



Se mig!

Resultat från Rise medlemsenkät
kring vårdens bemötande och tillgång till
specialiserad traumabehandling

April 2018

Rise – Riksföreningen mot incest
och andra sexuella övergrepp
Sedan 1981

Rise 

Inledning och bakgrund

Rise - Riksföreningen stödcentrum mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen - bildades 1981 och är Sveriges äldsta ideella medlemsförening för vuxna kvinnor som utsatts för sexuella övergrepp som barn. Män som utsatts som barn är i dagsläget välkomna som stödmedlemmar. I april 2018 har föreningen nära 500 kvinnor som är medlemmar i föreningen och har varit utsatta för incest eller andra sexuella övergrepp som barn. Antalet medlemmar ökar tyvärr stadigt.

Rise främsta uppgift är att erbjuda stöd och hjälp till självhjälp åt den som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Vi har en stödtelefon och stödmail dit alla kan vända sig; kvinnor, män och underåriga som utsatts för sexuella övergrepp som barn, samt anhöriga och profession.

För kvinnor som är medlemmar (över 18 år) erbjuder vi stödgrupper, där utsatta kvinnor kan träffas och på ett tryggt vis börja sätta ord på egna känslor och erfarenheter, likväl som att lyssna på andras. Detta har visat sig, under de snart 37 år Rise varit verksamt, vara oerhört viktigt och kraftfullt i läknings-processen. Stödet på Rise utgår från en utsatt till en annan, där den som kommit till en punkt i livet där man orkar och vill ge stöd vidare till andra kan utbilda sig till stödkvinna genom Rise egen internutbildning. Att möta andra med liknande bakgrund minskar känslan av skam och skuld, utanförskap och isolering och ökar känslan av gemenskap, samhörighet och hopp om läkning.

Vi erbjuder också skaparkvällar, caféer, kurser och läger, för möjlighet till ny kunskap, verktyg och läkning på olika plan. Såväl emotionellt, som fysiskt och psykiskt.

En majoritet av våra medlemmar lider/har lidit av stor psykisk och fysisk ohälsa under mer eller mindre långa perioder av livet. Rise har sedan starten haft för avsikt att vara ett komplement till offentligt finansierad specialiserad vård och behandling. I brist på tillgänglig vård, blir Rise ofta ensam bärare av det hopp som i värsta fall får våra medlemmar att överhuvudtaget orka leva vidare.

Mot bakgrund av detta gick vi under senhösten 2017 ut med en digital anonym medlems-undersökning, där vi bad dem att svara på ett antal frågor rörande tillgång till vård, erfarenheter av vård/behandling samt vårdens bemötande. Vi ville också undersöka hur lång tid dessa kvinnor burit sin hemlighet i ensamhet. Resultatet är nedslående och ett tecken på att vi i det svenska samhället misslyckats. Inte bara med att skydda dessa utsatta barn då de faktiskt var barn, utan också med att ta hand om dem senare i livet då de sökt hjälp som vuxna.

Det vill vi vara en del av att förändra. Vi vill tro att en stor del av problemet handlar om okunskap i vårt samhälle. Hos allmänhet, hos professioner som möter eller kan tänkas möta utsatta och hos beslutsfattare i den offentliga apparaten. Därför har du nu denna sammanställning i din hand.

Vi hoppas att du finner sammanställningen värdefull och vi skickar med detta ett stort tack till alla er 130 modiga, ärliga kvinnor som inte bara sett till att överleva det ni utsatts för som barn, utan också delat med er på detta vis av era erfarenheter. Tack!

Stockholm 20 april 2018

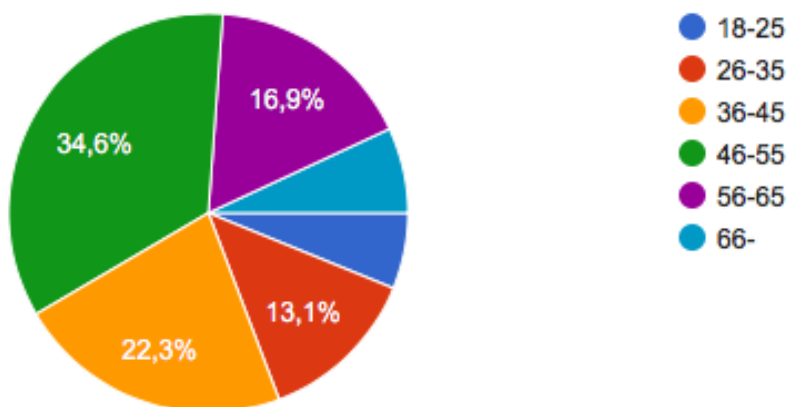
Hermine Holm, Verksamhetsansvarig

PS. Från och med våren 2017 erbjuder vi också stödgrupp i Stockholm för män som utsatts som barn, då det enligt vår mening är oacceptabelt att det ännu inte finns stöd liknande det Rise erbjuder för kvinnor - också för män.

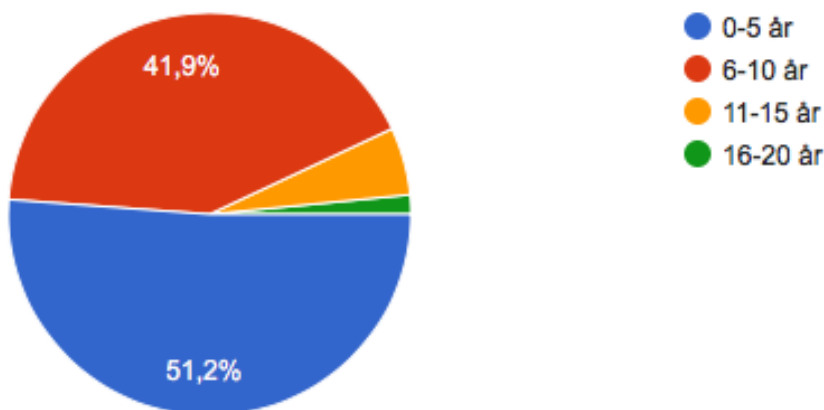
Innehållsförteckning

Ålder nu:	4
Uppskattad ålder vid första övergreppet såsom du minns det?	4
Det tog ungefär såhär många år innan jag för första gången berättade för någon (vem som helst) om att jag varit utsatt?.....	4
Ungefär såhär många år tog det innan jag sökte stöd på Rise efter det att jag utsattes första gången:.....	5
Ungefär såhär många år tog det innan jag för första gången berättade för någon i vården om att jag varit utsatt för övergrepp:	5
Hos vilka yrkeskategorier har du SAKNAT kunskap och förståelse för hur sexuella övergrepp och dess konsekvenser påverkat dig?.....	6
Har du någon gång fått frågan från personal i vården om det kan vara så att du varit utsatt för sexuella övergrepp som barn och i så fall från vilken yrkeskategori?.....	6
Vilka diagnoser har du fått som du upplever är kopplat till de övergrepp du utsatts för?..	6
För dig som någon gång har berättat för vården om att du varit utsatt för sexuella övergrepp som barn, vilken är din upplevelse av tillgången till traumabehandling?	7
På vilket sätt mår du bättre efter den traumabehandling du fått?.....	7
Vilka specifika behandlingar har du genomgått och som du upplever har hjälpt dig?	8
För dig som fått traumabehandling som gjort skillnad i ditt mående, var den främst offentligt finansierad eller bekostad med privata medel?	8
Vill du tillägga något om det bemötande du fått inom vården då du berättat om det du varit utsatt för som barn?.....	9
Vill du berätta något om vad som fungerat för dig? (avser behandlingar).....	13
Vill du berätta något om vad som inte fungerat för dig? (avser behandlingar).....	17
Vill du berätta mer om hur du önskar att vägen till vård såg ut?	20
Har du något annat du vill tillägga som du tycker är viktigt att personal inom vården och beslutsfattare i samhället får veta?	26
Genomförande av medlemsundersökning.....	34

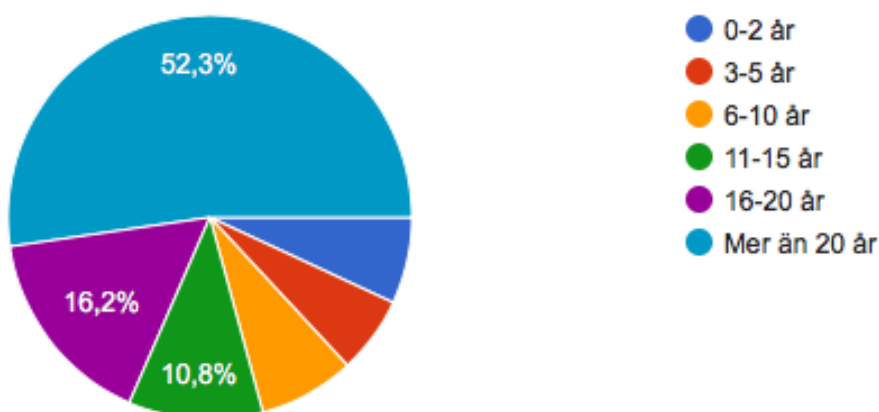
Ålder nu:



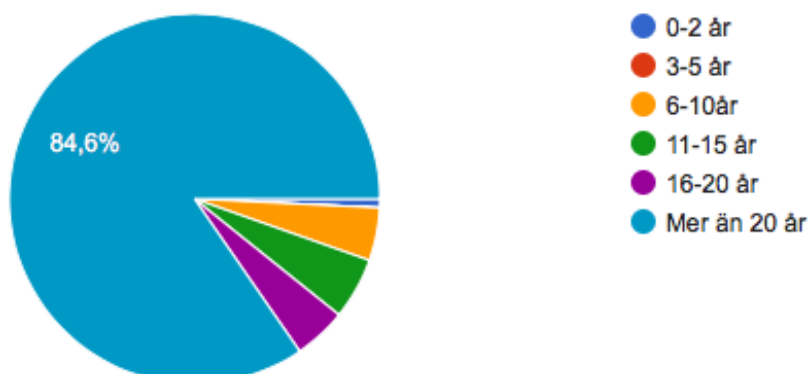
Uppskattad ålder vid första övergreppet såsom du minns det?



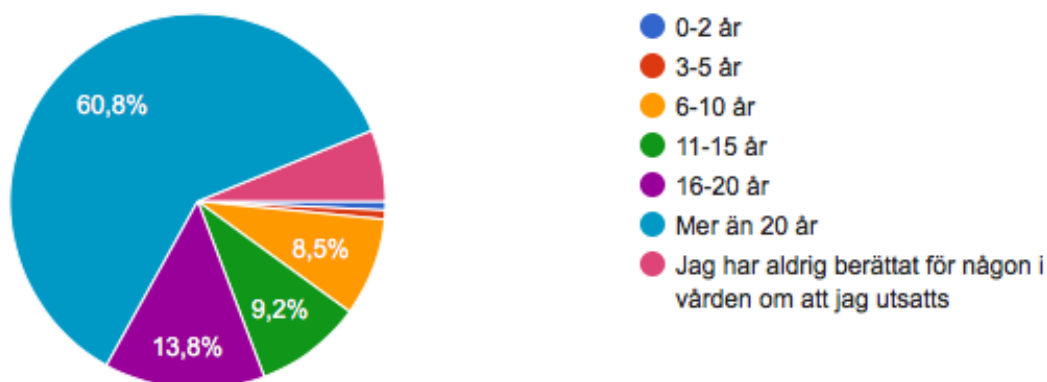
Det tog ungefär såhär många år innan jag för första gången berättade för någon (vem som helst) om att jag varit utsatt?



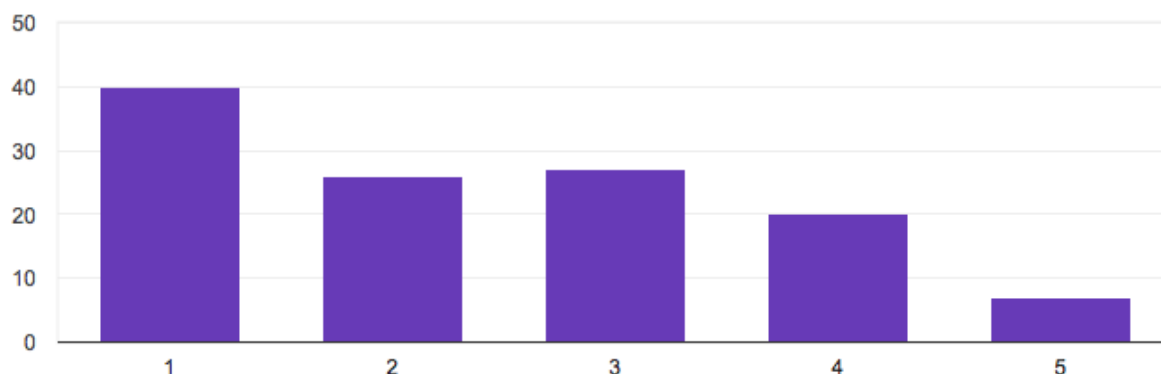
Ungefär såhär många år tog det innan jag sökte stöd på Rise efter det att jag utsattes första gången:



Ungefär såhär många år tog det innan jag för första gången berättade för någon i vården om att jag varit utsatt för övergrepp:



För dig som har berättat för vården om att du som barn varit utsatt för sexuella övergrepp, vilken är din upplevelse av vårdpersonalens bemötande, förståelse och kunskap första gången då du berättade för dem? 1 = Jag kände mig inte alls förstådd 5 = Jag kände mig helt förstådd och erbjuden hjälp



Hos vilka yrkeskategorier har du SAKNAT kunskap och förståelse för hur sexuella övergrepp och dess konsekvenser påverkat dig?

1. Terapeut/psykolog 61%
2. Läkare inom psykiatri/psykiatriker 56%
3. Läkare på vårdcentralen 54%
4. Gynekolog/kvinnoläkare 33%
5. Barnmorska 18%
6. Tandläkare 15%

Andra kategorier av professionella som också nämns under frivilliga svar är exempelvis kurator, chefer, provtagningspersonal, polis och Försäkringskassan.

Har du någon gång fått frågan från personal i vården om det kan vara så att du varit utsatt för sexuella övergrepp som barn och i så fall från vilken yrkeskategori?

1. Nej jag har aldrig fått frågan 72%
2. Terapeut/psykolog 15%
3. Läkare inom psykiatri/psykiatriker 7%
4. Läkare på vårdcentralen 5%
5. Gynekolog/kvinnoläkare 5%
6. Barnmorska 3%
7. Tandläkare 2%

Vilka diagnoser har du fått som du upplever är kopplat till de övergrepp du utsatts för? (Du kan välja flera alternativ)

Posttraumatisk stress (PTSD) 73%

Depression 69%

Utmattningssyndrom 49%

Komplex traumatisering 31%

Ätstörning 26%

Självskaumbeteende 25%

Kronisk smärtproblematik 20%

Dissociativ diagnos 19%

Dissociativ identitetsstörning 13%

Migrän 10%

Borderline 9%

Fibromyalgi 7%

Bipolär 6%

ADHD 2%

ADD 2%

Andra diagnoser som nämns är bland andra GAD, ångest, självmord, psykos, urinvägsproblem, social fobi och OCD.

För dig som någon gång har berättat för vården om att du varit utsatt för sexuella övergrepp som barn, vilken är din upplevelse av tillgången till traumabehandling?

Jag har inte blivit erbjuden behandling från vården då jag berättat, utan jag har själv hittat traumabehandling 45%

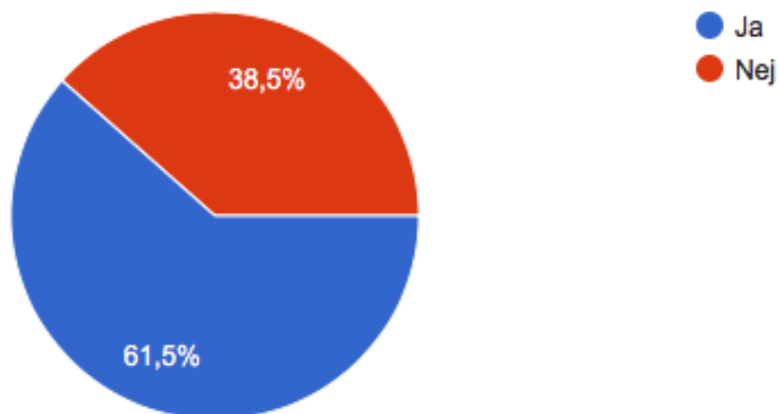
Jag har inte fått någon traumabehandling alls 34%

Jag har fått traumabehandling på samma ställe där jag berättade 13%

Jag har blivit remitterad till specialistmottagning för just denna problematik där jag sedan fått traumabehandling 12%

Jag har blivit remitterad till psykiatrien där jag fått traumabehandling 9%

Har du fått tillgång till traumabehandling som du upplever har hjälpt dig?



På vilket sätt mår du bättre efter den traumabehandling du fått (du kan välja flera alternativ)?

Mindre ångest 65%

Färre känslor av att traumat pågår just nu (flashbacks) 54%

Bättre sömn 48%

Mindre spänningar 42%

Mindre stress 42%

Mindre smärta i kroppen 34%

Mindre mardrömmar 33%

Annat som nämns är bland annat mer tillit, färre depressioner, nykter, kontakt med känslor, att jag lever.

Vilka specifika behandlingar har du genomgått och som du upplever har hjälpt dig (du kan välja flera alternativ)?

Samtalsterapi 84%

KBT 24%

Lifespan Integration 24%

EMDR 22%

Hypnos 14%

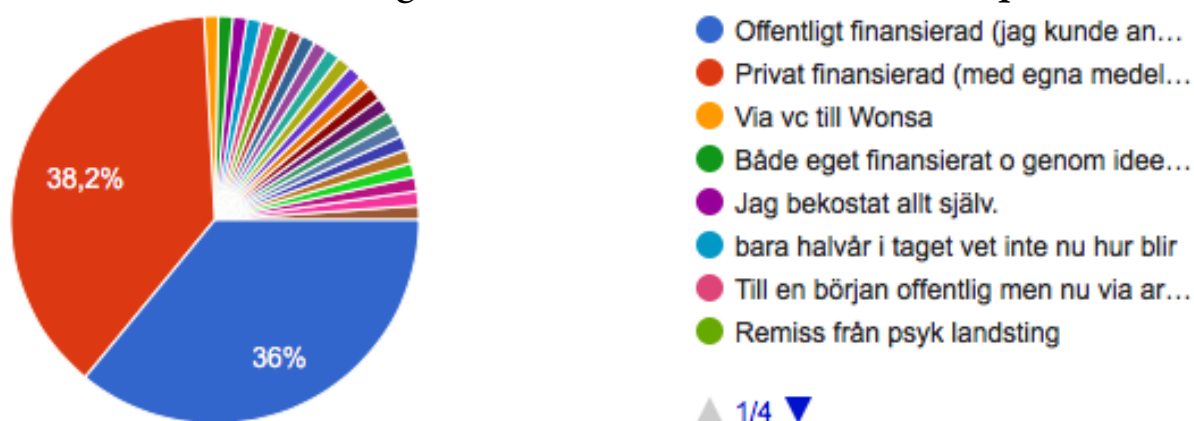
Bodysense 10%

Prolonged exposure/exponeringsterapi 4%

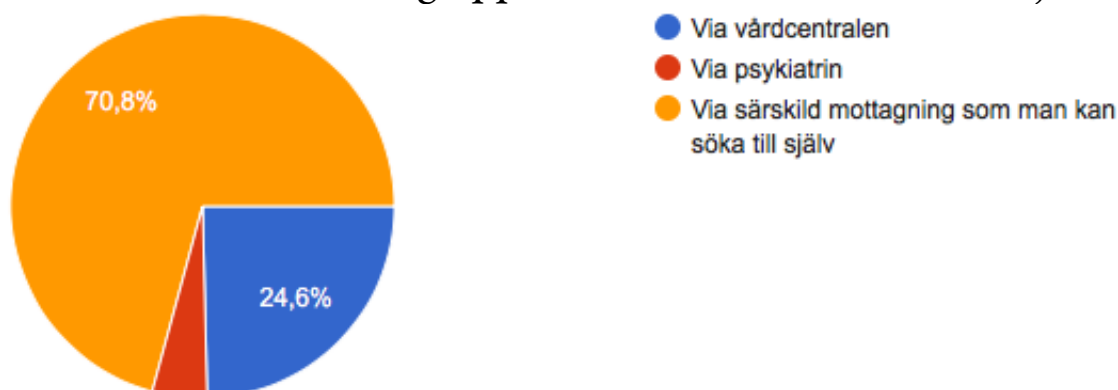
Somatic Experience 4%

Andra behandlingsformer som också nämns är exempelvis rosenterapi, dansterapi, hästassisterad terapi, bildterapi och yoga.

För dig som fått traumabehandling som gjort skillnad i ditt mående, var den främst offentligt finansierad eller bekostad med privata medel?



Hur skulle du önska att vägen till vård såg ut för personer som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen, om du fick välja?



Vill du tillägga något om det bemötande du fått inom vården då du berättat om det du varit utsatt för som barn?

En gång fick jag höra att det inte var säkert att det var det som gjorde att jag mådde dåligt och de skickade mig till en drogrelaterad mottagning eftersom jag var ärlig med att jag ibland rökte cannabis. Där fick jag ingen relevant hjälp. En annan gång sa en läkare att jag måste "ta kontroll över min kropp" utan att sedan hjälpa mig att förstå vad hen menade. På psyk i globen berörde de inte ämnet alls utan sa att jag hade en känslig personlighet. En kurator som jag en gång pratade med på vårdcentral kramade om mig och jag såg på hen att det jag sa berörde hen men jag fick ingen hjälp. Hen hade säkert hjälpt mig om hen vetat hur. Era frågor förutsätter att den som svarar kommer ihåg vad som hänt och vet att det är sexuella övergrepp det handlar om. När man vet att man är svårt och tidigt traumatiserad men inte vet exakt vad som hänt eller vem/vilka som är förövare så är det inte helt enkelt att kommunicera vad man behöver hjälp med och vad grundproblemet är.

Läkaren jag berättade för första gången på vårdcentralen såg ut som om hon ville krypa ut ur rummet, och det förstärkte min skam så otroligt mycket.

Saknar empati och kunskap helt ointresserad.

Min syster gick på Bris - och ämnet kom upp om mig. Tyckte inte att psykologen tog det hela på allvar. Minns endast 1 träff, och det enda jag minns om det var att hon fattade noll, och att hon endast fokuserade på att jag skulle ha problem med sex, men jag var bara 14 år vad visste jag om sex. Ändå bestämde jag mig för att hon hade fel. För mig har att vara utnyttjad inget med sex att göra. Jag antog då att alla psykologer kunde noll och det var inget ide att ha kontakt med nån som är så dum jag förlorar bara tid.

Text när jag har bitt om att få en kvinnlig gynekolog eller en kvinnlig läkare som skulle utföra koloskopi, så har det tydligen varit omöjligt och folk har inte fattat att det har känts omöjligt för MIG att ha en man!

Det är tillräckligt svårt med en kvinna. Jag har ändå tillslut gått med på det och det har blivit återupprepning av traumat. Efteråt har ingen frågat hur det gick och hur det kändes. Även kvinnliga gynekologer har verkat skrämmande okunniga om hur man bemöter och hanterar en patient som jag (med erfarenheter av sexuella övergrepp i barndomen, i mitt fall av min pappa).

Jag fick ett bra bemötande från min läkare på vårdcentralen som jag berättade för, det första han sa var "Det här måste du få hjälp med". Det som sen fallerade var att jag, efter att ha väntat i över 7 månader, kom till en terapeut som jobbade med EMDR och som sa att jag måste bli starkare innan vi kunde börja med EMDR. Detta gjorde att jag "bara" fick samtalsterapi och när terapeuten sen blev långtidssjukskriven fanns det ingen annan på mottagningen där jag gick som var utbildad i traumaterapi så det blev fortsatt samtalsterapi som inte hjälpte mig. Nya terapeuten sa att det var bättre att inte prata om övergreppen, jag skulle lägga det bakom mig och bara se framåt istället vilket inte fungerade för mig.

Mutism var ett symptom för mig, jag blev stum och tyst helt enkelt. Fick veta att jag inte kunde sitta där och ta upp hennes tid om jag ändå inte tänkte prata!

Stor okunskap.

Under några år var det svårt för mig att berätta. Bemötande inom vården blev bättre först när jag klarade av att berätta mera. Det är som om vården inte riktigt fattar utan att jag behövde kommunicera så otroligt mycket av det jag bar inom mig. Gång på gång behövde jag köra över mina egna integritetsgränser för att få förståelse. Då menar jag vård som inte är min terapeut. I botten på listan ligger Försäkringskassan som jag anser saknar all förståelse för de psykiska skador och de konsekvenser det ger som vuxen när ett barn utsatts för sexuella övergrepp.

Alla andra diagnoser utan att prata med mig om övergrepp.

Fokus hamnade på att ett brott begåtts hos vården, om hur anmälan är viktigast. Inte som jag ville - få hjälp att läka och bli hel.

En psykolog inom landstinget kommenterade det endast med: "usch"

För mig gick det så långt att jag mer eller mindre gick in i psykos. Minnen kom upp i vuxen ålder, (drygt 40) så bemötandet blev inte det bästa. Jag skulle få vård om jag var självmordsbenägen. Inte annars. Fick på så vis vänta flera mån för bedömning på psyk. Var inte självmordsbenägen just då för jag hade påbörjat en gruppterapi hos kvinnojouren i Gävle och fått hjälp. En grupp för kvinnor som varit utsatt för sexuella övergrepp som barn. Jag har alltså fått hjälp utanför landstingsvården. Psyk ville bara ge mig piller, vilket jag vägrade. Och istället fått hjälp på alternativa sätt.

Det var en psykolog så inte vård i övrigt.

Jag var i tjugårsåldern då minnen välde fram och jag var mycket orolig och ångestfylld. Mina berättelser om att något som liknade en orm tog sig in mellan mina ben togs som psykos och jag lades in och medicinerades starkt. När jag senare kunde berätta mer konkret blev det så hemska minnen att jag själv till en början inte trodde på dem och inte de jag mötte heller. Jag har de senaste åren fått mycket bättre hjälp och en period fått terapi som ges till torterade och har blivit betydligt bättre. Men en undran är om det hade kunnat bli mindre smärtsamt och långdraget om man lyssnat på vad den livrädda 20-åringen sa?

Generellt var man förstående, men saknade helt kunskap om traumabearbetning/healing på en djupare och läkande nivå.

Gick i samtal i psykiatri när jag fick utmattningsdepression.

Vårdcentralen förstod inte men psykoterapeut gjorde det. Vårdcentralen kunde inte hjälpa mig jag fick själv ta kontakt med Wonsa och fick remiss från annan vårdcentral. Jag väntar idag på hjälp.

Den första terapeuten jag berättade för svarade bara "om du visste hur många som sitter här och berättar samma sak". Sedan nämndes det inte igen, och jag glömde bort det i ytterligare 9 år. Men jag har också träffat personer som svarat an på ett bra sätt, både läkare, sköterskor och samtalskontakter. Inför en operation där en muskel skulle fästas vid sittbenet fick jag panik av att veta att någon skulle vara i det området när jag sov. Jag berättade för sköterskan på avdelningen som pratade med läkaren och operationspersonalen och jag blev jättebra bemött, vilket fick mig att känna mig trygg och jag kunde ta beslutet om att sövas trots allt. Det har dock varit svårt att få hjälp med traumabearbetning inom psykiatri, det har bara varit KBT som erbjudits och det passade mig inte alls.

Personen på vårdcentralen visade mycket värme, vilket var viktigt för mig, men hade ingen djupare förståelse för hur omfattande sårerna kan bli av övergrepp. Till exempel tog det lång tid innan någon förstod att jag hade PTSD, och då var det en privatpraktiserande psykolog som förstod det till slut.

"Jag har PTSD", sa jag. Sjuksköterskan frågade, vad är det för nåt? Blev erbjuden beroendeframkallande läkemedel fast jag var en beroendeperson.

Ganska bra bemötande när jag (äntligen) förstod varifrån hälsoproblemen originerar men har tidigare råkat ut för grav återtraumatisering under graviditet/förlossning/etc pga extremt dåligt bemötande.

Inlagd två veckor på Ulleråker på slutet avdelning, sen hemskickad utan uppföljning. Efter en lång kamp lyckades jag få tio timmar hos en psykolog. Hon berättade vid vårt första möte att hon forskade och inte alls hade tid för mig, men det var ont om personal. Hon hade en provokativ stil och jag kände mig bara ledsen, sviken och övergiven. Tjugo år senare kraschade jag fullständigt med mycket fysiska symtom. Fick då bra hjälp från både läkare och psykoterapeut.

Jag fick kämpa för att få psykoterapi på dåvarande Psykoterapiinstitutet i Stockholm. Trots att man där (några i personalen) skulle vara lite av "experter" på övergrepp mot barn kände jag mig missförstådd i det

bemötande jag fick dels för att jag var tvungen att träffa 3 personer innan jag ens godkändes för terapi, dels för att den jag fick som terapeut inte visade intresse för mig (hon satt mest och tittade på klockan och avbokade under loppet av några månader flera av mina bokade tider). Det värsta var ändå att något av det första hon gjorde var att säga att det var "normalt att män ville ta på kvinnors bröst" (när jag hade berättat vad som hände mig i 4-årsåldern och relaterade till mina besvär i vuxen ålder). Jag skrev efter cirka 20 sessioner ett brev till min terapeut för jag kände att jag blev för överrumplad under våra sessioner för att kunna berätta hur jag kände av hennes flera gånger märkliga kommentarer. Jag fick inget svar till att börja med. Jag vände mig då till den av de tidigare 3 personer som jag uppfattat som mest kontaktbar och vänligt inställd, för att förklara min situation med att jag inte kände förtroende för terapeuten bland annat för att det var så många avbokade tider, och för vad som hände under sessionerna, att jag ville byta terapeut. Den personen hade då vänt sig till min terapeut som svarade med att det var jag som hade avbokat så många tider att de inte såg det som möjligt att jag kunde fortsätta där om jag inte fortsatte att gå hos henne. Det här var 2001 och jag har inte fått någon mer terapi-behandling efter det. Jag förlorade förtroendet för vården och har försökt att klara mig på egen hand, med resultatet att min livskvalité tidvis varit riktigt usel och jag har inte lätt att sätta gränser ens idag 2017.

Fick svar: "Du kanske ska låta bli att umgås med killar om du inte vet hur man säger nej."

Vården valde att inte ta tag i övergreppet la fokus på andra trauman istället och lät mig inte lägga fokus på övergreppet.

Privat terapeut.

"Dina upplevelser i din barndom, har inget med din psykiska ohälsa att göra, det som hänt, har hänt..."

Jag gick på terapi hos en man på Nacka Sjukhus som inte utförde terapin på ett proportionellt sätt, kände mig inte bekväm eller lyssnad på. Sen skrev han ut antidepressiv medicin för han ansåg att han inte kunde hjälpa mig på annat sätt. Det var väldigt kränkande när jag äntligen vågade berätta. Det tog många år innan jag vågade öppna mig igen och det var för Wonsa som samarbetar med professionella terapeuter med bra erfarenhet inom just detta område och med bra kompetens.

Läkaren blev helt chockad, kunde inte riktigt ta in vad jag sade, förstå att människor kan vara så sjuka och jag fick känslan av att jag ville ta hand om henne. Detta hände även hos en psykolog. Psykologen sjukskrev sig varje gång jag skulle komma för att få prata.

Det finns för lite kunskap hos dom som arbetar inom psykiatri. Och till slut hade det jag utsatts för ramlat bort och kvar fanns en journal där jag definierades som patient med panikångest och OCD. Så jag definierades utifrån två av symptomen jag fick av PTSD.

Har visserligen upplevt empati, inget ifrågasättande etc. men sen tar det ju stopp. Ingen verkar veta något om vad det innebär konsekvensmässigt, att det finns kvar i en som vuxen, att man inte riktigt fungerar... Det görs inga som helst insatser att koppla in något annat än en kurator, som på sin höjd har KBT-kompetens. Behöver inte vara nåt fel med KBT, kan vara en bra början, men problemet är att det i de flesta fall inte räcker... Och så får man antidepressiv medicin, nåt ångestdämpande, och kanske några omgångar insomningstabletter. Sen är det inte mer de kan göra tydligen. Tog själv upp de möjligheter till specialistvård som finns via Wonsa, och även om min läkare faktiskt försökte hjälpa mig in där, så ville inte min region betala. Stopp igen. Har inte råd att resa långt + betala behandlingarna helt själv... Sist när jag påtalade bristen på adekvat vård menade en sjuksköterska att, även om hon förstod att det kändes "jobbigt" för mig, så indikerar avsaknaden av specialistvård för vuxna som utsatts för sexuellt trauma i barndomen att "det som tur är inte är så vanligt". Det var en månad sen...

Ingen vågade prata om eller fråga mig om vad jag varit utsatt för.

Jag mötte en privatpraktiserande kvinnlig läkare 1998 som fick mig att inse att jag utsatts för sexuella övergrepp av min sju år äldre bror. Jag mindes en händelse, ett munövergrepp, klart och tydligt, men klassade det inte själv som ett incestuöst övergrepp. Jag förstår i dag att detta bara är "toppen av isberget." Jag har få minnen från min barndom men många minnesluckor.

BUP gav inte alls någon traumabehandling (tidigt 90-tal). Vårdcentralen uppmärksammade ingen PTSD och såg ingen koppling mellan övergreppen och de somatiska symtom jag sökte för (mage, rygg, leder, muskler etc).

Fanns ingen kunskap alls om hur de skulle möta mig, eller vilken hjälp jag behövde.

Det har känts som fint bemötande vilket är viktigt, men har fortfarande inte fått nog bra hjälp för att kunna bearbeta mina övergrepp ordentligt.

Okunskap och frustration över att inte veta vart de kan erbjuda mig hjälp.

Personalen ansåg att jag borde ta mig i kragen. Det skulle jag inte deppa för efter så många år. Det var inte så farligt, jag hade ju bara blivit lite kränkt.

Berättade när jag var under 18 år, så socialen blev inblandad och skulle möjligen skicka mig till ett tillfälligt hem och polisen skulle möjligen möta min förövare. Det här var efter första gången som jag berättade för vården (BUP) och jag var så övertygad då om att det var mitt fel alltihop så jag såg till att hota med mitt liv till familj som då gått med på att ljuga om att jag hittat på allt. Jag hade velat få hjälp med att förstå varför det inte var mitt fel, eftersom förklaringen att "det är aldrig barns fel" bara inte sjönk in, jag hade behövt mer hjälp med att på riktigt förstå varför.

Jag fick en kurator att prata med. Hon satt mer eller minde och halv sov under våra samtal. Och puffade mig att gå vidare. Efter 10g har jag aldrig varit i vården mer. Och stängde av, för det var ju inte så farligt som det jag varit med om. Ytterligare 8 år så sökte jag mig till alternativa metoder, och fick hjälp. Men fortfarande fanns inte kunskapen om sexuella övergrepp, men dom somnade inte, så jag blev kvar. Vilket jag är tacksam för idag.

De kunde ingenting. Jag ville aldrig mer gå dit.

Problemet är att det var svårt att träffa nån inom vården som jag litade tillräckligt på för att berätta, dvs att ingen innan gav mig en chans att berätta.

Jag fick namnet på min husläkare från min terapeut, det är tack vare henne och hennes förståelse av mina behov som det gått så bra, ihop med övriga hjälpare förstås.

Jag har mötts av oerfarna och rädda personer inom vården som inte förstått allvaret i det och inte kunnat förstå hur jag idag mår som jag mår på grund av det som hänt för länge sedan. Vården har bemött mig nonchalant och oförstående.

De flesta som har trott på mig har inte klarat av att höra vad jag varit med om. Många har inte trott på mig utan hävdar att jag bara vill ha uppmärksamhet. Specialintresserad läkare och kurator på 90-talet i Östersund blev min räddning. Polisen hade fantastiskt bemötande, från att jag klev in genom dörren genom hela utredningen. Tänk om jag fått det bemötandet i vården!

Jag upplevde att min terapeut inte ville prata om övergrepp och flyttade över fokus på annat.

Min läkare var Neurolog och var visserligen förstående men hade ingen kompetens inom området och kunde inte hjälpa mig. Han trodde i all välmening att jag skulle kunna vara hjälpt av att också träffa en psykiater. Mötet med denna, extremt biologiska psykiater ("allt är bara biologi - PTSD är något som jag tror dom pratade om under kriget - det enda du behöver är kemisk medicinering och inget annat") tog mig månader att återhämta mig ifrån. Att mötas av denna totala brist på tillit till den egna kroppens läkningsfunktion är inget annat än fruktansvärt skrämmande. Tack och lov hade jag annan mer relevant och kompetent input i mitt liv som kunde finnas där som stöd när jag tvingades bearbeta denna psykiaters

kränkning av mig och mina trauman - också! Efter mycket letande hittade jag till slut en psykiater som hade bättre kompetens så han kunde trots allt hjälpa mig i diskussionerna med Försäkringskassan, men inte med någon läkning. Läkningen har uteslutande skett genom stöd och behandlingar utanför den vanliga vården. Jag har varit privilegierad som genom åren har haft en ekonomisk situation som gjort att jag kunnat betalat hundratusentals kronor för privat vård som har gjort att jag har överlevt och hjälpt mig framåt.

Upplever att vårdpersonal ofta blir rädda och obekväma i samtal kring incest och övergrepp. Det finns en stor okunskap och det tog flera år innan jag hittade rätt hjälp på Wonsa.

Vårdcentralen var inte utbildad/utrustad att möta utsatta. Suckar, kommentarer, det var uppenbart att jag var till besvär.

Jag har varit med om både gott bemötande och dåligt bemötande. Både god förståelse och ingen förståelse alls. Har t o m blivit utskälld av läkare för att jag mådde dåligt.

Jag har inte fått någon som helst hjälp, fast min diagnos varit PTSD så har ingen ens nämnt trauma-behandling. Fast Astateamet i Umeå finns, fick jag veta av Rise, så har ingen nämnt det heller fast det är landstinget och jag specifikt har frågat vilken hjälp finns att få? Gå till en privat psykolog så de på psykiatri i Luleå.

Upplevt mycket rädsla från vårdgivarna, att de hellre sagt att de inte kan hjälpa mig ("saknar kompetens") och låtit mig söka vidare, vilket gett mig känslan att bara bli ivägskickad eller att jag hamnar mellan olika stolar och att det inte har blivit någon uppföljning. Skulle bara behövt kontakt, måste inte alltid vara kompetensmässigt korrekt, behöver känna mig sedd, mottagen, välkommen "trots" att mina övergreppsbesvär är svåra (är de rädda för att göra "fel"?). Har alltid känt mig besvärlig och som att jag inte har fått veta bäst för mig själv, svårt att finna någon att lita på när jag väl ber om hjälp...

Det saknas kunskap om bemötande, om traumabearbetning, om PTSD och dissociation. Mitt möte med vården var retraumatiserande. Det gjorde att jag trängde bort på nytt och inte vågade uppsöka vård igen på mer än 10 år.

Den läkare som jag träffade var bra och hon frågade; "har du märkt vad tyst det blir när man pratar om incest."

Vill du berätta något om vad som fungerat för dig? (avser behandlingar)

Jag har precis blivit medlem i Rise så än så länge har jag inga erfarenheter av vad som fungerar.

Har tidigare gått i samtalsterapi och bildterapi och gått i många olika slags kroppsbehandlingar. Det har hjälpt mig att bearbeta mycket av min barndom och gjort att jag kunnat bygga en grund för min tillvaro och existens. Nu behöver jag traumafokuserad behandling för att se om det går att komma tillrätta med att mitt system är kvar i "livsfara".

Psykodynamisk hästassisterad traumaterapi.

Jag har övat kundaliniyoga, som har hjälpt mig mycket. Kroppskännedom har ökat och jag har fått verktyg att hantera spänningar och stress.

Poesi, att berätta för andra och för mig, konst genom att återuppleva och återta material och saker som trigger mig men bearbeta de med mina villkor ibland förstöra kakel, bära en vis färg i en performance mm.

Samtalsgrupper

Body Sense & Lifespan har varit klart bäst.

Har gått i samtalsterapi med kurator på VC och det har gjort att jag vågat prata om det jag varit med om, men alla "sjuka" symptom finns fortfarande kvar. Plus några nya.

Långvarig terapeutisk kontakt (10 år) har varit nödvändigt för att bearbeta.

Dans-och-bild-terapi på Wonsa samt behandlingar i Rosenmetoden var de bästa metoderna jämte hypnos!

Samtalsterapi varit det bästa, sedan olika sätt att uttrycka känslor inombords.

Samtalsterapi har hjälpt mig överleva dagen emellanåt. Lever isolerad och har autoimmun sjukdom som missades ett decennium då allt skyldes på bl. a ovanstående bakgrund.

Fas behandling, ego-state behandling, trauma o dissociation behandling o EMDR för DID.

Samtal och behandling hos Traumaspecialist med EMDR.

Att just nu få prata med en terapeut som förstår utan att känna att min process ska vara tidsbestämd av någon annan.

Att över lång tid nu 5 år fått ha samma terapeut med goda kunskaper där jag börjat känna tillit.

Att få gå i terapi genom Wonsa.

Jag har gått långvarig terapi med samma terapeut som varit enormt kunnig. Att gå igenom alla händelser och jobbat med tillit har varit ovärderligt.

Prata med nära och kära.

Wonsa med Lifespan integration och även samtal med en psykiater Birgitta Post privatpraktiserande i Bollnäs.

Att berätta och dela mitt trauma har gjort att ångesten har minskat.

En stor hjälp har varit att i samtal med sjukgymnasten förstå vad som händer med mig och min kropp. Och så att vi har haft en lång relation och att hon stått kvar i många år i vått och torrt. Hon hade tidigare arbetat med överlevare från förintelsen och blev inte rädd utan kunde höra mina berättelser. Att det får lov att ta tid tror jag är jätteviktigt. EMDR behandlingen är avgörande för att jag mår bättre det var jättetufft att gå i det men jag har mindre flashbacks. Jag hade kvar kontakten sjukgymnasten som trygghet under EMDR terapi perioden och gick sedan igen enbart till sjukgymnasten har nu avslutat med henne också. Jag tror att man kan behöva ha flera behandlingar samtidigt i perioder då det är så komplex och svårt.

Behandlarna kan dessutom ha stöd av varandra.

En privat SE-traumaterapeut i kombination med Wonsa o Rise. Dessa i kombination o i förening med starkt stöd från arbetsgivaren plus stort socialt stöd har skapat tillräcklig trygghet samt stabilitet. Helt avgörande har/är den privata terapeutens flexibilitet att göra sig tillgänglig när jag behövt varit. Jämte hennes värme, kunskaper, integritet o professionalitet. Detta i samspel med läkare på Wonsa som också kan ämnet och traumabearbetning.

När jag tar hand om mig så mår jag bättre, men det krävs så lite för att tippa mig över kanten, jag har nog alltid haft en ensamhetskänsla inom mig.

Prolonged exposure var bland det jobbigaste jag gjort, men fungerade oerhört bra. Flashbacksen har slutat och jag har inte fått någon ny ännu, mer än ett år efter avslutad behandling. Jag och min familj har fått ett nytt liv. Denna behandling krävde dock att jag hade varit lång tid i samtalsterapi innan, så att jag stod rustad för den.

Gruppterapi.

EMDR, hypnos och samtal tillsammans med en förstående person som kunde känna av vad jag behövde just för stunden. Vi jobbade först med stabilisering så att jag kunde reglera mig själv, jobbade igenom traumat och sist jobbade vi med att sträcka mig för nutiden.

Rise

Prolonged exposure var bland det jobbigaste jag gjort, men fungerade oerhört bra. Flashbacks har slutat och jag har inte fått någon ny ännu, mer än ett år efter avslutad behandling. Jag och min familj har fått ett nytt liv. Denna behandling krävde dock att jag hade varit lång tid i samtalsterapi innan, så att jag stod rustad för den.

Bass och Davis (2005), material från RISE (kvinnor berättar), enormt stöd från min sambo.

Andningsövningar, Gestaltterapi, Akupressur kroppsvård mot spänningar.

Vuxna barn spegling. Gruppterapi.

En terapeut som jobbar mycket känslobaserat och med empati. Övningar i self-compassion. Träffa andra med liknande trauman (och fysisk träning förstås - har varit min livlina).

Att möta en erfaren terapeut som klarar av att bära min berättelse och som tydligt visar att hon är på min sida. Att arbeta med bild har varit avgörande för mig eftersom övergreppen skett i tidig ålder. EMDR har varit ett mycket starkt redskap, väldigt jobbigt men viktigt i min process att komma åt känslor. Och så tiden, det tar tid, det måste få ta tid.

Den stora förståelse och lojalitet mot mig som min terapeut har visat.

Hypnosen det har hjälpt mig att koppla ihop mitt beteende med rätt tidsålder och förändra bli vuxen i min kropp.

Akupunktur, massage, gestaltterapi.

Mindfulness, kroppskännet, traumakunskap har skapat trygghet kring vad som händer i kroppen i olika situationer.

Samtalsterapi och lugn yoga.

Aca 12-steps möte.

Att gå via kroppen så att jag inte kopplar bort den och hamnar i "huvudet" och inte känner något. Att måla, sjunga och spela ur mig känslor. Att åka på läger med andra kvinnor som varit utsatta för incest, gå igenom sorgbearbetningen. Detta var via Rise.

Gruppsamtal

Gruppterapi 3,5 år och samtalsterapi cirka 15 år, tre olika terapeuter vid olika perioder i mitt liv samt stödgrupp på rise.

Jag överlevde tack vare samtalsterapi, Traumaterapi med Egostate hjälpte mig många steg framåt. Nu går jag i traumaterapi för DID och det fungerar väldigt bra.

Samtal/kbt hjälper, men bara till viss del. Har gått på MI-samtal hos kvinna som även hon varit utsatt - helt annan "connection" och förståelse - skapar en tillit som annars är svår att känna. Går även i stödgrupp via Rise - mycket svårt, men mycket givande. Även provat sorgbearbetning, även det mycket givande.

Stödgrupper, att få möta andra med liknande negativa sexuella erfarenheter. Att träffa terapeuter som själva varit utsatta och har förståelse för det jag gått igenom och dem konsekvenser det haft för mig.

Min samtalsterapi som pågick under många år hjälpte mig att bara leva och att kanske inte hamna i ännu värre situationer. Men samtidigt var det problem för att den manliga terapeuten nog inte hade så bra syn på våldtäkt etc. Jag berättade om saker som hände medans jag gick hos honom som han mer tyckte att ja, det var ju olyckligt, men typ smällar man får ta. Men mina symptom på dissociation förstod inte den terapeuten, eller kunde i alla fall inte behandla med psykoanalytiska metoder, och inte ptsd och ptsd symptomen heller så när jag avslutade stod de kvar, och sedan föll jag handlöst ner igen i kaos och skräck och förtvivlan eller dissociation.

Att bli trodd. Att möta en terapeut som är kunnig om sexuella övergrepp och har stor erfarenhet av att arbeta med människor som drabbats av det. Att terapeuten är aktiv och hjälper mig att komma vidare i terapin.

Att tiden går och jag mognar. Att träffa andra med liknande erfarenheter. Att engagera mig för att hjälpa andra i samma situation.

En trygg sjukgymnast/fysioterapeut som komplement till samtalsterapi.

Terapi hos terapeut med mycket god traumakunskap, inget annat funkar.

Psykodrama, har delvis hjälpt. Vill allra helst prova Lifespan - när tid finns för mig. Förstår idag att specialiserad hjälp på Lifespan-nivå är det som gör riktig skillnad för oss som utsatts i barndomen.

Jag har inte fått någon erbjudan om att börja på något. Vid ett tillfälle sa psykvården att jag skulle få gå i samtalsterapi men när jag sedan frågade varför det dröjde så de nekade de mig och påstod att det inte stämde.

Aktiviteter som förstärkt min kroppskännedom och känslan av att det inte är fel att njuta av sin kropp i vardagen, som simning, träning, Authentic Movement, etc. Att lära mig om hur kroppen fungerar i allmänhet har också hjälpt. Att möta andra utsatta har hjälpt att förstå att vi har många likheter och att det inte är något medfött fel på oss.

Psykosyntesterapi, healing, massage, meditation, coaching, affirmationer. Rita måla, skriva framtidsbilder.

Gått i mycket långvarig enskild samtalsterapi på psykodynamisk grund, som varit till stor hjälp. Dock kvarstår fortfarande en del problem, som jag lärt mig att försöka förhålla mig till.

Allt ovan har gjort att jag kommit vidare. Avgörande har också varit att bli trodd, bra stöd hemifrån, vänner, mötet med personer på Rise som också varit utsatta. Att tanka hopp när det egna brister. Förståelse från jobbet. Det motsatta har varit förödande. Familj som tagit avstånd, brist på förståelse etc.

Stödgrupperna på rise var min räddning.

En lång, trygg relation med min psykolog.

Jag lärde mig själv långt innan mindfulness/medveten närvaro att i efterhand följa min uppmärksamhet när jag hamnat i en svår situation för att hitta exakt vilket ord, tonfall eller vad det nu var som gjorde att jag fick panik och/eller dissocierade. Jag kallade det för att analysera sönder. Det hjälpte mig att känna igen svåra situationer och att hantera dem bättre. När jag gick i terapi fick jag inga verktyg, terapin bestod av att bli lyssnad på och att få minnas i en trygg miljö. Det var en bra, absolut nödvändig, början men verktygen har jag fått hitta på själv.

Mental kinesiologi, samtalsterapi hos terapeuter jag gått till privat. Stödgrupper på Rise. Kbt gett verktyg att hantera tvångssyndrom men ej fått kbt behandling specifikt för övergrepp.

En väl fungerande stödgrupp har varit helt avgörande och vissa dagar ren överlevnad för mig.

Igenkänningen, att få möta och vara med andra som också blivit utsatta. Dels minskar det trycket på den egna skulden - det är inte fel på mig som reagerar som jag gör. Det är en helt naturlig konsekvens av det fruktansvärda jag varit med om. Dels är det fantastiskt att inte känna sig så ensam i sin läkningsprocess.

Dels skapar det en sån tillit till läkningsförmågan att se andra utsatta som också varit i akutfaser men som kommit igenom och kunnat gå vidare. Det ger ett hopp att hålla sig i när det är som värst! Att möta mina trauman från olika håll har också varit otroligt viktigt. En del är att få sätta ord, ibland i tal ibland i skrift. Att få måla, att få dansa, sjunga. Att genom rörelser få tillbaka min kropp igen, med respekt och i den takt som kroppen tillåter...

Det som ger resultat för mig är att ha flera olika behandlingsformer som komplement. Jag måste ha både samtal och kroppslig behandling. Frigörande dans och yoga har hjälpt mig hitta problemen i kroppen.

Efter första läkarbesöket på wonsa så kände jag för första gången att jag blev bemött av någon som förstod vad jag har varit med om, utan att döma. Det var också första gången som jag upplevde att vårdgivaren var mer informerad än jag själv. Lifespan integration har hjälpt mig att komma nära alla känslor som jag burit inom mig och jag kan mer och mer förstå vad som har hänt. Under terapin så känner jag mig trygg, både

för att min terapeut är grymt kompetent och för att jag blir bemött med värme och förståelse. Jag har en lång väg kvar men för första gången i mitt liv hoppfull om att jag ska kunna leva ett normalt och lyckligt liv. Samtalsterapi, mindfulness.

EMDR, enskild bildterapi, samtal under många år med en och samma terapeut.

EFT (Emotional Freedom Technique) – en tappingteknik som reglerar känslor, EMDR, Samtalsterapi, Stödgrupp (med kvinnor i samma situation) på RISE. Gruppterapi (med andra i samma situation) där vi fick lära oss hantera konsekvenserna av övergreppen på Psykoterapienheten Rosenlund. Vi utgick från boken "Att hantera traumarelaterad dissociation – färdighetsträning för patienter och deras terapeuter" av Suzette Boon, Kathy Steele och Onno van der Hart. Även kroppskännedom/kroppsscanning i väldigt lugn takt, många gånger, hos sjukgymnast. Sjukskrivning. Rosenmetoden.

Kombination av psykologisk behandling och somatisk behandling har funkade bäst.

Sorgbearbetning generell.

Provar just nu trauma-sensitiv yoga, mår gradvis bättre av att hitta kärleksfulla sätt att laga min trasiga relation till min kropp.

Lifespan integration har förändrat mitt liv. Jag är överlycklig över att jag hittat Wonsa och över att få hjälp där. Det var som att komma hem. Ledsen är jag över att jag skulle ha fått hjälpen för ca 15 år sedan så kanske jag varit arbetsför idag.

En bra relation med en bra terapeut. Lifespan integration.

Vill du berätta något om vad som inte fungerat för dig? (avser behandlingar)

KBT. Mindfulness.

Medicin. Samtalsterapi, möte med vård utan traumamedveten omsorg och kunskap om dissociation.

Enbart samtal har aldrig varit tillräckligt för att jag verkligen har kunnat känt att jag kommit vidare.

Lifespan Integration har varit fantastiskt för mig och verkligen hjälpt mig att göra stora förflyttningar i min läkning.

Att vara tyst

Kbt till viss del.

Samtalsterapi & KBT

Att gå i samtalsterapi hos kurator är att vara ett "strå i en höstack". Bland många hundra strån, med lika många orsaker till varför man är där. Jag kan inte låta bli att tänka på att alla andra strån säkert har det mycket värre än jag och behöver hjälpen mycket bättre. Jag känner mig mest sjåpig och överflödig och inte riktigt tagen på allvar. Kraven blir ibland övermäktiga.

Bodysense är något jag absolut tror på (liknar Rosenmetoden mycket), men jag kunde tyvärr inte tillgodogöra mig den särskilt bra för att terapeuten var en man, det blev ett stort hinder och förstörde en hel del. Lifespan Integration gav mig inte heller så mycket, men det var nog för få gånger, bara 8 eller 9 och det var kanske fel tidpunkt för mig.

Kbt hos psykiatrin var rena hånet.

Stödet från arbetsplatserna.

Varken samtalsterapi eller EMDR har hjälpt mig.

Osäker hela tiden om behandlingen får fortsätta...det är jobbigt inte våga känna sig trygg läkaren tycker på psykiatrin men går högre upp...

Att gång på gång bli ifrågasatt av Försäkringskassan har bara gjort mig sjukare.

Att processen har varit tidsbestämd. Svårt att släppa in då. Stor okunskap i bemötande och behandling. Har sargat en hel familj.

Alla goda råd. Pressen från fk att jobba. Slutenvården varit nödvändig i perioder men har också givit mig nya trauman.

Att gå i terapi genom lokal psykisk klinik.

KBT utan att få prata om det som varit.

Tjat från läkare om att det är ett brott, jag vet det, det är inte därför jag kommer till dem, jag vill ha hjälp att må bra igen.

Psyk i Gävle ville bara ge piller...även andra psykologer inom landstinget kunde inget om ämnet.

Medicinering. Jag har testat olika antidepressiva preparat och fick mera biverkningar än hjälp av dem.

Transporter till vårdgivare. Behandlingar har behövt ske i hemmet och gör så fortfarande. Lifespan

Integration var ej för mig, triggade ptsd:n.

KBT (på psykiatrimottagningen) var inte det jag behövde när jag precis hade utvecklat PTSD med flashbacks, ångest och konstant rädsla för allt, och hade nio olika delpersonligheters historia att förhålla mig till inuti. Jag skulle ändra mina tankar för att styra känslorna. Vi ritade scheman och streck på linjer. Hur skulle det gå till när jag var översvämmad av nio "personers" känslor? Fick inget gehör och förståelse för det. Hon ville inte ens kännas vid dissociation som begrepp utan sade att det var copingmekanismer. Något som fick mina delar att bli ändå räddare och mer förtvivlade. Jag slutade fler fem gånger.

EMDR slog helt fel på mig, började fabricera minnen under EMDR utifrån vad min förövare hittat på att min pappa troligen gjort med mig, fastän det aldrig hänt.

KBT (problematiken var för stor/ej avgränsad och kartlagd. Ej tillräcklig kompetens hos KBT-sköterska). Mediciner som jag fick av psykiatrin.

Att sitta hemma och älta kommunens psykologer terapeuter.

KBT, helt ruttet, förvärrade mitt mående under lång tid. Förfärligt med fundamentalistiska KBT-terapeuter som rabiater kör på med att 'lägga ansvaret för klientens mående hos klienten själv' (vilket säkert är en bra princip för de som har "lättare" besvär - och visst finns det många människor som har som livsstrategi att 'skylla ifrån sig' rent allmänt - men det är extremt skadligt att bli behandlad så för personer som redan bär allt ansvar och har burit både sitt eget och släktens och världens alla trauman och skam sedan småbarnsåren). Terapeuter måste kunna se denna skillnad mellan människor! Ett annat mkt stort problem är många terapeuters blindhet för vad mödrar kan göra och inte göra, känna och inte känna - mycket skadligt att inte bli trodda för oss med mödrar som både aktivt och passivt saboterar våra liv.

Att bara gå i samtalsterapi. Jag skulle kunna prata mig igenom hundra timmar utan att komma framåt.

Liksom många medsystrar är jag duktig på att analysera o teoretisera, men att tränga sig igenom alla pansarfilter för att komma åt känslorna, det kräver andra metoder och skicklig vägledning.

Samtalsterapi på grund av terapeutens inställning.

vid ett annat tillfälle; den rädsla för min rädsla som just den psykologen upplevde

Samtalsterapi där psykologen ej är kunnig om sexuella övergrepp då dennes rädslor för sexuella övergrepp sänds ut subtilt. Då reagerar jag med att gå in i olika delpersonligheter av mig själv slutar lita till psykologen. Berättar bara vad jag tror hen vill veta och undanhåller det som är viktigt för mig att prata om. Kris och traumacentrum. Fick trauma av den personen.

KBT

Många års prat-terapi - har varit bra, men kroppsdelen har varit en stor faktor som saknats.

Bodysense.

KBT i psykiatri.

Att bara sitta och prata.

Psykoanalys

Psykiatri

KBT. Jag kan inte arbeta målinriktat... jag har ingen nytta av diagram som visar om det är upp eller ner...

Det har aldrig gett mig någonting. Jag hade en väldigt sympatisk terapeut men vi slösade bort varandras tid.

Samtal/kbt hjälper, men bara till viss del. Allt hamnar mycket "i huvudet", att man förstår saker intellektuellt, men finns inga kopplingar till kroppen och känslorna, så att man kan komma åt bristen på kontakt med kroppen, kontakt med känslorna. Och läka.

Utan "inifrån-kunskap", det självupplevda, är det nog svårt att till fullo förstå det lidande som vi "överlevare" bär inom oss. Det är som att hårbärgera en skavande sten eller glasskärva i sitt inre. Det skaver, blöder och gör ont i så många aspekter av ens liv: självkänslan, självaktningen, självtilliten, självbilden, tilliten till andra, förmågan till relationsskapande, den sexuella förmågan och lusten, känslan av värde, livsglädje, helhet och mening, förmågan till koncentration och fokus, förmågan till föräldraskap och förmågan att uppskatta sin egen kropp och person...och mycket mer....

Bara ren samtalsterapi - skönt att bli sedd/få förståelse för mina symptom. Men det läker inte traumat, minskar inte ptsd.

Psykoterapi lyckades inte nå in till mig riktigt. Mina kroppsförsvar är mycket starka.

Psykodynamisk terapi, där terapeuten förhöll sig passiv och ansvaret för terapin lades helt på mig. Så mycket tystnad och låsning. Så oerhört plågsamt att nästan varje gång känna att jag "misslyckades"! Jag gick i en sådan terapi i nio år, vilket jag idag ser som ansvarslost och oetiskt av terapeuten. Jag valde själv till slut att avsluta terapin, mot terapeutens vilja.

Att söka hjälp inom traditionell vård.

Bara stöd för ätstörningen eller bara försök till traumabearbetning. Behöver båda parallellt.

Göra mig förstådd av familjen. Orkar inte försvara eller försöka förklara mer, de förstår inte

All typ av medicinering. Antidepressiva stänger bara av allt. Sobril etc. får jag värre ångest av när de går ur.

Fick nån medicin jag inte minns vad den hette en gång när jag var inlagd, den gjorde att jag tappade all förankring till verkligheten och tillslut skar mig i armen för att se om jag levde. (Har INTE haft självskadebeteende vare sig före eller efter.) För övrigt har inläggning verkligen inte hjälpt. Jag har velat bli lyssnad på, inte vara ensam när de hemska minnena kommer tillbaka. Istället har jag blivit drogad, inlåst och fräntagen mitt människovärde. En viktig grej: Jag behöver ha kontroll. Mediciner tar bort kontrollen. Att bli inlåst tar bort kontrollen. Att inte bli trodd på tar bort kontrollen. När jag inte har kontroll påminns jag om tidigare situationer när jag inte kunnat ha kontroll, dvs när övergreppen skedde.

KBT har bara gjort allt värre.

Tror dessvärre att tidiga svåra sexuella övergrepp i barndomen kommer att prägla ens återstående liv, mer eller mindre. Men givetvis har möjligheter till olika typer av behandlingar mycket stor betydelse för hur man sen mår och hur olika val faller ut senare i livet. Olika typer av behandling beroende på person och vad, hur, när övergreppen skett.

Hjälpare (alltså alla yrkeskategorier ovan) som inte har erfarenhet av trauma och förstår vidden av konsekvenserna. Jag har varit i lägen där mötet med såna personer retraumatiserat mig.

Kbt genom internet för IBS, detta var innan jag sökte hjälp för trauma, ingen riktigt person som finns där och kan leda och stötta en igenom behandlingen och ingen fortsättning/uppföljning efter att ha utsatt sig för exponering.

Kontakten med vården!!!!!!

Inte upplevt att jag fått hjälp med mina fysiska smärtor i kroppen, vilka jag upplever är mycket kopplat till känslor. Fokus på medicinering och inget helhetsperspektiv hos reumatolog. Sjukskrivning pga utmattning/flashbacks/kris/depression svårt, då det är svårt att få sjukskrivning under en längre tid, att man förväntas att må bra inom ett par månader. Vilket Skapar stress och gör det svårare att läka/återhämta sig. Aldrig fått erbjudande om specifik traumabehandling.

Att dela med mig av mina trauman till människor som saknar en djupare förståelse för vad dessa trauman innebär för konsekvenser. Det är helt förkastligt. Skapar enbart ytterligare skuld och skam och utanförskap för mig.

Samtalsterapi som erbjöds via vårdcentral. Jag upplevde att psykologen endast talade runt ämnet och jag fick aldrig hjälp med mina besvär. Påbörjade även en KBT-behandling som kändes helt fel.

Samtalsterapi har nått en begränsning där det uppenbart krävs specialistkompetens för att komma vidare.

Det har hänt att jag mött läkare i vården som inte trott mig, som sett mitt yttre (som ser friskt ut) och dragit slutsatsen att jag måste överdriva. Väldigt tungt och upprivande att mötas av misstro. En gång blev jag hänvisad till en avdelning på jag tror det var Karolinska, som hade i huvuduppdrag från regeringen att jobba förebyggande med sexualbrottslingar. Men eftersom ingen jag pratat med inom vården dittills visste vart jag skulle kunna få hjälp blev jag till slut hänvisad dit. Där var jag tvungen att sitta i samma väntrum som förövarna!!

Den vård jag fått via psykiatri, gått hos psykologer och psykoterapeuter i över 10 år. Den enda hjälp jag fick var att överleva vardagen. Ingen som helst bearbetning av min barndom. Och all medicin som de drogat ner mig med, hade inte min mor hjälpt mig kunde det gått riktigt illa.

Jag hade behövt en längre terapi.

EMDR, viss samtalsterapi.

Vill du berätta mer om hur du önskar att vägen till vård såg ut?

Vårdcentralen ska ju vårda eller remittera till vård. Men jag vänder mig gärna till en särskild mottagning som jag själv söker till men då måste man ju först veta om att den mottagningen finns. Kanske kan vårdcentralen informera om det? ungdomsmottagningar? eller varför inte fritidsgårdar/ungdomsgårdar? Psykiatri är överbelastad och inte alla får ens komma dit fast man har PTSD. De har heller inte kompetensen att diagnosticera eller behandla komplexa trauman. Om man kan söka direkt på en särskild mottagning ökar chansen att man får ett bra bemötande av kompetenta personer och det är skönt att slippa berätta för läkaren på vårdcentralen.

Tillit till kunskap och bra bemötande. Sjukhusmiljöer skrämmande. Större flexibilitet.

Behövs specifika kunskaper för förståelse och rätt bemötande.

Det är så oerhört utlämnande att om och om igen tvingas berätta om mitt trauma för att sedan bara bli hänvisad vidare. Och dessutom ibland bli med ett oförstående eller ignorans av det jag varit med om som barn.

Via psykiatri men att man där hade t.ex. ett team som är specialiserat att möta vuxna som har varit utsatta under uppväxten. Att man kunde använda olika terapiformer och ta hänsyn även kroppen.

Det behövs särskild personal med särskild kompetens i detta ämne som bryner för att hjälpa barn, ungdomar och kvinnor som har blivit utsatta, en ny utbildning om trauma efter sexuellt våld.

Jag tyckte att det var bra att barnmorskan frågade, fler borde fråga skolskötare, läkare mm för kanske 11 ggr så kommer man ihåg att nåt har hänt och då kan processen börja tidigare för de som inte minns.

Att vc var ett ställe där alla går oavsett åkomma och att de ser till att alla får den vård de behöver.

För att symtomen kan vara många, var & en för sig diffusa men tillsammans skapar de en helhetsbild. Om jag själv inte vill / kan ta in att det har hänt mig hur ska jag då kunna söka rätt hjälp?? Alla ska ha rätt till specialistvård.

Jag kom till "särskild mottagning" Rise mot min vilja. Jag visste inte att ni fanns eller vilka ni var. Men de gånger jag varit där har gjort betydligt mer med mig än alla de mer än 200 timmars samtalsterapi med kurator gjort. Så skillnaden är stor att få vara på en mottagning som vet/kan vad det handlar om. Jag skulle önska att alla terapeuter/kuratorer/psykologer som får en sån som jag som patient skulle berätta om Rise på ett tidigt stadium i behandlingen. Jag tror att det skulle hjälpa många att få träffa andra med liknande upplevelser. Dock har jag inte kommit dit riktigt än. Vi är ju inte psykiskt sjuka och behöver således inte ta upp en plats inom sjukvården.

Jag har mött många personer inom psykiatri och långt ifrån alla har den kunskap som behövs. En särskild mottagning skulle också göra att man inte skulle behöva förklara så mycket i varje nytt möte.

För att de flesta någon gång hamnar på en vårdcentral och många kanske drar sig för att kontakta den allmänna psykiatri eller en specialistmottagning. För att kropp och själ verkligen hänger ihop och svåra psykiska trauman ofta ger fysiska åkommor om de inte tas om hand i tid.

Människor i allmänhet (inkl. psykologer) fattar inget om trauma.

Man får möjlighet att själv styra när, om och vem man ska pratat med - alla terapeuter fungerar inte för alla!

Eftersom sexuella övergrepp i barndomen kan ge så många olika konsekvenser så vore det bäst att ha särskilda mottagningar där personalen är specialiserade på just detta. Mottagningar dit man antingen kan söka till själv eller bli remitterad från vårdcentral.

Där skulle det förhoppningsvis arbeta personer kompetenta inom den problematiken...

Jag tycker kompetensen måste öka både på vårdcentralen och i psykiatri men sen är en särskild mottagning att föredra där "specialisterna" kan samlas. Men viktigt att fånga upp de som kommer för symtomlindring på andra ställen t ex åstörningsenheten, smärtmottagning etc.

Då behöver man inte riskera felaktigt bemötande från okunnig personal.

Tror att det ofta är på vårdcentralen man har sin första kontakt och där behöver det finnas kunskap som sedan kan slussa en vidare och då gärna till en särskild mottagning.

Viktigt med specialistkunskap.

Upplever att kunskapen är så stor i psykiatri och primärvård att man ofta blir fel bemött. Det krävs specialkunskaper!

Mindre risk för att bli missförstådd.

Det skulle vara lättare och tryggt med mottagning som är specialiserad inom området. Jag har provat genom vanlig psyk-mottagningen men där psykologen inte hade så bra kunskap om detta.

Det borde vara en självklarhet. Liksom man söker för annan smärta.

Tror att de på psykiatri är mer insatt i ämnet.

Man behöver träffa specialutbildade personer. Fel bemötande hos oförstående personer riskerar att öka skadornas omfattning samt också cementera dem.

Så att man slipper gå till så många olika, innan man får den hjälp man behöver.

Det är tydligt. Är det en specialiserad mottagning behöver en inte vara rädd att bli illa mottagen.

Jag vill styra själv ha kontroll över vad som händer med mig i vården. Kan jag få det på vårdcentralen vill jag hellre ha det där men det behövs folk som inte diagnostiserar innan de har hört berättelsen.

Att känna tillräcklig trygghet är A o O för att klara berätta o läkningen. Det räcker inte med att bara lyssna, förstå o vara välvillig i mötande av patientgruppen. Att mötas av kunnig personal som kan sexuella

övergrepp, dess konsekvenser o framför allt hur behandla kan inte nog poängteras! Det är helt avgörande för att klara börja läka på riktigt. Både VC o psykiatrin behöver ha kunskap om den särskilda mottagningen för att så snart möjligt kunna remittera denna patientgrupp.

Fler skulle få hjälp då lättare.

Genom att direkt kunna söka sig till en mottagning som är specialiserad kommer man fortare i rätt behandling. Köerna till psykiatrin är minst 3 månader för ett första samtal sedan får man vänta lika länge till på behandling, som ofta ändå inte är bra. I mitt landsting skriver man nästan aldrig remiss till privat vårdgivare. Och i de fall det görs är det ett begränsat antal gånger, vilket oftast inte räcker för att komma tillrätta med den komplexa problematik som finns. Vårdcentralen kan inte erbjuda den kvalificerade hjälp vi behöver så det blir bara en omväg till psykiatrin, för VC kan inte skriva remiss till privat vårdgivare.

Det är väldigt krävande att träffa främmande personal inom vården och blotta sig kring detta. Särskilt då man antar att de flesta inte förstår hur ont det gör. Min upplevelse är att man måste slå sig fram för att få hjälp, verkligen lyckas förmedla hur dåligt man mår, och det är utmattande att pressa sig på det sättet. Jag önskar att alla slapp det extra steget och kunde få hjälp hos kunnig personal med en gång, dvs slippa remissjakten. Kunnig personal som har tillit till att det man säger är sant, att man inte behöver bevisa något för dem.

Både VC och psyk. har för stor bredd på sin verksamhet, det saknas specialistkunskaper på det här området, och det är känsligt/stigmatiserande/mycket svårt att ta upp frågorna med vem som helst (i synnerhet om det saknas kunskap).

De är specialiserade, där blir man förstörd direkt.

Det finns ju specialistvård inom ortopedi, ögon, kirurgi, medicin, öron, mm. Varför inte för denna viktiga och utsatta grupp....

För det är sånt trauma att våga berätta vad man har varit utsatt för och sådan skam, skuld.

Alla tre vägarna borde finnas. Det viktiga är att man kommer rätt i slutänden. Den traditionella vägen är väl via VC eller psykiatrin. Men det tredje alternativet borde också finnas - dock, om man - som vissa av oss - inte klarat av att lägga pusslet än (och vågat se att vi varit utsatta för sexuella övergrepp) - så är ju inte den vägen möjligt, och därför borde den inte vara den enda vägen.

Det är så svårt att berätta när man inte vet vilken kunskap mottagaren har. När man blivit sviken som barn så är det väldigt svårt att utsätta sig för risken att inte bli trodd, att bli sviken igen. På en specialistmottagning vet man att kunskapen finns, att man kommer att bli trodd o lyssnad till, det är så viktigt.

Jag vill inte behöva kämpa så för att bli trodd och för att få rätt vård.

Vill inte behöva berätta för någon som inte har med saken att göra. Vill inte behöva berätta om det för nya personer hela tiden.

Det vore skönt att direkt kunna komma till någon, som var förberedd på vad man skulle berätta och som visste några vägar att hantera det.

Jag vill att vi ska mötas av kunskap om oss inte ifrågasättande och rundvandrare i vården vi behöver kompetens hos personal.

Jag önskar all vård enligt all vetenskap bara fungerade. Inte som nu när man måste vara frisk för att hitta den och rik för att köpa den.

För att man ska kunna söka sig dit själv och inte va beroende av en annan vårdgivare åsikt för att kunna få rätt hjälp.

Det orimliga i att alla skall ha den kunskap som krävs i bemötandet av en sökande för sexuella övergrepp, på ex en VC. Det räcker att läkarna har en så pass stor förståelse, och kunskap om vart de skall hänvisa,

förutom till psykiatrin, där man blir bemött på det sättet man är värd att få bli bemött på. Med respekt, förståelse, trygghet, lugn, kunskap, omhändertagandet, skam-skuldfritt.

Alla inom vården ska veta vilken mottagning den drabbade kan vända sig till. Ingen visste om Wonsa förrän jag stötte på en arbetsterapeut som hade en patient som gick där och fick så bra hjälp. Annars hade jag heller inte fått denna upplysning som är så viktig och som hjälpt mig så mycket. Idag kan jag förstå varför jag varit som jag har varit och jag kan förstå det lilla och sårade barn jag varit i hela mitt liv. Med rätt verktyg kan jag ta håll på mina demoner och blicka framåt med stolthet över vem jag är idag. En stark kvinna som överlevt ett helvete.

Det är tufft nog att söka hjälp o berätta om mina minnen av sexuella övergrepp.

För då kan man vara säker på att det finns en förståelse från början.

Varken vårdcentralen eller psykiatrin har tillräcklig kunskap.

VC når ut till då många som kanske ännu inte har berättat.

Egentligen tycker jag alla tre för man är på så olika stadier i livet och oavsett var man går så ska man kunna bli sedd. Någon ska våga ställa frågan om man varit utsatt. En läkare på vårdcentralen som vågar ställa frågan till den med stressmage och migrän. Någon inom psykiatrin som vågar fråga. Idag behandlas många för olika psykiska problem men har aldrig berättat att dom varit utsatta. Och så dom som vågar ta sig för att ringa själva eller maila som kan ta kontakt med en särskild mottagning. Men som vi vet så måste mottagningarna öka i antal för att det ska bli helt genomförbart.

Att slippa berätta bakgrund gång på gång för nya personer varje gång (för ingen verkar läsa journaler) tills man eventuellt kommer till den som faktiskt ska hjälpa en. Bättre att kunna söka direkt själv till rätt ställe (under högkostnadsskydd så klart). Måste finnas på många platser i hela landet! Sen finns aspekten med de som förträngt övergreppen etc, som går till VC för något "fysiskt" symptom, eller för den delen söker sig till psykiatrin med "psykiska" symptom, så det är väl bra om de vägarna finns också, men då måste de rätta frågorna ställas så tidigt som möjligt.

Det har för mig varit så svårt att berätta om detta för så många olika personer, jag har blivit ifrågasatt, nonchalerad, och alltid vidareskickad. Många har svarat att dom inte har erfarenhet av detta och inte vet hur man arbetar med det. Inte heller vart jag kan få hjälp.

Psykolog på vårdcentral måste ha bättre utbildning om sexuella övergrepp i barndom.

Min önskan är att vårdcentralerna inom en snar framtid kommer att kunna erbjuda alla sexbrottsutsatta en varsam, kunnig, respektfull och varm "famn." Jag önskar att all vårdpersonal (jag är själv utbildad sjuksköterska) får kompetent utbildning inom området "sexuella övergrepp och dess konsekvenser för den drabbade."

Svårt nog att berätta/be om hjälp. Via särskild mottagning möter man personer som har rätt kunskap & förståelse från första stund.

För att de som bemöter en ska vara kompetenta på området, förstå att man kanske inte har klara minnen, eller att man kanske känner sig tveksam till om det man varit med om räknas osv. Att man inte blir bryskt avvisad för att någon inte förstår, tror, eller kan, eller som själv blir så äcklad att den avvisar eller blundar eller förnekar.

Personalen där blir inriktad på det specifika problemet och därmed kunnigare.

Jag var 19 år när jag först berättade för vården (BUP) och fick behandling i form av samtal. Någon traumabehandling var det inte fråga om. Tio år senare fick jag via vårdcentralen remiss och beviljades psykoterapi (10 eller 15 timmar). Terapeuten hade ingen förståelse och kompetens alls utan anklagade mig snarast för att vara sjäpig. För 2 år sedan, vid 43 års ålder berättade jag vid akutbesök på psykjouren. Därefter inleddes utredning och behandling inom psykiatrins öppenvård. Utredningen gav diagnoserna

PTSD, recidiverande depression, GAD och social fobi. Behandlingen pågår fortfarande. Tänk om jag som 20-åring kunnat söka mig direkt till en mottagning med kompetens att behandla oss som varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen. Då är jag övertygad om att mitt liv blivit annorlunda än det nu blivit.

Det är inte självklart att man vill eller vågar berätta för sin husläkare. Optimalt om första kontakten är med en kunnig och insatt person.

Enkelheten. Om det funnits en speciell mottagning hade nog förståelsen varit bättre och man hade kanske inte behövt förklara sig så mycket.

Inte så utpekande som de andra alternativen. Borde vara en självklarhet att få hjälp på samma ställe som alla andra.

Ju färre som måste förstå på vägen desto färre risker att bli missförstådd. Tycker givetvis att det ska gå genom psykiatrin också men inte nödvändigtvis.

För att slippa berätta för professioner som inte har någon annan roll än att remittera vidare.

Vårdcentraler finns överallt. Jag önskar att det fanns tillräckligt med kunskap för att vårdpersonal kan/vågar se symtomen och att skriftlig information kring det finns tillgängliga för de besökande.

Därför att jag tror att många kommer till sin vårdcentral som första anhalt vid dåligt mående.

En mottagning med kompetent personal som kan bemöta kvinnor på ett bättre sätt än den vanliga vården skulle vara det bästa.

Så att det är så enkelt som möjligt. Också om en har smärtor som kan kopplas till psykisk/fysisk utnyttjande/misshandel skulle det vara bra om det fanns mer information inom vården om det för att behandla det oavsett om sexuella övergrepp erkänns eller ej.

Jag tror att det skulle vara lättare att gå dit där jag vet att det finns kunnig personal. Sedan om jag vet att det finns kunnig personal i vården och jag kommer till rätt person. Så tror jag att det är ett alternativ också. Jag tror att kunnig personal vart du än går är NYCKELN som skapar trygghet.

det är svårt att berätta och det behövs många olika vägar till hjälp så alla kan hitta någon som funkar. om man t ex är livrädd för att träffa nya människor så klarar man inte att gå via vårdcentralen.

Där finns mest kunskap men det förutsätter att den som söker vet om vad som skett. Vid rätt frågor / kunskap vid vårdcentral eller inom psykiatrin kanske övergrepp uppdagas och bra behandling ske där eller att remittering kan ordnas just till särskild mottagning.

Det behövs en specialistmottagning, men visst vore det fantastiskt om det i förlängningen blir så öppet, naturligt och allmänt känt, att det finns sån självklar kunskap, att det kan gå via vårdcentralen och att vårdcentral och specialistmottagning är hopkopplade.

Därför att det är det snabbaste vägen att få hjälp, ifall läkare är kompetenta nog att våga ta upp ämnet och ha kunskap om symptom som kommer efter traumatiska erfarenheter. Så kan hjälpen fås i ett tidigare skede än när en själv ev. förstår och kräver den hjälp en behöver och då kanske vågar kontakta en specialistmottagning eller berätta för läkaren.

Den kalla, anonyma vårdcentralen går man till när man är sjuk på "riktigt". Jag vill gå till ett ställe som är välkomnande och varmt där man vet att det enbart är specialister som arbetar med det de gör!

Måste nog finnas många vägar, beroende på hur mycket övrigt stöd man behöver t ex från psyk. Men en specialiserad mottagning där någon verkligen förstår hur anknytningstrauman påverkar en hade varit underbart. Nu hittade jag det privat. Men jag har ofta saknat en läkare som förstår sånt (hade tur att ha en sådan distriktsläkare en period i mitt liv, men det var undantag.

För att slippa alla man måste träffa på vägen till rätt vård, som inte har kunskap och som är rädda för att höra, eller ens behöva tänka på, vad jag varit med om. För att man är kapabel att själv avgöra om man behöver hjälp.

Upplever att många inom vårdcentral/psykiatri saknar kunskap om övergrepp och vilka konsekvenser det medför i ens liv på flera plan. En särskild mottagning skulle nog kunna erbjuda bättre hjälp och stöd samt längre sjukskrivningar.

Anonymitet. Bli trodd av ett sammanhang som inte är via vanlig vård. Utbildad personal som är specialiserade på området.

Det är önskvärt men helt osannolikt att den vanliga vården ska våga tackla dessa frågor. Det skrämmer så till den grad att man bara inte vågar se eller ta i det. Tror att det mesta vi kan hoppas på är att vi kan utbilda dom till att veta vart dom kan skicka oss vidare. En specialistenhet där kunskapen finns.

Jag önskar att jag direkt hade kunnat bli bemött på det sätt som jag blev bemött på wonsa. Kompetent och förstående vårdgivare som varken dömer eller ifrågasätter. Att bli nekad vård och bli satt i olika köer för att kunna få en remiss är integritetskränkande och minskar hoppet om att få rätt vård. En människa som har utstått flera år av kränkningar och våld, ska inte behöva möta vårdpersonal som saknar den kompetens som krävs i mötet med traumatiserade patienter. Varje möte med en ny läkare, psykolog eller sjuksköterska är ett tillfälle då man blottas och utsätts för rädslor och skam. Det är dags att patienten som är drabbad sätts i första rummet. Att ta steget till att berätta om det man har varit med om är tillräckligt svårt som det redan är. Specialistmottagningar som wonsa borde finnas i alla Sveriges större orter.

Krävs specialistkompetens.

För att bli förstådd direkt.

Det ska vara lätt för alla som blivit utsatta att få hjälp.

För att det är till vårdcentralen man nästan alltid hänvisas till i första hand. Det skulle vara ovärderligt om rätt kunskaper fanns där så att de lätt kunde remittera en vidare till rätt ställe, där rätt typ av vård/hjälp finns.

Vårdcentralen finns nära. Nästan alla har en koppling till vårdcentralen sedan barndomen (BVC). Det borde vara en naturlig plats att vända sig.

Psykiatri är långsam och trögjobbad. Man måste ha mycket energi och kunskap om hur den fungerar för att alls få någon hjälp där. Ofta är vi ju för välfungerande för att alls få någon hjälp den vägen.

Lättare då att man kan få remiss till särskild mottagning än att man söker direkt till särskild mottagning som man kanske inte tar sig för att göra

Känns liksom enkelt om det fanns en mottagning som är inriktad mot övergreppstraumatiserade och om det fanns plats för mig där varför springa runt till massa olika läkare och vårdcentraler då och berätta om mina övergrepp?

Så att vi rätt vård så fort som möjligt och inte blir bollade hit och dit.

Jag tycker att så fort någon nämner att man blivit sexuellt utnyttjad som barn eller vuxen så ska de tala om vilka behandlingar som finns. Det ska även finnas uppsatt på vårdcentraler och psykiatri vars man kan vända sig. Alla vågar ej prata om det.

Vårdcentraler och psykiatri saknar kunskap och intresse för konsekvenserna av att ha blivit sexuellt vandaliserad som barn. Som utsatt har man varken ork eller lust att "utbilda" dem. Man behöver träffa människor som kan ge en det man behöver.

Vägen sak vara enkel som för all annan vård. Vårdcentral och sedan remiss.

För att vara säker på att bli förstådd.

Hells skulle jag önska att både Vårdcentralen och Psykiatri kunde ge vägen till vård. Men tänker att psykiatri känns lite mer kompetent inom personligt bemötande?

Egentligen önskar jag att socialtjänsten hade lyssnat på mig när jag berättade från början.

Har du något annat du vill tillägga som du tycker är viktigt att personal inom vården och beslutsfattare i samhället får veta?

Att jag mår så himla dåligt just nu och har gjort det så länge, inte bara för det som hänt utan också till stor del för att ingen lyssnar eller vet vad de ska göra. Vården för personer som är tidigt traumatiserade är en katastrof och en skam för Sverige. Det finns alldeles för lite pengar - behovet är enormt. Det är inte vårt fel att vi blivit utsatta för svåra händelser tidigt i livet. Som det är nu måste man vara stark och kunna uttrycka sig för att ens få komma till psykiatrin. Personer med psykiatriska sjukdomar och diagnoser borde få vård lika lätt som den som har en somatisk sjukdom. Dessutom är kompetensen låg även inom psykiatrin. Alla blir inte hjälpta av KBT. Det borde finnas flera olika behandlingar så att varje individ har möjlighet att få den bästa tänkbara hjälpen för just henne eller honom.

Mer vård inriktad på sexuella trauman! Bättre kunskap om vad trauma gör med människor! Mer flexibilitet i vården!

Så många år av lidande jag hade kunnat besparas om någon bara hade varit modig nog att ställa frågan, våga sått kvar och sedan erbjuda mig ett seriöst omhändertagande med vård och stöd.

Att personalen hade allmänt mera kunskap om sexuella övergrepp. Vilka psykiska och fysiska men det orsakar.

Behandla andra precis som du vill själv blir behandlad.

Anta inte, se oss inte som statistik, siffror, var professionell, och förstå att det är JÄTTE obehaglig för många att gå till läkare. För mig även om jag har jobbat med detta i 20 år så kommer jag aldrig tycka beröring är ok om det inte är i mina villkor. Och tyvärr platsar en manlig läkare inte där, jag känner mig endast bekväm med kvinnlig och DET ÄR OK!!! Det behöver inte va ett trauma i det, utan ett ärr som är friskt och läkt men som inget får ifrågasätta för det vi har varit med om är djupare ett logisk tänkande. Vem har rätt att ifrågasätta mina ärr som skapades när jag var 4 år. INGEN.

Kbt är inte det enda svaret. Komplexa trauman behöver behandlas med olika terapier, samtal, kropp, hypnos, m fl.

Det kostar Varje individ som varit utsatt & samhället enorma resurser om de väljer att inte inse hur stor problematiken är.

All vårdpersonal (även inom psykiatrin) måste i sina utbildningar få lära sig mycket mer om denna patientgrupp och hur de kan hjälpa oss och kompetensutveckling bör ske på alla vårdinstanser! Att barn utsätts för sexuella övergrepp är ju mycket vanligare än vad de flesta tror! Det är ett skrämmande stort antal barn och vuxna som går runt med detta trauma i bagaget och allt för många är tysta om det. Vi måste få hjälp att lyfta på locken och att synliggöras! Jag anser att det knappt finns något som skadar en människa mer/djupare än att bli utsatt för detta som barn. Många blir skadade för livet och har omfattande men, såsom jag!

Ökad kunskap om saken på arbetsplatserna.

Viktigt att få dom att förstå hur vanligt det är med sexuella övergrepp på barn och vilka konsekvenser det får för dom drabbade, konsekvenser som kan komma långt senare i livet. Också viktigt att dom förstår hur viktigt det är att man får rätt hjälp. Själv har jag ödslat bort 2 år (och pengar) på terapi som jag inte blivit hjälpt av. Detta har gjort att min sjukskrivning för utmattning har blivit väldigt lång.

Jag är över 50 år och har aldrig stått på ett dansgolv där man ju riskerar beröring från en man...

Specialistvård behövs!!!!!!

Att jobbigt att när går på avtal att bara får veta halvår i taget men glad varje terapi timme och hade jag inte haft det hade jag inte överlevt...terapeuten är inköpt för bara kunskaperna om dissociation o trauma.

Det har tagit betydligt längre tid för mig att må såpass bra som jag gör nu p.ga. Försäkringskassans bemötande. Handläggarnas ifrågasättande och avsaknad av kunskap och förståelse och att vid tre tillfällen beordras att gå på stora rehabiliteringsmedicinska utredningar bara för att bli trott och då ges rätten till sjukskrivning. Att behöva bevisa igen och igen, berätta mitt inre för människor som inte är min terapeut ger känslan av nya övergrepp.

Att det faktiskt är så att människan helt kan förtränga minnena en mkt lång period.

Hur skadad man kan vara hela livet.

Vi är tyvärr många. Bemöt med respekt och lyhördhet. Viktigt att få rätt hjälp med kunskap. Landsting ska kunna hjälpa med finansiering.

Många av oss lever med konsekvenser som dagligen påverkar våra liv. Hade vi varit soldater i krig hade vi fått rätt hjälp. Nu syns det inte på oss. Men lidandet är obeskrivligt stort och många av oss överlever inte. Vår behandling måste få kosta och få pågå den tid vi behöver.

Vore bra om de fick utbildas för att upptäcka tecken på incest hos barn. Vore bra om man uppmärksammade incest genom ex media och kampanjer och vilken hjälp man kan få så fler förstår och vågar berätta.

Ta det på allvar så blir det samhällsekonomiska vinster och individen slipper allt lidande som pågår i många år.

Våga fråga om vi blivit utsatt.

Se till att läkare och terapeuter får utbildning i ämnet o förståelse. Så vi som blivit utsatta inte behöver känna skam. Och slipper få ännu fler övergrepp som det kan bli annars. En läkare började tafsa på mig, var närgången då jag berättade.

Direkt när anmälan görs borde vård erbjudas. Det gjorde det inte för mig. Jag har nog inte varit i någon vårdsituation där övergreppen känts relevanta att ta upp så jag har inte saknat frågan. Jag hade nog inte velat berätta för vem som helst bara för att frågan ska ställas. Det ska vara relevant för sammanhanget.

Ja Det är inte alltid psykos att prata om att någon invaderar din kropp det kan vara ett uttryck för att det outhärdliga hänt tex en våldtäkt. Att ge antipsykos mediciner kan leda till att man stänger in det som håller på att komma ut och förlänger läkprocessen och gör det dessutom smärtsammare för personen.

Metoo-kampanjen toppen därför att frågan synliggörs på både individ-, grupp- o systemnivå. Ett av kommande steg är att hjälpa de barn som utsatts idag sätta ord på det som sker, sätta stopp o starta behandling. Vi vuxna som varit utsatta som barn o idag kämpar med konsekvenserna behöver självklart den allra bästa traumabehandlingen. Vi är dessvärre många, har o lider mycket! Självklart är en särskild mottagning att föredra både ur ett individ- o samhällsperspektiv sett till lidande o ekonomi mm.

Synliggöra

Att stödja den som blivit utsatt på alla sätt med multimodulvård teamanpassad och få hjälp ekonomiskt från FK då man inte orkar arbeta samtidigt det är mycket samhället begär och lämnar stänger ute idag åt den som blivit utsatt

Jag önskar att alla visste hur omfattande de skador man får är. Att det är ett mycket allvarligt trauma som oftast sätter djupa spår långt in i livet och att man kan behöva omfattande hjälp för att läka. Inom fysioterapi (och övriga sjukvården) önskar jag man hade större förståelse för hur kroppen kan påverkas av sexuella övergrepp. Min kropp är inte som "vanliga kroppar". Den reagerar helt annorlunda och behöver en särskild omsorg och förståelse. Jag har varit hos 7 olika sjukgymnaster genom åren, och ett par naprapater och kiropraktorer och det är en som har förstått vad jag pratar om, som var villig att lyssna på det jag hade att säga. En som kunde se längre än muskler och skelett och funktion. Det borde ingå i utbildningen att lära sig att kroppar kan bära saker som inte syns.

All vårdpersonal behöver grundläggande utbildning i frågan, särskilt vad gäller konsekvenser av övergrepp. Det är säkert svårt att förstå hur omfattande konsekvenserna är om man inte fått ta del av kunskapen.

Tiden läker inte alla sår, men behandling kan göra det.

Det behövs resurser och kunskapshöjning! Blev (efter läkarkontakt flera gånger, samtalsstöd hos kyrkan, sjukskrivning, KBT, två egna vårdbegäran) beviljad terapi 15 ggr via landstinget som nu är till ända. Jag har haft turen att få komma tillbaka till kyrkan som normalt bara beviljar 5 ggr och går nu där igen i väntan på vidare hjälp i psykiatrin som har mycket hög belastning i mitt landsting. Även om man beslutar om medicinering, så kommer jag också att vara i stort behov av fortsatt terapi. I annat fall står jag på bar backe igen, med inverkan av mitt mående på alla delar av mitt liv.

Det hjälper inte att bara behandla symtom. Man behöver ta reda på orsaken och ta hand om den. Det hjälper inte med endast psykofarmaka eller andra mediciner.

Att det finns hjälp det finns en 12 stegs grupp som heter Aman. Amorös anorexia. Som är väldigt ny och bra!!!

Komplex traumatisering ger ett mycket stort lidande på alla plan av livet. Samhället återtraumatiserar individer genom den utbredda misstron - samhället tror inte på det som samhället inte vill höra - därmed läggs skulden tillbaka på offren. Sverige är ett inhumant och skenheligt land där man bara ser det som syns på ytan, de stora grupperna, och de som orkar skrika riktigt högt. Det är 'beslutsfattare' på olika plan som kan och borde se till att ändra denna samhälleliga attityd.

Hur stort detta problem är, statistik + mörkertal, och vilka stora konsekvenser det för med sig i det vuxna livet. Det hände för länge sedan, men läker inte med tiden. Det behövs professionell hjälp som självklart ska bekostas av landstingen precis som annan vård. ❤️

Om ni visste vilket lidande vi som utsatts går igenom och hur genomgripande det påverkar oss både psykiskt och fysiskt och att många av oss saknar någon form av livskvalité innan vi får hjälp att bearbeta det vi gått igenom i barndomen så skulle ni kanske lägga några resurser på att bemöta oss. Att erbjuda oss hjälp kommer att löna sig i längden - även för samhället i stort - då vi som är drabbade kanske inte längre ständigt behöver söka vård för alla olika slags symptom vi har vilka ofta är kopplade till ursprungsproblemet med övergrepp i barndomen.

Det vore bra, om det fanns någon obligatorisk grundutbildning för vårdpersonal i denna fråga, som ju ändå är det värsta brott som kan drabba en människa. Och att det innefattade respekt för det stora lidande som denna person går igenom

Vi är många mörkertalet är stort gör det lättare för oss att nå fram till läkning det finns många fördelar med det. Vårdplatser blir lediga och sjukskrivningar går ner. Vi är en grupp som behöver specialister som vet vad det gör och vi kan bli fria friska med rätt hjälp. Se bara i kölvattnet av metoo vilken styrka som kommer fram när vi får släppa skuld och skam och låta dessa begrepp hamna på rätt plats inte hos offren utan hos utövarna. Det är friskhet på hög nivå som kan uppnås med rätt insatser.

Vara öppna för vård i andra länder.

Alla skulle ta del av ACE-studien.

WONSA BEHÖVS. Wonsa är det bästa som hänt mig förutom min dotter. Tack Wonsa för att ni finns.

Varje gång jag måste börja berätta om de sexuella övergreppen för oförstående vårdpersonal i mina rop på hjälp öppnar jag upp ett sår. Varje gång! Och det såret kan inte läka utan rätt behandling. Jag söker fortfarande. Det viktigaste har hittills varit människor som visat kärlek och medkänsla, oavsett yrke - för det är det lilla oförstående barnet i mig som har blivit skadat.

Mer utbildning om vad det innebär och vilka långvariga smärtsamma upplevelser det kan framkalla under hela livet. Minnena går i skov som andra kroniska sjukdomar. Våga fråga.

Att det är viktigt för människor som blivit utsatt för övergrepp att få hjälp. Det är viktigt för den enskilda personen att bli sedd och få hjälp. Det är viktigt för dom i personens omgivning... Men om man ska vända sig till beslutsfattare.... Om ni inte kan se oss... och förstå... Så välj istället att räkna oss i en budget... Hur mycket samhället förlorar på alla oss som inte får hjälp. Vi skulle alla ha varit friska människor med arbete och betalat skatt till samhället... Idag lever många av oss med konsekvenserna av övergreppen och är sjukskrivna eller förtidspensionärer... Något vi alla förlorar på... personligen och samhällsekonomiskt.

Våga fråga. Problemet försvinner inte för patienten bara för att du tycker ämnet känns olustigt. Kämpa mer för din patient. Ta reda på vilka alternativ som faktiskt finns, även i annat län, och tryck på - det är oerhört jobbigt för en som patient att hitta rätt kanaler och själv försöka argumentera för sin sak. Kämpa också för att rätt vård MÅSTE finnas för oss! "Det finns ingen forskning som påvisar den eller den behandlingens effektivitet", säger du kanske. Men anslå de pengar som behövs för att forska på det då. Tänk hur mycket pengar som INTE har lagts ut på oss eftersom vi så ofta måste kämpa och bära varandra via IDEELLA föreningar som får tugga ihop det de kan och eventuellt får en statlig slant då och då. Nu kan alla de pengarna läggas där de behövs för att hjälpa ALLA som behöver. Det är vår rätt.

Det värsta är att möta personer som låtsas som det regnar och som börjar prata om annat. Eller dom som börjar försvara förövaren.

Min önskan är att beslutsfattare och vårdgivare inser vad sexuella övergrepp gör med en liten, sårbar människa, samt vuxna brottsoffer. Jag vill se mera av brottsförebyggande åtgärder och kunskapsspridning, i samhället. Jag vill att ordet "barnpornografi" upphör att användas, då det handlar om dokumenterade sexövergrepp och tortyr av utsatta barn. Jag vill att undervisning i ämnet blir obligatoriskt i skolorna och förskolorna, så att barnen och eleverna tidigt får veta vad sexuella övergrepp är, och att de har rätt till sina egna kroppar och kroppsgränser, och att de får säga NEJ till ovälkommen och oönskad beröring. Jag vill att ämnet "sexuella övergrepp och dess konsekvenser för den utsatte" blir ett obligatoriskt och viktigt ämne inom samtliga vård-, lärar-, och förskolläraryrkesutbildningar. Jag köpte själv en barnbok från Säkra Varje Unge till min dotter, som hon läser för sin 4-årige son. Hon beställde sedan flera böcker och gav till sina väninnor, som också har små barn. Jag tror att det skall grundläggas tidigt: "Det här är MIN kropp och du får INTE kränka mina gränser!"....

För att läka trauma behöver man även/först & främst gå via reptilhjärnan, & kroppen som tex EMDR & SE terapin gör. Går ej att läka enbart kognitivt!

Det är viktigt att förstå att kommer man från så dysfunktionella sjuka hem och har blivit utsatt för både det ena och det andra (alltså delvis incest, eller incestuöst, att gränserna mellan förälder och barn suddas ut och man blir någon form av partner till sin förälder som den spelar ut grejer med, hot om våld, våld, vanvård, otrygghet, skräck, föräldrarnas manipulation av en själv för sina behov osv) att det är väldigt omfattande problem. Man kanske inte har något jag, kanske har flera delar, kanske inte har någon inre struktur. Jag har utbildat mig för jag råkade ha talang för att läsa och göra bra ifrån mig. Men sedan har jag inte fungerat. Plugga kunde man göra i sängen och man kunde må dåligt och inte fungera under långa perioder men ändå göra bra på tentan. Och under hela min skolgång från lågstadiet och upp i gymnasiet har jag haft extremt hög sjukfrånvaro. Jag har också själv trott att det var somatiskt. Och jo, traumat skapar helt sanna somatiska problem. Alltså det känns inte som jag har hittat på utan det jag känt har jag känt och jag har känt mig så risig att jag inte kunnat bättre. Jag känner mig inte fungerande ens idag. Jag har sjukersättning och försöker gå på sådana aktiviteter som stadsdelen erbjuder. Men till och med det är en utmaning. Ja, jag vill att de som beslutar och vårdar etc ska förstå att sådana här erfarenheter gör att man aldrig utvecklar sådant som barn med normala föräldrar med normala impulser att ta hand om sina barn och värna om dem utvecklar. Att det är som ett korthus som bara faller samman, faller sönder.

Sexuella övergrepp i barndomen är trauman som kräver behandling. Hela livet påverkas för den som varit utsatt. Vårdpersonal måste våga fråga om patienter varit utsatta för sexuella övergrepp även om orsaken till besöket är något annat. Bakom krångliga magar och värkande muskler kan år av övergrepp och obehandlade trauman dölja sig. Ju snabbare rätt vård sätts in desto mer liv kan återstå för den som överlevt övergrepp.

Vi som utsatts för sexuella övergrepp finns överallt i samhället. Att få hjälp att läka efter övergrepp är lika viktigt som att bli röntgad och gipsad eller opererad efter en fraktur. Och behovet av specialistvård lika stort som då. Inte skulle man skicka en patient som brutit benet till en kärlikirurg! Eller skicka hem henne utan vård?

Övergreppen sker, blunda inte för dem! Synliggör problemet så att det inte är tabu att prata om övergrepp (se parallellen till metoo). Lär personal inom vården, barnomsorgen och skolorna vad de ska reagera på, och hur de ska fråga, och fråga om. Använd oss överlevare som resurs i utbildningar av vårdgivare, lärare och omsorgsgivare! Inte ens den mest empatiska människa kan läsa sig till hur det är att vara en överlevare. Etc, mm... jag har fler viktiga synpunkter men det får räcka som en början. Tack!

Trygghet är jätteviktigt för mig. Visa mig att ni vill hjälpa utan att stressa eller ge upp om jag "vinglar". Snälla hjälp till att flytta skulden till de skyldiga och erbjud hjälp till offrens anhöriga!

Att utbilda vårdpersonal till att bemöta kvinnor med övergreppsproblematik på rätt sätt. Allra bäst vore om dessa kvinnor kan komma till speciella mottagningar för allra bästa bemötande och omhändertagande. Utsatta kvinnors "klagande" är inte för att göra livet surt för vårdpersonal. Att leva ett helt liv med värk i kropp och själ är så svårt. Varför inte lyssna på oss istället för att behandla oss som om vi bara hittar på och ljuger. Det är inte lätt att berätta om sådant på grund av skammen och när man väl berättar så blir man behandlad som skit av vården som ska hjälpa, inte stjälpa.

Att ha tålamod, att om man är otrygg och döljer sig själv eller blir obekvämt runt andra så behöver inte det betyda att man döljer något ont om en utom det kan vara rädsla för att man tvärtom, inte vill vara dålig.

Jag tror att kunnig personal vart du än går är NYCKELN som skapar trygghet. Om jag får veta att där kan dom detta, jag blir inte ifrågasatt så att min skam och skuld triggas. Det ger trygghet.

remisstvång utestänger människor från vården och att KBT är inte lösningen på allt.

Allmänt behövs så mycket mer kunskap/ åtgärder om sexuella övergrepp. Pågående böcker, diskussioner utifrån Tomas Quick-fallet har med mkt uppmärksammade journalister, som aggressivt fört talan mot icke-förekomst av bortträngda minnen har gjort debatten svårare. Mörkertalet kring sexuella övergrepp är enormt men så många vill helst förneka dess stora förekomst. Elisabet Loftus m. fl har ju också gjort stor skada för oss drabbade. I Sverige har den mkt intressanta forskning som gjorts i Israel föga uppmärksamats.

De behöver förstå vidden av konsekvenserna, att det behövs specialistvård, att det kan pågå många många år och att det inte är en rak läkningskurva. Men allt detta finns förstås redan i svaren ovan.

Vägen till ett friskare liv behöver, genom min eget tillfrisknande, ske genom flera olika behandlingar, gärna samtidigt eller omlott, eller i olika perioder olika behandlingar för att ta vid tidigare behandling, i samråd med terapeuter/läkare/fysioterapeuter, För att vi är komplexa varelser, alltså ett holistiskt tillvägagångssätt, metoder som syftar till att inkludera kropp, psyke och själ. därav kombinera samtalsterapi, manipulation, massage, (och andra metoder såsom hypnos, EMDR) och kroppsterapier. Vi behöver alla resurser och behandlingar så vi kan läka alla de olika delarna och närma oss smärtninnena från olika håll - hållbar och långsiktigt. Så länge vi fortfarande har symptom så länge ska vi fortsätta få tillgång till vård.

Det finns mycket jag skulle vilja säga, men framför allt vill jag tala om att den hjälp som finns nu är långt ifrån tillräcklig!! Det är skamligt hur dålig vården fungerar för utsatta personer. Det är skamligt hur en välutbildad läkare eller psykolog inte ens kan lägga ihop ett plus ett och förstå konsekvenser av saker och ting. Lägg fan inte mer pengar på att hindra att person begår övergrepp, de kommer alltid hitta sitt sätt för att få utlopp för sina behov. Lägg istället alla pengar och energi på de utsatta! Så man får hjälp när man söker hjälp!

Jag tycker att det börjar spridas lite kunskap om komplex ptsd, så det är väl viktigt att fortsätta med det. En sak som gjort mig arg flera gånger är att mötas av kommentaren: ja men det som hänt går ju inte att göra något åt...glöm och gå vidare typ. Då förstår man inte vad bearbetning innebär och vilken skillnad det kan göra!

Sexualbrottspolisen i Stockholm hade bästa bemötandet. Lär av dem. Att få någon form att upprättelse är viktigt, och det räcker med att få bekräftelse på att det man utsatts för är fel. Att bli trodd är förstås grunden i upprättelse/bekräftelse. Bagatellisera inte det jag varit med om. Lita på min egen bedömning av min situation och min arbetsförmåga. Tvinga mig inte att arbeta mer än jag klarar tills utbrändheten är ett faktum och jag får livslång sjukersättning. Om jag inte blivit pressad av vården och försäkringskassan att klara mer än jag gjorde, hade jag haft mer arbetsförmåga idag. Se istället till att jag har en trygg försörjning så att jag slipper ha panik för hotet om förlorad inkomst, det har tagit mycket kraft som hade kunnat användas till något mer konstruktivt och hade i slutändan varit mer ekonomiskt för samhället. Prata inte om rehabilitering och att man ska komma tillbaka, när man är 20 år och aldrig har mått bra. Tillbaks till vad? Att bli våldtagen i sin vardag?

Att mående inte är en quick fix och att man periodvis kan må bättre/sämre.

Att bli trodd är det viktigaste. Min egen familj, mamma har förskjutit mig och hotar mig med att min bror kan anmäla mig för förtal för det som skett. Kunskap behövs inom området. Att aldrig lägga skulden på sig själv utan där den hör hemma, även om en omgivning önskar tysta en för att anseendet hotas. Det är en ofattbar sorg att bli sviken av sin närmaste familj.

Jag vill inte bli "vårdad" för mina skador. Jag vill få ett respektfullt stöd att kunna bearbeta, läka och komma vidare i mitt liv. Någon som inte gått igenom detta själv vet inte med den djupa förståelsen vad dessa trauman innebär. Min brist på tillit gör att jag har ett enormt stort behov av respekt för detta faktum, och kommer aldrig släppa in någon som inte har detta helt klart för sig i mina behandlingar. Metoo - det är ju nu tydligt för världen att vuxna kvinnor med full kognitiv förmåga i många fall inte kan eller vågar berätta om svåra övergrepp och våldtäkter. Maktlöshet, skuld och skam. Kan världen nu då också äntligen börja förstå varför vi barn är tysta...? Det är en rättsröta och en skam för vårt samhälle att barnen egentligen inte har någon som helst rättssäkerhet. Dessutom tvingas vi läka oss själva - för få förstår sig på våra skador. Snacka om maskrosbarn!

Att man måste få träffa en terapeut (oavsett metod) så många gånger man själv känner att man behöver och inte begränsade paket. Och man måste få många gånger på sig att våga berätta. Som det är nu vill de skriva psykofarmaka på första eller andra besöket. Det kan ta 30 gånger hos en psykolog innan man berättar om övergreppen. Så svårt är det. Hur ska man få rätt diagnos på ett besök, liksom? All "psyk-vård" borde vara på frikort som annan vård.

Att ha varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen ger inte lägre IQ, så behandla oss inte som mindre vetande. Var respektfull. Skambelägg inte. Skuldbelägg inte. Utbilda er. Lyssna på oss. Förutsätt inte att du/vården/myndigheter vet bättre.

De måste lära sig förstå och acceptera konsekvenserna av det som hänt.

Att trots att man kämpar så kan det vara så att problemen inte går över. Det behöver inte vara för att man gör något fel. Man kan behöva mycket vård under många år.

Jag vill att man tar hänsyn till att sexuella övergrepp är så oerhört vanligt. Och att övergrepp påverkar hela en utsatt människas existens, på alla plan. Därför är det oerhört viktigt med kunskap om konsekvenserna av sexuella övergrepp, både inom vården och hos beslutsfattare i samhället! Detta är viktigt för att individer ska få rätt hjälp men det är även viktigt ur ett samhällsperspektiv. Hur ska vi t.ex kunna uppnå ett jämställt samhälle när en hög procent av alla människor, mest kvinnor/flickor, utsätts för sexuella övergrepp och därmed indirekt lär sig att de är chanslösa gentemot det andra könet?! Det är otroligt allvarligt att så många kvinnor och flickor går runt med en så inre, kanske ofta omedveten, övertygelse som påverkar dem negativt i deras sätt att förhålla sig till omvärlden och sig själva! Kunskap är också viktigt ur ett ekonomiskt perspektiv, eftersom roten till en människas problem lättare och snabbare kan ringas in och rätt insatser kan sättas in i ett mycket tidigare skede ifall vårdpersonal och beslutsfattare har kompetensen att förstå.

Ni som jobbar inom vården får aldrig förminska våra upplevelser, sopa dem under mattan. Ni måste lyssna på oss. Framför allt måste ni förstå att våra somatiska symtom kan vara grundade i sexuella övergrepp och våga fråga. Till er beslutsfattare kan jag bara säga att alla i samhället måste få bättre kunskap om dessa frågor. Dels för att förhindra att det ska hända fler barn, men också för att de som redan utsatts ska få ett bättre omhändertagande.

Att det är vanligt att man förtränger traumat och att det kanske inte kommer upp till utan förrän man är i medelåldern. Att många som valsar runt i vården för flera olika diagnoser kan ha erfarenhet av sexuella övergrepp och att det är ritten till det onda. Jag känner att det skulle behövas en samlad kompetens om både de somatiska och psykologiska effekterna av övergrepp. Som det är nu får man själv söka upp experterna och en och en kanske inte de somatiska problemen är så stora men sammantaget innebär de ett stort lidande.

Hej jag är först och främst en människa och sedan en komplext traumatiserad person. var inte rädda för att sitta ned och prata med mig. jag är trött på att bli ivägskickad, bollad mellan olika instanser, trött på att bli erbjuden psykofarmaka, det tar inte bort mina problem, trött på att få en massa åsikter om mig som inte leder mig någonstans.

Att vården för oss sexuellt utnyttjande i princip inte finns i Göteborgsområdet, och att ingen instans verkar ta ansvar (min läkare har skickat remiss både till Lundby sjukhus och Sahlgrenska. Sahlgrenska svarade att jag fick hjälp där för 6 år sedan, att de bedömde mig frisk och därför nu inte vill ge mig hjälp).

Jag har nu fått 7 gånger till Wonsa från psykiatri i Boden, men jag har själv fått informera de om att Wonsa finns. Den här vården är superviktig att få, direkt när man minns det. Man ska inte behöva söka själv. Jag orkade börja söka efter 10 år, men dom som inte orkar de får heller ingen hjälp. Jag är så tacksam över att jag nu fått hjälp genom Wonsa, och det är allas rättighet att få den hjälpen tycker jag. Och även om det kostar pengar så vad kostar det inte att vara sjukskriven eller att få sjukersättning? I många många år kanske i onödan, om man fått rätt hjälp från början.

Ett barn som vandaliserats av övergrepp får hela sin världsbild och självbild förvrängd. Dessutom påverkas hela kroppen av övergreppen. Ingen del av barnet är okade ALLT påverkas.

Ni svek mig precis som min familj gjorde.

ALLTID LYSSNA. Det tar tid att läka. Ett steg fram och 3 steg tillbaka. Vi behöver inte bli påtryckta våran läkning.

Allt kostar så mycket, vi har inte valt att födas till att bli sjuka och sjukskrivna pga våra diagnoser som har kommit från vad vi har varit med om som barn. Alla våra pengar går till att bli friska. Vi har inget liv att

leva, allt vi gör är att överleva. Det är fruktansvärt jobbigt. Sen har inte alla psykiatriska kliniker de terapierna som skulle passa och då får man byta klinik till en annan kommun och träffa en ny människa och lära sig att lita på denne. Vi som har varit utsatta för sexuella övergrepp har ett stort problem att lita på andra. Det är inte schysst att skjutsa runt oss, vi behöver en vinge som tar hand om oss.

Genomförande av medlemsundersökning

Bakgrund

2016 firade Rise 35 år och vi bjöd då in till en föreläsningsdag för att sätta ljuset på incest och andra sexuella övergrepp på barn och konsekvenserna det får som vuxen. Vi samlade politiker, terapeuter, läkare, utsatta samt företrädare inom rättsväsendet. Fokus var att sprida kunskap kring varför det är så viktigt att förebygga och förhindra sexuella övergrepp på barn och hur man kan stödja den som redan utsatts. Då evenemanget fick stor uppskattning genomfördes en Rise-dag även hösten 2017.

Syfte

Under Rise-dagen den 30 november 2017 fanns en vårdpanel på plats, samt en politikerpanel. I båda diskussionspanelerna låg fokus på vår målgrupp och behovet av rätt vård och bemötande i vården. För att införskaffa bakgrundsmaterial för samtal i dessa paneler valde vi att under senhösten 2017 skicka ut en snabbenkät till medlemmarna i Rise.

Undersökningens frågeställningar var i huvudsak fokuserade kring:

- medlemmarnas upplevelse av tillgång till specialiserad traumabehandling
- vårdens bemötande, och kunskap om den ofta komplexa problematik som följer av sexuella övergrepp

Metod

Urvalet i undersökningen var alla medlemmar i Rise som angett en e-postadress. En snabbenkät via webben ansågs om den mest användbara - det vill säga den minst tidskrävande och minst kostsamma – metoden.

Förfrågan

En förfrågan gjordes i samband med utskicket av länk till enkäten, förfrågan löd:

Medsysstrar på Rise,

Inför den kommande Rise-dagen 30/11, där vi bland annat fokuserar på vårdens bristande bemötande av den som utsatts för incest eller andra sexuella övergrepp som barn, så vore det ovärderligt att få ta del av dina upplevelser och åsikter i vår snabbenkät. Dina svar är frivilliga och helt anonyma och alla svar kommer att sammanställas och presenteras för representanter från vården, beslutsfattare och media.

För att komma till enkäten klickar du här:

<https://goo.gl/forms/Y8dk66vxsbHQypfU2>

OBS! Sista svarsdatum är 19 november.

Stort tack på förhand för att du tar dig tid några minuter för att hjälpa oss med detta!

Tillsammans kan vi göra skillnad.

Vänligen

Hermine Holm, Verksamhetsansvarig på Rise

Frågorna

Enkäten bestod av 19 frågor varav 5 frågor var öppna frågor med möjligheten att skriva egna svar i text. Frågorna togs fram i samråd med en specialist i allmänmedicin som har god kunskap om sexuella övergrepp och dess konsekvenser. Specifika svarsalternativ kring behandlingsmetoder osv, baserade sig på medlemmars erfarenheter.

Enkät

Enkäten skickades per epost via vårt medlemsbrev i Mailchimp till 299 av de personer som den 15 november 2017 var medlemmar i Rise. Enkäten skickades till alla medlemmar som angett en e-postadress. Medlemmar som endast vill kontaktas via vanlig post har ej deltagit i undersökningen. Genom statistik på Mailchimp kunde vi se att mailet med information om enkäten öppnades av 178 personer. Alla svar gjordes sedan anonymt genom en länk till Google Formulär.

Enkäten fanns tillgänglig för besvarande under 10 dagar. Efter 5 dagar skickades ett påminnelsemail ut till samma mottagare.

Diskussion

Detta var ju en snabbenkät som togs fram av verksamhetsansvarig inför Rise-dagen, men resultatet är större än vi väntat oss.

Undersökningen fick ett visst bortfall då knappt hälften, 130 av 299, svarade på enkäten. Svarsfrekvensen ibland de 178 personer som öppnade informationen om enkäten var totalt sett 130 personer vilket motsvarar 73 %.

Då alla svar inte var obligatoriska, beroende på den svarandes möjlighet att svara på frågorna så varierade svarsfrekvensen mellan 89-130 st. Den lägre svarsfrekvensen avser sådana frågor där medlemmen t ex ska ta ställning till om de fått tillgång till traumabehandling eller ej (130 svar) och i så fall vilken som gjort positiv skillnad (89 svar). Där de 89 svaren relaterar till hur många av de 130 personerna som svarat ja på om de fått tillgång till traumabehandling.

Viktigt att veta i sammanhanget är att många av våra medlemmar mår mycket psykiskt och fysiskt dåligt och därför omöjligt orkar, eller inte har intresse av, att svara på en enkät. De har helt enkelt fullt upp med att överleva för dagen.