik från några av de många som gjort årets manifestation på Medborgarplatsen möjlig.

2014

Skrik för Trasdockan 2014

F4 Print 2014

© Atsub med författare

Omslag Karolina Bergenwall, 2014
www.karolinabergenwall.se

Tryckt i Sverige

www.atsub.se

Statistik är hämtad från Brå.

Atsub med författare har medverkat ideellt och intäkterna går oavkortat till de utsatta barnen.

Förord

Det tysta skriket i sig behöver egentligen ingen förklaring, det är den tydligaste formen av ångest i form av maktlöshet. Att inte kunna styra eller kontrollera sin utsatthet eller sitt mående och att lägga tillit och hopp till omgivningen för räddning. När omgivningen brister i detta kan det liknas vid att stå och banka på ett glasfönster medan människor går förbi utan att se. Så tydlig är skulden, skammen och ångesten för den som skriker på hjälp.

Jag pratar med många unga och vuxna som mår dåligt och som fortfarande upplever det tysta skriket. Utan redskap eller upprättelse för det de har varit med om. En människa som har varit utsatt för våld och/eller sexualbrott har redan blivit sviken av förövaren som utfört brottet. Vi som människor, vi som samhälle kan inte svika dem igen och igen.

Alla människor har rätt till en barndom, rätt till trygghet, till ett värdigt liv. Detta är en självklarhet. Detta vet vi. Men alla har inte detta. Det vet vi också.

Men istället för att veta, att acceptera att en del människor har det så måste vi agera och hjälpa till förändring. Det är dags att stå upp för alla barn, unga och vuxna som förtärs av de tysta skriken.

Tystnad är som sagt förövarens bästa skydd och varför skyddar vi dem och inte de som behöver det?

**Redaktör
Sara Laouini**

ProLag

Barnen i Sverige skriker.....tyst.

Förtvivlan, vanmakt och frustation. Vi kan och får inte låta detta fortsätta. Utsatta barn berövas rätten att vara barn. Utsatta barn skiljs från sina kära och bestraffas för att de berättat vad de varit utsatta för. Gråtande barn slits från sin trygghet för att tillfredsställa vuxnas maktbegär. Vi på Föreningen Atsub har träffat dessa barn. Vi har sett deras skrämde blickar. Barn är inga ägodelar. Barn är inte saker och tingest som vare sig föräldrar eller myndigheter skall slita i.

Nu är det dags att agera. Vi kräver en utredning som visar kostnaderna för att beröva barnen sina barnår och de konsekvenser som myndigheternas övergrepp kostar skattebetalarna. Vem gynnas av nuvarande system? Inte barnen.

Barnen skriker tyst och behandlas som pjäser i vuxnas spel. Vi kräver barndomstolar i Sverige med kompetens och kunskap om barn.

Vi kräver att socialtjänsten får kompetens att utreda våld och övergrepp på ett professionellt sätt med hänsyn till barnen och barnets rättigheter. Ta bort fokus från de vuxna och flytta över det till de små. Det är deras liv det handlar om.

Barn anpassar sig utåt- men inombords skriker barnen – tyst.

Enligt senaste statistik görs 22 anmälningar per dag om sexualbrott mot barn och 48 anmälningar angående misshandel på barn under 17 år.

Föreningen Atsub kräver:

- Gör FNs barnkonvention till lag.
- Barnombud i varje kommun kopplat till BO
- Mer kunskap till socialtjänsten och domstolarna om våld och övergrepp mot barn.
- Barndomstolar med specialkompetens.
- Noggranna riskbedömningar då polisutredningar om brott mot barn läggs ned.
- Utredning om alla onödiga kostnader för insatser i dessa svåra vårdnadstvister som i värsta fall kan pågå under hela barnets barndom.
- Flytta fokus från föräldrarna till barnen – det är faktiskt barnens liv det handla om

LYSSNA PÅ DE BARN SOM SKRIKER – TYST.

**Birgitta Holmberg,
Atsub**

Innehållsförteckning

Illustration – Jonas Laouini	9
När blir dagdrömmen verklighet	10
Fånge	10
Inre undran	11
Fasad	11
Hon var för liten för att förstå	12
Till Zanna, Zabina och Zara	13
Känslor	14
Illustration – Malin Gammeli	15
Glimtar	16
Tystnad så stark	16
Hon	17
Tysta skrik	18
Ett tyst skrik	19
Föreläsning om våld och sexualbrott	21
Jag är värd bättre	22
När jag blir stor!	23
Inom fyra väggar	24
Som när jag var liten	25
Det skedde i tystnad	28
Muren mellan	29
Jag skrek!	29
Dockan	30
I tystnaden kan ingen höra dig skrika	30
9 år sedan – Cirkeln är slut	31
Mina hemligheter bär jag med mig	33
Läs mellan min ryggrad	35
Pusselbiten	36
Illustration - Karolina Bergenwall	37
Någon annan än jag	38

Påmind	39
Om du hade varit tjej..	42
Längtans makt	46
Tysta ropet	46
Bestulen	47
Barnkonventionen	48
Hör barnets viskning	49
Illustration – Karolina Bergenwall	50
Barnaga	51
Min kulspets mot din panna	52
Sommarbarn	53
Barn på stan berättar om Trasdockan	55
Illustration - Malin Gammeli	56
Någonting gick sönder	57
Tusen frågor, inga svar	59
Skuggan på väggen	60
Min vrå	61
Hoppet	61
Gömstället	62
Illustration - Jonas Laouini	64
Våra tankar om ENSAMHET	65
Öka medvetenheten om sexuella övergrepp	67
Tyst skrik och vita väggar	70
Ångest	71
Samtal till barnet inom mig	72
Saknar en morfar	73
I min värld	74
Vem gav dig rätten!?	76
Maskerad	77
Bagage	78
En ensam tystnad	79
Illustration – Jonas Laouini	80

Citat från ”The Prophet”	81
Årets arrangörer	82
ATSUB	83
Busta Ungdomsjour	84
Spinn It	85
TYFRI MC klubb	86
Tröstisar	87
Andra medverkande	
Föreningen Assistenthunden & Rehabhunden	89
Martin Hellberg De Facto	90
Nordic Garrison	91
Rsci	92
Sveriges Motorcyklister (SMC) – Stockholm	93
#Våga Tala	94
Tack till!	95
Egna Tankar	96
Dikt/Text till nästa års bok	97

Våga stå upp för barnen - lyssna och tro på de tysta skriken.

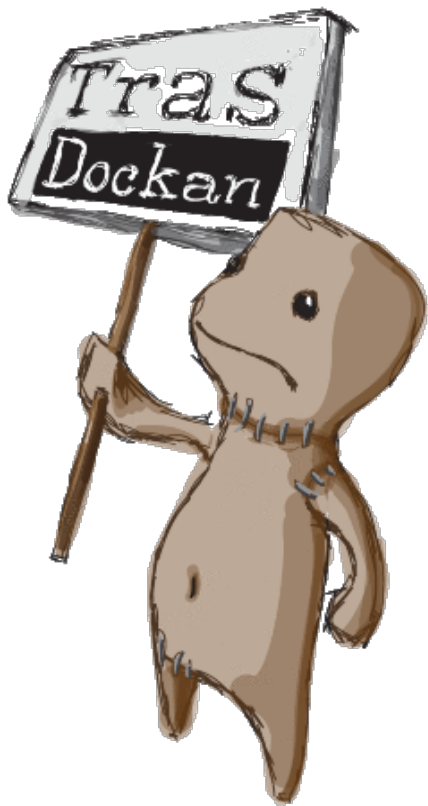


Illustration **Jonas Laouini**

När blir dagdrömmen verklighet?

I allt jag gör, där passar du in.
Ser mig ofta om och undrar varför du inte redan är här
och delar min vardag, mitt liv.

Jag hör din röst, hör ditt skratt och jag känner hur
rummet fylls med värme utav din närvaro.

Och din blick ger näring åt mina dagdrömmar.

AMAN 2014-06-05

Fånge

Jag andas daggens mörka droppar
Slickar livet ur ett strå
Jag griper rosens vassa taggar
Jag önskar jag fick gå

Jag sjunger skymningens klagan
Jag dansar naken
Berättar slutet av sagan

Känner du smärtan- hennes hårt knutna andetag
Känner du henne- smärtans knytnävsslag.

Amanda Kullenberg

Inre undran

Hon grubblar på livet
Tårarna kommer smygande
Frågande – grubblande
Klumpen växer i bröstet
Snyftningarna kvävs... Varför?

Birgitta Holmberg

Fasad

Vildvittran kallar mitt namn
lovar frid och genuin tystnad.
Framgångens pris är blod
och jag vandrar på gränsen mellan liv och död.
Varje dag är en kamp i processen
som vildvittran skriar om.
Tala och du skall leva, bearbeta och du får frid.
Vildvittrans skrik ekar innan insikten nås.
Vildvittran är en duva och rädslan är borta.
Framgången är här.

Sara Laouini

Hon var för liten för att förstå.

Ändå hade hon varit vuxen så långt hon kunde minnas.

Hon var tyst gråt säkerligen stilla.

Tvingad att stå till svars ensam

utpekad

avplockad sin personlighet.

När domen kom löd den

"Man måste ta hänsyn till naturens lagar.

Det måste stå klart att den mänskliga naturen är en naturlag likaväl som tyngdlagen. Eftersom allt mänskligt handlande är ett resultat av den mänskliga naturen måste man förutsätta att sådana förbrytelser kommer att upprepas så som de gjort sedan tiderna begynnelse.

Det är allmänt bekant att denna sexuella abnormitet (sexuella övergrepp av en vuxen man mot ett barn) vilka uttryck den än får är en rent fysisk företeelse som inte har med själslivet att skaffa.

Det är vidare allmänt bekant, att det inte finns någon bot för sexualdriften vare sig den är abnorm eller normal."

Hon var för liten att förstå sa de vuxna, de stora Han menade egentligen inget illa med det han gjorde, han var en naturlag omöjlig att rubba.

Men de blodiga märkena i hennes handflator skvallrade om att hon

var stor nog att förstå orättvisor.

För det syns i ögonen, alltid i ögonen..

och genom den sanningen överlevde hon.

Calin Lundin

Till Zanna

Jag är din ängel jag förstår, jag vet hur du känner dej och hur du mår, om du vill ha kramar och prata ut så finns jag här för dej tills mitt liv tar slut.

Till Zabina:

Härligt att vakna och titta på dej, härligt att veta att du älskar mej.
Kärlek jag önskar att alla kan få, alla på jorden skulle bättre må. Kanske det finns någon som vill, ge av sig själv för så kommer kärleken till.

Till Zara:

Zara du rara
vill inte stilla vara
Energisk så det räcker och blir över,
glömmer inte bort mammas kramar som hon så mycket behöver.

Jaana Zentio



Känslor

Jag har en otäck känsla
av att känslor kan vara
av en sådan betydelse
att ingen förstår
dess betydelse
förrän de betyder allt.

Gäller konsumentlagen i de fall man är konsument av känslor?

Får man prova en vecka för att se om det är rätta känslor man har?
Eller har man garanti som ger en nya känslor tillbaka när de visar sig
vara fel?

Eller är det som vanligt - grisen i säcken - som gäller?

Liten tuva stjalper ofta stort lass måste även gälla på känslor.

Känslor kan alla ha

- starka som svaga, unga som gamla, friska som sjuka.

Kan man vara känslolist

- missbrukare av känslor –

då man blir slav under dem?

Var går gränsen för måttligt intag av känslor?

Det sägs att man kan vara känslostörd

men är det inte mer störande med känslor? Man kan också vara

känslokall sägs det

men jag blir oftast varm av känslor

- nästan feberhet.

Confused



Illustration av **Malin Gammelli**
malingammelli@hotmail.com

Ensam är inte stark – ensam är ensam

Glimtar

Det finns där någonstans
i korta ögonblick
kan det skymtas.
Många ser inte alls det stora
några missar stunden
andra vill inte märka.
Förändringen kommer sakta
men ändå för fort
för fort för mig.
Jag håller på att bli någon
få en personlighet
skapa ett liv.

Å.E

Tystnad så stark

Tystnad så stark, så skör, så kraftfull och så farlig. Tyst är den som är rädd. Låt inte rädslan tysta det barn som gråter. Tårarna måste få ljud och uttryckas för då, endast då blir tårarna en frihet och utlopp för rädslan.

Martin Hellberg

Hon

Där står hon. Hon som är och ser så "trasig", "ful", "hora", "fetto", "naken", "en skam som det hette. Ja, enligt dem andra?! En iskall bitch blick. "Eller, nej just det jag glömde bor jag med min far som är ett helvete där ett monster bor. Hur var det?!" säger jag till mig själv med en sur och förnäm ton till ironi och ler ett riktigt plastigt som fejkat leende med mina perfekta och omsorgsfullt målade rosa läppar av Yves-Rocher.

Tundrans mark blixtrade elektriskt när snön slukade varje steg mina fötter lyckades verkställa. Jag var naken. De aggressiva vindarna piskade mina blottade extremiteter medan flingor av is ilade som romerska spjut från det alls mäktiga mörkret omkring mig. Vad är det som händer? Var är jag? Är det här och nu mitt liv kasseras in? Tanken brände sig fast som en pulserande cancersvulst av hopplöshet i mitt bröst och spred sig rappt till knäna som snart gav vika för tyngden av min blåfrusna kropp. Händerna slog ner i det glimmande snötäcket. Vad är meningen med att fortsätta om mitt brutala öde som placerat mig här för att göra slut på allt? Ingen dödlig människa kan... Jag är bara en människa... Plötsligt kröp ett barndomsminne längs ryggraden och jag kunde genom snöstormen urskilja min femåriga motsvarighet från två decennier tillbaks. Med sina blick med hans otympligt stora röda äckliga ögon. Plötsligt förstod jag vem det var. Hans hållning var berövad från existentiell ambition i varje kroppsdel strax före att myndigheterna tog honom, de blanka ögonen speglade den tomhet som hans

transparenta anatomi förmedlade. Sakta tynade mannen bort, likt en vålnad i mörkret.

Ögonen sved när jag sänkte huvudet och blundade så hårt jag bara förmådde i kampen att dämna igen strömmen av tårar. Bara en trasig människa... Låt mig dö, LÅT MIG BARA le en gång innan jag far iväg.

Omar Ahmed



Tysta skrik

Du är så trasig, Du är så grå
Du är så lämnad, du är så rå
Du är så stark, du är så svag
Allt du gör, känns som ett misstag
Solen kan inte värma ditt hjärta
Jorden kan inte bära din smärta
Ingen hör, men dem alla vet
Nu är det dags att frigöra världens dövhet.

Andrée V. J.

Ett tyst skrik

Jag skriker inom mig. Högt och skärande, men ingenting hörs.

Mina ögon ser svart, ljuset i tunneln finns inte på långa vägar.

Jag kan inte säga att jag vill ha tillbaka mitt liv, för i stort sett så har jag aldrig haft ett eget liv. Du har tagit ifrån mig nästan hela min uppväxt, hela min barndom. Men jag ska ta tillbaka makten att bestämma över mig själv. Ärren du har orsakat hos mig kommer aldrig att försvinna men jag tänker inte låta dem påverka hela mitt liv.

Jag vill bara göra ett avslut och gå framåt, jag vill ha energi till att stabilisera min vardag och att orka göra någonting, inte bara tvinga mig själv med min enorma tjurskallighet. Jag har egentligen inte tid med allt jag sysslar med, men jag gör det ändå. Fast i gamla vanor med att köra på tills jag stumar.

A-Z



22 anmälningar per dag

8109 anmälningar om sexualbrott mot barn under 18 år gjordes år 2013 i Sverige.

Det är 306 fler anmälningar än året innan



Föreläsning om våld och sexualbrott mot barn och unga

Det är viktigt att bryta det tabu som finns kring våld och sexualbrott mot barn och ungdomar. Tystnad är förövarens bästa skydd, vilket är en stor anledning till att vi mer än gärna kommer ut och föreläser. Vi tänker också att många som är utsatta tror att de är ensamma om detta och det är bra att se att så inte är fallet men även att som vuxen få information om de signaler ett utsatt barn eller ungdom kan visa.

Vi föreläser för elever och skolpersonal, fritidsgårdar, polis, socialtjänst, BUP, organisationer, politiker m.fl. Våra föreläsningar är kostnadsfria, med undantag för resor utanför Stockholm då reseersättning kommer till.

För mer information vänligen kontakta oss via info@atsub.se eller per telefon 08 – 644 21 12.



Jag är värd bättre!

En sponare som kysser som en gud.

Ömhet och soft beröring.

Trygghet för att kunna sätta ord på vad jag behöver och trygghet att också våga ta emot det som jag vill ha. En kärleksrelation där jag är viktig och betydelsefull för att jag är JAG.

Jag är värd att vara lycklig.

Jag är värd att bli bemött med respekt på min arbetsplats. Att kunna växa med glädje, utifrån min egen förmåga.

Jag är värd att få omge mig med positiv energi, människor som lyfter mig och aktiviteter som gör mig gott.

Jag är värd att vara the best version of me.

AMAN



När jag blir stor!

När jag blir stor skall jag vara
Härskare av livet, och tänka på MIG bara.
Jag skall äta 10 hamburgare i rad
Och rapa högt av välbehag.
Jag skall sno grannens post i smyg
och hitta på en massa rackartyg.

Jag skall dricka sprit och stoja
och med medelålders gubbar skoja.
Och på Nobelfesten skall jag gå
för att en härlig middag få.
Efter middagen skall jag hålla tal
Barfota, och gästerna har inget val.

Dom måste sitta där och höra
Vad man får och inte får med barna göra
Jag skall även gå till staden torg
med en liten näpen rosenkorg
och dela ut en blomma åt varenda mor
det är det jag vill göra då jag blir stor.

Birgitta Holmberg

Inom fyra väggar

Andas in kalluft. Hör skratten från små barn som leker. Ett oskyldigt skratt, ett oskyldigt barn?

Vad vet vi egentligen om framtiden? Inte ett skvatt!

Det förflutna? Historien som formar oss att bli den vi är.

Leken, skratten avtar...

På väg. Inom fyra väggar. Hemmet. Leken skratten avtar.

Trygg! Känner du dig trygg inom fyra väggar?

Inom hemmet sker det oförlåtna. Det som ingen ser.

Det som formar oss att bli det, just **INGENTING!**

Ryggsäcken är tung för ett barn som leker när leken övergår i allvar.

Hör skratten från barn som leker. Men snälla gud, du glömde bort mig...

Flikkan



Som när jag var liten...

Ibland känns det som om orden fastnar i halsen, som när jag var liten och inget vågade säga.

Ibland känns det som att gråten fastnar i ögonlocken, som när jag var liten och fick dölja min gråt.

Ibland slår paniken in som paralyserar mig, som när jag var liten och förstod att jag inte kunde försvara mig då skulle allt bli värre.

Ibland när jag blir pressad funkar inte min röst, jag börjar stamma. Då känns det som när jag var liten och skriken på hjälp var tysta och hördes bara högt inom mig själv.

Trots att det var så länge sedan mina ord tystades.

Trots att det var länge sedan jag tvingades dölja min gråt.

Trots att jag idag vet att jag kan försvara mig om jag behöver och måste.

Trots att jag idag vet att jag kan kontrollera min röst och göra den hörd idag.

Trots att jag idag är en vuxen kvinna så ibland kommer hon tillbaka.

Hon

det lilla skrämnda tystade hämnade barnet som bor inom mig.

Hon

som ingen såg ibland eller förstod var ledsen och stum ibland.

Hon

som var rädd och ensam inom sig själv.

Ibland känner jag mig lika hjälplös som när jag var liten.

Som ett litet skrämt barn i en vuxen kvinnas kropp.

Ibland men inte alltid känns det så.

Ibland får jag trösta mig själv.

Det lilla barnet inom mig får jag ta i min egen vuxna famn i tanken,
får liksom krama mig själv inombords.

Dom som tystade den lilla mig, dom som fick lilla mig att svälja både
ord och tårar vara tyvärr mina föräldrar.

Därför har jag fått lärt mig att mamma mig själv, vissa dagar mer än
andra.

Men bara ibland,

oftast ger jag idag hopp till andra som just nu är som jag var när jag
var liten.

Och varje dag finns jag där för mina barn, så att de lär sig att det är
okej att göra sina röster hörda.

Jag lär dom att det är okej att gråta.

Jag får dom att förstå att deras mamma finns där med tröst och stöd
om dom behöver.

Jag ger dom det jag hade behövt när jag var liten.

Jag har fått lära mig att det är okej att känna sig liten ibland trots att
man är stor. Och att det inte är så konstigt att känna så om man haft
det som jag hade det när jag var liten...

Zuleta 2014

**Nej!
Min kropp är
bara min!**



Det skedde i tystnad.

Vickar på tårna.
Lyssnar.
Kollar mot dörren.
Blundar.
Försöker somna.
Duschen stängs av.
Ögonen öppnas.
Steg hörs.
Pulsen ökar.
Dörren öppnas.

Tystnad.

4a steg.
Luktar ny duschat.
blöt, hårig, stor, manlig
kropp nära en liten varm.
Blundar.
Ligger stilla.

Tystnad.

Röksmak i munnen.
Händer på kroppen.
Handduk på golvet.
Ont i underlivet.
Kladdigt i sängen.

Tystnad.

Dörren stängs.
Tårarna rinner.
Håller för munnen.

Tystnad.

Fosterställning.
Skakar.
Tårar.
Lyssnar.

Tystnad.

LeksaksVingar

Muren mellan

En dag ska jag glömma
En dag ska jag titta bort
En dag ska jag gömma
En dag ska jag leva kort
En natt ska jag sluta tänka
En natt ska jag börja drömma
En natt ska jag önsketänka
En natt ska jag undangömma
Det finns mycket att göra
Så jag frågar dig!
Varför vill du förstöra?

Andrée V. J.

Jag skrek!

Och jag har faktiskt gjort allt jag kan



AMAN

Dockan

De drog och drog
Var ej lätta på handen
Hon hade inget annat val
än att följa med i
deras galna parad

Försökte rycka när det
var möjligt
Luckan öppnades och
Trådarna släppte
Hon föll hårt
Inget skyddsnet
Mörkt och kallt blev

Ljust och varmt i
Frihetens famn

Docka är död
Det har den alltid varit
Bara skal
Utan val

Men Hon lever
det har hon alltid gjort
Nu
Då
I sin inre vrå

Marie Sahlin

I tystnaden kan ingen höra dig skrika.

Tanken på att skrika var skrämmande, men tystnaden
ännu mer skrämmande. Jag vågade skrika utanför
tystnaden och Idag är jag fri och skriker när jag behöver
utan att vara rädd!

Martin Hellberg

9 år sedan – Cirkeln är sluten

Idag har det gått 9 år sedan jag officiellt öppnade munnen och gjorde en polisanmälan hos Växjöpolisens.

Många människor har gjort det möjligt för mig att få den frihet som det innebär att bryta tystnaden och sluta bevara hemligheten. Jag blev trodd och bra bemött hela vägen, först av familjen och vänner, sedan av världens bästa polis, av rättsväsendet och många andra som har stöttat mig och hjälpt mig bryta mig loss från någon som använde sin makt för att ge lidande.

Idag lider jag inte. Idag är jag STARK. Idag är jag tacksam för livet och den hårda, utmattande process som allt inneburit. Idag jobbar jag för att hjälpa andra och i april åker jag tillbaka till Växjö för att föreläsa om mitt jobb, om våld och sexuella övergrepp och om min bakgrund för poliser m.fl.

Otroligt stort att åka tillbaka på dessa premisser och stå framför några av dem som gjorde det möjligt för mig att faktiskt få ett bra liv.

Cirkeln är sluten och jag är tacksam beyond words för alla de människor som lyft mig och gett mig min frihet.

Sara Laouini

17650 anmälningar

48 anmälningar per dag

gjordes 2013 angående misshandel på barn
mellan 0 till 17 år



Mina hemligheter bär jag med mig varje dag.

Jag älskar min man och mina barn.

Jag älskar mitt jobb. Min familj och mitt arbete får mig att känna mig levande.

Jag har inte alltid velat leva.

De där barndomsåren har skurit långa, djupa ärr i min själ. Jag har lämnat barndomens elände bakom mig. Nu är jag fyrtiofyra år och känner mig för det mesta fri.

Våldet och de sexuella övergreppen gör sig dock påmind i min kropp.

Jag får fullständig panik om jag måste gå till tandläkaren, vårdcentralen för att inte tala om gynekologen.

Mina tänder är söndertrasade och jag aktar mig för att öppna munnen för stort så att det ska synas. Jag äter tuggummin eller halstabletter så fort jag går hemifrån av rädsla att jag ska lukta illa på grund av mina tänder. Jag har vid några tillfällen ringt och berättat för tandvårdspersonalen att jag tycker att det är fruktansvärt obehagligt. De pratar förstående med mig och tror att jag har "vanlig" tandläkarrädsla. Inte berättar jag att jag får panik av att ha en annan människa så nära mig när jag inte kan röra mig som jag vill. Att känslan påminner om de övergrepp jag utsatts för som barn. Att min mamma brottade ner mig, satte sig på min rygg, höll fast mitt huvud mot golvet eller stängde in mig i utrymmet bakom dörren och höll för tills jag tystnat. Att det påminner mig om killen som bodde hemma hos oss. Han som förgrep sig på mig och kallade det kärlek. Hur ska jag säga att jag inte kan ha en manlig tandläkare eller läkare? Nej det är bäst att undvika.

Detta har NI gjort mot mig!!!

Detta gör NI fortfarande mot mig!!!

Min mamma gick med mig till gynekologen för att jag skulle få p-piller då jag fick min första mens, jag var elva år. Undrar om min sadistiska mamma visste vad du gjorde mot mig?

Under tjugo år undvek jag att söka vård för min svåra mens. Halva månaden blödde jag.

Jag hade migrän, frös ständigt, tappade ork och koncentration på grund av mitt katastrofalt låga blodvärde. Det slutade med att jag fick läggas in och få blod. Jag "valde" att undvika att söka vård, jag fick panik bara av att tänka på att vara utlämnad till någon annan.

Detta har NI gjort mot mig!!!

Detta gör NI fortfarande mot mig!!!

Roalianaja



Läs mellan min ryggrad

alla tiders låga brinner
bakom min panna kokar mörkret över

jag är rädd
att likna de andra
jag är rädd
att vi alla förlorar

när ljuset slår in blir vi
kongruenta dammkorn

"herr Blomqvist har inte varit samma slags kille sedan han
dog"

perblomqvist.com



Pusselbiten

Vi förbereder oss inför sänggående. Pratar om hur det varit hos farmor och farfar. Martin är tystare än vanligt. Jag har hämtat hem pojkarna tidigare än planerat, då Martin kvällen innan ringt hem och varit väldigt ledsen, han ville komma hem. Vi övertalar honom att det blir bra, han får sova hos farfar lugnar farmor.

Martin tar ut tandborsten och säger "farfar pillar på mig". Allt snurrar och blir till en gråskala, tankarna rusar. Jo, så måste det vara. Sista pusselbiten lägger sig på plats. Jag tröstar och kramar om Martin länge. För första gången sover Martin lugnt den natten, inga mardrömmar.

Hur kommer Martins pappa att ta detta? Jag gömmer bilnycklarna och berättar.

Nu, cirka 25 år senare så gör det fortfarande ont, att vi inte såg och förstod tidigare. Inget barn ska behöva gå igenom något sådant!

Monica Hellberg



Våga lyssna och tro på barnen.



Illustration av **Karolina Bergenwall**

www.karolinabergenwall.se

Någon annan än jag

Jag vill vara någon annan än den jag är,
men samtidigt vill jag vara mig själv.
Jag vill vara någon som inte bryr sig om vad andra tycker
om mig,
men samtidigt vill jag höra vad de säger bakom min rygg.
Jag vill vara någon som respekterar och lyssnar på andra,
men som samtidigt kan säga ifrån och bli arg.
Jag vill vara någon som är både vacker och omtyckt,
men samtidigt vill jag inte synas och märkas för mycket.
Jag vill vara någon som vet nästan allt om alla,
men samtidig vill jag inte att någon ska komma för nära
inpå mig.
Jag vill vara någon som den jag beskrivit här,
men samtidigt vet jag:
att det skulle inte va' jag.

Å.E



Påmind

Sorgen jag bär på rinner för evigt i mitt blod, sorgen som jag aldrig mer ville känna, påminde mig nyss om det du tagit i från mig.

Det bränner, bilderna spelas upp i mitt huvud och orden jag kunnat ha sagt innan det var för sent smakar bittert, de rasar samman i min mun.

Jag blir stel, jag sitter här och saknar det jag aldrig fick.

Smärtan har blivit som mitt hem.

Undrar om jag någonsin kan radera bilderna!?

Radera det som då hände!?

Du har fått mig att känna mig som en sur, gammal disktrasa någon försöker använda en sista gång.

Jag försöker fånga mina tårar med mina brustna händer, jag försöker visa att jag är bättre än du.

Jag var en gång ett levande barn som älskade att få finnas. Men du plöjde stora skårar i min själ, och det finns tillfällen där jag gröver mig allt djupare ner, bara för att försöka gömma mig som den lilla försvarslösa flicka jag än gång var.

Mitt hjärta hoppar omkring som en mentalsjuk studsboll i

bröstkorgen på mig när jag tänker att jag snart kommer att möta dig öga mot öga igen.

Jag känner inte riktigt om mitt hjärta sitter i ryggen eller fram där det borde göra.

Pulsen fullständigt dundrar sig fram, som en slagborr genom hela kroppen.

Jag ska armbåga mig fram för att få gå segrande ut ur rummet denna gång, jag vägrar känna skam.

Jag tänker prata och förklara, INTE bli undanbuffad.

Jag tänker göra det rätta, och DU kommer bli tillrättavisad.

Jag ska andas som alla andra, INTE bli kvävd.

DU kommer ångra att du rörde vid ett oskyldigt barn.

LeksaksVingar



**Den mest kärlekslösa
handling ett barn kan
utsättas för är
sexuella övergrepp.**



Om du hade varit tjej...

Då hade ingenting, jag säger ingenting! Av detta varit okej.

Det hade varit skandalöst, det hade varit äckligt, obehagligt, jävligt slampigt. För att lägga ut bilder på bara överkroppar får bara macho-män göra, kvinnobröst kan ju faktiskt uppröra.

Om du hade varit tjej...

Då hade du blivit utskrattad,

Utpekad som runkobjekt till alla trettonåriga killar som sitter framför sina datorer medan dom pillar på sina små pinnar med pannan fyllda av finnar.

Om du hade varit tjej...

Åh gubben, du vill inte ens veta konsekvenserna.

Tänk dig att sitta på bussen,

du är ju snygg, du driver ju en blogg,

så när den där macho-killen stryker sin hand på ditt ben så se det som en komplimang,

det är ju bara gulligt att hans vattenslang reagerar på dig och han är ju dessutom en av dina största läsare.

Men det hade ju bara varit om du varit tjej...

Och av det som jag läst på din blogg så har jag förstätt att jag inte är din typ. Du kräver smala tjejer, helst under fyrtio kilo ska man ligga om man ska få ligga med dig, och förlåt men jag väger lite mer än så, synd eller hur? För med tanke på att jag läste hur du i sängen är ett riktigt vilddjur...

Ditt mest lästa inlägg på din blogg är "sextips och svar"

Hur gammal var det igen som du sa att du var?

Nitton?

Okej, då hörde jag rätt.

Får jag lov då att anmärka på att du är skyldig till sexbrott, alltså då våldtäkt.

Känns det bra att ha haft sex med en trettonårig tjej?

Aha, här ser jag att du skriver att hon sa att hon var äldre, vilken slampa eller hur?

Jo, jag förstår verkligen att du blev sur.

Det är ju inte lätt när dom är så snygga, så lättklädda, så små...?

Du kanske har svårt att se skillnad på femton år och mindre?

Här, du kan få låna mina glasögon hädanefter.

Oj, jag ser även nu att du haft flickvän, men det var så svårt att hålla sig till bara en, ja, klart det är svårt för såna macho-män som du.

Men jag ber nu så hemskt om ursäkt för att jag inte är din typ av brud, men hade jag varit ditt ex så hade jag krävt besöksförbud.

Men du är en kille, en äkta macho-man, du är så jävla ball, och jag hoppas du är stolt över dig själv. Och jag hoppas det känns bra när du skriver ut på din blogg att

"jag låg med en hora, betalade i cash, gav henne ett smash på hennes ass"

Jag hoppas du kände dig extra fantastisk när du la ut fjortonåringen som skrev till dig på kik för hon tyckte du var snygg sen hoppas jag det kändes helt UNDERBART när kommentarerna haglade in om hur ful hon var,

stackars dig, stackars lilla macho-man.

Stackars lilla dig som får stå ut med sånt äckligt, vidrigt, sluskigt...

Som att en liten rund fjortonårig tjej skriver att du är snygg via kik.

Men om du hade varit tjej...

Och gjort likadant, då hade du fått helt andra kommentarer. Om feminism, om vilken skam du är för oss andra, om hur du beter dig, hur du ska bete dig. Du hade inte blivit kallad för "kung", inte för "drottning" för den delen heller. Men du är kille, då är det tydligen okej.

Du är 19, du är kille med stora muskler som strosar runt i nattkvarter, tror på riktigt att tjejerna som du ser vill ha med dig att göra när dom viskar om hundra spänn i ditt öra.

Men jag undrar, hur du ska göra när dina småsyster växer upp, blir stora
Ska du få dom också att tro att det enda dom är till för är att bli kallade hora?

Att dom inte är individer, sina egna hjältinnor och att deras kropp inte tillhör dom själva?

Och jag undrar hur du ska reagera den dagen dina småsyster kommer fram till dig, berättar hur deras pojkvän tvingade dom till både det ena och det andra,
Tänk om det är en av dina vänner som gjort det? Vem är det då som du ska klandra?

Honom kanske, dina syster kanske?

Du har ju visat så tydligt att det är helt okej, att behandla en tjej utan respekt och tolerans, att säger dom nej ska

det endast mötas med arrogans...

Vi har alla läst det på din blogg tusen gånger och tusen gånger om.

Så jag önskar att du hade fått prova på att vara tjej, åtminstone för en dag hade jag velat se dig försöka gå i våra skor,
och jag hade velat låta dig se genom mina ögon på hur det ser ut när du lägger ut på din blogg, ask punkt fm, facebook, twitter, tumblr om att tjejer är ingenting som ska bemötas med respekt, tjejer är endast till för att vara prydnadsobjekt och just ordet våldtäkt gäller inte alla killar, i alla fall inte såna som du, och ordet sexköp, det berör inte alla killar, i alla fall inte såna som du...

Men du är ju trots allt kille, och då är det tydligen okej att bete sig som ett svin, se sig själv som en sexmaskin och tjejer endast som smyckesskrin.

EliSophie Andree

Ljuger barn om övergrepp?

En socialarbetare fick frågan och svarade:

- Ja, ofta. De säger att det inte har hänt när det har hänt.

Ur Ecpats skrift "Upp till ytan", 1999



Längtans makt

När allt är i förändring
När allting går omkull,
Jag samlar mina tankar
för min egen skull.

För vem håller dig om ryggen?
Vem ser allt bra du gör?
När skeppet nu väl sjunker
är du ej den de hör.

Så snälla, lyssna till ditt hjärta
och förstå dess längtans makt.
För det är endast i dess sällskap
du kan lysa med din prakt.

AMAN 2014-06-05

Tysta ropet.

Viskningar kan, precis som skrik, också vara ett rop på
hjälp.

Martin Hellberg

Bestulen

Du var ju bara ett barn och jag svek dig.

Din trygga plats här i livet rycktes undan när du bara var 5 år.

All ångest och smärta som du genom livet burit hade mildrats om jag bara lyssnat och trott på dig.

Jag kan inte göra skadan ogjord.

Inga ord jag säger kan hjälpa.

Inga ord jag säger kan få dig att lyssna.

All smärta och ångest som du utsatts för skulle jag vilja ta bort.

Hjälpa dig att få tillbaka din livsglädje.

Din barndom blev bestulen, du överlevde trots allt men sårad till kropp och själ ditt hat det växte sig allt starkare.

Jag begär inte att du ska förlåta, det får du inte göra.

Allt jag begär är att du ska få stillhet i din själ och att barnet inom dig ska få läka ut.

AMJ

Barnkonventionen

Art. 12

Rätt att bli hörd och få sina åsikter beaktade.

Konventionsstaterna skall tillförsäkra det barn som är i stånd att bilda egna åsikter rätten att fritt uttrycka dessa i alla frågor som rör barnet, varvid barnets åsikter skall tillmätas betydelse i förhållande till barnets ålder och mognad.

Art. 19

Skydd mot övergrepp.

1. Konventionsstaterna skall vidta alla lämpliga lagstiftnings-, administrativa och sociala åtgärder samt åtgärder i utbildningssyfte för att skydda barnet mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, innefattande sexuella övergrepp, medan barnet är föräldrarnas eller den enda förälderns, vårdnadshavares eller annan persons vård.

Gör Barnkonventionen till lag!

Hör barnets viskning

I vägen
ur vägen
utvägen
mitt ljus i erat mörker
oron som har blivit jag
ensam i erat hus
rymde flydde kom tillbaka
för att bära eran skuld och skam
eran skuld
eran skam
bar den genom livet
åt er
eran kyla kändes värmande
men inget var sant
eran illusion
eran kamp
ensam mellan storblommiga tapeter
och heltäckningsmattan
liten och skör
ingen som hör
fragment av en trasig själ
i en rustning av stål
ett liv att läka
en tid att förstå
där ingen kommer nära
inte ens för att slå

Malin Moblad

**"Att ha värk gör ont men att inte bli trodd gör
ondare."**

Flicka, 15 år



Illustration av **Karolina Bergenwall**.

www.karolinabergenwall.se

Barnaga

De sa att lite stryk aldrig skadade,
det gjorde barn till bättre människor.

Se på mig jag klarade mig bra
sa dom stora
men det var inte sant
det såg jag,
de klarade sig förfärligt illa.

Förkrympta själar
förkrymper själar
med slag

Barn som blir slagna
blir fort vuxna.

De lär sig att leva
i för små kroppar...

Calin Lundin

min kulspets mot din panna

efter plugget
era as
efter plugget
det ordnar sig alltid

skrattar bäst som krattar sämst

nu är ni tjocka
era barn också
your cats name: Stroke
lyxfällan, fett-broke
en nordman har ingenstans att gå
du slog, var tuff och rå
vi var tolv, ja rätt så små
broder daniel-tider, ja det var då

min kulspets mot din panna
er familj rädda för färgranna

fast i tjälen
fucked i själen

perblomqvist.com

Sommarbarn

Vidunderliga högsommar. Hammocken i den gigantiska trädgården. Saften. Kärleksmumsen. Att hoppa hö med svettacke och brunflätor. På gården i värmen prånglar dom ut svinen och fläker över bänkar. Galtarnas dödsskrik, lekarna utan underbyxor. Det vansinniga bultandet. Klistergirlanger från taken dignande av spyflugor, döda, halvdöda, några surrande. Här, säger bonden, blodig och dan. Lillan. Tösabit. Vad söt liten flicka. Se så söt. Han lyfter, svingar mig. Svindel i magen, högt över grusgången, ja högt mot himlen. Blå klänning, röd klänning. Han visar hur man slår kossorna med pinnar. Slå på dom. Man sover middag. Bondefarbrorn stinker dynga och besk gris. Luften dallrar i hettan. Jag är snäll och lydig. Så säger farbrorn. Vilken snäll flicka. Så söt och fin. Sedan ska vi köpa glass. Hans hand täcker hela mitt ansikte. Tyst nu. Gör mig glad. Du vill väl att jag ska vara glad? Sitt i mitt knä. Känn så hårt. Så fin du är. Kom ska vi tvätta dig. Nu tar vi bort det onda. Vi har så fina plåster. Nu var du duktig. Vad duktigt du gjorde. Det var väl dumt att skrika. Nästa gång får du inte skrika. Din lilla mun! Körsbär. Som är så gott. Nu kammar vi iordning flätorna. Grisarna har inte ont längre. Dom är som små änglar. Nästan som du. Det fattas en tand. Det smakar järn. Efteråt får jag äntligen borsta hästen. Bonden ska ut med traktorn. Det känns trasigt i munnen så jag fyller den med halm. Stoppar kinderna fulla, borstar hästen skinande ren. Det är väldigt varmt.

Mamma ska ringa någon dag.

Kanske idag, jag vet inte.

Katharina

**Övergrepp kan aldrig
tigas ihjäl.**

Men så väl talas ihjäl.



Barn på stan berättar om Trasdockan

"Du ska inte slåss utan hämta en vuxen som hjälper dig."

- **Pojke, 4 år**

"Det blir bra sen."

- **Pojke, 6 år**

"Ingen ska göra dig illa."

- **Flicka, 7 år**

"Barn borde vara poliser för dom har varit barn. Socialtanten har aldrig varit barn."

- **Pojke, 9 år**

"Barn är snälla fast en del har det inte bra. Då måste man berätta för sin mamma."

- **Flicka, 8 år**

"Ingen kan hjälpa dig om du inte själv vill."

- **Flicka, 8 år**

"Strunta i vad andra säger, du vet bäst hur det är."

- **Flicka, 8 år**

"Vuxna måste förstå att barn känner i sitt bröst."

- **Flicka, 6 år**

"En trasdocka är en docka som är trasig. Finns det trasbarn? Jag vill bli en tant som hjälper barn när jag bli vuxen."

- **Flicka, 7 år**

"Mamma gråter ibland då blir jag jätteledsen."

- **Flicka, 7 år**

"I andra länder har barn inte så bra som här. Man ska lyssna på alla barn."

- **Flicka, snart 12 år**

"Det finns alltid någon att vända sig till."

- **Flicka, 13 år**



Illustration av **Malin Gammelli**

malingammelli@hotmail.com

Någonting gick sönder

Någonting gick sönder den där natten när du började berätta vad du hade utsatts för. Du skulle fylla fyra år, och du sa; "mamma, du förstår inte, pappa pillar på mig".

Du slog mig och var förtvivlad. Inte undra på.
Hur länge hade det pågått? Det får jag aldrig veta.
För mig var det självklart att lyssna, krama om och trösta....
Men så svårt att kämpa mot alla myndigheter.
De straffar den som försvarar sitt barn.

"Du måste samarbeta med pappan, annars kan du mista vårdnaden" Men också;
"Du måste skydda ditt barn från övergrepp" "Det är viktigt att barnet får träffa sin pappa"

Det har gått nästan tio år. Och jag är så stolt över dig!

Men det gör också ont för jag kan se att även om du har glömt vad som hände då, Så finns det spår kvar av hur de försökt kuva dig i rätten.
Du sa nej, jag vill inte träffa pappa. Då var det förstås mitt fel.
För jag hade ju sagt att du måste få bestämma själv.

Och då samarbetar man inte med förövaren och det är tydligen fel. De dömde dig till umgänge.
Han kom inte, så till slut blev vi fria! Måste det vara så här?

Kakan, mamma till Smulan

Mörkertalet talar tyst

Lyssnar du?

Tusen frågor, inga svar

Vad gör man när ens självförakt växer sig så starkt så att man är beredd att göra vad som helst för att dämpa smärtan en liten stund?

Hur kan man leva med tanken och känslan om att man skadar sina nära och kära så oerhört genom att berätta hur man mår?

Vad är det som driver en att fortsätta när man vaknar med gråten i halsen och ständigt påminns om det som varit under dagens alla timmar?

Vad gör man när det känns som att man bara vill lägga sig ner på marken och vänta tills någon kommer och lyfter upp en?

Vad gör man när man känner att man inte längre orkar bry sig om vad som händer, för att man har tappat hoppet om framtiden?

Vad gör man den dagen man inte längre orkar ta sig ur sängen? När det känns som att ändå ingen skulle märka att man saknas, varken hemma eller på jobbet?

Vad gör man med längtan efter att få känna sig normal, att få vara som alla andra, om än bara för en dag?

Vad gör man med mardrömmarna på nätterna som kastar en tillbaka till helvetet? Ska man helt enkelt ge upp att försöka sova eller ska man genomlida smärtan det ger en, för att det trots allt är något som känns? Om än, så är det känslan av att man våldtar sig själv.

A-Z

Skuggan på väggen

Hennes bara fötter i gräset
på min barndoms ö
Hon trampar och går vilse
i sina egna tankar
Rak i ryggen som ett skepp
som sakta förliser
Hennes långa hår omsluter magiskt
hennes nakna skuldra
- Träffar du henne, ta risken
att avslöja hennes hemlighet
Fråga henne vem hon är
och vart hon är på väg
Vinden skall ge dig svar:
Jag är min barndoms monster

Birgitta Holmberg

Min vrå

Jag skrek
men ingen ville höra
ingen ville se
jag skulle bara tiga och niga

Min kropp var ockuperad
och min själ isolerad

För skammen var min vrå i Skräckens boning"

Marie Sahlin

Hoppet.

Anledningen till att jag lever är mina föräldrar. När jag vid sju års ålder valde att berätta för dem om vad farfar gjort med mig så trodde de mig utan att tveka. De gav mig hopp om livet från dag ett och har gett mig det under hela resan. Utan ett hopp om ett bättre liv så hade jag inte levt idag.

Martin Hellberg

GÖMSTÄLLET

Jag har ett speciellt gömställe där bara jag kan få ro
Det är min alldeles egna plats
Där kan inga mörka skuggor gro
Där kan ingen tvinga eller truga
Där kan ingen få mig att ljuga
Den här platsen skänker mig lycka och hopp, inre styrka
och tro
Det är ett speciellt gömställe där bara jag kan få ro

Anders Hellberg



Mellan 2001 och 2013 gjordes det

52 543 anmälningar

angående sexualbrott mot **barn**
under 18 år.



Tysta skrik känns inombords.

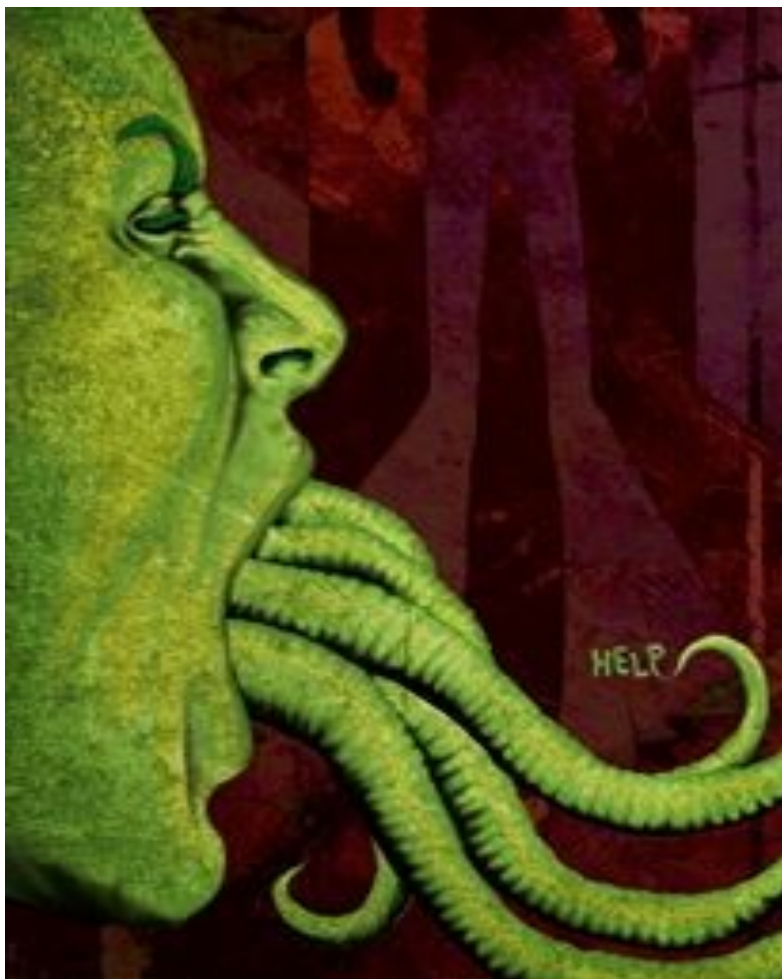


Illustration **Jonas Laouini**

Våra tankar om ENSAMHET

Ensam ensamhet, det är verklighet
där jag ligger mellan er
tysta tårar
Vald ensamhet
är härlighet när jag
känner luften i min kropp och
ser stjärnor på himlens universum.

Jag är inte ensam, tänker jag självständigt. Ser min spegelbilds
glittrande ögon och jag klär upp mig själv för henne. Jag blir
sedd och tillsammans går vi ut på ensam-date.

Vi gör saker ihop som hon vet att jag gillar. Museum-
utställningen jag så länge velat se, vi går ut och dansar ihop
och hon bjuder mig på de godaste drinkarna. Ibland överraskar
hon mig med att minnas saker jag berättat om min barndom. Vi
hoppas i lövhögar och fnissar åt att det faktiskt är möjligt att
hjula påväg till bussen trots att man 29.

Ikväll är vi påväg på bio. Den där dramafilmen fångade mitt
intresse bara av att se reklamaffischen, vilket hon såklart
snappade upp.

Plötsligt överrumplar ensamheten mitt inre och det är endast
ett tomrum i mitt hjärta.

Min bästa form av ensamhet är att vara ensam tillsammans.

I ett förhållande att sitta i en egen värld och göra mitt men veta att han
är där och han gör sitt.

Att sitta ensamma tillsammans, tätt ihop och titta på en serie.

Ensam i tysnad tillsammans med någon annan.

Det finns en annan form av ensamhet som inte inkluderar en partner. Att sitta tillsammans med min familj där vi alla gör våra egna saker men kärleken är en återkommande aura i vår ensamhet tillsammans.

Jag sitter på en gräsplätt i Stockholm tillsammans med människor jag inte känner omkring mig. Eller på ett café i Italien.

Jag känner mig inte ensam. Inte ens i ett annat land.

Jag är trygg med mig själv. Jag gör något jag brinner för där jag sitter och skriver på min nästa bok. Eller läser något otroligt inspirerande. Kanske till och med jobbar med framtiden jag valt ut för mig själv genom studierna på Universitetet.

Jag är ensam. Det är vi alla. Ingen delar hjärna med någon annan. Vi är unika. Ensamma men unika i våra flockkonstellationer av berörd närhet eller avståndstagande närhet.

Vi är egentligen ett med alla omkring och det ska jag komma ihåg när jag stänger dörren om mig när jag kommer hem.

Omar, Aman och Sara

Öka medvetenheten om sexuella övergrepp.

För en tid sedan uppmanades jag av en vän att skriva en text till årets upplaga av "Skrik för Trasdockan". Jag tänkte att det skulle vara kul att bidra med en text, frågan var bara hur jag skulle bidra. Jag har inga personliga erfarenheter av sexuella övergrepp att dela med mig utav, det är också svårt att föreställa sig hur det är att vara en utsatt person. Vad de tänker och hur de känner. Som en utomstående person kan jag bidra med mina betraktelser av det offentliga samtalet. Det kan vara bra att ta ett steg tillbaka och fråga sig vad vi säger om detta samhällsproblem.

Det är någonting mystiskt med ämnet "sexuella övergrepp". Det går inte att tala om det utan att känna en viss ambivalens. Ämnet är ofta närvarande i vår vardag, i media rapporteras det ofta om övergrepp och vi har ett rättsväsende som inte kan bestämma sig för hur mycket kvinnor måste skrika och sparka för att de åtalade ska dömas till våldtäkt. Sexbrottslagstiftningen har varit en het potatis i den offentliga debatten, vad är egentligen skillnaden mellan en utsatt situation och en särskilt utsatt situation? Ett svar är att det är skillnaden mellan att vara fri och att hamna i fängelse. Men trots att vi ständigt bemöts av dessa nyheter, exempelvis om en kvinna som blev våldtagen med en vinflaska utan att gärningsmannen blev straffad med fängelse eller om en praktikant som förgrep sig på 14 barn, kan vi som sagt

inte riktigt relatera till detta problem. De sexuella övergreppen befinner sig någonstans ute i periferin.

Enligt barnombudsmannen har mellan 7 – 10 procent av kvinnorna och mellan 1 – 3 procent av männen utsatts för sexuella övergrepp. Mörkertalet uppskattas som stort, många lider i tysthet. Kanske av skam, rädsla eller över känslan av att förtjäna vad de utsätts för. Övergreppen är hänsynslösa och urskiljningslösa. Det drabbar vuxna som barn, på jobbet, i skolan. Utförs av främlingar eller bekanta. Men även där man ska känna sig som tryggast, i hemmet, av familjen. Egentligen är det inte ett problem som befinner sig någonstans ute i periferin, det är vardag och det finns runt omkring oss.

Det här är ett komplext problem som det inte finns någon enkel lösning på, men ett steg i rätt riktning är att tala om detta. Genom att tala om det skapas förståelse och genom förståelse skapas engagemang att motverka övergreppen och att förbättra de utsattas liv. Därför är det viktigt att låta de utsatta tala, och att tala för de som är tysta för att på så sätt öka medvetenheten bland allmänheten att detta är ett utbrett problem som ger livslånga ärr för de drabbade.

Robin Nuruzzaman

11 719 anmälningar

gjordes 2013 om brott mot barns frihet och frid.

Detta inkluderar människohandel både för sexuella och andra ändamål, grov fridskränkning, olaga hot och förföljelse samt ofredande **mot barn under 18 år**.



Tyst skrik och vita väggar

Jag faller.

Borde lyckas fånga mig själv men vet inte hur.

Borde sluta känna så mycket men vet inte hur.

Borde ha ett starkare skal men vet inte hur.

Borde vara mindre inställd på gråzon men vet inte hur.

Borde ha kontroll över känslospeltrakt men vet inte hur.

Borde lita på processen men vet inte hur.

Borde, borde, borde.. veta vem jag är.

Tysta skriket inom mig tär men kommer inte att explodera.

Lika bra det för jag har Stockholmsvitaväggar i min nya lägenhet, skulle vara tråkigt om de blev förstörda.

Sara Laouini



Ångest

Allt snurrar runt
Hinner inte med
Har trasslat in mig
Kommer inte loss
Allt går bara runt
Upprepar sig
Känner igen allt
Har varit med om det förut
Kommer aldrig bort
Blir aldrig fri
Sitter fast
Når inte ljuset
Färgerna
Allt runt omkring
Världen
Människorna
Kommer aldrig vidare
Allt kommer åter

Å.E

Samtal till barnet inom mig

Barn, det har tagits så mycket ifrån dig och ingenting givit dig åter. Att få tillbaka det trygga är vad du önskar, allt ska vara som förut. Den dag din bror såg på dig på ett annat sätt än som din bästa vän, gud, vad du hatar den dagen. Du förlorade allt till smärtans rike, du dog till både kropp och själ. Mamma och pappa såg dig inte, i sina vildaste fantasier de inte kunde ana vad som hänt dig. De levde i sin egen värld med jobb, hus och allt annat.

Ditt försök att prata med din bror ledde bara till ytterligare ondska och mer smärta när han dig åter igen gjorde illa. Kanske är det ditt fel för att du finns? Du börjar att hata dig själv till kropp och själ, rakbladet blir nu din bästa vän men du måste dölja, andra kommer aldrig att förstå. Skär där det syns som allra minst. Efter en tid räcker dock inte detta. Istället du sätter kroppen på prov, äter sånt som får dig att må dåligt eller också börjar du svälta dig själv. Samtidigt är det ett rop på hjälp även om du hatar dig själv av bara den. Om hjälpen uteblir, ditt liv blir till en berg- och dalbana. Har du en gång visat hur du mår, skador på kropp och själ de består och hela livet du antingen agerar utåt mera eller så bygger du upp inom dig tills det till slut exploderar. Jag kan bara önska att du en dag finner ro i din själ och att du kan börja leva igen.

Trasdockans dag finns till för dig, den finns till för dig, alla andra trasiga själar och för att människor ska vakna upp. Att motarbeta detta onda är vad vi kan göra för att du och alla andra utsatta barn – stora som små – i detta land ska gå en säkrare framtid till mötes.

AMJ

Saknar en morfar

Det kan vara jobbigt att nästan alla har en morfar,
fast inte en själv.

Att veta att han har skadat ens mamma
är inget skämt.

Och att undra och fråga mamma vart han är
blir kanske till stort besvär.

Men att Gud finns med mig
gör så att jag inte längre är ledsen.

Jag önskar att jag också hade en morfar
fast en som var snäll

Bella 12 år



I min värld

I min värld dit jag flyr
är varje dag ett äventyr
Där regnbågens klara
kristaller
läker såren när jag faller
också såren inuti
i min fantasi i min fantasi

I min värld dit jag flyr
är varje sanning min fyr
som leder och visar mig
vägen
Jag tror på varje saga på
varje sägen
men min verklighet
den är konkret

I min värld dit jag flyr
endast vinden som yr
inga slag eller hårda ord
når denna plats på min
jord
här vakar dom bakom
min rygg
här är jag älskad och
trygg

I min värld dit jag flyr
stannar jag tills det gryr
här behöver jag ingenting
platsen är en sluten ring
allt är ordnat och klart
fantastiskt och underbart

Malin Moblad

Vuxnas tystnad är förövarens bästa skydd



Vem gav dig rätten!?

Mörkret tränger sig in, min säng känns stor.

Ensam ligger jag här och lyssnar, jag lyssnar efter dina fotsteg i hallen.

Jag glömmer aldrig alla dom gånger jag låg där under täcket och gömde mig, försökte göra mig så liten som bara ett litet barn kan göra.

Jag hör dina andetag och jag kan känna din närhet. Jag känner hur du rör vid mig hur du kladdar och viskar "*detta är vår hemlighet, jag älskar dig!*".

När fick du rätten att göra det du gjort!?

Vem gav dig rätten att göra mig illa, att sätta djupa ärr på min insida!?

Varför fick jag inte bara vara jag, orörd och okysst!?

LeksaksVingar



Maskerad

För att funka i ett förhållande måste jag funka med sig själv.

Skilsmässor och brutna förhållanden beror nog många gånger på att

jag inte är nöjd med sig själv.

Men att jag låter det gå ut över de andra.

För hon/han kunde eller kan inte ge mej det jag behöver.

För jag vet inte själv vad det är

och de andra är inte tankeläsare.

Det är en missnöjesyttring som oftast är enkelriktad.

Jag står där helt plötsligt och begriper ingenting.

Jag väljer det enklaste sättet och ger upp

i stället för att ta itu med det riktiga problemet.

Jag väljer något/någon annat/annan som är gladare

och lättare att leva med.

Är inte det ett dåligt sätt att maskera att jag misslyckats med mig själv?

Confused

Bagage

Hon packar ner sina känslor
gråten, slagen och de hårda orden.
Stänger resväskan. Drar försiktigt fast blixtlåset.
Förbi... Det är slut. Gråtande flyr hon.
Till vem – till vad.
Tomheten fyller henne.
Hon tar väskan och vandrar
ensam ut i natten.
Hon stelnar till.
- Helvete, jag borde måla mina läppar.

Birgitta Holmberg



En ensam tystnad

Ett litet barn, skrämnd och hotad till tystnad. Fast i en vuxen mans våld.

Ingen ser, ingen hör. Flickan fortsätter att låtsas som att allt är bra, ler ett fejkat leende där det passar och gömmer sig bakom en fasad.

Det ingen vet är hur insidan ser ut. Djupa ärr som aldrig läker och minnesbilder som aldrig bleknar. Hoppet om framtiden är svagt, ibland obefintligt, och hon ser inget ljus i slutet av tunneln. En svag liten låga brinner fortfarande i hennes själ, men vetskapen finns om att den närsomhelst hotas att slockna. Flickan hon är jag.

Livet går ut på att bevara hemligheten. Dagarna brukar funka, drivkraften som tar en upp ur sängen på morgonen är för att ingen ska börja undra. Men sen kommer kvällen och det är då det börjar. Mörkret kommer och då vaknar hjärnspökena. Alla tankar, all rädsla och förtvivlan, paranoian om att han finns i rummet.

A-Z

Alla barn har rätt att få vara barn.



Citat från "The Prophet":

"Dina barn äro inte dina barn. De äro söner och döttrar av livets längtan efter sig självt. De komma genom dig, men inte av dig. Och även om de är hos dig, äger du dem inte. Du får ge dem din kärlek, men inte dina tankar, ty de har sina egna tankar. Du kan sträva efter att vara som de, men trakta icke efter att gör dem lika dig, ty livet går inte bakåt, inte heller stannar det vid igår."

- Gibran (1923)

Årets arrangörer för Trasdockan

2014

ATSUB

Välkommen till Föreningen Anhöriga Till Sexuellt Utnyttjade Barn.

- Våga avslöja sexuella övergrepp!
- Tystnaden är förövarens bästa skydd!
- Det går att bli hel igen!

Har ditt barn blivit utsatt för sexuella övergrepp?

Hör av dig till vår jourtelefon: 08 – 644 21 12 eller maila info@atsub.se

www.facebook.com/trasdockan.eu

Instagram: [atsub_stockholm](https://www.instagram.com/atsub_stockholm)

www.atsub.se



Busta Ungdomsjour

Busta är ett projekt i ATSUB som vänder sig till alla barn och ungdomar som har blivit utsatta för sexuella kränkningar, sexuella övergrepp eller känner någon som har blivit utsatt.

Busta har en jourlinje dit Du kan ringa och prata med en trygg vuxen.

Busta är också en mötesplats för barn och ungdomar som på ett eller annat sätt har kommit i kontakt med sexuella övergrepp och kränkningar.

Busta hjälplinje: 020 – 356 356
www.atsub.se

Stöd till sexuellt utsatta unga

Det finns sätt att förhindra övergrepp. För det behöver vi ditt stöd. Här och nu.

Postgiro: 35 48 48 - 4



Spinn it

Spinn it är ett koncept som skall hjälpa unga talanger att komma vidare med musiken och ge dem chansen att stå på scen och uppträda inför publik. Spinn it är ett management och skivbolag som fokuserar sig på att hitta unga talanger inom alla genrer.

Besök Spinn It på

- Facebook:
www.facebook.com/pages/Spinn-It/1435589400026103
- Instagram:
Spinn_It.

Kontakta oss:

- Antonio Labbate 073-554 75 27
- Adriano Labbate 073-583 21 99
- Andrée Jenmert 070-826 55 77



TYFRI MC Klubb

Säger nej till övergrepp och sexuellt utnyttjande av barn och ungdom.

Vi anser att alla ska vara rädda om vår "framtid", BARNEN!

TYFRI!
MC

Tröstisar

I Tröstisarnas värld finns ingen rädsla. I Tröstisarnas värld är alla trygga och älskade. I Tröstisarnas värld är allt precis så som det ska vara när man är barn.

En Tröstis lyssnar på dig. En Tröstis är en vän som alltid finns där, som aldrig sviker. En Tröstis älskar dig så som du är.

Tröstisar finns för barnen. För att minska rädsla, för att trösta och hjälpa, för att sprida kärlek.

Vårt mål är att alla barn som behöver stöd ska få en Tröstis. Och vi vill sprida ljus över detta mörka ämne genom att hjälpa andra vuxna att våga berätta sina historier. Genom Tröstisar kan alla höras och alla bli lyssnade på.

Kram!

Shama Schwieler, VD och grundare av Tröstisar.



Andra medverkande som skriker för Trasdockan

Föreningen Assistenthunden & Rehabhunden.

Ibland behöver man en hund att klappa och en medmänniskas omtanke. Inga krav, inga skyldigheter utan bara att vara den man är. Vi har utbildade hundförare med IRD hundar inom krishantering och omsorg. IRD står för International Rehab Dog...

Vi finns för er. Vi har Mullehundar, Elevhundar, Besökshundar, Terapihundar, Traumahundar och Akuthundar som tål att kramas när det är kris.

www.assistenthunden.se



Hunden som hjälpmedel
Assistenthunden & Rehabhunden

Martin Hellberg De Facto

Jag heter Martin Hellberg, 32år och driver företaget Martin Hellberg – De Facto där jag genom föreläsningar delar med mig av mina erfarenheter.

Livserfarenhet i form av sexuella övergrepp som jag blev utsatt för som barn, litet barn. Jag var två år när det började och 7 år när det slutade. Det har påverkat mitt liv på alla tänkbara plan och jag har jobbat otroligt hårt med mig själv för att "komma vidare" i mitt liv. Övergreppen styr inte mitt liv längre utan det är jag. Mitt liv har varit kantat av psykisk ohälsa som resultat och jag har fått både bra hjälp och dålig hjälp.

Jag har varit med om en otrolig resa som jag delar med mig av genom föreläsningar på ett lugnt och tryggt sätt. Jag lägger inte fokus på min farfar, förövaren, utan på mitt liv som det ser ut idag och hur jag har tagit mig dit. Jag använder mina erfarenheter på ett, enligt mig, konstruktivt sätt och det gör mig stark och lugn.

Vidare tror jag att mina erfarenheter kan hjälpa andra. Jag har inte svar på alla frågor utan jag sätter ett ansikte på övergreppen och den problematik som det medför. Jag är en helt vanlig kille som ser ut som vem som helst, på ytan.

Varma hälsningar, Martin Hellberg
martin@martinhellberg.se

Martin Hellberg



Föreläsare - Pratare

www.martinhellberg.se

Nordic Garrison

Organisationen drivs av Star Wars medlemmar och en av deras verkliga uppdrag är att bedriva välgörenhetsarbeten, insamling av pengar men också mycket mer än så som att i sann Star Wars anda ge sig ut i samhällena och förgylla dagen för stora och små. Inte bara i Sverige utan även i andra länder.

Vill du lysa upp vardagen för barn, ungdomar och vuxna eller vill du helt enkelt bara veta mer om denna spännande organisation?

Gå in på www.nordicgarrison.net

Eller kontakta

Thomas Nixon Sverigerepresentant:

9144@nordicgarrison.net



Rsci

Är du kvinna?

Är du eller har du varit utsatt för sexuella övergrepp?

I så fall är du inte ensam.

Vi på **Rsci** lyssnar och tror på dig.

Telefon: **08 – 696 00 95**

Mail: jour@rsci.nu

www.rsci.nu

Vi är många som har liknande erfarenheter och vi kan hjälpa och stötta varandra. På Rsci delar alla erfarenheten av att ha varit utsatta för sexuella övergrepp som barn.

Att bryta tystnaden och berätta om det du varit med om är ett stort och viktigt steg mot läkning. Det har du chansen att göra på Rsci. Hos oss kan du dela dina erfarenheter med andra kvinnor som tror på dig och förstår dig. Att träffa andra med liknande erfarenheter är en stark upplevelse och en stor hjälp i läkningsarbetet.

Rsci (Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp) har mer än trettio års erfarenhet av att ge stöd och hjälp till kvinnor utsatta för sexuellt våld i barndomen.

Rsci

Sveriges Motorcyklister (SMC) – distrikt Stockholm

Stödjer helhjärtat ATSUBs arbete



#VÅGA TALA

#VÅGATALA - bryt tystnaden, bryt tabun. Tystnaden är problemet. Det är den som skapar tabun, skammen och ovetandet. Därför sprider vi modet tillsammans med de som kan, vill och vågar bryta tystnaden; för de som inte har rösten. Genom att #vågatala skapar vi tillsammans en ny, rättvis attityd och ger utsatta barn, anhöriga och vuxna i hemlighet chansen att tala.

Besök vagatala.nu för att ta del av initiativet.

Tack alla som har skrikit för Trasdockan 2014

ATSUB – Anhöriga till Sexuellt utnyttjade barn och Busta Ungdomsjour, Spinn It, Tröstisar, Föreningen Assistenthunden och Rehabhunden, TYFRI MC, Rsci, SMC, Martin Hellberg – De Facto, Nordic Garrison, Noevas, Klubb Göta, Medborgarplatsen, Hotell Rica, Barnombudsmannen, Trilane, Sebastian Lysén, Röda Caféet, Göran Steen, Gm moving message, Polisens volontärer, FI, Niello, Red Indians, Massive Flow, Dogge Doggelito, Samir, Self Deception, Modupeh, UCC feat. Chris Lies, Babyshop.se, oskar&ellen, Leila, Kitsch, Linda Palm creative, Worldwisebaby, Centralbadet, Kyss Johanna, Panduro, Lollipop, Clarion Hotell, Rubens Barn, Play Land, Viking Line, Jan Jenmert, Karolina Bergenwall, alla volontärer, alla fantastiska författare som gjort boken möjlig och alla andra underbara eldsjälar som på ett eller annat sätt skrikit för Trasdockan!

Fortsätt skrika hela året!

A handwritten signature in black ink that reads "Tack!". The script is cursive and elegant, with a large, flowing 'T' and a decorative flourish at the end.

Egna Tankar

**Min dikt/text till nästa års
"Skrik för Trasdockan":**

