

ORDET ÄR MITT
BERÄTTELSE AV VÅLDSUTSATT KVINNOR
I MISSBRUK

Med inledande kapitel av Carin Holmberg

Innehåll

Förord <i>av Veronika Augustsson</i>	3
Inledning <i>av Carin Holmberg</i>	5
Missbrukarens tanke <i>av Julia</i>	15
Idag känns detta så långt bort <i>av Vanja</i>	19
Svårt att bryta sig loss <i>av Carina</i>	36
Han med stort H <i>av Vera</i>	49
Sorry <i>av Susanne</i>	63
Tiden efter våldet <i>av Marie</i>	71
Linköpings Stadsmission – Skyddat boende och behandlingshemmet Oasen <i>av Sanna Detlefsen</i>	79

Förord

När jag arbetade som behandlare på Oasen för några år sedan, fick jag vid ett tillfälle en bunt papper i handen från en kvinna vid namn Susanne. Hon berättade att det var hennes dagboksanteckningar från tiden när hon suttit häktad, på grund av att hon knivskurit sin partner. Hon ville att jag skulle läsa, för att förstå var hon kom ifrån och vad hon hade med sig i bagaget. Dessa dagboksanteckningar är fröet till den här boken och är nu ett av kapitlen.

Oasen är ett behandlingshem för kvinnor med beroendeproblematik, tillhörande Linköpings Stadsmission. Kvinnorna får bland annat möjlighet att bearbeta eventuella upplevelser av våldsutsatthet. Många, eller till och med de flesta kvinnor som varit på Oasen, har mer utsatthet med sig än vad många ens kan föreställa sig i sin vildaste fantasi.

Det finns så många, viktiga berättelser från våldsutsatta kvinnor med beroendeproblematik, som aldrig blivit hörda och som aldrig blivit riktigt tagna på allvar. Med den här antologin, vill vi på Linköpings Stadsmission, skapa ett forum för dessa berättelser. Med hjälp av projektmedel från Socialstyrelsen har det blivit möjligt.

Boken inleds med ett kapitel av sociologen och författaren Carin Holmberg, som bidrar med en teoretisk inramning kring våldsutsatthet och missbruk. Resterande kapitel är autentiska berättelser. De enda instruktioner författarna fått, är att antologin ska handla om våldsutsatthet och beroende och att det sedan är fritt att skriva och berätta om det som

känns viktigt att förmedla vidare, utifrån egna erfarenheter.

Vissa av författarna har skrivit själva, någon har blivit intervjuad, och några har berättat och sedan har berättelserna spökskrivits. De flesta namn är fingerade, men för någon/några har det varit viktigt att skriva berättelsen under eget namn. Julia, Vanja, Vera, Carina, Susanne och Marie, ni är mina förebilder och ni har lärt mig massor om livet. Ert mod och er generositet hjälper mig att få perspektiv på tillvaron och att vilja fortsätta den feministiska kampen en stund till. Stort tack för er insats! Jag tror och hoppas att era berättelser kommer göra läsare till lite klokare människor än de var innan.

På Linköpings Stadsmissions skyddade boende för kvinnor i ett aktivt beroende, arbetar en fantastisk grupp människor, som varit den här antologins främsta påhejare. Stort tack till Er alla, och ett alldeles särskilt tack till Caroline Persson och Emilia Stridh, som hjälpt till att skriva några av kapitlen i boken.

Slutligen ett ord på vägen till dig som ännu inte fått komma fram med din berättelse och som blivit osynliggjord i din våldsutsatthet, det är din lagliga rätt att få det skydd och det stöd du behöver. Det är samhällets ansvar.

Veronika Augustsson

TF enhetschef

Skyddat boende och utslussboende

Linköpings Stadsmission

Inledning

Av Carin Holmberg

Jag har fått den stora äran att skriva i denna antologi. Det känns viktigt och samtidigt utmanande att göra det. De som har den levdaerfarenhetens kunskap, är de kvinnor som skrivit och varit i det, som jag i en mening betraktar. Kanske är det just där som denna text har något att bidra med.

Jag vill vara tydlig med från vilket håll jag skriver, eftersom jag inte tror att det finns en neutral punkt i tillvaron. Alla, även forskare, står någonstans när berättelsen och texten tar sin början. Om jag nu prövar att ställa mig bredvid och nära, istället för att stanna ovanifrån på avstånd, vad är det då jag kan berätta.

Utgångspunkten är att vi delar något, men att ord eller sammanhang och situationer får det att framstå som att vi är olika och skilda åt. Det får i sin tur konsekvenser och det är dessa konsekvenser som jag vill lyfta fram. Min övertygelse är att när en hittar det som i någon mening förenar oss, blir förändring och frigörelse möjlig. Förändringen gäller med andra ord både den som har den teoretiska kunskapen och de som har den levda. Om inte mötet är ömsesidigt och prövande, riskerar en läkande process som enar oss, istället att bli en maktrelation som skiljer oss åt. Det är insikten om detta som gör uppdraget till en balansakt.

Goda intentioner förändrar dock inte världen, utan det gör endast handlingar, som ligger i linje med dessa intentioner. Så i slutänden är det inte jag som

avgör om det gick vägen. Tolkningen av texten är inte min, den äger läsaren.

Ordens betydelse

”Missbrukande kvinnor som utsatts för våld” eller ”Våldsutsatta kvinnor i missbruk”. Spelar det verkligen någon roll hur vi vänder på orden? Mitt svar är ”ja”. När vi säger missbrukande kvinnor som utsatts för våld, står missbruket i vägen. Det blir missbruket som definierar kvinnan vi har framför oss – inte våldet.

Vad vi gör i ovanstående formulering är att vi lyfter ut det som skiljer henne från oss. Hon blir en kvinna vi har svårt att identifiera oss med och vars erfarenheter är skilda från våra; vi missbrukar ju inte. En uppenbar risk med det är att vi gör henne till den andra. Vi tänker att vi måste hjälpa henne att sluta missbruka och först därefter kan vi fokusera på våldet.

Först är missbruket och missbruket är något hon gör. För att det ska bli en förändring måste hon göra annorlunda. Vi kan som goda professionella, hjälpa henne att göra rätt. Vi har många verktyg i vår verktygslåda.

Talar vi istället om Våldsutsatta kvinnor i missbruk, är det våldet som definierar situationen och då händer det något. För om vi håller missbruket i bakgrunden, har de flesta kvinnor i vårt samhälle på olika sätt direkta eller indirekta erfarenheter av mäns våld mot kvinnor. Utifrån den delade

erfarenheten kan vi känna igen oss i hennes berättelse. Detta trots att vi sitter på andra sidan skrivbordet och även om våra berättelser inte är identiska. I igenkänningen skapas inget vi och de andra – det blir enbart ett vi. För medan våldet förenar oss, så skiljer missbruket oss åt.

Våldet är något mannen gör. Utöver våld och hot, får den våldsutövande mannen kvinnan att känna sig ansvarig, för det som sker i relationen. Som professionell medmänniska kan vi vara ett stöd i processen, som leder till att kvinnan istället vänder blicken mot sig själv och börjar förstå vad våldet gör med henne. Vi kan ta avstamp i vår egen kunskap och erfarenhet och utifrån den, tillsammans med kvinnan, skapa dialog och ömsesidighet. I detta samtal måste vi vara öppna för att också vi själva förändras och får nya insikter.

Sammanhanget

Sedan mitten av 1970-talet har många samhällsdebattörer, myndighetspersoner och andra, menat att våldsutsatta kvinnor i missbruk är särskilt utsatta för mäns våld. Samtidigt som man sagt sig vara medvetna om kvinnornas utsatthet, har det dröjt in på 2000-talet, innan man ens började fundera på hur kvinnornas behov ska mötas. Kvinnor i missbruk har i den politiska debatten snarare använts för att osynliggöra våldet mot så kallade vanliga kvinnor. Det har gjorts genom att säga att det är främst bland

så kallade marginaliserade grupper, som mäns våld mot kvinnor är ett problem.

Det faktum att våldet är välkänt utan att reella program, som syftar till att arbeta mot våldet skapats, benämner Vibeke Aanerød som ett slags strukturellt våld. Med det menar hon att när samhällets institutioner är medvetna om kvinnornas utsatthet, men inte svarar med adekvata insatser, utövar samhället ett indirekt våld mot kvinnorna. I en mening tillåts våldet pågå.

Visst har samhället erbjudit kvinnorna olika insatser. Samtidigt har dessa stödinsatser oftast varit villkorade, i den meningen att de kopplats till krav på att kvinnan ska sluta missbruka, lämna urinprov och kanske åka på behandlingshem. Behandlingshem som inte sällan är könsblandade, vilket betyder att kvinnorna riskerar att under behandlingstiden träffa de män som varit våldsamma, eller hans kamrater. Insatserna har alltså i första hand riktats till missbrukande kvinnor som utsätts för våld och inte till våldsutsatta kvinnor i missbruk.

En del kvinnor har erbjudits en plats på ett kvinnoboende, ett boende som också syftar till att hon ska komma bort från våldet. Samtidigt har det varit förenat med krav på drogfrihet. Det finns någon enstaka kvinnojour i landet dit kvinnorna kan vända sig, men även på dessa kan drogfrihet vara ett krav. Det är viktigt att understryka att ingen kan ställa krav på att ideella kvinnojouren ska ta emot en speciell målgrupp, särskilt inte eftersom de ofta har liten budget och små lägenheter. Däremot borde det samhälle som pekat ut just denna grupp som särskilt

utsatt, åtminstone erbjuda adekvata boenden och inte nöja sig med vandrarhem, lägenhetshotell eller villkorat boende på ett behandlingshem.

När det gäller det sammanhang som kvinnorna befinner sig i, är det kombinationen av att företrädare för samhällsinstitutioner lyfter fram kvinnor i missbruk, som en särskilt utsatt grupp och avsaknaden av bra boenden och annat stöd, som gör att Vibeke Aanerød diskuterar i termer av att det finns ett strukturellt våld riktat mot våldsutsatta kvinnor i missbruk.

Normaliseringsprocessen

De flesta som arbetar med våldsutsatta kvinnor känner till och arbetar utifrån teorier om normaliseringsprocessen och uppbrottsprocessen. En sak man kan fundera över är om dessa teorier, som utgår från så kallade vanliga kvinnor, också kan vara till hjälp när det handlar om våldsutsatta kvinnor i missbruk. Och visst kan vi använda dessa teorier när våldet är vårt fokus. Om vårt stöd till kvinnor utgår från det lika – normalisering och uppbrott – och inte det olika – missbruk – kan vi utgå från det vi redan vet.

Vad vi behöver göra är att förstå och fundera över vilka uttryck dessa processer tar sig, när de placeras i ett annat sammanhang. På det sättet blir våldet utgångspunkten och vår uppgift blir att förstå hur missbruket påverkar dessa båda processer. Det blir också tydligt att inte mycket förändras i kvinnors

livssituation, om vi endast fokuserar på missbruket, eftersom våldsprocesserna förblir oförändrade.

Vikten av att placera våldet i dess sammanhang och sedan tolka och förstå våldsprocessen, samt anpassa stödet, gäller även andra våldsutsatta som faller utanför normen. Med andra ord bör vi söka våldets specifika uttryck också utifrån: rasifierade strukturer, annan etnisk bakgrund eller sexualitet som lesbisk, bi- eller homosexuell; annan trosuppfattning; trans- eller könsöverskridande identitet. Kvinnans/partnerns ålder, boendeort, funktionsvariation och om det finns djur i familjen har även det betydelse för hur vi bör anpassa vårt stöd på bästa sätt. Vi måste i varje möte förhålla oss både till det generella och det individuella. Nedan beskriver jag hur detta kan göras när det gäller våldsutsatta kvinnor i missbruk.

Normaliseringsprocessen rent generellt handlar om att en våldsutsatt kvinna gradvis kommer att uppfatta våldet som en del av vardagen och i en mening inte längre se våldet som det övergrepp det faktiskt handlar om. Kvinnor tar därmed ansvar för sin egen utsatthet och ser ofta sig själv som problemet.

Om vi nu förstår normaliseringsprocessen i sammanhanget av kvinnor i missbruk är det rimligt att anta följande. Ett bidragande skäl till kraften i normaliseringsprocessen för kvinnorna är att även samhället förstår den subkultur missbrukarvärlden är, som våldsam. En vanlig uppfattning tycks vara att våld är något en får räkna med, om en befinner sig i missbruk. Våldet problematiseras inte i samma

grad som det görs när det sker i andra relationer, i andra sammanhang. Rent konkret behöver vi i mötet med kvinnan tydligt synliggöra att våldet mot henne är oacceptabelt. Annars riskerar vi att själva normalisera det.

Isolering och kontroll är också delar i normaliseringsprocessen. Isoleringen i det här sammanhanget kan vara både brutal och fysisk. Hon får helt enkelt inte gå ut. Det kan också handla om att hon inte har någon att tala med och därför saknar spegling på sin situation. Att inte ha någon att tala med delar kvinnan självklart med ”vanliga kvinnor”. Utöver detta är missbruksmiljön mansdominerad och det är vanligt att kvinnor i missbruk inte riktigt litar på andra kvinnor. Vanligtvis finns det inte heller någon från kvinnas ursprungsfamilj eller släkt, som ser vad som pågår. Isoleringen får på det sättet ytterligare en dimension.

En annan faktor som kan göra isolering och kontroll än mer kompakt för kvinnor i missbruk, än för så kallade vanliga kvinnor, är att kvinnan inte har ett yrkesarbete att gå till på dagen. Med andra ord är kanske kvinnan och våldsutövaren tillsammans i princip dygnet runt. Det ger i sin tur mannen i det närmaste obegränsade möjligheter att kontrollera henne. Isoleringen kommer så att säga på köpet.

Uppbrottsprocessen

Om istället uppbrottsprocessen fokuseras handlar den i sin tur om att synliggöra djupa emotionella

band, som binder kvinnan till mannen. Att arbeta med uppbrottsprocessen handlar om att förstå dessa traumatiska bindningar och gradvis hjälpa till att lösa upp dem.

I slutänden kan den processen ge kvinnan en ny förståelse av vad som verkligen skett och placera ansvaret för våldet där det hör hemma. Det är mannen som är ansvarig för våldet och inte kvinnan.

Uppbrottet kan ses som en trappa som kvinnan måste ta sig uppför, för att frigöra sig från mannen, både känslomässigt och rent konkret. Varje trappsteg är ett hinder, som utgörs av ett av de traumatiska band som knyter kvinnan till mannen.

Det mesta vi vet om denna trappa bygger på så kallade vanliga kvinnors erfarenheter. Om en kvinna inte är en ”vanlig kvinna” betyder det i realiteten att varje trappsteg är lite högre och lite svårare att ta sig uppför.

Vad vi behöver göra när vi möter en våldsutsatt kvinna i missbruk är således att göra en trappa över uppbrottsprocessen. På så sätt kan vi se var och på vilket sätt kvinnan är i behov av extra insatser och stöd och i vilka avseenden trappan är brantare för henne. När vi sätter våldet i sitt sammanhang blir det tydligt var de extra resurserna och det extra stödet behövs.

Ett emotionellt band handlar om kärlek, för visst har kvinnan också älskat mannen. Ett annat är att hon kan känna hat mot honom för att han är grym och elak. Eftersom hat behöver någon att hata är det oftast inte en känsla som leder ut ur relationen, utan hatet håller snarare kvinnan kvar. Ett tredje starkt

band handlar om rädsla. Kvinnor i missbruk är en av de grupper som inte gärna polisanmäler sin förövare. I sammanhanget av missbruk beror det på att detta att "tjalla" eller att göra en polisanmälan inte är accepterat i den miljön, utan faktiskt kan vara farligt för den som gör det. Rädsla har med andra ord en särskild uttrycksform i det här sammanhanget och innebär begränsningar i kvinnans möjligheter att söka skydd.

Andra band är att det skapas ett beroende mellan offer och förövare i en våldsrelation. I missbruk kan bandet av beroende ha dubbla betydelser. Utöver ett emotionellt beroende kan det också utgöras av själva drogen. Ibland ger mannen kvinnan droger för att hålla henne kvar, men det kan vara kvinnan som försörjer mannen. Kvinnan kan i dessa fall känna ansvar för mannen och fråga sig hur han ska klara sig utan henne. En annan form av beroende är att mannen i vissa fall kan upplevas som ett skydd från våld av andra män.

Även denna grupp av kvinnor känner skam, för att de i någon mening accepterar våldet. Återigen påför många gånger det omgivande samhället skam på kvinnorna. Dels för att de befinner sig i missbruk, dels för att de går över gränserna för hur en kvinna bör vara och föra sig. Det kan medverka till att inte den faktiska skammen över våldet synliggörs och det bandet förblir olöst.

Det finns säkert flera band som förenar kvinnor i missbruk med så kallade vanliga kvinnor. Gemensamma barn är ett exempel på ett sådant band. Beroende på förekomsten av missbruk eller inte

missbruk kan bandet ta sig olika uttryck. Poängen här är inte att presentera en färdig trappa. Det handlar om ett enkelt sätt att arbeta för att hitta det som förenar våldsutsatta kvinnor i missbruk med så kallade vanliga kvinnor och därmed ge kvinnorna ett bra stöd.

Att dela och få känna igen sig

Vad våldsutsatta kvinnor i missbruk riskerar att förlora när de reduceras till sitt missbruk, är den helande känslan av att känna igen sig i mötet med den andra. Att i samtal med andra kvinnor förstå att hon inte är ensam, att andra kvinnor upplevt liknande saker och agerat och tänkt och känt på liknande sätt. Det är en befrielse och lägger också grunden för systerskap och vänneskap. I en så mansdominerad värld, som missbruket är, är detta ovärderligt.

Genom att det inte finns ett skyddsnet som ger våldsutsatta kvinnor i missbruk möjligheten att dela sina erfarenheter med andra kvinnor i liknande i situationer, får de inte heller möjlighet att skapa detta värdefulla VI med andra kvinnor. Att inte möjliggöra det för kvinnor i missbruk är kanske i slutänden vårt allra största svek. Vi borde kunna göra annorlunda.

Missbrukarens tanke

Av Julia

Använd. Knullad. Horig. Smuts.

Här har en kvinna hängt i taket. Det kanske du också vill göra någon dag?

Jag vill förstöra dig.

Du är min slyna nu.

Dessa män har en mur omkring sig. Han är slut. Jag tänker ibland, att det här kan bli mitt eget slut. Men spänningen, våldet, den hårda kärleken, faran. Den räddar mig. Den räddar mig från tristess. Den räddar mig från den mjuka kärleken, från omtanke. Den räddar mig från att ge bort min sårbarhet.

När jag skriver det här, kommer suget efter en lina, direkt. Känslor svallar upp, och jag blir otrygg. Jag blir sårbar.

Ett liv måste ha mening. Men vad gör man, när livet har blivit uttömt?

De har lärt mig att stänga av. Jag lär mig nu att stänga av. Jag är ett pussel, som jag lät dem lägga. De lär mig att jag är ensam. De som jag en gång har älskat mer än livet, lär mig att jag är ensam. Jag lär mig sakta, att jag är ensam.

Trots att världen omkring mig sörjer, är jag trygg i hans hårda famn. Trots att allt det goda i världen nu försöker rädda mig, vill jag ta den enkla lösningen. Jag tänker att världen sörjer för ett ljus som börjar slockna, och för ett liv som börjar rinna ut.

Första gången någon visade mig kärlek, var efter att jag hade blivit använd. Jag tar emot hans kärlek, för i mitt trasiga hjärta, är den starkare än den starkaste drog. Varje kväll, sörjer jag. Min kärlek är en gåva, som nu missbrukas. Min omtanke är en vara, som snart är använd. Min kropp, likaså. Jag kan inte gå, för han är i mitt hem. I mitt hem finns det smärta, våld, sorg och död.

Knarket stänger av. Knarket öppnar upp. Knarket skyddar mig nu, från allt som skadar. Amfetaminet rusar, och tar mig tillbaka. Amfetaminet ger mig styrka, kraft och kärlek.

På boendet, som ska skydda mig från undergång, tänker jag ibland att knarket är min enda vän. Ni andra bleknar. Ni är råttor, ni är smuts, ni är fara. Ni alla. Världen har lärt mig vad den är, och den är min fiende. En lina kan aldrig svika. Sälj dig, hora, förnedras och våldtas, och du står sen med räddningen i din hand.

Min vän sörjer när jag berättar att jag har upptäckt tjacket. Min vän gråter av glädje, när jag säger att jag har slutat.

Om du inte fattar ett beslut själv, fattar jag det åt dig. Det kunde ha varit min väns ord. Det var en mans ord, innan jag våldtogs för första gången. Man måste lära sig att säga nej, säger de. Trots att jag är stark, blir jag för alltid sårbar.

Använd. Knullad. Horig. Smuts.

Presentation av Julia

När Julia skriver sin berättelse har hon varit nykter och drogfri i några veckor. Hon har de senaste månaderna kämpat med att bryta sitt missbruk och bygga upp en stabil och drogfri vardag, men det har varit en svår väg kantad av upprepade återfall.

Julia är 22 år gammal och har fram tills nyligen levt ett ganska välordnat liv. Hon har studerat och varit engagerad i studentföreningar. Det är framförallt stress och höga krav på sig själv, samt minnen av en trasig uppväxt, som har lett till utbrändhet, tappad livsvilja och en känsla av hopplöshet. Alkohol började då fungera som en hjälp till känsloreglering och har fungerat som en broms, både för att stilla ner och hjälpa upp, även som en form av känslbedövning.

Droger har på allvar kommit in i Julias liv ganska nyligen och fick snabbt ett starkt grepp om henne. Julia beskriver att det är otäckt hur snabbt det kan gå. Hela resan från introduktion, förfall, misär, livsfara, och slutligen vändpunkt, har utspelat sig under ungefär ett år. Julias berättelse skildrar mötet med en missbrukssfär som hon beskriver som "helt skev och skruvad", men också väldigt inbjudande och avslappnad. I mötet med denna värld ter den sig både riskfylld och obehaglig. Samtidigt på ett destruktivt sätt lockande, stimulerande och i slutänden trygg.

Idag känns detta så långt bort

Av Vanja

Idag känns detta så långt bort. Som att det är en annan person. Det är nästan skönt att känna så, att det var en annan person. Men det har påverkat mig och satt sina spår.

2003 träffade jag Ivan och ungefär ett år senare flyttade vi ihop. Det var en del fram och tillbaka genom åren och det tog slut mellan oss nästan två år efter det att vi flyttade ihop. Uppbrottet varade dock inte så länge, utan vi gifte oss året därpå. Sex år var vi tillsammans allt som allt. Det var 2009 jag knivskar honom och vi skildes.

När vi träffades 2003 hade vi båda ett missbruk. Jag var alkoholist och Ivan främst narkoman. Jag var nykter en period efter att jag träffade Ivan. Våra världar såg helt olika ut då och gick inte att kombinera. Han kunde inte, eller ville inte, vara drogfri. Jag var så fast i hans värld redan då, känslomässigt beroende av honom. Kunde inte han leva i min nyktra värld, så fick jag leva i hans drogpåverkade värld. Det var Ivan som satte första sprutan på mig. Det var han som injicerade amfetamin på mig första gången. Det var en destruktiv relation redan från början, men där tappade jag helt mig själv. 2005 började jag missbruka amfetamin ordentligt. Visst hade jag provat det innan Ivan satte första sprutan på mig, men det hade inte varit något för mig. Jag mådde inte

bra av det. När pappa dog 2005 blev det en utväg. Allting kändes meningslöst. Jag ärvde en massa pengar och är stolt över att jag inte knarkade upp det. Jag möblerade upp lägenheten ordentligt, åkte till Grekland med mina barn och köpte presenter till dem. Pengarna, de tog slut innan jag hann börja med amfetaminet. Oktober 2005 började jag.

När jag först träffade Ivan var han världens bästa. Allt var guld och gröna skogar. Det visade sig att Ivan var fruktansvärt manipulativ och det var få som såg igenom hans fasad. Inte ens jagi början. Det var när vi flyttade ihop som han visade sin rätta sida. Det var 2004. Det förekom en del våld redan då, som gjorde att det tog slut 2006. Jag hamnade då på en camping, i en stuga utan vatten. Jag försökte bli drogfri där, men det gick inte. Jag bad om att få komma på behandling, men då var jag tvungen att vara drogfri för att få åka iväg. Det gick inte. Det blev bakvänt för mig. Hade jag kunnat vara drogfri på egen hand hade jag inte bett om hjälp.

Jag blev snabbt beroende av Ivan, känslomässigt beroende. Jag blev osäker, han bröt ner mig och jag behövde hans bekräftelse. Svartsjukan blev något som präglade vårt förhållande, från bådas håll. Han fick mig att låsa in mig och isolera mig. Jag ville egentligen gärna vara hemma, då jag var så osäker, men ibland bestämde vi att jag skulle följa med honom iväg, ut bland folk. När vi sedan var på väg mot busshållplatsen så kom ifrågasättandet. ”Kan du verkligen detta?”, ”Klarar du det verkligen?”, ”Hur

ska du fixa detta hade du tänkt?”, ”Äh, det gör inget om du stannar hemma, kanske bäst att du är det”. Då vände jag hem, men det fick jag skit för sen. För att jag inte klarade av något. Han förstärkte mina farhågor och rädslor och använde det sedan emot mig. Jag fick ångestattacker vid busshållplatsen efter det, så att jag inte kunde följa med. Jag har fått träna på att åka buss nu när jag är nykter och drogfri för att klara av det igen.

Jag har tagit emot mycket fysiskt våld genom åren, men det psykiska var värst. Kontrollen och förnedringen. Jag minns när han trodde att jag hade varit otrogen vid ett tillfälle, det fick han för sig ganska ofta. Då klädde han av mig naken och hotade mig. Han sa att han skulle ringa sina vänner, att de skulle komma och hämta mig vid elva på kvällen. ”De kommer sätta en dos i varje arm så att du blir som en grönsak, så att du inte kan leva längre”. Så där låg jag naken och väntade på att de skulle komma. Under hans uppsikt, under hans förnedring. Tillslut fick jag på mig ett par trosor och en T-shirt, när han var inne på toaletten. Då stack jag. Då bodde vi på ett akutboende tillsammans. Så jag gick ner till vakten som fanns på plats. Efter detta fick jag en egen lägenhet på samma akutboende, men det dröjde inte länge innan vi bodde tillsammans i den.

Vi två var inte bra för varandra. Eller rättare sagt, han var inte bra för mig. Missbruket och våldet fanns med hela tiden. Vi gjorde en parbehandling. Då var vi drogfria, men drack i smyg.

Polisen visste vad jag var utsatt för. De sade ofta till mig att jag behövde lämna Ivan, innan någon av oss dödade den andre. Det var sedan det som nästan hände.

Mamma skulle fylla 70 i november, vi åkte till ett köpcentrum för att hitta en present. Eller egentligen skulle Ivan klippa sig och han tillät mig att titta på en present under tiden. Jag hade sagt att jag skulle vara borta i 10 minuter till honom. När jag gick där i affären så hade jag telefonen i handen, för att ha koll på klockan. Han blev jämt galen om jag kom försent eller så. Allt var lugnt när jag gick där och tittade, sedan hör jag höjda röster bortifrån kassorna. Då var det han. Då var det han som stod och gapade och skrek efter mig att jag skulle komma för att minuterna var slut. När jag kom dit så ifrågasatte han direkt varför jag hade telefonen i handen. ”Vem har du smsat med? Jag har allt sett att du har gått med telefonen”. Han trodde att jag smsat med någon, medan han stått och bevakat mig på avstånd. Vi blev rejält osams där i affären. Jag och Ivan stod sedan och väntade på bussen, som skulle ta oss till tågstationen. Då tog han upp diskussionen om mobilen igen, att jag hade skickat till någon annan. Jag tog då upp min mobil och kastade den i backen, hårt, så att den gick sönder. Vi pratade inte med varandra under bussresan från köpcentret. Jag satt på ett ställe i bussen och han på ett annat. Alla i bussen såg hur otrevlig han var mot mig och busschauffören också. Busschauffören bad nästan om ursäkt för att han inte gjorde något. När vi skulle gå av frågade

han hur det var med mig. Jag svarade att det var lugnt och gick snabbt av. Vi satt sedan på en bänk jämte varandra, jag och Ivan, och väntade på tåget. Jag sa inte ett ljud, jag var helt tyst. Vi hade hållit på och drogat ett bra tag då. Jag vet inte hur många nätter vi hade varit vakna och var på avtändning. Jag var jättetrött.

När vi kom hem till stödboendet så gick jag och lade mig. Jag var tvungen att sova, jag kände mig precis slut. Jag var skittrött. Så jag tog tio sobril och tio stesolid, så att jag skulle somna skönt. Då kommer han in och jag sade direkt att jag inte ville prata mer om det, men då slänger han ur sig ”Jag har varit otrogen fast inte så mycket, bara en gång”. Jag sade igen att vi skulle ta det nästa dag och då även diskutera skilsmässa. ”Jag behöver sova, låt mig va” sade jag igen och sedan vände jag mig om och han lade sig bakom mig. Efter det är allting lite dimmigt, för då började jag bli påverkad av tabletterna jag tagit. Jag har minnesbilder ifrån att han sliter upp mig ur sängen och går och sätter mig i köket. Vi hade en fåtölj där i köket i vår lägenhet. Vi hade det ganska fint egentligen, välmöblerat och fräscht. Jag kommer inte ihåg så mycket av hur det såg ut, det är några år sedan. 7 år sedan mer exakt. 2009 var det och vi var ju gifta och allt. När han satt mig i fåtöljen säger han ”det ligger en kökskniv på bordet”. Det har jag fått återberättat för mig, att han sade det. Jag mår nästan illa bara av tanken på detta, och ännu mer av att skriva det som händer sedan. ”Ta kniven då, jag vet att du vill. Jag vet att du vill sticka mig”. Jag hade

gjort det en gång tidigare, för att försvara mig, men det var inte polisanmält. Jag tog kniven. När han böjde sig över mig, där jag satt i fåtöljen, så blev jag rädd att han skulle slå på mig. Jag satte kniven i ryggen på honom. Jag kommer inte ihåg så noga, men det minns jag. Jag vet att jag slog sönder en massa saker uppe i lägenheten. Sen kom polisen. Ivan fick åka in till sjukhuset och sy. Det var personalen på stödboendet som ringde polis och ambulans. Hon var på bottenvåningen när det hände. Jag tror Ivan gick ner till henne och knackade på hos personalen och berättade vad som hänt.

Vi hade ett jättedestruktivt förhållande. Det var därför jag var rädd att han skulle slå mig när jag satt i fåtöljen. Jag hade fått stryk förr. Bland annat fick jag åka upp till sjukhuset och sy fem stygn i huvudet vid ett tillfälle. Jag sade då att jag hade sprungit in i en dörr.

Hur som helst, jag satte kniven i ryggen på honom. När han stod böjd över mig. Polisen som kom tog med sig mig. Sen blev jag först gripen och andra dagen jag var anhållen kom Ivan med en ansökan om skilsmässa. Den skrev jag gladeligen på. Fast jag blev förbannad, förbannad för att han hann först. Jag skulle ju skilja mig från honom! Inte tvärtom. Så det var irriterande, faktiskt. Att inte få göra det. Att inte få ta initiativet. Men jag skrev på, naturligtvis. Efter det blev jag häktad. Jag satt med restriktioner från början. Jag fick inte läsa tidningen eller ta del av omvärlden de första veckorna. Titta på tv fick jag

göra sedan. Den första tiden var hemsk. Jag var genomsvettig varenda natt. Jag var på avtändning och mådde fruktansvärt skitdåligt. Första natten fick jag vara i en cell som hade glasväggar, för att de ville ha koll på mig, så att jag inte gjorde illa mig själv på något sätt. Det var bara första natten där. Jag var jättedålig under min tid i häktet. Jag var paranoid och jag tror att jag hade en psykos, eller i alla fall var i gränslandet för att gå in i en psykos. I min värld var alla emot mig, till och med de anställda på häktet. Jag var väldigt misstänksam och konspirations-teorierna flödade. Jag vände det till att Ivan hade stuckit kniven i sig själv eller att han hade varit nere hos den andra kvinnan, som han ofta var hos på stödboendet, och att det var hon som hade huggit honom med kniven i ryggen, för att han sedan skulle skylla på mig. Att de planerat det tillsammans. Jag var helt väck i huvudet, det var verkligen kaos i hjärnan. Jag svettades hela nätterna, jag var plaskblöt på morgonen. Benzozon hade nog en roll i det, avtändningen på benzodiazepiner är inte rolig.

Tiden i häktet var rörig för mig, eftersom jag var så trött. Jag minns att jag tyckte det var skönt att vara inlåst, att jag inte hade något annat att välja på. Då kändes det komiskt nog nästan befriande. Innan de släppte på restriktionerna fick jag vara ute och röka en gång per dag, i tårtbiten, som de kallade det. Det var en liten trekant där jag fick stå för mig själv, det var inga andra där. När de släppte på restriktionerna fick jag gå ut på den allmänna rastgården. Det första jag såg då var att det var fullt med män där. Det var

en tjej, resten män. Jag tyckte det var så obehagligt! Jag var rädd, tankarna snurrade igång direkt. Vilka känner Ivan? Är det någon som vet vem han är? Det visade sig vara en som kände Ivan, men han brydde sig inte direkt om just det, så han var okej. Tjejen som var där fick jag samsittning med. Hon var skitsvår att säga nej till. Jag kom till henne först, då fick vi sitta och prata i cirka två timmar och jag kände att hon var livsfarlig. Inte mot mig, men hon var livsfarlig ute på gatorna. Fy fan, hennes historier och framtoning. Vi samsatt ett par gånger innan jag sade ifrån, jag orkade inte helt enkelt.

Sen var det dags för rättegång. Rättegången pågick under en hel dag. Ivan satt på andra sidan rättssalen med sin advokat. På hans sida av salen satt även tre kompisar till mig, eller tre före detta kompisar till mig, skulle det visa sig. Det var två killar och en tjej. Jag tror att det var den tjejen Ivan hade varit otrogen med. Hon bodde i samma hus som oss på stödboendet. Han var ofta nere hos henne och köpte piller och andra droger. Då brydde jag mig inte, för jag trodde inte att han skulle vara otrogen egentligen, men det var han ju. Jag blev dömd och placerades på Hinseberg. Då rasade hela min värld.

Min syn på Hinseberg var att där sitter de värsta, värsta. Jag var inte som dem. Jag tänkte mig att jag skulle bli våldtagen i duschen och massor av liknande tankar rördes upp. Sen kom jag dit, fick ta av mig alla mina kläder. Fick på mig internkläder och då var jag en bland alla andra. Det var skönt

faktiskt. Det var ingen där som dömde mig och jag dömde inte dem. Ingen visste vem jag var eller varför jag var där. Jag blev dömd till två års fängelse och då fick jag först vara på Hinsebergs observationsavdelning i fem, sex veckor, för att personalen skulle kunna göra en bedömning om vilken avdelning jag skulle slussas vidare till. Då ville jag ha behandling. Redan under tiden på häktet hade jag bestämt mig för det och redan då gick jag ett behandlingsprogram som hette Prism. Den behandling jag egentligen ville ha fanns bara på en anstalt utanför Stockholm. Då hade jag varit tvungen att byta ställe, byta anstalt och byta omgivning. Och nej, det kände jag inte alls för, så jag valde att vara kvar och hellre genomgå en 12-stegsbehandling på Hinseberg. Jag kände mig trygg där, jag kom undan i mängden, så länge jag höll mig lugn. Det fanns andra som styrde, ställde och drog till sig uppmärksamhet. Jag hamnade på behandlingsavdelningen den 12 mars 2010. Där genomgick jag 12-stegsbehandlingen, som planerat. Efter ett tag fick vi åka på AA-möten (Anonyma Alkoholister) utanför anstalten, så då åkte vi till Nora och var på möten där, medan personalen väntade utanför på oss. Det var skönt att få vistas i verkligheten lite. Min bild av Hinseberg stämde inte alls överens med verkligheten. Jag oroade mig i onödan. Jag läste svenska C när jag var där, och blev godkänd. Det tog lite tid, men jag klarade det.

Vilken resa alltså. Sitta på Hinseberg. Jag. Det kunde jag inte för mitt liv tänka mig. Sedan drog det

ihop sig till att jag skulle bli villkorligt frigiven, när jag väl blev det så bad jag att få komma till ett behandlingshem. Jag hamnade i södraste Småland, men stannade bara i tre veckor. Det var en tjej som blev jätteutsatt för mobbing av de andra på behandlingshemmet och jag ställde mig upp emot det. Jag kunde inte ta det. Okej att jag råkar illa ut, men jag kan inte se någon annan göra det. Jag tyckte det var så sjukt dåligt eftersom vi bara var kvinnor där, vi borde hålla ihop. Vem skulle den utsatta tjejen då ty sig till och få stöd av? Hon hade redan ett hemskt bagage med sig. Hon hade vuxit upp, helt isolerad från omvärlden, på en liten gård med sin pappa. Han utnyttjade henne och sålde henne till sina vänner. Hon hade en annan världsbild och fungerade inte riktigt som oss andra, men det de andra gjorde mot henne var inte okej! Jag blev så förbannad när de började reta henne och driva med henne på hennes bekostnad. Jag hatar sådant! Så jag ställde mig upp och sade till dem att sluta, att låta henne vara ifred. Då hade jag fortfarande kvar mitt buffliga beteende, min missbrukarpersonlighet, som tidigare krävts för att överleva. När jag visade den sidan så blev de andra rädda. Efter det fick jag inte vistas med de andra utan fick stanna i den lilla stugan på behandlingshemmets område, som jag bodde i då. Det gjorde jag gärna. Jag gick inte upp till de gemensamma lokalerna något mer. Istället bad jag om att få åka tillbaka till Hinseberg, och det har nog fan inte hänt förr. Där förekom det ingen mobbing. Jag ville tydligt visa min ståndpunkt, att jag inte tolererar sådant beteende. Jag kunde inte fortsätta

min behandling på ett ställe där det förekom mobbing. Det stämmer inte överens med min människosyn och därför bad jag om att få åka tillbaka till Hinseberg. Jag fick permission i tre dagar för att åka hem och ordna det jag behövde, sedan hade jag en vän som skjutsade mig till mamma, så jag kunde hälsa på henne. Lilla mamma. Jag fick en tågbiljett så att jag skulle kunna åka från min hemstad till Hinseberg. Tåget jag åkte med blev försenat och jag visste att jag aldrig skulle hinna fram i tid, det kändes inte alls bra. Jag ringde till personalen och var dönervös för vad de skulle säga. Men det var inga problem och de välkomnade mig tillbaka.

Tre veckor stannade jag innan jag muckade. Då gick jag in i behandling i min hemstad direkt. Jag var där ett halvår och blev kär i en ny man förstås. Fast nu har jag förstått att jag snarare blev kär i kärleken, eller snarare möjligheten till kärlek. Det höll inte speciellt länge och var inte speciellt äkta. När halvåret gått fick jag en lägenhet, ett andrahandskontrakt. Efter två veckor i den lägenheten träffade jag en man via facebook. Jag visste i princip inget om honom och han visste ingenting om mig. Micke hette han. Han flyttade in hos mig, direkt. Han hade precis blivit utslängd av en annan tjej och bodde i princip i sin bil, så när han väl kom till mig så blev han bara kvar. Han hade ingen annanstans att ta vägen. Vi började ganska snabbt knarka ihop. Han hade haft ett missbruk, framförallt amfetamin, men var nykter och drogfri när vi träffades. Det ändrades

som sagt snabbt. Det var dock mest hasch som gällde och inte amfetamin som tidigare. Längre fram fick jag en psykos i lägenheten, efter att ha missbrukat hasch intensivt, fast jag trodde att jag fått i mig MDPV. När jag hamnade på akutpsykiatri hittades hasch i blodprovet. Jag satt i lägenheten i två dygn med psykos. Jag försökte tända eld på mig själv, men lyckades inte riktigt.

Precis innan jag hamnade i psykos hade jag bett Micke flytta. Jag var så trött på missbruket och på alla droger. Jag visste att han aldrig skulle ändra på sig, jag visste att han i alla fall skulle fortsätta sälja, även om han var ren. Vi var särbo ett tag, men det tog snabbt slut. Han behövde en tjej för att ha någonstans att bo och det ville inte jag ge honom längre. Jag kände mig så utnyttjad, så in i helvete. Att det bara var tak över huvudet han ville åt. Han hade även lustiga idéer för sig när det gällde sex. Och jag gick med på det, eller jag försökte gå med på det. Men det funkade inte. Han ville att jag skulle slå honom, men det gick inte. Jag kunde inte förknippa sex med slag och våld. För mig var det helt omöjligt. Jag försökte som sagt ställa upp, men när jag inte kunde så drog jag mig undan istället. Jag hade haft nog med våld i mitt liv. När vi var påverkade var det som värst. Framst när amfetamin var inblandat, då blev det väldigt absurt. Äckligt. Micke tyckte om när jag grät. Det blev han upphetsad av. Vid ett tillfälle skulle han träffa sitt ex, och jag gjorde klart för honom att hon inte kom in i min lägenhet, utan att de fick träffas på annan plats.

Det gjorde dem. När jag sen frågade vad de hade gjort och pratat om så sa han att de hade pratat om att jag var svartsjuk. Så jag frågade om det var det enda han såg hos mig, svartsjuka. Han svarade ja på det. Då blev jag ledsen och mådde inte alls bra, men det mådde han bra av. Usch ja, vilket jävla skitliv jag levvt egentligen. Det har hänt en del.

När jag var i psykosen hamnade jag tillslut på akutpsyk, och gick sedan vidare till ett behandlingshem. Behandlingshemmet var bara för kvinnor. Vistelsen där har räddat mitt liv. Jag lärde känna mig själv på riktigt. Den största fördelen med behandlingshemmet var just att det bara var kvinnor i behandlingen. Jag har alltid själv förespråkat könsblandade behandlingshem, och velat göra behandling tillsammans med Ivan när vi var ett par, men blev här motbevisad. Det blev så självklart hur alla lever kvar i sina missbrukarpersonligheter på könsblandade behandlingshem. Allt handlar om roller. Och om kärlek, eller längtan efter kärlek. Missbruk av kärlek och relationer. Det blir inget genuint kvar och det går inte att lägga alla kort på bordet och blotta sig när det är så. Där kunde jag det, när det bara var kvinnor i behandlingen. Jag kan inte nog betona hur viktig min tid där har varit och hur viktigt det är med behandlingshem för enbart kvinnor och hur mycket det har hjälpt mig att komma dit jag är idag.

Både våldet och missbruket har fått jättestora konsekvenser för mig, både hur mitt nätverk ser ut, hur

jag har mått och mår. Jag har några nära vänner i periferin, men det är ingen jag har direkt kontakt med, men de finns kvar. Idag isolerar jag mig. Mer än gärna. Jag har en hund som tur är, vilket jag är väldigt glad över, för då måste jag ta mig ut. Så nu har jag börjat stanna och prata med andra hundägare vid rastgården och sådär. Jag har börjat och kommit en liten bit på vägen. Jag har sakta börjat bygga upp min självkänsla igen, den som varit så raserad. Jag har börjat ta tag i livet, lite lätt igen. Min mamma dog nyligen, men jag har inte brutit ihop efter det. Än. Visst har jag gråtit, massor, och tagit det väldigt hårt, men jag står på benen. Det blev tydligt för mig hur långt jag ändå kommit, som trots allt tar mig igenom denna sorg. Jag väntar nästan på att det ska komma något, ett rejält bakslag, men någonstans känns det ändå okej. Jag tänker mycket på mamma, varje dag, till och från. På något sätt är hon fortfarande kvar, jag tror inte att hon lämnar mig på ett bra tag. Jag tror det är för att jag kände att jag inte kunde göra mer för henne. Jag tog mig ur alla destruktiva relationer, jag tog mig ur missbruket. Jag fanns för henne, nykter och drogfri, när hon verkligen behövde mig. Hon var vid liv när jag fick mitt förstahandskontrakt på lägenheten och hon visste att det började ordna upp sig, på riktigt. På ett sätt har hon sett mig komma i mål, det kan jag vila i. Mamma har gjort så himla mycket bra i livet, jag fattar inte hur hon har orkat. Men det gör man bara, det förstår jag själv nu. Det finns inte alltid ett val. Nu känns det omöjligt att gå tillbaka till missbruket, jag kan inte knarka i mammas namn. Det kan jag inte

göra. Det vore det sämsta jag kunde göra mot mamma, och mig själv såklart. Jag har idag två vuxna söner, en som jag återfått kontakten med och har i mitt liv igen. Det är jag så himla tacksam för, att vi kan ha en relation trots allt som varit. Den andra har valt att inte ha kontakt med mig och det respekterar jag. Missbruket har förstört så oerhört mycket.

Idag känns detta så långt bort. Som att det är en annan person. Det är nästan skönt att känna så, att det var en annan person. Men det har påverkat mig och satt sina spår. Tilliten har jag svårast med idag. Jag har fortfarande väldigt svårt att lita på män. Jag har fortfarande väldigt svårt med tillit till människor i allmänhet. Jag har oerhört svårt att ta till mig positiva kommentarer. Det var så lång tid jag bara fick höra negativa ord, det blev en sanning och jag har inte lyckats göra det positiva till en ny sanning, än. Det var mitt sätt att leva och förhålla mig till mig själv. Men jag är nykter och drogfri idag och får inte höra något negativt, så det börjar förändras, som tur är.

Jag är nästan tacksam för allt som hänt, annars hade jag inte kommit ur detta med livet i behåll. Det var början på slutet på något vis. Annars hade jag knarkat ihjäl mig tillslut, eller blivit ihjälslagen, vilket kanske är mer troligt.

Idag känns detta så långt bort. Som att det är en annan person. Det är nästan skönt att känna så, att

det var en annan person. September 2016, då har jag varit nykter och drogfri i 3 år.

Presentation av Vanja

Vanja är en kvinna som idag är i 40-års åldern. Hon lever ett relativt välordnat liv, i en mellanstor stad i Sverige. I cirka 3 år har Vanja varit nykter och drogfri, men vägen dit har varit lång och kantats av misslyckade behandlingar, återfall och våldsut-satthet. Här har Vanja valt att dela med sig av en liten del av resan mot det liv hon har idag.

Svårt att bryta sig loss

Berättat av Carina

”Att leva i en relation där droger är inblandade är verkligen en berg- och dalbana”, säger Carina. ”För mig var det som att alla sinnen förstärktes. Humöret växlar snabbare. Är man glad blir man ännu gladare, arg ännu argare. En måltid som annars varit god kan upplevas helt fantastisk. Emellanåt blir det också fel, en så kallad snedtändning. Hela drogtrippen går fel – allt som skulle varit kul går åt helvete. Istället för att mötas av ett fantastiskt rus möts man av paranoia.”

Partnern Malin var en van missbrukare, hon hade missbrukat i hela sitt liv, till skillnad från Carina, som började missbruka först efter trettio års ålder.

”Jag var rätt grön alltså. Jag testade för att jag var nyfiken. Det är vanligt att missbrukare har missbrukande föräldrar, men så var det inte för mig. Jag var sån helt enkelt – nyfiken, rastlös, jag ville testa allt bara för att veta hur det kändes. Vi missbrukade mestadels amfetamin, och jag även alkohol. Lite då och då hände det att jag tog ecstasy. Malin missbrukade även andra tabletter: bensodiazepiner, rohypnol och sådant. Vi var ju båda blandmissbrukare, men för mig var det alkoholen och amfetaminet som var huvuddroger. Jag var kraftigt beroende av alkoholen. Mitt liv kretsade

runt den, jag längtade efter den. Tänkte ständigt på när jag kunde få min nästa dos alkohol, eller nästa fix. Då hade jag allt jag behövde.”

Carina beskriver relationen till drogen som ett intensivt kärleksförhållande, en förälskelse. Som att hitta hem. ”Alla har olika droger, som passar just dem bäst, som att drogen är skraddarsydd just för dem. Känslan finns alltid där, har man lärt sig att cykla så kan man det sen. Den finns i mig, jag vet hur det känns. Jag kan plocka fram känslan, jag kan plocka fram ångesten. När jag tog mitt amfetamin och drack min alkohol fungerade allt. Kroppen blev lugn och abstinensfri. Jag kunde ägna mig åt aktiviteter jag annars var alltför rastlös för, som att rita och måla och spela gitarr. Jag sorterade även våra saker, för att få lite lugn i huvudet. Det fungerade som terapi, en yttre kontroll för att kontrollera det kaos av känslor som annars fanns inom mig. En gång städade jag i tre dygn. Jag städade allt. Det är ingen som anar vad man håller på med när ingen ser. Min egentliga drog var att uppnå det tillståndet – tillståndet av harmoni. Vi bodde i en tvåa på andra våningen i en storstad. Vår lägenhet var full av saker. I hallen stod skorna uppradade, det gick knappt att ta sig in. Ändå var det välstädat, gjort med finesse. Packat likt en Matrjosjka, med perfekt utnyttjat utrymme. Det var jackor och skor överallt. Om det kom någon och hälsade på, eller för att köpa knark, fanns det aldrig någon plats att hänga upp jackan på – inte en tum. Detsamma gällde för garderoben, den var proppfull,

och så var det i alla förvaringsutrymmen. Under sängen var det fullt med lådor. Med så mycket saker måste det finnas struktur och mycket påhittighet. Vi hade båda samlarbegär och det fylldes ständigt på med nya prylar. Det är så klassiskt amfetamin – det kom liksom som en produkt av drogen.”

”Många pundare väljer att ha det på ett visst sätt. Det ser man. Det finns en fysiologisk orsak till att det är så, man blir känslig, hoppig och paranoid. Höga ljud när amfetaminet går ur kroppen är nästan som att någon dunkar med något i huvudet. Så är det genomgående för alla missbrukare. Amfetamin gör att det autonoma nervsystemet blir mer aktivt, speciellt den sympatiska delen, som gör att pupillerna vidgas. Det är en aktivering i de nerver som öppnar pupillen, de blir hyperaktiva och då släpps det in mer ljus än det ska, och det blir för mycket ljus för näthinna. Eftersom ögat inte kan anpassa sig när man tagit amfetamin, får man lätt ont i huvudet. Vi hade tunga draperier och övertäckta fönster med orientaliska tyger, för att folk som passerade på gatan inte skulle kunna se in. Man blir väldigt paranoid, jättenojig, tror ju att andra människor sitter och tittar på en med kikare och så. Det var alltid mysbelysning, lampor var övertäckta med tunna genomskinliga tyger. Det var inrett med bilder av Buddha och tygstycken med solar på, och soffan var överfylld med kuddar. Rökelse av olika dofter brann för att gömma doften av hasch. Likadant var det när man kom in i badrummet. Saker överallt. Badrummet, som jag minns det, var fullt av

olika färger. Det hängde olika hårband på krokar. Jag minns att det hängde ett snöre med bara solbrillor på. Typ kanske 40 stycken. Som bara hängde där så man kunde ta på sig. Sen hade vi hur mycket schampo och balsam som helst, flaskorna stod som en inramning runt badkarskanten. Resten av hyllorna var fyllda med smink och nagellack i olika kulörer. Trots att vi hade så mycket saker var det alltid städat. Jag har alltid varit noga med att städa. Jag tycker inte om när det är grisigt. Vi samlade ihop så mycket saker tillsammans. Det fanns en trygghet i sakerna. Att kunna tänka ”såhär många solbrillor har jag” gav en känsla av självuppfyllelse. Jag kunde putsa på dem. Ta på dem. Ta av dem. Ta på dem igen. Testa dem. Göra upp en plan, välja vilka Brillor man skulle ha vilken dag. Ibland var jag så hög att jag hade på mig flera par. Ett par på ögonen, ett par på huvudet och ett par i bröstfickan.”

”När vi vaknat på morgonen var jag alltid tvungen att få tag i alkohol. Om alkoholen uteblev fick jag panik och dödsångest. Det första som skulle hända en vanlig dag är att Malin skulle skjutsa mig till systembolaget, så att jag skulle kunna köpa vin. Trelitersvin. Det fanns även då, bag-in-box-missbruket, men det var inte alls lika vanligt som idag. Men vin, det skulle jag ha, det var det första. När jag kom utanför Systembolaget och in i bilen tog jag upp vinboxen och tryckte i mig vinet. Jag behövde alltid få i mig vinet fort, och det tycktes aldrig gå fort nog. Jag var beroende och blev väldigt

sjuk om jag inte fick mitt vin, liksom skakig och abstinent. Den ångest som uppstår när man druckit en längre period och sedan plötsligt slutar är förlamande, det går inte ens att uttala vad man är rädd för. En del drabbas även av hallucinationer, tusen nålar, växlat med domningar. Det är svårt att veta vad som är verklighet och vad som hänt när. Det är som om någon tryckt ett band över huvudet och man drabbas av yrsel och kramper. När jag fått mitt vin, åkte vi oftast till Malins kran. Oftast var vi där en kort sväng, hon köpte det vi skulle ha. Därefter åkte vi iväg och gjorde iordning "dosen", som vi kallade det. Vi injicerade den och blev normala. Det hade ju blivit normaltillstånd för oss. Skakningarna försvann, man blev stadig, pigg, inga darrningar och sådär. Jag minns att jag tyckte att jag såg fräsch ut. Jag förstår ju idag att jag kanske inte såg så frisk och snygg ut, som jag trodde. Men här inne i hjärtat så kändes det fräscht. Resterande del av dagen gjorde vi affärer och försökte skaffa pengar. Det är dyrt att knarka, så man måste hela tiden se till att få ihop pengar nog att uppnå normaltillstånd."

"En dag när vi levte i vår relation i ett och ett halvtår ungefär blev vi bortbjudna på fest. Vi åkte hem för att fixa iordning oss. Just den här dagen så märkte jag att det var något som inte stämde. Det föregick något i huvudet på Malin som inte var bra. Jag säger "i huvudet", för det var inte alltid det fanns verklighetsförankring i det hon sade. Hon sade hela tiden *Vadå? Va e' re? Varför tittar du på den där personen? Varför gör du så? Du får inte göra det!*

Stanna kvar i bilen! Hon var på mig hela tiden, låste mig hela tiden på något sätt, begränsade mitt handlingsutrymme. Hon hade hela tiden väldigt mycket kontroll över mig. Vi hade precis kommit innanför dörren. I lägenheten var det mörkt, som alltid. Jag ville göra mig iordning så jag gick in i badrummet för att duscha. Jag lämnade dörren olåst, vi bodde ju ihop. Jag står där i duschen, jag hör att hon håller på och grejar ute i köket. Mina tankar kretsar kring festen, men avbryts när jag hör hur porslin krossas ute i köket. Jag tänkte *Va' fan är det som händer där ute?* men jag sket ju i det, liksom, jag var ju inte inblandad i det. Mitt under duschningen händer det bara. Hon kommer in, hon sliter upp draperiet, hon greppar tag i mitt hår. Jag faller baklänges, hon tar tag i mig och slänger in mig i elementet med all sin kraft. Vi hade ett sådant där gammalt element av gjutjärn. Hon dunkar mig i elementet med huvudet först, jag vet inte hur många gånger, till slut svimmar jag av. Jag vaknar till lite senare. Jag fattar inte någonting av vad som just hänt. Jag vet inte hur lång tid som har gått, men när jag vaknar till så sitter hon över mig. *Åh, åh nej*, säger hon och klappar mig över håret. *Stackars Carina. Jag såg ju hur du ramlade, hur du halkade, och jag försökte hjälpa dig... och jag försökte hjälpa dig upp.* Först förstod jag ingenting, det var ju hon som gjort allt det där. *Är det någon här?* frågar jag. *Nejdå, nejdå*, svarar Malin. *Jag har låst in oss, det är ingen fara och så.* Sen känner jag att det är helt blött i bakhuvudet. Jag lyfter min hand för att känna efter, det är blodigt. Väldigt blodigt. Jag är

jättetrasig. Medan fingrarna trevar över bakhuvudet tänker jag *Oj! Hallå, det här känns inte bra*, säger jag, där jag ligger blodig och blöt. Hon svarar att hon ringt efter ambulans. *Vad bra*, svarar jag. Medan vi sitter där i badrummet, i ett hav av färgade schampo-flaskor, ger Malin mig tabletter. Morfin, säkert lite benso också, något gott och blandat. Egentligen vet jag inte riktigt vad jag får. Jag känner ingen smärta. Förutom de tabletter jag fått hade jag ju dessutom druckit alkohol hela dagen, för det gjorde jag ju, jag drack ett par tre liter vin om dagen. Sen tog jag amfetamin. Så det här med smärtan funkade ju inte riktigt. Efter en stunds väntan kommer ambulanspersonalen, de hjälper mig ut i ambulansen. Jag hör hur Malin samtalar med dem, hur hon uttrycker sig precis som om hon vore min väninna och inte min partner och kärlek. *Oj, ja hon har halkat, jag visste inte hur jag skulle göra? Jag har försökt göra mitt bästa*. Hon var en hjältinna, en räddare i nöden, väldigt ödmjuk, lugn och fin. Jag vet att hon är Dr Jekyll och Mr Hyde. Men i detta läge var hon hjältinnan på vit häst. Vi kommer ut i ambulansen. Jag får åka på en bår, för jag har ju fått en rejäl smäll. Jag vet inte hur många gånger som hon har dunkat mig i det där elementet. När vi väl kommer till sjukhuset så fortsätter Malin sin charad, hon är min väninna, jag har halkat och hon hittat mig. Jag börjar bli rejält omtöcknad efter alla de tabletter jag fått tidigare. Börjar bli lite medgörlig helt enkelt. All personal på sjukhuset släpper in Malin, låter henne följa med in i undersökningsrummen. Läkarna lyssnar till vad hon har att säga, låter henne spela den

fantastiska hjältinnan. Charaden pågick i ett dygn ungefär, jag kommer inte riktigt ihåg, det var ju så längesedan nu. Malin kommer i vart fall och hälsar på under sjukhusvistelsen. Hon gav mig presenter och smugglade in vin så jag kunde dricka även på sjukhuset. Jag blev inlindad i bomull och Malin sade att det aldrig skulle hända igen.”

”När jag blev utskriven tog det inte så många dagar innan vi var tillbaka i vår vardag igen. Det var ungefär tre dagar senare. När jag vaknar på morgonen och ska ut med sopor eller något, kan jag inte komma ut ur lägenheten. Då har Malin låst sjutillhållarlåset i dörren så att jag inte ska kunna ta mig ut ur lägenheten. Vi bor då på 1, 5 våningsplan så det gick ju inte riktigt att hoppa. Om jag skulle hoppat så skulle jag ha skadat mig, brutit benen eller så. Jag övervägde det ändå. Men sen såg jag att jag skulle kunna klättra ut ur badrumsfönstret och ta mig till andra sidan där det inte var lika långt till marken. Panikkänslorna sköljde över mig, jag var tvungen att ta mig ut. Jag kravlade mig ut ur badrumsfönstret, klättrade bort till ett ställe där det var 2,5 meter och gräs och hoppade ner på marken. Då kunde jag sticka därifrån. Att jag blev inlåst i lägenheten och inte kunde ta mig ut var en händelse som återkom. Tillfället efter sjukhusbesöket var inte första gången, det hände kanske ett tiotal gånger att jag blev inlåst. I slutändan var det den typen av händelser som fick mig att fatta beslutet att lämna. Jag orkade inte mer helt enkelt. Att lämna är inte ett enkelt beslut. Samtidigt som jag inte orkade leva det kaosartade liv

jag levde, så ville jag ha mer knark. Det är det som är det ständiga dilemman, jag behövde henne för att få mitt knark. Det är inte lätt att lämna när man är beroende. För att orka lämna relationen blev jag tvungen att ständigt manipulera mig själv tillbaka till henne. Beslutet kom egentligen långt innan jag lämnade, men jag behövde samla ihop tillräckligt mycket knark för att kunna lämna och starta upp ett nytt liv någon annanstans. Sedan hade jag alla mina saker där, vi levde ju tillsammans, det var ju mitt hem också. Att lämna var en process på över tre månader. Jag gick tillbaka till henne, fick lite knark, spelade med i hennes spel. När jag fick möjlighet packade jag lite av mina saker i lägenheten och smög ut och lade på ett specifikt ställe. Det höll jag på med i veckor. Ibland var vi vänner och ibland ovänner. Till slut fick jag ihop det jag behövde, jag hade lyckats packa mina saker och lyckades dra därifrån. Då stack jag till en helt annan stad.”

”Ingen blir tillsammans med någon som slår direkt, eller under de första månaderna eller halvåret. Det var ju sen det kom. Små, små saker och sen blev det allt större och oftare. För mig var det utifrån den här specifika händelsen, då hon dunkade mig i elementet i badrummet och hennes agerande på sjukhuset, som fick mig att bestämma mig för att göra något åt min livssituation. När jag byggt upp mod nog i mig själv att lämna var det bara att hitta rätt läge. Det tog mig tre–fyra månader, och det var ett rent helvete. När jag väl lyckades till slut så kunde jag ändå inte låta bli att ringa henne ibland, eller svara när hon ringde.

Det var som om jag levde i tre olika relationer. Vi var ett arbetslag och slapp den undergivna rollen som missbrukande heterosexuell kvinna. I missbrukarvärlden är det vanligt med prostitution, det är det som händer när man inte har några pengar att betala med. Oftast krävs det lite extra hos kranarna, och det var de som hade de stora påsarna knark. Som kvinna blir man tvungen att göra något extra. Jag förstod ju det sen. Jag kommer ihåg att det var så hemskt när jag insåg det. Det var jättehemskt att veta att kvinnorna omkring oss var tvungna att sälja sina kroppar för att uppnå vissa saker. Malin försåg mig med mycket knark. Hon skjutsade runt mig så att jag kunde få min alkohol. Jag var nöjd, tyst och lugn. Det är det som är grejen, jag hade alltid det jag behövde. Jag hade egna pengar, men när jag var med Malin behövde jag aldrig vara orolig för att inte få mitt knark. Det var bara att fortsätta i det ekorrhjulet. När jag blev alltför vaken och klartänkt låste hon in mig. Då fick jag inte ta mig ut, men det förstod jag inte i början. Malin sade alltid, *Det är ju för att ingen ska kunna komma åt dig. Det är för din säkerhet, Carina. Jag vill ju inte att karlarna ska komma åt dig.* Men det hade inte med det att göra, det var för att hon ville ha kontroll över mig, men det har jag lärt mig i efterhand. Jag vet att jag pratade med Malin om händelsen i duschen och om att hon slängt en massa porslin. Jag visste nog redan när jag stod där i duschen att det var mitt fel att hon hade blivit så upprörd, hon hade stört sig på något jag sagt eller gjort. Det kan ha varit en formulering. Hon misstänkte att jag hade någon med mig i duschen.

Hon fick ju sådana spel när hon var alltför påtänd. Även när hon kom in och såg att jag var ensam i duschen fortsatte bara vreden att snurra i huvudet på henne. Hon var så misstänksam, hon trodde att jag skulle vara otrogen med alla omkring mig. Det var hennes egen ångest som snurrade runt i huvudet på henne. Om jag råkade titta på eller pratade med någon lite för länge, så räckte det som förklaring för henne. Då hade jag en plan att springa ut mitt i natten och hoppa i säng med honom eller henne. Jag var inte ens kapabel till att göra det hon anklagade mig för, jag drack ju så mycket alkohol. Dessutom var jag inte alls intresserad. Jag hade ju allt jag behövde, jag var väl försedd med alkohol och droger och det var allt som betydde något, men jag kommer ihåg att det var mitt fel att hon blev upprörd.”

”Man blir härdad av missbrukarlivet, det är djungelns lag som gäller. De som har börjat som unga och hållit på en längre period vet precis vilka fallgropar som nya missbrukare faller i och hur de kan utnyttja dem. Jag ser allt det där nu, jag föll själv i dem. Jag trodde gott om andra som missbrukade, de var ju i samma båt som jag. Jag trodde att det fanns goda människor i den här världen. *Det finns väl alltid någon som är schysst, någon som går att lita på*, tänkte jag. Men det gör det inte, ingen är schyst, och det var inte jag heller på slutet. Alla var vi skitstövlar. Det är knarket. Knarket är gud. Det finns inget högre än det. Så det kvittar, allt det andra, för det finns inget annat än drogerna! Drogerna kommer alltid att vara prioritet ett, dem har sådan

makt över livet. Hjärnan förstörs. Det blir så förknippat, ruset och hur häftigt det är att vara påverkad. Det är häftigt hela tiden. Det är därför man vill ha det hela tiden. Det är hemskt, för allt annat blir förstört. Det spelar ingen roll om det är en minimal dos eller en slatt i ett vinglas, man går över lik för att få den. Jag har hört människor omkring mig säga, *Jag skulle aldrig sälja till någon som var yngre än 18 år*, eller, *Jag skulle aldrig köra bil påverkad*, alltför många gånger. När de väl sagt det har de egentligen sedan länge passerat den gränsen. De ljuger. Jag ljög. Det är så skamfyllt att man ljuger för att behålla sin egen självbild, man vill bli älskad, den som har spärrar är i alla fall lite bra och lite värd att älska.

Presentation av Carina

Carina är en medelålders kvinna som är nykter och drogfri sedan många år tillbaka. Hon lever idag ett ordnat liv, i relation med en partner hon älskar. I berättelsen beskriver Carina sitt liv i en våldsrelation, och sitt uppbrott ur den. Hon levde i en samkönad relation tillsammans med en kvinna som hette Malin, som var en tung missbrukare. Det var Carina också. Relationen varade i ungefär två år. Carina beskriver i berättelsen den ambivalens det innebär att lämna en våldsrelation. Det är inte alls självklart att man kommer att lämna, för man är ju fortfarande kär i den personen man träffade från början. I slutet av nittiotalet var Carina inne i sin tyngsta missbruksperiod. Det var då hon bröt upp från sitt destruktiva förhållande.

Han med stort H

Av Vera

Tänk vilken lycka att redan vid 17 års ålder få träffa den stora kärleken i livet. Han med stort H tog mig med storm och jag föll som en fura. Jag hade aldrig känt mig så sedd och så speciell som när jag mötte honom och han valde mig. Samtidigt som jag var helt övertygad om att vi hörde ihop och att vi skulle leva lyckliga för resten av livet, var det nästan för bra för att vara sant. Skulle jag våga tro på lyckan? Jag hoppades och jag trodde, men jag hade fel. Jag fick inte mitt lyckliga slut på sagan, det var början på en skräckberättelse som slutade i en tragedi. Här lades grunden för det som skulle sluta med sex år på Hinseberg.

Att vara 17 år och hopplöst förälskad gör en blind. Varför såg jag inte? Varför förstod jag inte? Var det min unga ålder eller förälskelsen i sig som skymde sikten? Sett i backspegeln en livstid senare ser jag att tecknen fanns redan då, redan från början, när vi ändå fortfarande var lyckliga. Många frågor snurrar ibland fortfarande i huvudet och jag har svårt att hitta svaren. Andra såg, men inte jag. Mina vänner och min familj såg, de varnade och ifrågasatte, men jag var immun. Jag var lika immun mot varningarna som om jag tagit något slags kärleksvaccin, som ger ett heltäckande skydd mot negativa kommentarer om sin älskade. Vad de än sade så var jag fortfarande kär och lycklig och tyckte att jag träffat den mest underbara mannen i världen. Varför kunde inte mina nära och kära unna mig den glädjen?

Med kärleken, om det nu alls kan kallas kärlek, smög sig även successivt makten in och han tog över mitt liv. Jag försvann och blev en skugga av mitt forna jag och jag hade ett handlingsutrymme ungefär i omfång av en kvadratcentimeter. Vårt liv tillsammans började handla allt mindre om kärlek och allt mer om anpassning, för att inte bli straffad. Det gick dock inte att undvika straffen, för spelreglerna ändrades hela tiden. Det dröjde länge innan jag förstod vad jag var med om, jag trodde att allt som hände var mitt fel och att jag fick skylla mig själv.

Våldet pågick i årtal, och ja, det var våld det handlade om och ingenting annat. Det handlade främst om psykiskt våld, visst hände det att jag ibland kunde få en smäll, men det psykiska våldet var alltid det värsta. Jag hade hellre tagit en massa feta smällar än att aldrig veta vad som gällde, vad han skulle säga och göra härnäst. Ena dagen var jag fantastisk i hans ögon, och nästa stund var jag inte vatten värd.

Vi hann få tre barn tillsammans och barnen blev en bricka i hans spel. Ett av hans kraftfullaste verktyg i våldet. Det var först när barnen kommit som jag fick min första insikt om att det är våld jag är utsatt för. När jag en dag fann mig stå naken och utkastad i trapphuset med mitt barn förtvivlat skrikandes på andra sidan den låsta dörren, insåg jag att allt det här är fel. Det blev tumult, grannar kom och såg mig, mitt barn skrek och skrek och jag var naken och helt utelämnad. Jag minns inte om jag frös i min nakenhet. Värme eller kyla är nog av sekundär

betydelse, när skammen tar överhand. Jag fick nog. Det var helt enkelt droppen som fick bägaren att rinna över och jag flydde hem till min mamma.

Tänk att kärlek kan vara en så lockande kraft. Det är så fantastiskt härligt att få känna sig älskad av sin älskade, så härligt att bli sedd och förstådd. Kanske är det egentligen inte så svårt att förstå kärlekens dragningskraft, vem vill inte vara älskad och sedd? Det som är svårt att förstå och få ihop till en försåtlig helhet är däremot hur ens vackraste och underbaraste upplevelser kan leva och existera parallellt och vara så sammanflätat med dina vidrigaste. Det var en kärlek som hade övergått till ett beroende, jag trodde inte att jag kunde klara mig själv. Det fanns inte på kartan att tänka sig ett självständigt liv utan honom.

Han var fantastisk och hur gullig som helst. Jag flyttade tillbaka.

Tassa på tå! Akta dig! Vakta dig! Den onda cirkeln börjar om, allt är precis som förut. Jag sitter återigen fast i hans nät och sprattlar i panik för min egen överlevnad. Vem är jag? Vad kämpar jag för? Varför vill jag alls leva? Han var otrogen, jag ifrågasatte och det fick jag sota för. Jag blev mindre och mindre och tog tillslut nästan ingen plats alls i mig själv. Jag var ett tomt skal. Vid tillfällena när han inte var hemma och såg vad jag gjorde tog jag en paus från mig själv och mitt liv med hjälp av ett glas vin eller två.

Vid ett tillfälle stod jag på allvar och fullt ut upp för vad jag verkligen ville. Jag blev gravid med vårt tredje och sista barn och han vill inte ha det. Han önskade, vädjade, hotade och krävde att jag skulle göra abort, men jag vägrade. Jag valde att fullfölja graviditeten och han straffade mig hårt för det. I nio månader blev jag ignorerad och helt tillintetgjord som människa. Det var som att jag inte existerade i vårt gemensamma hem, jag var som luft och han såg rakt igenom mig. Den enda gång han alls tilltalade mig var om vi hade besök av någon hemma. Så fort besöket avvikit blev jag till luft igen. Inget maktmedel är så kraftfullt som ignorans. Jag mådde skit i nio månader.

När värkarna började vägrade han först att alls följa med, han ville inte ge sig ut mitt i natten. Efter mycket om och men var han dock storsint nog att skjutsa mig till sjukhuset. Han släppte av mig och lämnade mig där. Det var en svår förlossning och barnet, som visade sig vara en dotter, var nära att dö. Hon överlevde som tur var, men tyvärr har jag ändå inte kunnat vara en så stor del av hennes liv som jag önskat och velat. Tänk att det går att kidnappa ett barn, känslomässigt och mental, endast med hjälp av ord och makt. Han behövde inte ens lämna landet för att lyckas separera mig från mitt barn. Vår dotter blev hans Allt. Han tvärvände från att inte vilja ha henne alls, till att vilja ha och ta hela henne. Mitt fantastiska barn vändes emot mig med ord och makt som redskap, och jag har inte lyckats få tillbaka henne än fast hon idagär vuxen. Och Han, den stora

kärleken med stor H, fortsatte att ignorera mig en lång tid efteråt.

Alkohol dödade och gav mig tillfällig vila och jag behövde verkligen alla pauser jag kunde få. Orken var slut. Jag var slut. Efter förlossningen sades det att jag fått en förlossningspsykos. Jag tror helt enkelt att stress och trauman hade förbrukat all energi jag hade. Jag var körd i botten och var mentalt och känslomässigt utpumpad. När föräldraledigheten var slut och jag började jobba igen började jag allt oftare stanna på systembolaget på vägen hem. Jag behövde alkoholen för att vila från mig själv och mitt liv.

När den stora kärleken, Han med stort H, väl började prata med mig igen efter hans långa period av ignorans, var det i form av tjat om min oduglighet. Min oduglighet hade i och för sig varit uppe till diskussion många gånger tidigare, men nu började det handla om att jag var lågutbildad. Vid det här laget var anpassning och lydnad så integrerat i mitt beteendemönster att jag så klart gjorde vad jag kunde för att vara honom till lags. Jag började studera. Initialt var det att gå honom till viljes för att han skulle kunna vara nöjd och stolt över mig, men det blev en brytpunkt där jag kunde få en skärva av liv tillbaka.

I årtal hade jag levt helt genom honom. Jag var ingenting värd, jag fanns inte och jag hade inga egna åsikter. Jag hade heller inga vänner. Han hade sett till att de försvann tidigt i vår relation. Min familj

hade han heller inte mycket till övers för, de kunde möjligtvis vara bra att ha som barnvakt ibland, ingenting annat. Att börja studera och komma in i ett nytt sammanhang, som var bara mitt, var en omtumlande upplevelse som jag inte visste hur jag skulle hantera. Jag fanns ju inte som ett eget jag, och hur skulle jag då kunna representera mig själv? Jag kunde inte delta i diskussioner vid lektionerna, jag visste ju inte vad jag tyckte om någonting. För att ha en åsikt om något behövde jag gå hem och kolla av vad vi tyckte i frågan egentligen. Med den här fördröjningseffekten var det ju så klart alldeles för sent för att kunna briljera med kloka insikter och smarta argument på lektionerna.

Att få vara i ett sammanhang som bara var mitt eget, där det fanns människor som ville veta vad jag tyckte om saker och ting, människor som faktiskt såg mig som en egen person, det gav mig en gnista som väckte mig till liv igen. Det tog tre veckor och sedan hade jag flyttat. Vi hade byggt hus och hade allt, men för en skärva av liv var jag beredd att offra mycket. Den nya världen och den nya miljön gav mig perspektiv på livet och fick mig att inse att jag ville ha något annat och att det fanns ett annat sätt att leva på. Jag fick styrkan att gå hem och säga att jag vill skiljas. Han med stort H satte sig och grät inför barnen och sade uttryckligen till dem att jag var hemsk. *Mamma ska lämna oss*. Grabbarna stannade kvar hos honom.

Skolan, nytt liv och nya människor. Ett eget socialt liv för första gången på en halv evighet, glädje, kraft och många fester och med det en massa alkohol och drickande.

Trauman, skilsmässa, vårdnadstvist, raserad ekonomi och med det en massa alkohol och drickande.

Mer våld, hot och trakasserier. Hans makt fortsätter att äta upp mitt liv, nya trauman och med det en massa alkohol och drickande.

Anmälningar, lögner, hans charm som duperar och vinklar allt till hans fördel. Jag, traumatiserad, desperat och arg. Jag uppfattas som irrationell och är fullkomligt inmålade i ett hörn av honom, via myndighetsverige som blivit min våldsutövares lakejer. Jag skulle neutralt vilja kalla dem myndighetspersoner, men måste kalla dem vid sitt rätta namn, jävla soc-kärringar. Och med det en massa alkohol och drickande.

Allt eskalerade. Jag slutade studera och började jobba igen. Jag drack inte när jag jobbade eller hade barnen, men all annan tid. Han ville inte lämna barnen till mig då han inte ansåg mig lämplig, och i relation till socialtjänstens representanter hade jag inget att komma med. Ingen lyssnade på mig och mina upplevelser och de förstod inte alls vad som fanns under ytan av mina känsloutspel. Det är förskräckligt att inte bli trodd när en öppnar sig och berättar om sina värsta och svåraste upplevelser i

livet. Det är förskräckligt att ha varit utsatt för grovt våld under många år och inte bli tagen på allvar. Det är förskräckligt att på grund av konsekvenserna av sin våldsutsatthet bli helt diskvalificerad som förälder.

Många år efter detta mötte jag en av de utredare från socialtjänsten som varit involverade i processen. Jag var vid denna tidpunkt lugn och sansad och hade varit fri både från våld och alkohol i många år. Jag tog tillfället i akt för att under nya förutsättningar försöka få henne att förstå hur svår min upplevelse av situationen varit. Hon ville inte lyssna den här gången heller och mina ord föll nog rätt platt i hennes värld. Kort och gott kan jag sammanfatta det med att jag fortfarande, även efter detta möte, tycker att hon är en jävla soc-kärring som borde tänka över sitt karriärval.

Jag hade förlorat barnen och på grund av Han med stort H:s företagsaffärer, hade han även sett till att jag hade skulder upp över öronen. Han fortsatte sitt spel och försökte binda upp mig. Han lyckades fånga in mig flera gånger, *vi ska vara sams, vi ska reda upp det här, det kommer bli vi igen. Allt kommer ordna sig.* Han satte upp villkoren och sen drog han undan mattan under fötterna för mig igen. Minsta lilla fel så högg han.

Jag började dricka mer och mer. Jag jobbade på timmar och började styra och påverka mina arbetstider, utifrån hur mycket jag hade druckit. Den

destruktiva centrifugalkraft som satt fast i mitt inre slungade in mig i en värld full av en rad av nya våldsamma män, och med det även en massa mer alkohol och drickande.

Nu började en ny kaotisk tid fylld av ett virrvarr av aggressiva, fulla och påtända män, som använde mig som slagpåse. Jag kan inte ens räkna hur många olika personer som utsatte mig för våld och kränkningar under den här perioden. Jag orkade inte ens bry mig. Jag släppte allt och surfade med i den destruktiva vägen av våld och förstörelse. Sen träffade jag Janne och blev förälskad igen.

Han med stort H hade varit uthålligt både i sitt våld och i sitt lockande och pockande, men nu hade jag lyckats bryta helt med honom. Han hade träffat en ny flickvän och hade väl på så sätt hittat en annan kanal att få utlopp för sin makt och sitt kontrollbehov. Janne och jag fick vara ifred i vår kärlek.

Nu kunde sagan äntligen få sitt lyckliga slut, prinsen och prinsessan fick varandra och allt var frid och fröjd. Nej, tyvärr inte den här gången heller. Istället blev det våld, trasighet och återigen en massa alkohol och drickande.

Redan från början kändes det som ett givet resultat av vår relation, att det här inte kommer sluta väl. Det var som att vi båda visste, som genom ett tecken från universum, att det här kommer att sluta illa. Det var en oerhört våldsam relation och även om jag

försökte sätta emot vid några tillfällen så hjälpte det inte. Han var stark som en ostoppbar kraft i sitt våldsutövande och jag hade inte en chans. Samtidigt fanns det något otroligt fint, mitt uppe i all destruktivitet. Jag blev verkligen kär på allvar och önskade att situationen hade sett annorlunda ut. I våra sunda stunder kunde vi ha bra samtal och jag tror verkligen att ingen av oss ville den andra något illa. Vi höll oss borta från alkohol i långa perioder och försökte bygga upp ett bra liv tillsammans, tyvärr blev det aldrig hållbart i längden.

Under alla år som gått, även under tiden för relationen med Han med stort H, hade jag med jämna mellanrum försökt att söka hjälp. Så mycket lidande och trasighet. Så mycket våld och så många traumatiska upplevelser, som stör mitt lugn så fort jag försökt sitta stilla i mer än fem sekunder. Ingen hjälp att få. I alla fall ingen hjälp som gav mig det jag behövde. Jag har vid ett antal tillfällen sökt samtalsstöd, men det är svårt att få tillgång till och om jag någon gång fått en kontakt så fungerade det inte. Även mina föräldrar försökte hjälpa mig, först genom att få in mig frivilligt i behandling och sedan genom att försöka få in mig på ett LVM. Jag kan inte låta bli att fundera över hur allt hade utvecklats om de hade lyckat, kanske hade en människa som nu är död fortfarande varit vid liv. Jag önskar att någon i ett tidigt stadium, med tvång, hade tagit bort mig från situationen jag befann mig i. Det liv jag levit har inte varit präglad av frihet och självstyre sedan jag var 17 år, så vad är en tvingande lagstiftning på

några månader, i jämförelse med detta. Dessutom hade det kunnat rädda liv, mitt och andras. När jag vid ett tillfälle uttalat att jag ville ta mitt eget liv, lyckades mina föräldrar få in mig inom akutpsykiatrin. Jag var där över en natt och det räckte inte på långa vägar för att bearbeta ett halvt liv präglad av våldsutsatthet.

Jag har ingen patentlösning på exakt vad för insatser som kunde ha hjälpt och förhindrat. Jag önskar bara att jag hade blivit sedd och lyssnad på, och kanske fått pratat med någon som förstår vad det innebär att vara utsatt för våld under en lång tid. Om det hade gjort någon skillnad finns inget svar på, det som skett har ändå skett.

Janne och jag hade återigen bestämt oss för att hålla oss nyktra. Det var en lång och turbulent sommar och sen gick det inte längre, alkoholen kom in i våra liv igen. Janne hade druckit mycket under tre veckor i sträck och han var helt galen. Jag var hemma hos honom och det blev bråk.

Det blev tumultartat och Janne var väldigt aggressiv. Jag fick panik och kan inte riktigt säga exakt vad som hände. Hur som helst fick jag på något sätt tag på en kniv. Rätt vad det var ramlade Janne ihop. Jag fattade först inte vad som hänt, det tog ett tag. Jag försökte ringa efter ambulans, men var så blockerad att jag inte visste hur. Jag fick gå till grannarna för att be om hjälp. Jag följde med till sjukhuset. Janne var död.

Polisförhören var vidriga. Jag försökte samarbeta, men eftersom jag var i chock och helt förvirrad efter alla upplevelser, hade jag svårt att helt redogöra för hur händelseförloppet gått till och hade felaktiga tidsuppgifter. Det som hänt var som en rad splittrade foton som tagits vid ett katastroftillfälle och sedan gjorts om till ett bisarrt pussel, där pusselbitarna inte riktigt stämde överens med varandra. Det här gjorde att poliserna inte trodde på mig och som taktik för att få mig att berätta sanningsenligt skrek dem, och var otrevliga och hårdhänta. Jag vet inte om poliserna på allvar trodde att deras strategier skulle hjälpa, men det gjorde det så klart inte. Det har tagit mig många år att reda ut historien för mig själv och det var inte till någon hjälp alls att bli behandlad som en icke-människa under polisförhören.

Inget av det som hänt går att göra ogjort, situationen är som den är. Ibland kan jag ändå inte låta bli att tänka tillbaka på det som varit och i fantasin leta efter brytpunkter i mönstret, som skulle kunnat få historien att ta en annan riktning. Ibland är jag hård mot mig själv och tar på mig skuld och ansvar för allt som hänt sedan jag var 17 år och träffade Han med stort H. Ibland lägger jag skuld på myndighetssverige, som inte såg mig, inte gav mig den hjälp och det stöd jag behövde, utan istället förvärrade allt och på sätt och vis drev mig i fördärvet. Var fanns de professionella hjälparna när jag behövde dem? Ibland lägger jag problemet där det kanske mest av allt hör hemma, hos alla de jävlarna som utsatt mig

på olika sätt. Allt som oftast är jag nog dock min egen allra strängaste domare.

Janne och jag hade som sagt en föraning om att vår relation skulle sluta illa. Det var han eller jag. Ibland kanske det behöver hända något riktigt dåligt för att någon ska få en ny chans. Jag blev dömd för mord och fick ett fängelsestraff på tio år. Det här blev den brytpunkt som gjorde att mitt liv kunde ta en annan riktning. Jag önskar att brytpunkten kunnat komma tidigare på något sätt, men nu är inte fallet så. Janne är död. Jag fick mitt straff, som även på sätt och vis blev min hjälp och räddning.

När det gäller Han med stort H, så går han som vanligt helt fri från skuld och ansvar.

Presentation av Vera

Vera är idag i 50 års åldern och har sedan länge varit fri från sitt alkoholmissbruk. Hon har genomfört många års behandling för sitt missbruk och för att bearbeta det våld hon varit utsatt för. Vera arbetar idag med att stötta människor som stått utanför arbetsmarknaden, att komma in i en sysselsättning igen.

I Veras berättelse får vi följa henne från 17 års ålder och många år framåt. Under denna tid blir Vera utsatt av flera olika förövare och börjar under tiden dricka mer och mer, som ett sätt att försöka hantera sin situation och sina trauman.

Vera är under en stor del av den period som skildras, gift med en man som i berättelsen går under benämningen Han med stort H. De har tre barn tillsammans, som nu är vuxna. Vera har under en lång period varit fri från Han med stort H, men nu har de börjat träffas sporadiskt igen. Vera berättar att de återfick kontakten i samband med att ett av deras barn hade problem. Han med stort H var då snäll, omtänksam och förvånansvärt vettig att prata med. Vera understryker att det endast är frågan om en sporadisk kontakt mellan dem och att det främst handlar om barnen. Trots att Vera hållit en distans till Han med stort H, beskriver hon dock hur snabbt hon märkt att de destruktiva mönstren återigen sätts igång. Vera uttrycker att hon håller på och ska bryta den destruktiva "återföreningen".

Sorry

Av Susanne

Barnlös

Arbetslös

Hemlös

Karllös

Tröslös

Hjälplös

Föräldralös

Körkortslös

Hopplös

Gränslös

Mamma, tur att du slapp vara med om detta.

Måndag eftermiddag

Jag mår urdåligt. Jag tänker hela tiden på er runtomkring, barnen, dig, Lina och Vita-tjejerna. Jag förstår att ni alla mår dåligt på grund av mig och mitt agerande, men just då hade jag inget annat val. Jag var så trängd och rädd. Snälla alla berörda, förlåt! Pappa och Ingrid törs jag inte ens tänka på, då skäms jag ihjäl.

Den här sommaren skulle bli så bra. Just nu mår jag så dåligt och luktar så illa att förnedringen känns total. (Midnight express) Tur att personalen förstår när paniken slår till eller rökbehovet blir för stort.

Efter detta ska jag bli nunna i Tibet. Usch, dusch en gång per vecka, ringa på klockan för att få kissa, personalen spolar, ingen kam, ingen deo, inga rena underkläder. NOLL AV ALLT.

17.00

Lasagne nu, men vilken aptit? Svetten stinker, tårarna rinner, inlåst i ett minimalt och helt öde rum. Saknar dig, ligga på armen, cigg, kaffe och tv, i nämnd ordning. Varför gick du inte? Vi bor ju inte tillsammans. Jag fick betala hela priset. Straff? Hur länge? Jobb? KFUM? Vita? Barnen? Jag är nog arbetslös efter tre dagars otillåten frånvaro.

Hemskt. Jag är rädd, har cellskräck, vill ut. Det här ska jag aldrig utsätta mig eller någon annan för, hellre säger jag upp kontakten med allt och alla för att minska riskerna. Hur mår du? Vad gör du? Ringer du? Undrar du? Saknar du?

17.15

Fick precis gå ut i rastbunkern och röka. Fick höra av vakten att du inte ens ringt. Jag är anhållen sedan två dygn och du bryr dig inte. Du är väl i parken, dricker öl och spelar boule. GRATTIS till mig att du tog ditt ansvar. TACK så jävla mycket. När minvän var anhållen tog jag reda på vad åklagaren hette och ringde till henne i häktet. Det gjorde jag när du var på LOB (fyllecell) också.

Jag får inte ens ha mitt hårbånd och du vet hur jag lider, det hänger i ansiktet. Mitt armband, halsband

och örhängen är också fråntagna. Barfota med skitiga, blodiga fötter och det är kallt. Har fått kriminalvårds-byxor och t-shirt, inget mer. Hoppas det blir häktningsförhandlingar imorgon och transport till Norrköping. Jag förstår inte varför jag måste stanna till rättegången, då jag erkänt att jag högg (skar dig) i armen. Men, varför håller du öl över mig? Varför spottar du mig i ansiktet? Varför går du inte när det ballar ur? Precis nu råkade jag stöta till plastkniven i matlådan, jag blev så rädd att jag skrek högt, hoppade till och började storgråta. Men jag förstår, du skiter helt i mig. Du har väl fullt sjå att planera vad du ska yrka för skadestånd. När du skadade mitt finger hävdade du att det var ett missförstånd, men det här tycker du väl var planerat. Prata om psykning och brist på empati. Jag är så nervös att jag blir kissnödig hela tiden, men det är så retligt att vara till besvär.

21.15

Jag är så ledsen över barnen. De måste undra varför jag inte svarar när dom ringer. Sista blosset och kisset för i kväll. Natti natti.

Tisdag morgon

Väcks klockan 8.00. Det är en rättsläkare här för att undersöka mig och ta kort och blodprov. VARFÖR? Efteråt fick jag i alla fall duscha, fick rena kläder, låna kam och tandborste.

Psyket sviktar. Varför hör ingen av sig eller gör något? Pappa, Mats eller Inger skulle aldrig låta det

bara bero, som du gör. Nu är nog klockan 8.30 och det är 12 timmars vakenhet, utan något att göra, förutom denna penna som jag får låna dagtid. Nattetid är väl självmordsrisken för stor kan jag tro. EN PENNA!

9.40

Ha en bra dag, tänker på er alla.

En vakt kom och frågade om jag ville röka. Klockan är 9.40 och det ösregnar ute, under gallret i rastburen som är 2 meter bred, 3,5 lång och 3,5 hög. Som tur är finns 0,5 meter tak närmast dörren, men i detta läge är det skit samma. Domedagen är här.

Har fått en bunt tidningar, *Illustrerad vetenskap*, att fly in i. Ser skitdåligt med de här glasögonen, men sekunderna går i alla fall. Svårt att läsa när tårarna rinner hela tiden. Tänker på er alla och längtar hem. Läste just en intressant artikel om vad som betecknar en psykopat. Det var exakt som jag trodde och visste. Rev ur den och hoppas att jag får behålla dessa lappar och artikeln för framtiden.

Har just varit på nytt förhör och blivit upplyst om att åtalet är ändrat till mordförsök, alternativt dråp. Vad är detta för mardröm? Ingen lyssnar eller förstår att jag talar sanning. Inte ens du tror mig när jag säger att jag älskar dig, men att vi fungerar så olika. HUR ska jag kunna leva med vetskapen att DU tror att jag vill ta livet av dig.

Du vann. Alla gånger du skadat mig fysiskt och/eller psykiskt, har knäckt mig totalt, ändå har jag alltid funnits där. Hur kan du tro att jag vill dig något illa? Alla tusentals gånger du mått dåligt och ringt och sagt, *Jag önskar du vore död din djävul*, eller, *Se dig om noga*, eller, *Jag tycker du ska flytta från stan*. Knivar i ytterdörrar, byte av telefonnummer, stenar genom vardagsrumsfönster, avhugget finger, brusten mjälte, avslag på besöksförbud. Aldrig har jag dömt dig, när du dagen efter ringt som vanligt. Det var ett misstag att träffa dig i armen, jag ville bara visa, genom att rispa lite, att jag menade allvar med att du skulle gå. Var detta din avsikt hela tiden? Du har sagt så många gånger att, *Vänta får du se, du vet inte vem du leker med*. Jag lekte aldrig. Alla utom jag visste hur manipulerande, farlig du var. Många försökte varna mig, även din mamma ibland. Jag ville inte tro eller lyssna.

Jag trodde jag var så stark att jag genom min kärlek kunde nå den Sven som fanns bakom. Sex års psykiskt helvete fick jag, du fick några stygn i armen. Jag låg en vecka på universitetssjukhuset när du högg av mitt pekfinger, tanken har inte slagit mig att det var med flit eller att det var mordförsök. Men det tror alltså ni (du) om mig, som inte kan göra någon illa. Jag tror att det är det värsta av alltihop, att du inte tror mer på mig och min kärlek, så att du säger högt och tydligt, *Susanne skulle aldrig skada mig*.

VI bråkade, inte bara jag. Du förnedrade och spottade, inte jag. ALLT jag ville var att få vara ifred, resten av kvällen i min egen lägenhet. Det trodde jag var min rättighet.

Presentation av Susanne

Susannes berättelse utspelar sig år 2006. Den är baserad på dagboksanteckningar, under några dagar, då Susanne satt häktad på grund av att hon knivskurit sin dåvarande partner Sven.

Susanne och Sven hade då varit ett par under sex år, som Susanne beskriver som en fullständigt kaotisk tid, fylld av våld, alkohol och droger. Livet hade rasat samman och det fanns ingen trygghet längre. Susanne uttrycker att hon var som ett skadeskjutet djur, som ständigt var på sin vakt och högg vid minsta tecken på hot. Hoten och våldet var en del av vardagen. Det var som att jag hade klippt kort hos ambulansen. Jag var sönderslagen förjämnan och det är ett under att jag har överlevt. Han styrde och kontrollerade varje steg och hittade hela tiden på nya sätt att tortera och trycka ner mig. Jag hade tappat min mänsklighet och glömt bort hur det var att leva ett vanligt liv, fritt från våld, säger Susanne. Vändpunkten blev vid ett tillfälle när Sven vägrade lämna Susannes lägenhet, vilket resulterade i att Susanne i sin utsatthet knivskar Sven. Polis tillkallades och Susanne blev häktad för mordförsök. Susanne beskriver att tiden i häktet är något av det värsta hon varit med om. Om jag någon gång kommer här ifrån, så ska jag aldrig mer dricka en droppe och så ska jag bli nunna i Tibet, säger Susanne.

Susanne blev inte nunna i Tibet, men hon lever idag ett nyktert och drogfritt liv och är i en livssituation där hon är trygg, säker och inte utsatt

för våld. Susanne blev inte dömd för mordförsök, utan för misshandel, vilket resulterade i en villkorlig dom. Hon valde efter detta att gå in i behandling, för att göra en förändring i sitt liv.

Susanne beskriver att hon i behandlingen hade turen att träffa på helt rätt människor i helt rätt läge, människor som förstod både beroendeproblematiken och våldsutsattheten. Jag fick vara precis så trasig som jag var och jag fick hjälp att förstå vad våldsutsattheten gjort med mig, säger Susanne.

Idag, tio år senare, beskriver Susanne att hon har en balans i livet. Hon har kontakt med barn och barnbarn, arbetar i en ledande position, har lyckats få tillbaka sitt körkort och är skuldfri.

Susanne berättar att Sven har gjort en del kontaktförsök och att hon vid några tillfällen har träffat på honom ute på stan. Hon beskriver att hon vid ett tillfälle stannade och pratade med honom och att hon uppfattade den människa hon såg som en skruttig och helt ofarlig gammal gubbe. Susanne berättar att Sven bad henne köpa några folköl åt honom, vilket hon gjorde och sedan satte sig för att prata med honom en stund. Susanne berättar, Det var en befriande känsla att upptäcka att jag inte kände något hat och att jag inte var rädd för honom längre. Jag kände heller inga skuldkänslor och tog inte på mig ansvar för det jag varit utsatt för. Jag var fri.

Tiden efter våldet

Av Marie

Många tror att våldet upphör genom att sätta den utsatta i säkerhet, men så är inte fallet. Så har det i alla fall inte varit för mig. Våldets konsekvenser lever kvar och har haft mig i sitt järngrepp, trots att min livssituation har förändrats, trots att jag intellektuellt vet att jag är i säkerhet. Det är idag 16 år sedan jag rent konkret var utsatt för våld, men i min vardag lever det, åtminstone till viss del, fortfarande kvar.

Min våldshistoria började med att jag redan som barn upplevde våld i hemmet och det har så klart påverkat vem jag är idag. Det som satt djupast spår är dock det våld jag själv varit med om som vuxen, i egna kärleksrelationer.

Jag började i tidig ålder både med alkohol och droger och fick själv mitt första barn redan vid 15 års ålder. Under graviditeten var jag nykter och drogfri, men det blev inte bestående. När våldet kom in i mitt liv på allvar gjorde det omöjligt att hitta en stabilitet i livet.

Efter att mitt första barn kommit till livet träffade jag en man som var 12 år äldre än jag. Han var kriminellt belastad och hade tillgång till droger, som han även försåg mig med. Han var oerhört våldsam. Jag blev slagen varje dag, lägenheten var sönderslagen var och varannan vecka och jag blev utsatt för väldigt mycket mycket sexuellt våld. Det var tur att hans kriminalitet gjorde att han periodvis satt

i fängelse, annars hade jag förmodligen blivit ihjälslagen.

Det var under ett av hans längre fängelsestraff som jag tog tillfället i akt. När han inte var på plats i hemmet tog jag min dotter och flydde. Han hade tagit ifrån mig allt. Ingenting spelade längre någon roll. Jag tog mitt barn och lämnade vårt hem. Jag kände mig som ett tomt skal.

Ganska snart efter uppbrottet träffade jag en ny man och våldet fortsatte, fast med en annan förövare. Inom kort tid blev jag gravid igen, med barn nummer två, och ganska snart efter det kom barn nummer tre. Under samtliga graviditeter var jag drogfri, det gick smidigt och lätt, då jag hade någon annan att vara drogfri för. Det blev dock inte hållbart i längden, så länge jag inte gjorde det för min egen skull, så jag började dricka och droga igen. När min partner gick in i behandling, och även jag fick påtryckningar att gå i öppenvård, blev jag efter en tid helt nykter och drogfri och har varit det sedan dess. Det är nu 16 år sedan.

Det finns mycket att säga om vad som händer när en lever mitt uppe i en våldsrelation. I mitt fall skulle varje vecka och varje dag kunna vara en historia i sig. Våldet var ständigt pågående, utan några pauser, men livet efter uppbrottet eller efter upphörandet av våldet glöms nästan alltid bort. För mig var det en ständig kamp på liv och död i våldet, men trots det måste jag säga att det riktiga helvetet började efteråt, när människor runt omkring mig, förväntade sig att allt skulle vara bra.

På många sätt fick vi mycket bra stöd och hjälp för att bygga upp vårt nya liv. Både jag, min partner och våra barn fick insatser och vi fick även hjälp som familj. Min partner fick hjälp med sitt missbruk, även specialhjälp för att ändra sitt våldsamma beteende, och han har inte använt våld mot mig sedan dess. Jag gick länge i öppenvård, hittade 12-stepsprogrammet och fick även prata om relationer, medberoende och kriminalitet, men jag fick ingen särskilt riktad insats när det gällde våldet. Visst, det benämndes och berördes, men det gjordes inga djupdykningar och det var väldigt lite fokus på det grova sexuella våldet jag varit utsatt för. Det hade behövts traumabearbetning och mer riktade samtal kring våldets konsekvenser.

I samband med min och min partners drogfrihet blev det bättre i vår relation. Han slutade använda våld och lärde sig att hantera sin aggressivitet. Det här gjorde att jag inte fylldes på med ny utsatthet och nya trauman, men de gamla låg ju kvar och på många sätt finns det fortfarande kvar och påverkar mig än idag.

Jag har fortfarande överlevnadsstrategier kvar från tiden när jag levde med ett aktivt våld i mitt liv. Trots att livet idag ser annorlunda ut och jag på ett plan vet att jag inte behöver skydda mig från en fara, så kan jag ändå inte låta bli att planera för olika flyktvägar. Om jag skulle behöva, så ska jag kunna ta mig bort. Jag har svårt för tillit och närhet, både känslomässigt och fysiskt, och jag har ett stort kontrollbehov. För att ta ett exempel så ser jag alltid till att planera familjens ekonomi bara utifrån min inkomst. Jag vill

helt enkelt kunna försäkra mig om att inte vara ekonomiskt beroende av någon annan. Mitt liv ska inte stå och falla med en partners närvaro eller välvilja, jag vill ha full makt över mitt eget liv och bara tanken på att på något sätt vara beroende av någon annan är skrämmande. Jag vill vara redo att dra, om det mot förmodan skulle behövas.

När det gäller känslomässig intimitet är det svårt att visa sig sårbar. Det är svårt att släppa någon riktigt nära, det är fortfarande svårt även med min partner, fast vi på många sätt har haft det bra i över 16 år. När det gäller fysisk intimitet är det svårt och många gånger låser det sig fullständigt. Det kan gälla både att sitta nära i soffan och kramas, men även sexuellt. Den sexuella biten är i princip helt borta och jag har svårt att alls känna en egen sexlust. Jag har varit utsatt för så mycket äcklig sex, som jag inte velat vara med på, att hela min sexualitet har blivit förstörd. Jag vill inte ha sex, jag har ingen lust. På det sexuella planet är jag i princip död och förintad.

Den första tiden efter att vi blivit nyktra och drogfria var mitt förhållningssätt till sex, att jag helt enkelt ställde upp och stod ut, fast jag egentligen inte ville. Jag försökte tänka att det inte tog så lång tid och att det kunde vara värt det för att han blev glad. Att jag sedan fick stålsätta mig under tiden och på sätt och vis gjorde våld mot mig själv, kändes ändå lättare än att faktiskt säga nej.

När jag jobbat med mig själv och fått bättre självkänsla blev det till slut ingen hållbar väg i längden, att säga ja till sex fast det egentligen var ett

nej. Jag började säga ifrån och det var fruktansvärt svårt och jobbigt i början. Jag hade dåligt samvete för mitt nej, han blev ju ledsen.

Nu har det varit så här i 16 år. Jag fortsätter att allt som oftast säga nej till sex. Jag vill inte och jag känner mig inlåst i den slags närhet som det innebär. Jag har slutat ha dåligt samvete för mina nej. Min partner accepterar läget, men uttrycker ibland tvivel på att jag älskar honom. Jag upprepar gång på gång att det inte är brist på kärlek det handlar om, jag vill bara inte ha sex. När livet i stort är i balans kan närheten gå lite lättare, då kan jag släppa honom lite mer in på livet. Sex är en så jobbig bit att jag inte kan ha någonting annat att tänka på, det får inte finnas något som ligger och stör och det är ju rätt få tillfällen när det är total balans i vardagslivet.

Jag kan sakna närheten, men det är i alla fall svårt och jag känner ingen lust. Jag har stängt av. Jag tror det handlar om allt jag blivit utsatt för och tvingad till. Jag är en klok person och jag vet vad mina reaktioner beror på, men jag har än så länge inte gjort något åt det. Vi har pratat om att söka hjälp, men aldrig tagit steget. Jag saknar ju egentligen inget. Lusten är borta och då finns inte heller en saknad efter sex. Varför ska jag då söka hjälp och för vems skull?

Jag tror jag hade behövt gå igenom allt jag varit med om mycket noggrannare, då när det låg närmare i tiden. Det borde varit en viktig och central del i behandlingen för att bli nykter och drogfri. Jag hade behövt bearbeta bit för bit och definitivt behövt prata mer om det sexuella våldet. När jag gick på samtal

var det mer ett konstaterande, att så här har det varit och nu är du drogfri så nu ska det bli bättre av sig själv. En del saker blir inte bättre per automatik, det behövs professionell hjälp för att arbeta sig igenom vissa upplevelser. Jag tror framför allt att det gäller trauman i form av sexuellt våld och samtidigt så är det nog dessa upplevelser jag pratat mest av allt om. Jag har fått förklaringar kring normaliseringsprocessen och om makt och kontroll, men det sexuella våldet har uteslutits.

Idag känner jag inte att våldet fortfarande har mig i sitt grepp, men jag har kvar vissa överlevnadsstrategier. Jag behöver dem egentligen inte idag, men har i alla fall svårt att låta bli. En vändpunkt jag kan se så här i efterhand var när jag kom till en punkt där jag faktiskt erkände fullt ut för mig själv vad jag faktiskt varit utsatt för. Det tog många år för mig att förlåta mig själv, för vad jag ansåg att jag utsatt mig själv för. Jag som var så klok och stark, hur *kunde* jag utsätta mig för det här. När jag väl erkände att jag faktiskt varit ett offer för våldet så blev det lättare. Det var inte jag som var sjuk eller svag, det var den jag levde ihop med som var ansvarig för våldet, det var inte mitt fel. Idag kan jag förstå att det blev som det blev. Det var ett skydd att inte se sig som ett offer, tog jag bort det skulle jag blivit väldigt sårbar.

En del konsekvenser av våldet kommer jag nogha kvar för resten av livet. Jag har kroppsliga åkommor av allt fysiskt våld jag varit utsatt för, som aldrig kommer läka helt och när det gäller närhet och tillit kommer jag nog alltid i viss mån vara på min vakt.

Jag mår på det stora hela rätt bra idag, men jag kan inte förneka att jag har skador både på utsidan och insidan, som jag räknar som kroniska.

Det är viktigt att komma ihåg att även om den utsatta lyfts bort från hotbilden, så finns ändå våldet kvar. Det försvinner inte av sig självt. Jag tror att det behövs satsas mer för att personer ska kunna få må bra. Jag är uppväxt med våld, min förövare var mycket äldre, hade ett psykologiskt övertag och så var jag så fullproppad med droger. Jag utsattes för fruktansvärda saker tills det till slut inte fanns något kvar av mig, sett ur det perspektivet är det inte konstigt att det tar tid, energi och resurser för att bygga upp sig själv igen. Bearbetningen av våldet är inte klar för att personen sätts i säkerhet, det är först då den verkliga bearbetningen börjar och det är en jobbig process att gå igenom. Jag och andra personer som är offer för våldet är värda att få en rimlig chans att få kunna må bra igen. Vi har inte gjort något fel.

Presentation av Marie

Marie är i 45 års åldern och lever i dag ett stabilt liv sedan många år tillbaka. Hon har tre vuxna barn och lever i en långvarig relation med en partner. En stor del av Maries liv har tidigare varit präglad av våld och missbruk. Det fanns med redan i barndomen och har följt med henne in i vuxenlivet, ända fram till att Marie kom till en positiv brytpunkt i sitt liv.

Marie arbetar idag med socialt arbete och kommer i sin tjänst i kontakt både med personer som är utsatta för våld och personer som själva använder våld mot sin partner. Ofta finns det även ett missbruk med hos dem hon möter. Marie arbetar aktivt för att synliggöra våldet och hitta vägar för att kunna ge det stöd personen behöver i sin våldsutsatthet eller sitt våldsutövande.

När vi kommer in i Maries berättelse har det passerat 16 år sedan hon senast var utsatt för någon form av våld och hon har även varit nykter och drogfri lika länge. När Marie fick förfrågan att skriva ett kapitel i antologin, utifrån vad hon anser vara viktigt att lyfta fram, blev svaret snabbt "tiden efter våldet". Marie beskriver att få människor verkar förstå hur svår och lång en bearbetningsprocess kan vara, efter att en person blivit utsatt för våld. Marie säger att "alla som träffar personer som varit utsatt för våld måste tänka på och förstå att våldet sätter djupa spår i en. Stödet efteråt är viktigt och får inte glömmas bort".

Linköpings Stadsmission – Skyddat boende och behandlingshemmet Oasen

Av Sanna Detlefsen. Direktör

Linköpings Stadsmission har som ambition att vara normkritiska i allt vi gör. För att vi ska klara av att möta människor utifrån deras individuella behov, måste vi bemöta alla olika, och anstränga oss för att hitta det som är unikt hos varje individ. Klumpar vi ihop människor missar vi det, som gör att vi tillsammans kan jobba mot en situation, som blir bättre för den som söker stöd hos oss. För att klara det krävs det att vi på Linköpings Stadsmission antar ett intersektionellt perspektiv på socialt arbete och i den struktur vi bygger vår organisation. Det kan tänkas självklart att detta perspektiv står i relation till individen, och att människors olikhet ses som en tillgång, när vi jobbar med genomförandeplaner och behandlingsupplägg. Så är det inte. Kvinnorna som delar med sig av sina berättelser i denna bok vittnar om en blind socialtjänst och mängder med insatser, som inte förstått deras situation, och därmed bemött dem på ett sätt som gjort att våldet kunnat fortsätta. Insatserna har många gånger inte lett till något alls och kvinnorna har återigen fått bekräftelse på den bild de har av sig själva i sin våldsutsatthet - att inte duga till någonting alls.

När jag började jobba på Stadsmissionen 2003, som chef och föreståndare på behandlingshemmet Oasen, fick jag hela tiden berättat för mig att kvinnor som har problem med alkohol och droger har en speciell situation. Att de var annorlunda än män. På frågan om vad som var annorlunda var svaret oftast, att de känner mer skuld och skam än män och att de behöver bearbeta moderskapet. Eftersom jag är beteendevetare med sociologi, genusvetenskap och psykologi som ämnen, vill jag hela tiden se hur samhälle, individ och maktperspektiv samspelar. Därför hade jag svårt att anta detta perspektiv. Det måste vara andra saker som spelade roll.

Jag skapade en arbetsgrupp på Oasen HVB som lade ett genusvetenskapligt perspektiv på behandlingsmetoden och i analysen av den kontext som vi tolkar våra klienters behov utifrån. Vi var väldigt nyfikna på vad kvinnorna hade att berätta. Ju mer vi frågade och lyssnade, desto tydligare blev det för oss att våldsutsattheten, de sexuella övergreppen och de trauma kvinnorna upplevt, måste få ta plats och bli huvudsaken i en behandling, som syftar till ett liv utan alkohol och droger. 2005 startade projekt Greta, där en rapport togs fram (Osynliggjorda brottsoffer - En studie över våldutsatta missbrukande kvinnors situation och deras tillgång till stödande verksamheter inom Linköpings kommun. *Veronika Augustsson, Sofia Kuno, 2006*). Den visade på en skrämmande bild av både vårt eget arbete på Stadsmissionen, men även brist på utredningar och bemötande, som tog hänsyn till kvinnornas våldsutsatthet. Den visade även på en

stor brist på kunskap och vilja hos professionella att ens ta reda på mer av kvinnors situation. Det vi såg var att våldsspiralen och beroendspiralen är två system som passar bra ihop. De ger näring till varandra och den ena destruktiva spiralen ger kraft till den andra. Vi på Linköpings Stadsmission menar att det inte går att endast jobba behandlande med en i taget. Kombinationsbehandling är en förutsättning för att komma till rätta med svårigheterna kvinnorna upplever på grund av samsjuklighet. Projekt Greta blev starten på ett metodiskt och strukturerat arbete, med en metod där både användande av alkohol och droger och upplevelser av våld, ingick i behandlingen. Vi bestämde oss för att prata om det som ingen pratar om och föra kvinnornas röst vidare, vars berättelser delades med oss dagligen.

Vi gjorde hela tiden nya upptäckter. På Oasen hade vi personer som återföll i missbruk och behov av skyddat boende under pågående återfall blev allt tydligare för oss. Vi såg även den skörhet som uppstår när kvinnorna i sin behandlingsprocess skapade högre grad av självförtroende, såg strukturen på det våld hon blivit utsatt för och därmed bröt upp från relationen. Då ökade hoten och risken för allvarligt våld. Många gånger hotade mannen att göra oss i personalen illa. Detta ledde till att kvinnan ibland valde att inte berätta för oss, utan lämnade behandlingshemmet, för att inte ”dra dit” den hotfulle och många gånger farliga mannen. Vi jobbade med opinion och påtalade om och om igen att våldsutsatta kvinnor har rätt till skyddat boende, oavsett om de använder alkohol och droger eller ej. Vi drev denna fråga intensivt och tog varje tillfälle

vi kunde till att skapa opinion och lyfta denna fråga. Vi tog med oss brukare i detta arbete för att verkligen lyfta frågan och 2014 startade Linköpings Stadsmission, i samarbete med Linköpings kommun, ett skyddat boende, som är helt anpassat utifrån kvinnornas behov. Kvinnor som tidigare levt med substansberoende kunde berätta om sina behov och helt enkelt säga åt oss hur vi skulle bygga en bra och kvalitativ verksamhet. Tjänstepersoner och politiker lyssnade, tog till sig och det politiska beslutet kom. Det är utifrån dessa erfarenheter som Linköpings Stadsmission bedriver behandling och skyddat boende för kvinnor som varit utsatta för våld och använt eller använder alkohol och droger. Behandlingshemmet Oasen ägs och drivs av Linköpings Stadsmission. Det skyddade boendet är via avtal med Linköpings kommun.

Vi på Linköpings Stadsmission är stolta och glada över vad vi åstadkommit tillsammans. Jag själv har en ständig inre drivkraft att aldrig släppa frågan om kvinnors rätt till behandling, där både beroende och våldsutsatthet tas i beaktande. På Stadsmissionen har vi dessutom ökat engagemanget för att utveckla skyddade boenden utifrån andra sårbara grupper och 2017 öppnade vi skyddat boende med barnperspektiv och 2018 startade vi ett projekt ihop med BRIS för att utveckla metoden för barnen som lever i skyddat boende.

En del i den drivkraften kommer från tiden då vi började undersöka och fråga mer om våldet och vad det faktiskt innebar. Vad var det egentligen de hade varit med om? Den bild som kommer fram om

kvinnornas liv är horribel och har för alltid påverkat mig i mitt allra djupaste inre.

Vi delar upp våldets olika ansikten mellan psykiskt, fysiskt, sexuellt och ekonomiskt våld. De personer vi möter hade oftast varit utsatta för alla former, i flera relationer. De har varit utsatta av anhöriga, av partners, av poliser, av personer som var deras behandlare på behandlingshem och mönstret återupprepar sig. Ibland ställer jag mig frågan hur så många män har lyckats hitta ett sätt, som liknar varandras så mycket, att bryta ner självförtroende, självkänsla och slå och slå och slå. Det förvånades även våra klienter över. Hur den enas berättelse kunde vara den andres så lik.

Ett perspektiv som också blev tydligt för oss var att väldigt många hade blivit utsatta för våld och sexuella övergrepp under en placering på behandlings-hem. En person berättade om hur hon hade en relation med en behandlare och att de sålde droger på helgerna. Flera berättar om hur de tvingades att ha sex både på behandlingshemmet och på permissioner, med manliga behandlare. Flera kvinnor berättade även att de varit på behandling med både män och kvinnor, där den våldsutövande partnern hade "spejare" inne på institutionen, som rapporterade ut. Dessa rapporter innebär för det mesta att kvinnan är en hora, att hon ljuger och ändå snart ska börja knarka igen. Flera gånger har kvinnorna även berättat hur dessa "spejare" tvingade till sig sex. Ibland går kvinnan in i en relation för att slippa tvånget. Nästan alltid blir hon straffad när hon lämnar behandlingssituationen.

Det finns så otroligt många skickliga, duktiga och professionella manliga kollegor till oss. Vi i personalgruppen litar på dem och deras kompetens, vi utgår ifrån att de är personer som inte utövar makt och kontroll. Kvinnorna som varit utsatta tidigare gör det inte. Deras erfarenhet visar på det motsatta. De vet inte vad som kan hända och är ständigt på sin vakt. Därför har vi antagit perspektivet att på Stadsmissionens verksamhet för kvinnor, jobbar endast kvinnlig personal.

I en våldsam värld gör dessa kvinnor motstånd. Det kan vara lätt att få bilden av tysta offer. Det är precis tvärtom. De personer jag jobbat med under åren är många gånger verkliga förebilder. De har sådan kraft i sig, många gånger är det väldigt starka personligheter som har enorma livsberättelser. De är riktiga överlevare och tar sig fram på sätt som får mig att tappa andan. Lika destruktivt som det kan vara, lika karismatiskt, blommande kan det bli. Allt detta våld ska såklart även ses i ett större perspektiv. Detta systematiska våld kan bara förekomma i en patriarkal samhällsstruktur, där makt är ojämnt fördelad mellan män och kvinnor. Där en grupp med mer makt kan låta bli att uppmärksamma och säkerställa att våldet ska upphöra. Fortfarande är det den våldsutsatta som tar ansvar och konsekvenser för våldet. Fortfarande är det ett fåtal kommuner som erbjuder skydd till personer med substansberoende.

På Stadsmissionens behandlingshem Oasen och Stadsmissionens skyddade boende för personer med

substansberoende, används nu olika teorier, metoder och förhållningssätt, för att kunna möta och hjälpa den kvinna vi möter. Ett speciellt möte var när vi på Stadsmissionen träffade och lärde känna Marcus Heilig, professorn som forskat om beroende och PTSD under många år. Det var en väldigt speciell upplevelse att möta en person som är ledande inom forskningsfältet och som vi kunde få ännu mer kunskap av. Inte nog med det, Marcus sammanförde oss med Anna Persson leg psykolog och forskare på KI som leder en studie i att jobba med en metod för sjuklighet, PTSD & beroende. Denna metod har tidigare endast testats i öppenvård och nu pågår en studie på Oasen HVB. Metoden ligger helt i linje med det arbete som vi påbörjade redan 2005, men här tar vi rejäla kompetenskliv och kan erbjuda kvalificerad vård utifrån samsjuklighet. Med exponeringsterapi och återfallsprevention som kombination får klienter på Oasen möjlighet att på riktigt verkligen jobba med sin problematik. Det kräver såklart stora insatser runt de personer som ska göra behandlingen, för den är svårt att gå igenom. Med en helhetssyn på både individer och innehåll i behandling så möter Oasen upp varje enskild person som gör sin behandling och skapar en behandlingssituation där psykoterapi, medlevarskap och andra hälsofrämjande aktiviteter som motion, skog och djur skapar en helhet som ger möjlighet till ett liv utan PTSD och beroende.

Många är de kvinnor som genom åren arbetat för

jämställdhet, lika rättigheter, en samtyckeslag, skyddade boenden och ett samhälle fritt från våld. Just nu, hösten 2018 har samtyckeslagen klubbats och det första rättsfallet med fällande dom har kommit. Metoo har gjort sitt inträde och för alltid förändrat något inom oss. Flera uppmärksammade rättsfall följs dagligen i media, en förflyttning har gjort där kvinnors våldsutsatthet inte bara ignoreras. Vi som jobbade på Oasen då, de som jobbar på Oasen och skyddat boende nu, kvinnorna som kommer dit och alla anställa på Stadsmissionen, kommer att fortsätta att utveckla metoder för att bemöta alla olika. Att se de strukturer som skapar diskriminering och som i sin tur upprätthåller ett samhällssystem där våldet förminskas och ignoreras. Och vi ser verkligen en skillnad och en utveckling. Men fortfarande är kunskapsbrist ett stort problem, trots att fler och fler kommuner handlar upp HVB med specialkompetens kring våld så missas det helt i vissa upphandlingar.

Nu är nästa utmaning att skapa bättre förutsättningar för målgruppen genom kunskapsöverföring. I ett projekt finansierat av allmänna arvsfonden ska Stadsmissionen tillsammans med Amphi produktion, referensgrupper och utsatta kvinnor ta fram filmer och utbildningsmaterial. Vi märker att intresset är stort, men kunskapsluckorna är enorma, för att inte tala om mod att agera och fatta beslut som går i linje med behovet hos kvinnor med samsjuklighet. Vi noterar även att samsjuklighet och kombinationsbehandling inte alls är etablerat inom socialtjänst vilken i sin tur leder till oändliga placeringar och enorma summor som betalas ut från

det offentligas kassa – utan resultat. Möjligtvis en lite mer kränkt person.

På Linköpings Stadsmission kommer inte det opinionsskapande arbetet att svalna, snarare tvärtom. Denna bok är ett steg mot en alltmer högljudd röst i vår stad och vårt land som säger att detta inte är okej. Linköpings Stadsmission ska jobba vidare med metoder och utveckling vi vill göra det tillsammans med andra aktörer, socialtjänst och vård. Vi tror att vi alla, myndighet, vård som civilsamhälle behöver skapa en gemensam plattform för att ge dessa kvinnor rätt till adekvat vård.

Medan detta arbete sker så ropar vi ut – vi vill ha ett samhälle fritt från våld. Ett samhälle där alla får plats.

© Linköpings Stadsmission, 2016
2:a reviderade upplagan (Sid 79-87)
Layout och tryck: Papertalk, Stockholm 2018