

BORN TO MAKE DIFFERENCE

Du är en stjärna

Du är en hjälte

Du är en förebild

Du är en kämpe

Författarens tidigare böcker:

Vilsen längtan hem och

Tack för att du finns

Innehåll

Förord	4
Inledning – <i>Du är livets hopp</i>	6
Kapitel 1 – <i>Jag lyckades - och det kan du med</i>	10
Kapitel 2 – <i>Allt går att förändra</i>	14
Kapitel 3 – <i>Mina drömmar</i>	23
Kapitel 4 – <i>Skolan gjorde mig starkare</i>	26
Kapitel 5 – <i>Berättelsen om Maria</i>	32
Kapitel 6 – <i>Mina syskon – en del av mig</i>	38
Kapitel 7 – <i>Att våga bryta sig ut</i>	41
Kapitel 8 – <i>Att lämna familjen</i>	46
Kapitel 9 – <i>Att våga känna tillit</i>	53
Kapitel 10 – <i>Frihet</i>	66
Kapitel 11 – <i>Mina ord till dig</i>	69
Kapitel 12 – <i>Ångesten i mig</i>	77
Kapitel 13 – <i>Att hitta sin identitet</i>	85
Kapitel 14 – <i>Det finns hjälp att få</i>	89
Kapitel 15 – <i>Våra rättigheter</i>	92
Egna anteckningar	98

Förord

DEN BOK SOM DU NU HÅLLER I DIN HAND har två huvudpersoner: Den ena är du – och den andra är Melissa.

Kanske kan du se hela boken som ett långt, innehållsrikt och personligt brev till dig från en medsyster som generöst, ärligt och med hopp i rösten vill dela med sig av sina erfarenheter. Hon inbjuder dig till att följa med henne in i sin berättelse från det ögonblick hon rymde hemifrån med femton kronor på fickan som hon hade lånat av sin syster till där hon är i dag som färdigutbildad idrottslärare med egen lägenhet, körkort och bil och författare till tre böcker.

Vägsträckan Melissa har gått mellan då och nu är minsann ingen enkel raksträcka. Ibland låg dimman tjock framför henne då hon inte visste vem hon var eller vart hon var på väg. ”Jag ville varken gå ut igenom livets dörr som var min framtid eller gå tillbaka till det som skadade mig. Jag visste inte riktigt vad jag kände. Det var för många känslor som kvävde min själ och som förlamade mitt sunda förnuft.” skriver hon. Känner du igen dig?

Melissa berättar om förlamande ögonblick av ensamhet, hemlängtan, hopplöshet. Men också om de små vardagsstegen som fick henne på fötter igen, och hon fortsätta gå – ibland även med fasta steg, med kampvilja och envishet. Längs med vägen fanns också hjälp att få, goda människor och varma vänner som gav henne stöd.

”Genom mina ord är jag inte långt borta från dig.” skriver Melissa i sitt långa brev till dig. Hon önskar vara en sådan medsyster längs med din väg, en som känner tårarna därför hon själv sörjer över det förflutna, en syster som vet mycket om vreden och hur den kan bli till en god kraft i skapande av den framtid som varje flicka och kvinna har rätt till. *Också du!*

*Du förtjänar
att må bra!*

Inledning

DU ÄR LIVETS HOPP. Jag känner hur ditt hjärta pulserar. Jag känner din själ som behöver en vän. Du kanske undrar vad jag menar? Jo, du är aldrig ensam om din situation även om du känner dig ensam.

Vi är många fler som sitter i samma båt. Därför är jag övertygad om att du förstår vilka känslor som ligger bakom varje ord jag skriver till dig.

Låt orden nå dina tankar och låt dina tankar ge din själ hopp, tro och kärlek.

Jag skriver denna bok för att jag bryr mig om dig, fastän jag aldrig har träffat dig. Du är viktig för dig själv och du kommer i framtiden bli viktig för andra flickor i vår situation. Du har en lång resa framför dig, men jag lovar dig att ur mina mörka stunder vaknade jag starkare än någonsin. Ju starkare jag blev, desto längre bort föll mörkret framför mig. Ibland ser jag det som en skugga och ibland märker jag inte ens av det. Det är så vi alla människor lever vidare i livet.

Kom ihåg att livet ger oss möjligheter att påverka vår situation. Vi är födda med intelligens, förmågor och kapacitet för att lära oss att förhålla oss, utveckla och förändra våra livsvillkor men också vår livsstil. Det bästa med vår situation är att nu kan vi själva välja vilka människor vi väljer att vilja vara, och vilka människor vi vill ha i våra

liv. Gör aldrig dig själv illa för i slutändan är det du som tar skada av det, både i stunden och i framtiden.

Du förtjänar att må bra.

Vi är värdefulla

Jag valde att tro på hoppet och att det kommer att bli bättre. Och det fick mig att ta mig över den bro jag själv fått bygga. Nyckeln till hoppet är att jag tror på att jag är värd att leva i lycka. Varje gång jag kämpar och lyckas – i smått som stort – då vet jag att jag är på väg att hitta mig själv.

Jag vet att du är en värdefull individ som är viktig för dig själv men även för andra människor som genom din styrka kommer att se upp till dig. Du kommer att bli andra tjejs hopp. Du är ett levande bevis på att ingen får kränka, förtrycka eller förolämpa kvinnor. Du är ett levande bevis på att mänskliga rättigheter inte bara uttrycks i skrift utan även görs levande i varje tjejs och kvinnas själ och kropp.

Medmänsklighet

Det finns människor som av hela sitt hjärta vill finnas till för dig och stötta dig på din resa. Vänd dig till dem och låt dem ge dig näring och energi. Tveka aldrig att tala om för personalen på ditt boende eller andra vuxna hur du mår. Du måste tro på att det finns goda och underbara människor som vill dig väl. Har du förlorat det hos dina närmaste, så kan du finna det hos andra människor som bryr sig om dig. Jag lovar dig att kärleken jag saknade från mina föräldrar fick jag tillbaka av andra vuxna som jag valde att tro på. De fyllde min själ med näring och lärde mig att visa kärlek till människor som jag älskar

Vi är alla speciella

Jag har lyckats att skapa det som idag finns runt omkring mig och jag har även lyckats göra en inre själsligt resa. Det beror inte på att jag är mer speciell än någon annan. Vi är alla speciella på olika sätt och därför får du aldrig tro att jag måste vara extra speciell för att ha lyckats med mitt liv. Jag har alltid trott på att det finns en mening med allt som händer i människors liv. Våra liv började med att vi fick allt – tills vi förlorade det. Men livet gav oss ändå möjligheten att återskapa och reparera det som gick förlorat.

Vi är
"fodda
att göra
"skillnad!

1

Jag lyckades - och det kan du med

JAG VAR SOM ETT TOMT SKAL. Jag kunde inte ens känna att jag hade en levande själ. Jag kunde inte känna att skalet var mitt, jag kände bara att min själ var inlåst i fel kropp. Jag hade inget liv och inga redskap för att skapa mig ett liv.

Jag förstod när jag satt i mitt rum på ett skyddat boende, att jag måste utforska vad som finns ute i samhället. Att jag måste kämpa mer än många andra ungdomar för att bygga upp mitt liv från grunden. Denna gång kunde jag varken skylla på mina föräldrar eller på någon annan att jag inte har skapat mig ett liv.

Det var nu eller aldrig.

Jag kommer ihåg att jag sprang till bussen utan jacka. I byxfickan hade jag bara femton kronor som jag fått låna av min lillasyster.

Nu – efter nio år, sitter jag i min rymliga lägenhet som jag själv har köpt. Idag är jag idrottslärare och det känns underbart att ha en utbildning. Jag har körkort sedan sex år tillbaka och en bil. Jag har nästan alla teknikprylar man kan tänka sig. Jag har kläder som jag själv har valt och

köpt. Jag har världens bästa vänner och en bra relation till min familj. Jag har skrivit tre böcker. Jag har föreläst för olika myndighetspersoner och jobbat med myndigheter i syfte att ge en bättre förståelse kring hur vi tjejer har det och hur myndigheter kan hjälpa tjejer i vår situation.

Jag har en tatuering på min högra arm där det står *Born to make difference*. Jag tror på att vi är födda till att göra skillnad genom att vi tror på våra förmågor, vår kapacitet och vår intelligens. *Jag tror på dig. Men du måste också tro på dig själv först!*

Ensamheten

Det härliga med livet är att vi själva kan få välja vilka vänner som är bra för oss. När du känner dig ensam och att du inte har några vänner på grund av olika anledningar, så måste du själv hitta dem. Jag inser idag att det inte bara vara jag som sökte goda vänner, utan att mina vänner också sökte upp mig. Men sök aldrig vänner bara för att slippa ensamheten. En sådan vänskap kan leda till att man blir beroende av den andra människan. En vänskap ska genomsyras av en ömsesidig relation. Jag lovar att ensamhetskänslan går att hantera. Det gäller bara att börja med att erkänna känslan av ensamhet. Stanna upp i känslan, fly inte från känslan för du behöver inte hantera den själv. Ta hjälp av personalen eller andra vuxna som

kan ge dig råd och tips på hur du kan hantera känslan. Jag önskar att jag hade vågat pratat med personalen om min ensamhetskänsla, istället för att tillåtit den känslan att sitta kvar i kroppen som en ångest i flera år.

Ny mening med livet

Jag gjorde det jag trodde var omöjligt genom att hela tiden tro på att det finns hopp. Det fanns en ljus framtid för mig, men den var väldigt långt borta. Det gjorde ingenting att ljuset var så avlägset, för just då räckte en glimt av hopp och kärlek. Det som också fick mig att se ljuset var att jag började tänka att om jag ger upp livet nu så finns det ingen som vet om livet på andra sidan blir bättre.

Jag vet att när man lämnar allt och plötsligt sitter ensam och minnen är allt man har kvar, känns det som om vi har förlorat allt. Men du har nu möjligheten att forma och förändra meningen med livet så att det känns meningsfullt för dig. Och vad som är meningsfullt för dig kan vara något annat för mig eller för någon annan tjej. Det viktiga är att det finns något gott som väntar oss alla, om vi vill det.

Jag har skrivit denna bok och genom mina ord är jag inte långt borta när du är ledsen, arg, glad eller annat. Vi är många som sitter i samma båt och vi är också många som har lyckats ta oss i land.

Nu är det din tur också

2

Allt går att förändra

IDAG HAR UNGEFÄR NIO ÅR PASSERAT SEDAN jag för första gången lämnade min familj och hela min hemmiljö. Jag hade endast mina drömmar om att jag skulle förverkliga mina drömmar för mig själv och för mina framtida barn.

Jag ville lära mig mycket om livet för att jag vet att kunskap är makt. Med hjälp av kunskap kommer jag att kunna förstå och möta mina barn på rätt sätt. Med kunskap kommer jag att möta min familj och hela min kultur på mina villkor. Med kunskap kommer jag att finna många dörrar som öppnar för möjligheten till att förverkliga mina drömmar.

Det bästa med all den kunskap jag har är att jag inte längre är i behov av att låta andra tänka åt mig. Nu vet jag, nu kan jag och nu skall jag reagera och agera. Jag ska se, jag ska lyssna, jag ska känna och jag ska höra min egen röst. Jag kan tänka ut vad som är bäst för mig och vilka beslut jag ska ta i mitt liv.

Ge inte upp

Under alla dessa år har jag tränat, fallit, tränat, fallit och tränat för att kunna stå på egna ben. Varje gång jag föll rann det blod från mina armar! Jag förlorade min själ. Men till slut hittade jag alltid styrkan i att fortsätta träna på att tag rätta beslut för vad som passade mig. De situationer jag hamnar i nu är en följd av mina egna beslut och ingen annans. Ibland kan jag fortfarande känna mig begränsad och låst i att jag inte kan eller vågar ta egna beslut. Jag kan känna någon form av hänsyn till hur min familj kommer känna och tycka om situationen eller om mina handlingar. Men i slutändan grundar sig mitt beslut på att jag vet att jag gör rätt. Väljer mina föräldrar att inte acceptera mitt beslut, så kan jag ändå leva med gott samvete att jag inte är dålig människa.

Det kommer fortfarande perioder då min kropp kollapsar av stark huvudvärk, kramper, yrsel och magsmärtor. Idag är jag inte rädd eller orolig som jag har varit förut. Jag vet att det går över genom att jag försöker tänka positivt, men jag har också olika metoder för att hitta tillbaka till gnistan igen. Det kan vara så enkelt som att jag vänder mig till mina vänner. Oftast kan vi i våra värsta stunder bara behöva prata ut även om vi inte löser problemet i stunden.

Det kan vara så enkelt som att lyfta upp en telefon och ringa till någon tjejjour eller liknande för att berätta hur du mår och att du behöver prata med någon. Det finns underbara människor som verkligen brinner för att finnas till för andra människor. Den person du pratar med behöver du inte ha någon relation till. Huvudsaken är att du kan känna att det är en människa bakom telefonen som bryr sig om sina medmänniskor.

Det tog mig sju år innan jag kunde lyfta upp telefonen själv och ringa psykakuten för att prata om hur jag mådde. Innan dess vägrade jag helt när personalen eller andra vuxna sa till mig att jag skulle ringa till psykakuten eller tjejjourer. Jag skämdes för att prata med främmande människor, även om de aldrig hade träffat mig. Jag skämdes för att vara svag inför främmande människor. Jag skämdes över att må dåligt. Jag ville inte ens erkänna för mig själv att jag mådde dåligt. För då kom jag ihåg min pappas röst när han sade till mig att jag var psykisk sjuk och måste få behandling. Min pappas röst fick mig också att bli rädd för främmande människor.

Till sist vågade jag ringa till psykakuten ändå. Det var så skönt att någon lyssnade och ställde frågor som tydde på att en människa brydde sig om mitt mående. Framför allt fick jag berätta precis hur jag kände. Vid något tillfälle pratade jag så länge att jag somnade. Det kändes som en

lättnad morgonen därpå.

Jag ville så fort som möjligt känna att jag mådde toppen och att livet var underbart. När jag försökte kämpa för att må bättre, blev jag istället besviken över att det inte skedde över en natt. När jag blev besviken ville jag inte kämpa mer, för jag trodde att jag skulle må dåligt resten av mitt liv. Då insåg jag att jag ställer alldeles för höga krav på mig själv.

Det gick år innan jag började känna att mina fysiska smärtor minskade. Hur minskade de fysiska smärtorna? Ju mer jag kunde känna mig trygg i mig själv och stark som person, ju mer kunde jag ta makten och kontrollen över mitt liv.

Vi behöver inte må dåligt resten av våra liv men vi måste också förstå att tiden är en avgörande faktor för att vi ska må bättre i framtiden.

Börja med att göra något åt stunden

Även i våra värsta stunder går det att göra något som kan få oss känna att det blir bättre.

Ett bra tips är att börja med att tänka och känn att det är okej att må dåligt. Vi människor måste ta oss igenom sorgen för att vi ska bli starkare av det som gör ont. Nästa steg är att tänka vad jag kan göra som åtminstone kan få mig upp ur sängen. Jag kanske kan baka något gott,

Det är
okej att
må dåligt!

antingen till mig själv eller till andra. Jag kanske kan se en rolig film som kan få mig att skratta. Jag kan ta en promenad, gärna med en från personalen eller en vän. Jag kan skriva av mig eller så kan jag välja att skriva en påhittad berättelse.

Försök skriva ner positiva tankar när du mår dåligt. Det gör inget om det är påhittade positiva tankar. Du kommer säkert upptäcka att vi kan styra vårt mående mycket genom att vi själva väljer att plocka fram negativa eller positiva tankar. Jag tänker att jag själv kan välja vad jag vill skriva om. Det är jag som äger mitt skrivande, inte mitt förflutna eller mina negativa tankar.

Jag styr mina tankar

Ibland gör jag så att jag blundar, tar ett djupt andetag och rensar alla negativa tankar. Då är det jag som har kontroll över mina tankar och min kropp. Jag väljer var jag vill vara och hur mitt liv ska se ut både här, nu och i framtiden.

Jag vet att känslan av att få bestämma över sig själv och sitt liv känns obegriplig och svår att hantera när det alltid har funnits någon annan som gjort det åt en. Det kan även kännas skrämmande, men allt som vi inte är vana vid eller aldrig fått uppleva kommer att göra oss starkare. Jag befriar mig själv från att vara beroende av

att min familj, socialtjänsten och myndigheterna styr mina tankar. Jag vet att jag kan rådgöra med vuxna om olika saker som kan vara till hjälp för att jag ska lära mig tänka positivt, men aldrig ska jag tillåta någon styra mina tankar i negativa banor. Jag gör så att jag lyssnar in allt när någon pratar. Går hem och börjar sortera all den informationen i tre olika hjärnlådor. Den ena hjärnlådan där sparar jag den informationen som jag kan använda i min vardag. I den andra hjärnlådan hamnar all information som jag inte passar mig eller behöver. I den tredje lådan där kan jag förvara en del information som jag kanske behöver längre fram i tiden.

Under en period gav jag upp att tänka, för mina känslor var alldeles för starka. Och ju starkare mina känslor blev, desto mer började jag tänka negativt. Det var inte mina föräldrar, socialtjänsten eller personalen som stod i min väg för lycka, jag bromsade mig själv genom att sjunka ner i negativa tankar om framtiden. Det ledde i sin tur till att jag förlorade kraften och motivationen till att vilja finnas till. Det finns hjälp att få.

Våga pröva nya tankesätt

Jag tänker att jag spelar i ett fotbollslag och att vi snart ska spela match mot ett annat lag. Min tränare säger att vi ska träna intensivt sista veckan innan matchen. Tränaren

säger att målet är att vinna matchen med minst två mål. Det tränaren gör med sina spelare är att göra dem medvetna om målet, men för att uppnå målet så behöver laget träna för att vara förberedda.

Genom att träna börjar spelarna styra sina tankar som utvecklas till en självsäkerhet och med detta har spelarna tagit kontrollen och makten över sitt spelande under matchen. Laget segrade inte med två mål utan med ett mål. Detta är ett bevis på att ingenting är omöjligt, varken för en fotbollsspelare, för mig eller för någon annan, så länge vi känner att vi styr över våra egna tankar.

Varje gång jag förlorade matchen, kändes det som om jag inte existerade. Jag kände mig hopplös och värdelös. Idag förstår jag att jag aldrig har varit värdelös och att det aldrig var hopplöst. Jag tillät mina negativa tankar plåga mig själv. Jag var ju van vid att bli plågad utan att sätta upp några framtida mål. Jag fick ju framtiden serverad. Jag mådde självklart inte bra av att veta att jag ska leva någon annans framtid. Men det var på något sätt en större plåga att tillåta mig själv tänka positivt och att jag nu har möjlighet att äga min framtid. Det jag inte förstod då var att jag hade två val. Antingen väljer jag att börja träna på att tänka positivt trots att det kommer göra ont en stund, eller så fortsätter jag att tänka negativt och plåga mig själv resten av mitt liv.

Jag valde att förbereda mig mentalt på att jag kommer möta många situationer i mitt liv där det kommer uppstå känsla av ett misslyckande. Men då kommer jag att välja att se den misslyckande situationen som en lärobok. Jag ser i boken att det står ”Inget är misslyckande, bara livserfarenheter”

Genom nya tankesätt har jag många gånger lyckats skydda mig själv från smärtan, genom att tänka att jag aldrig kan förändra någon annan än mig själv. Det gör jag genom att rådgöra med vuxna om hur jag sätta gränser för mig själv.

Jag vet att det är väldigt svårt att bryta det man är van vid. Jag har många gånger önskat att någon annan tänkt och tyckt istället för mig. Idag önskar jag att någon vuxen hade kunnat hjälpa mig att hitta nya tankesätt och att ta kontrollen över mina röster i huvudet.

Därför uppmanar jag dig att själv be personal eller andra vuxna att hjälpa dig med hur du kan lära dig att styra dina tankar, för det är inte bara så enkelt som att sätta upp mål och tro att vi är på rätt väg. Det är dina tankar som kommer styra in dig i mål. Antingen in i dina egna mål eller i dina föräldrars mål.

3

Mina drömmar

DET SOM FICK MIG ATT VAKNA VARJE MORGON VAR HOPPET jag fick genom mina drömmar. På nätterna men även på dagarna. När jag suttit i skolbänken, på bussen, tunnelbanan och tåget. Jag kunde dagdrömma så djupt att jag glömde att hoppa av på rätt station. Jag kommer ihåg känslan av lycka i drömmen. Jag kommer ihåg känslan av att jag en dag skulle bli färdigutbildad idrottslärare. Det var en känsla av makt över mitt eget liv och att vi tjejer är smarta. Vi är starka som lyckats skapa någon form av trygghet för oss själva och vår framtida familj. Den starkaste känslan var att jag inte längre kände mig som den misslyckade människa min pappa kallat mig för ända sedan jag föddes.

Någonstans i drömmen kunde jag inte bara sväva i fantasin. Jag kunde plocka upp drömpusselbitar och pussla ihop dem med verklighetens pusselbitar. Jag såg inte bara bilder framför mig, det var känslan av lycka som hela tiden fick mig att vilja behålla drömmen. Jag blev aldrig mätt av känslan. Jag ville inte bara känna

känslan när jag drömde utan jag ville att den skulle finnas i min vardag. Jag ville dela känslan med min familj, vänner, kollegor och alla som fanns i mitt liv.

Drömmarna höll hoppet levande

Ibland var mina drömmar även en av anledningarna till att jag orkade ta mig till skolan trots min svåra situation. Tack vare drömmen fick jag på morgonen någon form av motivation. Jag hörde en inre röst som sade till mig att jag ska gå upp ur sängen för drömmen är din om du orkar ta dig upp. Tänk dig att det finns miljontals flickor, men också pojkar, runt om i hela världen och att deras dröm endast förblir en dröm. Många gånger kan inte dessa flickor och pojkar ens skapa sig drömmar av olika anledningar.

Min dröm var i tjuugo år att bli idrottslärare och idag är jag det. I min dröm kunde jag köra bil och nu har jag en egen bil. I min dröm hade jag köpt en lägenhet och det har jag gjort. I min dröm hade jag världens bästa vänner och det har jag nu i verkligheten.

Tack vare mina drömmar växte jag som människa och förverkligade mina drömmar.

Jag fortsätter att drömma. I min dröm har jag tagit motorcykelkörkortet. Jag ser mig själv köra en häftig blå motorcykel på motorvägen, förbi alla bilar, köra in

i stadstrafik och få alla människor att häpna över att det är en flicka, från mellanöstern, som kör en motorcykel. Jag gasar och tittar med bestämda ögon mot människor där jag förmedlar en sådan kraft och frihet som gäller för alla individer.

Ta kontroll över dina drömmar

I perioder har jag brottas med mardrömmar. Då kan det kännas som att man aldrig får drömma något fint. Så var det för mig också. Vet du vad jag gjorde då till att börja med? Jag höll hoppet levande hela tiden. Det ledde till att jag dagdrömde när jag satt på föreläsningar på dagarna. När jag satt på bussen, dagdrömde jag. Jag dagdrömde så fort jag fick möjlighet.

Det som hjälpte mig mest var faktiskt att jag valde att se filmer som handlade människor som haft det svårt i livet men som till slut hittat vägen ut i ljuset. På så sätt började jag intala mig själv att det finns många människor som har levt ett svårt liv men ändå lyckats i sina liv. Jag såg och kände deras lycka. Jag mådde bra och varje gång kände jag motivation till att leva.

Jag tänkte direkt att kan de, så kan jag.

Och kan jag, så kan du!

4

Skolan gjorde mig starkare

LIVET ÄR ALDRIG ENKELT, oavsett om vi har världens bästa familj eller inte. Livet är svårt oavsett om vi är rika eller fattiga. Livet är svårt oavsett om vi är ensamma eller inte. Som värst är det när livet fördelar lyckan, glädjen och tryggheten genom orättvisor. En del får redan vid födseln allt serverat medan andra får lite och behöver kämpa för förbättring med stöd av andra. Andra får inget alls och får dessutom kämpa så att det nästan handlar om att överleva eller inte.

Ska vi tycka synd om oss själv och gömma oss under täcket eller ska vi acceptera vår situation och bygga något finare på det? Vilket skulle du föredra?

Min självkänsla

Jag fick aldrig under min uppväxt höra ”vad duktig du är”. Mina föräldrar hade inte förmågan att hjälpa mig att bygga upp min självkänsla. Jag kände mig uttorkad inombords. Jag var tvungen att bygga upp min självkänsla själv. Det gjorde jag genom att sätta höga krav på mig

själv i skolan och att spela olika bollsporter. Redan när jag gick i förskoleklassen insåg jag att jag var annorlunda än flickorna i min klass. Jag tyckte inte om att leka med dockor, jag tyckte inte om flickornas mjuka lekar. Jag var spontan, och tävlingsinriktad och gillade utmaningar. Jag gillade alla fysiska sporter, även kampsporter som innebär att vara stark och aldrig ge upp. Jag har ett starkt minne av att jag i förskolan hade utmanat en kille i min klass att vi skulle brottas. Det slutade med att jag brottade ner honom på en röd tjockmatta och råkade slå honom på munnen så han tappade sin första tand.

Jag började även förstå att varje gång jag lyckades få bra resultat på provet kunde mina lärare många gånger ge mig beröm. Då började jag för första gången tänka positivt om mig själv. Att jag kan, att jag klarar av något jag trodde var omöjligt. Jag är inte dålig. Jag är inte misslyckad. Jag blev så glad varje gång. Till slut gick jag ut nian som en av de bästa i klassen. Det var då jag förstod någonstans att det jag inte kan, kan jag alltid lära mig. Det jag inte vet, det kan jag alltid ta reda på. Det jag också märkte under mina skolår på högstadiet var att samtidigt som jag kämpade för mina studier och min framtid, bemötte lärarna mig med respekt.

Alla är bra på något

Jag tror att alla är bra på något men att man kanske inte känner till det. Speciellt om man blir utsatt och hindrad att utveckla sina förmågor. Jag hittade min styrka i idrotten, vilket fick mig att utvecklas. Jag kommer så väl ihåg när jag började årskurs åtta och för första gången skulle få betyg i ämnet idrott och hälsa. Innan läraren skulle sätta ett betyg på mig så tog han mig åt sidan och frågade mig:

- Vad tycker du att du förtjänar för betyg denna termin?
- Ett MVG, men jag vill inte riskera att sänka mitt betyg till nästa termin, så därför kan du sätta ett VG denna termin, sa jag.

Han tittade på mig och med bestämdhet och sa att han inte höll med mig.

- Du förtjänar ett MVG redan nu, och jag vet att du kommer att behålla betyget ända fram till dina sista dagar på skolan.

Jag lämnade min lärare med en sådan självsäkerhet i ämnet idrott och hälsa att jag aldrig någonsin, varken på högstadiet eller på gymnasiet, oroat mig för att inte få MVG. Jag visste ju sedan länge att jag var duktig på idrott och plötsligt var det en vuxen som bekräftade mig. Sedan dess har jag aldrig tvivlat på mig själv i ämnet idrott och hälsa. Under alla mina fyra år på gymnasiet var det solklart ett MVG i betyg.



Vägen genom skolan

Under alla mina år i skolan har jag låtit mig själv att utmana och utveckla min självkänsla. Det har gett mig mer mod och styrka och kanske framför allt insikt och förståelse om att kunskap är makt. Makt att erövra sig själv och sin omvärld. När jag började plugga på universitetet samtidigt som jag lämnat min familj och levde under skyddat identitet kunde jag många gånger känna mig orkeslös. Jag orkade egentligen inte studera. Det som fick mig att fortsätta studera var motivationen att få alla människor som förtryckte och kränkte mig att visa mig den respekt jag förtjänade. Det är den respekt vi alla förtjänar.

Efter min utbildning hade jag möjlighet att återvända till min hemstad, men det är långt ifrån självklart för alla. När jag återvände kunde jag återvända med en stolthet över mig själv. Jag var inte längre rädd för att möta människor som precis som mina föräldrar såg mig som en missbildad, värdelös och smutsig varelse som endast var en tyngd för alla. Mina kusiner blev fruktansvärt imponerade och förvånades över min klokhets och styrka. Trots alla motgångar jag fick möta, känner jag att det bästa jag kunde göra i mitt liv var att plugga vidare.

En nystart

Det som gjorde det lättare för mig att plugga var att jag tyckte om skolan och allt som var kopplat till att lära sig. Även om du känner att du inte är den typen som vill studera vidare kan du fortfarande bygga upp en karriär. Ibland har man aldrig jobbat och då behöver man börja någonstans, det kan vara på ett café eller liknande. På så sätt söker man sig vidare, kanske till bio som kassörska, och får möjlighet att utvecklas i sin yrkesroll. Du kanske går från att vara medarbetare till arbetsledare och klättrar uppåt med åren. Detta är en väg i livet som ger oss möjlighet att bygga och stärka vårt självförtroende. Jag vet i alla fall att min väg genom skolan och arbete har läkt många sår från mitt förflutna och framför allt fått mig att förstå vilket värde jag har och hur mycket jag betyder för mig själv och andra. Det kommer att stärka dig så du kan känna en inre respekt för dig själv.

För många tjejer som blir utsatta för våld kan det vara svårt att bryta med familjen för att undan komma våldet, men att studera eller arbeta kan vara en möjlighet. Det är alltid svårt men ibland finns det möjligheter att börja jobba, det finns hopp.

Jag önskar att du också ska få uppleva den känslan för det är du värd och det vet du också. *Glöm inte det!*

5

Berättelsen om Maria

UNDER MIN TID PÅ SKYDDAT BOENDE och genom mina kontakter har jag mött andra tjejer i samma situation. Det som ändå är fint med vår resa i det svåra och hemska är att vi möter andra flickor och kvinnor med liknande bakgrund och problematik. Detta fick mig att inse att det inte var något fel på mig eller att jag hade gjort något fel.

När personal på det skyddade boendet eller andra myndigheter bjöd med oss flickor på aktiviteter var jag den första som ville vara med. På så sätt fick jag möjlighet att träffa nya vänner. En av dem heter Maria. Maria är en underbar människa på alla sätt och vis. Om jag ska beskriva henne lite kort så är hon en människa med ett hjärta fullt av kärlek och hopp.

Du ska få höra lite kring Marias resa och om hur hon tänkte och kände. Det kan vara bra att höra andras resa för att verkligen hålla kvar vid hoppet när mörkret binder fast en i kedjor.

Marias tro på hopp gav henne livet i ljuset.

Marias historia

Maria var instängd från omvärlden. Hon fick inte gå ut, inte umgås och hennes pappa hade bankat in i hennes huvud att alla människor var dåliga. Pappan talade om för Maria att han inte ville att hon skulle bli lika dålig som alla andra människor. Han skulle utsättas för skam och det skulle förstöra hans goda rykte. Maria fick inte ens umgås med sin mamma för pappan tyckte att hon var en dålig person. Till slut började pappan hota Maria med att han skulle skjuta henne om hon pratade med sin mamma, och då fanns ingen annan utväg för Maria än att lämna familjen. År 2003 fick Maria hjälp av socialtjänsten, och de placerade henne på skyddat boende. När hon hamnade på skyddat boende förstod hon att resan hade börjat.

Maria berättade att frihet inte betydde att hon ville pröva på allt. Det handlade om att hon ville känna och uppleva trygghet i sitt eget hem. Hon använde friheten till att bygga upp sitt självförtroende. Det gjorde hon bland annat genom att studera och betala sina egna räkningar. Hon säger att det kan låta fånigt, men att det betydde mycket för hennes självständighet att få betala räkningar. Hon byggde upp sitt självförtroende genom att våga ta egna beslut. Efter varje beslut som Maria tog över sitt liv kunde hon känna att hon växte till en egen och starkare individ. Bara det i sig var en frihetskänsla som

hon fortfarande mår bra av.

Hon berättar att det var tungt och förvirrande att börja ta egna beslut, för hon bar på en rädsla av att någon skulle kränka och skrika på henne. När hon insåg att ingen annan kunde bestämma över henne längre, växte hon för varje beslut. Det kunde handla om att hon valde vad hon skulle ha på sig, vilka vänner som var bra för henne, hur hon skulle ta hand om sin ekonomi, vilken mat hon skulle handla och annat.

Marias framtid

Maria förstod snabbt att hon var tvungen att tro på att hon kommer att klara av att bygga upp sitt liv. Hon klarade sig genom att tänka hela tiden att ingen ska trycka ner henne.

– Har jag klarat av att skydda mig från min pappa så ska jag aldrig låta andra trycka ner mig, fastän jag bar på en rädsla hela tiden, sa hon till mig.

Hennes rädsla var att hon inte kände att hon kunde lita på folk. Det fick henne att tänka att det enda sättet att överleva var att gå tillbaka till sin pappa. För även om hennes pappa gjorde henne illa visste hon åtminstone att det var hennes pappa. Varje gång hon tänkte tillbaka på det liv hon hade med sin pappa fick det henne att aldrig ge upp hoppet om att hon klarar livet på egen hand.

Maria har flyttat tio gånger. Några av gångerna flyttade hon på grund av rädslan för att hennes pappa skall hitta henne. Vissa myndighetspersoner, exempelvis polisen och några i personalen på boendena, kunde inte tro på Marias berättelse och situation. De tyckte att den var för hemsk för att vara för sann. Men Maria gav inte upp. Hon fortsatte att söka upp andra myndigheter och berättade om sin situation och sin historia. Det fanns goda myndighetspersoner som både förstod vad hon pratade om och tog hennes berättelse och situation på allvar.

Marias lycka

Idag har Maria ett fast jobb som hon själv har valt och trivs med. Tack vare jobbet har hon fått ytterligare goda vänner i sitt liv. Hon har en fantastisk man som hon själv har valt, och lever lycklig med honom och deras söta son som idag är fem år gammal. Maria säger att om hon hade låtit hennes föräldrar bestämma eller påverka hennes liv, så hade hon inte haft det liv hon har idag och är överlycklig över. Det är framför allt hennes älskade man och deras son som ger henne lycka. Maria berättar att hon idag mår betydligt bättre i själen och kroppen tack vare att hon lyckades bygga upp sitt självförtroende.

– Periodvis får jag fortfarande ångestattacker men jag har lärt mig att hantera attackerna och låter dem inte ta över

min vardag. Jag trodde aldrig att jag skulle få det liv jag har idag. Jag höll hoppet levande för jag tänkte att det inte kunde bli värre än vad det var hos min pappa. Därför förlorade jag aldrig hoppet i min allra svåraste och djupa sorg. Hoppet har även format mig till den människan jag är idag, berättar hon.

Jag frågar om hennes bästa råd utifrån hennes upplevda erfarenheter:

– Ge aldrig upp. Det finns alltid en väg ut så länge du har hoppet. Begrav eller offra inte ditt liv till dina föräldrar genom att flytta hem igen. Det finns alltid goda människor trots att man möter onda människor. Pröva dig alltid fram. Varje människa du träffar är unik i sig själv. Aldrig ska vi döma eller dra alla över en kam.

– Att bryta kontakten med familjen idag betyder inte att det är för alltid. Detta ger dig en chans att bygga upp dig själv och känna att du står på benen starkare än någonsin. Ge dig själv chansen att lära dig att sätta gränser, ta beslut, arbeta med ditt förflutna, lär dig säga nej utan att känna dåligt samvete eller skuld till någon, säger hon.

Marias berättelse är väldigt stark och kommer från självupplevda händelser, *det är värt att tänka på.*

Min, hennes
och din
styrka
smittar
av sig.

6

Mina syskon – en del av mig

JAG ÄLSKAR MINA SYSKON och kan inte dela min berättelse utan att berätta om dem. Jag vill dela med mig eftersom de är en del av mig. Jag har tre syskon och jag är den äldsta i syskonskaran. Jag ler varje gång jag minns när vi alla tre syskon gick tillsammans till skolan. Jag minns likaväl alla gånger som vi satt och oroade oss för varandra. Ingen vuxen kunde se, lyssna och förstå oss. Vi hade bara varandra.

Vi stärktes av att vara i varandras sällskap

Trots att mina syskon och jag har haft en trasslig barndom är jag jättestolt över att vi har lyckats finna den rätta vägen genom livet. Både jag och mina syskon kunde någonstans förstå att om vi skulle hamna på fel väg i livet så kunde vi inte skylla på vår uppväxt. Vi kunde se möjligheten som livet ger oss och att vi själva skapar oss en framtid som vi mår bra av. Förr hade vi ingen makt att påverka våra liv, men nu har vi det.

Du har ögonblicket i din makt och du har din framtid under kontroll, trots all den smärta du bär på just nu.

Min syster och jag

Min yngre syster och jag hade en mycket stark och djup relation till varandra. Den relationen gick sönder när jag lämnade henne. Det gjorde obeskrivligt ont både i mig och i henne. Vi saknade varandra oerhört mycket, så mycket att vår kärlek vändes till besvikelse och ilska i många år. Fastän hon visste innerst inne att mitt beslut var den rätta vägen för alla, framför allt för mig, räknade varken hon eller jag med att beslutet skulle dra oss syskon från varandra.

Hennes besvikelse var att jag inte fanns vid hennes sida. Hon kände sig ensam och när hon behövde någon som mest så fanns det ingen där. Självklart gjorde det riktigt ont i hjärtat på mig under flera år. Jag försökte få tillbaka relationen till min syster, men under flera år kunde hon inte förlåta mig. Jag var ändå tvungen att fortsätta tro att hon skulle förlåta mig en dag.

Ibland kunde jag inte låta bli att tänka på det värsta; tänk om jag aldrig skulle återfå kontakten med min syster? Fastän det gjorde ont i tanken, så visste jag att mitt liv inte skulle upphöra utan att det måste fortsätta. Om jag tog livet av mig så skulle jag ändå inte få tillbaka min syster. Det jag visste var att jag skulle ta död på en del av henne om jag försvann från livet. Hon skulle få leva med smärtan i många år och det ville jag självklart inte

Trots det min syster gick igenom lyckades hon komma upp på benen igen starkare än någonsin. Jag beundrar verkligen hennes styrka och att hon i sina värsta stunder aldrig gav upp hoppet. Idag mår hon bra och är lycklig tillsammans med sin underbara man och sin söta son. Idag har vi en välfungerande kontakt där vi kan hjälpa varandra i olika situationer men också skratta tillsammans åt allt och alla. Hon har sedan vi var små alltid fått mig att skratta och det saknade jag oerhört mycket. Jag älskar henne över allt annat.

En förändring är något nytt men kan också vara något gott som man kan bygga vidare på. Det är precis vad jag och min syster gör idag och kommer att göra i många år till. Kom ihåg att det aldrig behöver vara för sent att återuppbygga relationer med människor man älskar.

Kärleken är stark.

Oavsett vad – slutar man inte älska någon.

7

Att våga bryta sig ut

DEN HÄR RESAN FÅR OSS ATT KÄNNA OSS ENSAMMA och övergivna. Man mår dåligt, tappar hoppet och det är svårt att känna tillit till andra. Det ingår i resan att förlora kontakter och relationer. Det är naturligt att bryta ihop och sakna hemkänslan. Det är naturligt att börja ifrågasätta livet och ens egen existens. Det är naturligt att sakna sina syskon och att de saknar en.

Många jag har träffat i samma situation har samma erfarenhet av att behöva bryta med syskon, men vi får inte glömma att det inte är friskt att bli utsatt. Det är inte friskt att jag, du och vi ska behöva känna en smärta som ingen begriper sig på. Det är inte friskt att vi ska behöva känna att vi inte orkar leva. Vi måste börja våga bryta ifrån allt och alla som gör oss svaga. Vi måste våga lära oss hitta nya metoder för hur vi ska lära oss hantera motgångar och lära oss att våga ta beslut i livet som får oss att må bra. Våga söka hjälp, våga prata med professionella. Det är inte säkert att man får den hjälp som man önskar, men det finns personer som vill hjälpa.

Allt vi behöver göra är att bestämma oss för vad vi vill av livet och vara beredda på att kämpa tills vi har förtjänat och fått det vi har rätt till.

Antingen fortsätter vi vandra i mörkret eller så väljer vi att fortsätta vandra i ljuset.

Jag önskar verkligen att jag hade haft någon som talade om för mig det jag precis nu talar om för dig.

Vilsen längtan hem

Mina tårar rann för den vilsenhet jag kände kring vart jag hörde hemma, min kontakt med min familj och längtan efter något som kanske endast fanns i mina fantasier. Vilsenheten som skapade ångest, som utlöstes av tankar och röster som talade om för mig att antingen har du kontakt med din familj eller så har du aldrig det.

Ibland kunde jag höra två röster. Den ena rösten talade om för mig att jag skulle leva utan min familj. Den andra rösten talade om för mig att inte ge upp hoppet om att hålla kvar kontakten med familjen. Ibland hörde jag mig själv anklaga och lägga mycket skuld på mig själv. Jag saknade mina syskon och ju mer jag hörde rösterna desto mer skuld kände jag.

Ju oftare jag hörde dessa röster, desto mer försvann jag bort från verkligheten. Många gånger kunde jag även missa att kliva av bussen. Jag kunde gå åt fel håll och

missa tunnelbanan. Flera gånger när jag stött och väntat på tunnelbanan har tre tunnelbanevagnar åkt förbi. Min själ hade lämnat min kropp. Plötsligt kände jag att jag försvann bort från mig själv. Plötsligt bestod min existens endast av att leva för att min familj skulle må bra.

Alltså glömde jag bort mig själv.

“
DU ÄR
“
VÄRDEFULL!

Fast mellan livet och familjen

Ett av de svåraste hindren under min resa var att jag slets mellan att bygga upp mitt liv samtidigt som jag inte visste hur jag skulle hantera min kontakt med min familj. Jag visste inte heller hur mycket av sanningen jag kunde berätta för socialsekreteraren för att inte riskera att förlora hjälpen från socialtjänsten. Att hamna i kläm mellan familjen och socialtjänsten gjorde mig så vilsen att jag längtade hem, men det hemmet fanns inte längre för mig.

Jag var tvungen att hoppas att jag en dag skulle hitta en trygg väg genom livet. Hur gjorde jag det? Hur har andra tjejer gjort det? Det finns ingen sanning som passar alla. Vi människor är starkare än vad vi själva tror och upplever. Det finns bevis på detta – människor som har överlevt jordbävningar, människor som förlorat sina kära, människor som överlever sjukdomar, barn som växer upp utan föräldrar eller barn som växer upp på gatan. Du måste också tro på att det finns alltid en öppning i livet som är skapad för dig. Du kommer att hitta den så länge du inte tillåter dig själv att sjunka till botten. Det kommer att kosta dig svårlösta konsekvenser som du kommer leva med resten av ditt liv med.

Det du
känner
är rätt!

8

Att lämna familjen

DET SOM GÖR OSS TJEJER SÅ OLIKA är att en del av oss kan flytta hem igen och att allting då blir bättre än förr. Andra kan aldrig flytta hem igen på grund av säkerhet och annat. Det finns tjejer som väljer att inte flytta hem igen men som väljer att ändå ha kontakt med familjen. För några funkar det att ha kontakt med familjen på avstånd men för andra funkar det inte alls.

Det finns flickor som måste kapa all form av kontakt med sin familj, antingen under en period eller hela livet ut. En del flickor saknar sin familj och andra inte. Alla väljer vi att göra det som vi innerst inne tror är bäst för oss både i stunden och för framtiden.

Men vad vi än väljer för alternativ så finns det inget som är fel i det eftersom det inte finns en sanning som passar för alla. Min sanning är inte din och din sanning är inte min.

Den enda sanningen som finns och som gäller för oss tjejer är att vi inte ska tillåta någon kränka, trycka ner, kontrollera, förhindra våra drömmar eller låta någon styra våra känslor och tankar.

Ett hem utan min familj

Jag går upp från min säng och plötsligt står jag framför spegeln och kan inte längre förstå att det är min egen spegelbild. Det känns som om jag bara består av en kropp medan min själ fortfarande är kvar hemma hos min familj och vägrar ta farväl.

Även om jag hade tak och väggar som gjorde att jag inte var hemlös, så kände jag mig hemlös. Det handlade inte om tak och väggar. Det kändes som om jag endast förvarades någonstans för att inte ruttna bort. Jag längtade efter tak och väggar som gjorde mig levande och gav mig energi att orka ta emot alla de intryck som vi människor utsätts för utanför våra fyra väggar. Den dagen då jag kliver in genom dörren till ett hem utan att vilja fly därifrån, då har jag äntligen kommit hem. *Vad var ett tryggt hem för mig nu, utan min familj?*

Familjen var mitt hinder

Varje gång min boendesituation inte fungerade slets jag sönder i bitar. Jag har bott på allt ifrån skyddat boende, till familjehem och stödlägenheter. Idag sitter jag med djupa ärr i min själ, men jag har lovat mig själv att inte låta mitt förflutna ta över min framtid. Jag önskar att jag hade kunnat lyssna mer på vad jag verkligen kände då. Jag tog beslut med hänsyn till min familj samtidigt som jag

ville ta ett beslut som jag själv kunde stå ut med. Jag ville ju inte förlora min familj helt, speciellt inte mina syskon.

Hur skulle kunna jag välja en boendeform som passade mig och men samtidigt var något som min familj skulle acceptera? Innerst inne ville jag bo hos en svensk familj. Mitt första beslut blev att jag skulle bo hos en ensamstående kvinna som också skulle fungera som ett stöd i min vardag.

Jag fick då ett samtal av min familj om att jag hör hemma hos dem – min familj. Min far gjorde det tydligt för mig att han inte kunde acceptera att jag inte skulle bo hemma. Jag mådde självklart fruktansvärt och visste inte hur jag skulle hantera detta. Jag visste att jag var tvungen att markera att jag inte kommer hem.

Mitt enda val var att bryta kontakten med min familj för att orka kämpa vidare själv.

Familjen blir aldrig nöjd

Mitt sökande efter ett tryggt hem fortsatte, och med det många djupa depressioner. Jag talade om för socialtjänsten ganska omgående att jag inte trivdes hos kvinnan och att kvinnan inte fungerade som det stöd jag behövde. Socialtjänsten placerade mig då för andra gången på skyddat boende. Den här gången var personalen på det skyddade boendet och socialsekreteraren överens om att

jag kanske behövde bo i en lägenhet där det fanns personal tillgänglig dygnet runt. Jag tyckte att det lät väldigt bra och såg verkligen fram emot detta.

Lägenheten var hyfsat stor och det bästa av allt var att det fanns personal på kontoret i lägenheten bredvid och på kvällarna fanns de på telefon. Det var precis vad jag behövde. Samhället erbjöd mig det och ännu en gång var min far inte nöjd. Jag tänkte mycket på min far. Kommer han ens att bli nöjd? Kommer han för en gångs skull tänka på vad som får mig att må bra?

Livserfarenheter

Det är onödigt att behöva flytta så många gånger som jag och andra tjejer har behövt göra. Och även om det är så att du också har flyttat många gånger så får du aldrig ge upp. Jag lovar dig att du en dag hittar ett tryggt hem. Allt jag, du och många andra tjejer går igenom är i stunden en smärta men om vi tar oss ur smärtan är det som att vinna på lotto. Vi vinner inte pengar men vi vinner något bättre, och det är livserfarenheter. Ju fler livserfarenheter vi samlar på oss desto bättre kommer vi att må i framtiden. Dessutom kommer vi att berika våra framtida barn med kunskap som de kommer att tacka oss för.

Du är klok.

Bär aldrig familjens skuld

Jag ville varken gå ut igenom livets dörr som var min framtid eller gå tillbaka till det som skadade mig. Jag visste inte riktigt vad jag kände. Det var för många känslor som kvävde min själ och som förlamade mitt sunda förnuft. Mina tårar rann okontrollerat samtidigt och jag fick ont i hjärtat varje sekund jag var borta från mina syskon. Jag saknade min familj, som den riktiga familj vi var en gång. Jag saknade att känna mig hemma trots det för jävliga som pågick bakom stängda dörrar, jag saknade min mammas mat som är världens godaste.

I sådana stunder är det väldigt lätt att lägga hela skulden på sig själv. Det kändes som att det var mitt fel, men i tanken visste jag att det inte var mitt fel. Hade jag inte funnits så hade min familj levt lycklig utan mig, tänkte jag. Nu är det mitt fel att min familj kommer att utsättas för skam. Jag tittade upp mot himlen och frågade Gud:

Varför måste jag finnas om jag bara skall känna smärta och dessutom vara en plåga för andra?

Du är unik

Vi fick aldrig välja

Jag inser nu att jag inte valde att födas i mörkret och därför kan det aldrig bli mitt fel i allt som har hänt. Om jag hade kunnat välja hade jag önskat att få födas i samma familj men utan dessa svårigheter eller hinder.

Det gäller dig också. Du valde inte att födas, du valde inte att utsättas för svårigheter och därför skall du aldrig tro att det är ditt fel. Du måste tro på att det du gör är rätt och bäst för dig och din hälsa.

Kom ihåg att även om du vet innerst inne i ditt hjärta att det inte är ditt fel, så finns det en risk att din familj och släkt kommer att ge dig skulden för allt som har hänt. Förutom att lägga skulden på dig vill de också ge dig dåligt samvete för att hela familjen mår dåligt. Låt dig inte luras av det. Du vet mycket väl att det inte är ditt fel utan din familj/släkt spelar ett fint spel och de tror att du inte vet om det. Du är mycket klokare än dem.

Du kan aldrig förändra din familj

Om du verkligen vill ha någon form av fungerande kontakt med din familj, måste du börja sätta gränser för hur mycket de får påverka dig och dina beslut. På så sätt markerar du vem som bestämmer över ditt liv. Man kan sätta gränser och markera på olika sätt utan att familjen behöver känna sig provocerad eller hotad. Jag fick ta hjälp

av personalen på det skyddade boendet, mina kontaktpersoner och min kurator på skolan. Jag kommer så väl ihåg vad alla sa till mig:

– Melissa, du kan aldrig förändra din familj men du kan alltid förändra ditt förhållningsätt till dem och på så sätt kommer de också att förhålla sig till dig.

Jag vet hur mycket jag önskade att min familj var på ett visst sätt. Den önskan och viljan krockade hela tiden med verkligheten och återigen blev jag besviken och ledsen.

Det finns tre alternativ

När jag lämnade min familj insåg jag att jag hade tre alternativ att välja mellan.

Första alternativet var att välja gå tillbaka till mitt gamla liv.

Andra alternativet var att låta familjen fortsätta sätta stopp för min framtid, något de kunde göra på avstånd fastän jag inte bodde hemma. Det kunde räcka med att jag kände att det var mitt fel att min familj mår dåligt.

Tredje alternativet var att visa min familj att dagen kommer då jag har klarat av att bygga upp mitt liv på egen hand.

Självklart valde jag det tredje alternativet.

Jag hoppas att du också kan finna styrkan att göra det.

9

Att våga känna tillit

DEN FÖRSTA KVINNAN som blåste liv i mig heter Lisa. Hon var min skolkurator på den gymnasieskola jag gick på när jag bodde hemma. Även om jag någonstans kände hennes hjärta så nära mitt, var jag oerhört rädd att tala till en myndighetsperson som dessutom var en helt okänd person. Kunde jag lita på henne, kunde jag säga allt utan att hon skulle förvärra situationen för mig? Kommer hon också att lämna mig?

Jag blev erbjuden att träffa henne men jag gick varken dit första eller andra gången. Jag visste då att min situation var ohållbar och jag vågade inte ta emot hjälp för att jag var rädd för vilka konsekvenser det skulle få för min familj. Mina lärare såg att jag mådde fruktansvärt dåligt och skolsköterskan såg direkt hur akut min situation var eftersom jag hade så mycket fysiska symptom. Hon tillkallade därför kuratorn, Lisa, akut medan jag satt inne hos henne.

Det finns vuxna som ser dig

Första gången jag vågade berätta för en vuxen hur jag kände inombords, var kurator Lisa och då var jag 17 år gammal. Lisa gav mig den första kramen jag fått av en vuxen med en stark känsla av kärlek. Det ögonblicket var de längsta sekunder i mitt liv, för då kände jag mig som en levande människa med en levande kropp och själ. I det ögonblicket ville jag inte släppa taget om henne för jag kände mig hemma. I hennes närhet växte jag.

Idag är jag 27 år gammal. Lisa finns fortfarande som en viktig vuxen i mitt liv och som fortfarande kan vägleda mig genom livets olika val och svårigheter som vi alla kommer att möta i livet.

Lisa gav mig en mening med att jag skall finnas och fortsätta leva mitt liv. Genom hennes tilltro till mig, lärde jag mig att tro på mig själv.

Jag är värd att få leva i glädje, kärlek och trygghet.

Varje gång jag mötte en vuxen, oavsett om det var en myndighetsperson eller en privatperson, blev jag många gånger besviken och sårad. Jag sa till mig själv flera gånger i min djupaste sorg att det inte går att lita på vuxna. I det ögonblicket kom jag ihåg Lisa. Hon blev en symbol för mig, för om det var så att Lisa var så god och gick att lita på måste det ändå finnas fler.

Lisas godhet till sina medmänniskor fick mig många gånger att stanna upp i min känsla som var fylld av aggressioner och hat mot människor som gjorde mig illa på olika sätt.

Jag tänkte då i det ögonblicket när mina tårar rann från min kind:

- Nej, jag behöver inte göra någon illa tillbaka. Jag väljer att vara en bättre människa än de som väljer att göra mig illa. Jag vill vara som Lisa. En fin människa som blir omtyckt!

Jag kommer aldrig att kunna tacka henne tillräckligt för att hon blåste liv i mig och påverkade mig till att hela tiden sträva mot att bli till en bättre människa. Jag insåg en dag att all den tid och energi som hon gav mig inte fick gå i spillror. Hon gav till mig och jag ska ge tillbaka genom att ta emot hennes goda hjärta och finna hoppet för att bygga upp mitt liv vidare i en meningsfull tillvaro.

- Lisa, din utsträckta hand gav min själ ett liv. På vägen genom vår resa fick du en dotter som aldrig kommer att släppa din hand

Väx i andras närhet!





Det finns vuxna att lita på

Om du inte har hittat någon att lita på ännu så ge inte upp. Försök lyssna på mina ord att det finns goda och tillitsfulla vuxna. För att du skall träffa en av dem så måste du ha tro och hålla hoppet levande. Om man är villig att ge människor en chans att lära känna dem kan vi sen avgöra ifall vi vill ha den personen i våra liv.

Jag mötte många vuxna som krossade mitt hjärta och begravde min själ. Ändå fann jag styrkan att inte tillåta dessa människor att få mig tro att alla människor är likadana - omänskliga och själviska. Jag har hamnat i många situationer där en del människor har försökt göra mig illa på olika sätt och av olika anledningar. Då har det alltid funnits en eller flera goda människor som jag har vänt mig till och som bland annat har väglett mig och stöttat mig. När jag väl har tagit mig igenom det, har det gjort mig starkare inför nästa utmaning.

Jag har även fått någon form av respekt för mig själv. Det märker jag genom att jag inte längre accepterar att någon gör mig illa. Jag vet idag att jag förtjänar att bli bemött med respekt och bli accepterad för den jag är.

Det fick min kontaktperson, Helen mig att förstå. Under 3 års period av mitt liv sa hon upprepande gånger till mig att jag måste ta hand om mig själv, för jag är viktig.

Jag är lika mycket värd som vilken annan människa som helst. Varje gång jag kommer ihåg att ta hand om mig själv, känner jag mig levande!

Att förstå andra människor

Ibland måste vi även försöka förstå andras handlingar, istället för att direkt tro att deras avsikt att göra oss illa.

Detta fick jag verkligen bevis på när jag en dag efter åtta år råkade träffa på min andra socialsekreterare ute på stan. Det märkliga var att socialsekreteraren kom ihåg mig som om det vore igår. Han sade till mig:
– Du har blivit så vacker så att det strålar om dig. För sex år sedan var du helt blek i ansiktet och förvirrad.

Han blev riktigt glad över att jag hade lyckats så bra till slut. När jag kände hans lycka fick jag någon form av bekräftelse på att han hade velat mig väl hela tiden. Det fanns hinder för honom att hjälpa mig mer än vad han kunde i sitt arbete som socialsekreterare. Jag kände en stolthet över mig själv för att jag hade fortsatt kämpa både med deras hjälp och utan den.

Tillit till myndighet!

Förr kunde jag verkligen känna hat till socialtjänsten, inte minst till mina socialsekreterare men även till några stödpersoner på olika boenden. Jag la också mycket tid och

energi på att bli arg och besviken över att jag inte fick den hjälp jag ville ha. Istället skulle jag försökt ta emot hjälp, även om den var för liten, och försökt lägga energi och tid på att komma vidare i mitt liv. Jag hade så bråttom med att få leva i lugn men också med att stå stabil på mina egna ben. Det gjorde att jag inte kunde se mina små framsteg. Jag förväntade mig att socialtjänsten snabbt skulle trolld fram allt jag behövde för att få ett lyckligt slut.

Vänta aldrig på att någon kommer och serverar en sagolik verklighet.

Det vi kan göra medan vi inväntar lite hjälp på vägen, är att fortsätta kämpa för att förändra vår egen livssituation. När man är utsatt förlorar man tillit till människor och att börja lita på människor är ingen lätt konst. Det är inte konstigt ifall du går med tanken och rädslan att ingen kommer att förstå dig. Att bygga upp relationer och förtroende till andra tar tid. Det handlar om att båda parter ska ha viljan att ge och ta för att bygga upp något.

Tänk att din socialsekreterare, din psykolog, din kurator, din handläggare från polisen, skatteverket och andra i grund och botten är människor som också bär på rädsla och osäkerhet kring hur de ska hjälpa dig. Många gånger har myndigheterna kännedom kring vårt problem, men våra historier och situationer kan ändå se olika ut. Därför behöver vi hjälpa myndigheterna att förstå genom att berätta hur vi känner kring allt myndigheterna funderar över.

Du är modig

Min väg till en kontaktperson

Många tjejer kommer i kontakt med flera olika myndigheter och socialsekreterare. Det är få som har rätt kompetens för att hjälpa tjejer som är utsatta för hedersvåld och/eller är placerade på boenden. Det är inte lätt, men när vi inte får rätt hjälp måste vi våga tala om det. Bland dessa personer finns det en del som kan och vet hur de ska kunna hjälpa oss men alla vet inte och då behöver vi säga till.

Jag ska berätta lite kort om vad jag fick gå igenom när jag kämpade för min rätt att bli beviljad en kontaktperson. Genom denna berättelse hoppas jag att du kan få med dig känslan att det finns goda människor som vi kan lita på trots att det onda ibland kommer i vägen.

Kom ihåg att det goda alltid är starkare än det onda. Ljuset är starkare än mörkret. Kärleken är starkare än hatet. Den korta vägen är alltid en njutning i stunden och ett lidande i längden. Den långa vägen är alltid en smärta men längst vägen väntas en känsla av lycka för alltid.

Socialtjänstens bedömning

Det började med att min socialsekreterare ansåg att jag inte längre var i behov av en kontaktperson eftersom jag pluggade på universitet, hade tagit körkort, bodde själv och hade skrivit min första bok. Jag talade om för min socialsekreterare att jag, trots det jag hade byggt upp, fortfarande kände mig väldigt svag i många situationer i min vardag. Jag behövde fortsätta växa för att inte bryta ihop när jag kände mig ensam. Eller när jag inte klarade av att hantera kontakten med min familj och när jag kände att skoluppgifterna blev för svåra för mig.

Plötsligt började min socialsekreterare och hennes chef uttala sig om att mitt vacklande mående var psykiskt och att jag därför borde kontakta psykiatrin. Jag började gråta för jag kände mig hopplös. Hur skulle jag lyckas få igenom mina rättigheter?

Överklagan till Socialstyrelsen

Jag vände mig då till Linnamottagningen och berättade om min situation. Jag vände mig till Lisa, skolkuratoren, och jag vände mig till Åsa, min idrottslärare på universitetet. Jag vände mig till min kontaktperson. Alla dessa människor talade om för min socialsekreterare om att jag fortfarande hade behov av en kontaktperson. Men

socialtjänsten fortsatte att envisa med att jag borde kontakta psykiatrin.

Jag kontaktade min vän som är socialsekreterare och tack vare henne kom jag i kontakt med en kurator som arbetar med att hjälpa människor som behöver skriva ett överklagande till Socialstyrelsen. Tack vare denna kurator kunde jag skriva ett överklagande till Socialstyrelsen om socialtjänstens beslut. Jag bad alla dessa människor att skriva ett intyg om varför jag skulle beviljas kontaktperson.

En dag ringde en man från Socialstyrelsen och han blev min handläggare. Han gav mig hopp genom att tala om för mig att kämpa för det har jag rätt till. Jag ringde många gånger till Socialstyrelsen och frågade om mitt ärende. Till slut fick jag ett beslut som fick mig att flyga av lycka. Socialstyrelsen sa att de hade beviljat mig en kontaktperson och att socialtjänsten skulle verkställa beslutet.

Jag kände stor lycka för jag visste då att jag hade haft rätt hela tiden. Det fick all den smärta jag gått igenom under flera månader att kännas värd varenda minut. Jag fick ännu en gång bevisat för mig att man aldrig ska ge upp, för det finns goda människor som tror på oss.

Därför ska du inte ge upp oavsett vad det gäller.

Tålmodet segrade

Tyvärr var det inte slut ännu. Jag fick senare ett samtal av min socialsekreterare där hon sa:

– Vi tycker inte att Socialstyrelsen har tagit rätt beslut och därför ska jag och min chef överklaga till kammarrätten.

När socialsekreteraren lade på, började jag se suddigt framför mig och fylldes av ångest. Jag kände mig yr, svag i hela kroppen och började gråta. Det gjorde obeskrivligt ont i mitt hjärta. Det gjorde ont för många saker, men den starkaste känslan var att jag inte orkade kämpa emot längre.

Men hur ont det än gjorde, valde jag att fortsätta att kämpa in till det sista. En dag fick jag ytterligare ett samtal av min socialsekreterare då hon säger:

– Grattis, vi kommer att bevilja dig en kontaktperson. Vår ansökan gick aldrig genom i kammarrätten.

Äntligen kände jag en inre ro i själen. Jag var så stolt över mig själv. Sedan den dagen har jag intalat mig själv att jag inte längre är rädd för någon myndighet, eller andra människor, så länge jag vet att jag har rätten på min sida.

Några viktiga råd på vägen:

- Tro på att det du gör är rätt så finner du att ingenting är omöjligt.*
- Kom ihåg att det du inte vet, det kan du alltid ta reda på och lära dig av.*
- Våga fråga människor om saker som du inte vet – vi människor lär oss av varandra.*
- Bestäm dig för vad du vill av livet.*
- Tålmod, envishet och reflektion är dina nycklar till livets dörrar som är menat för dig.*

10

Frihet

VAD ÄR EGENTLIGEN FRIHET? Varför kunde jag höra mina föräldrar och mina föräldrars kompisar, bekanta och släktingar prata om att en flicka som vill ha frihet är en hora. Flickan som vill ha frihet var en ”dålig flicka”. En flicka som begär sin rätt till frihet skulle straffas.

Friheten som jag ville uppleva var friheten att inte bli förtryckt och utsatt för våld. Jag ville uppleva frihet i trygghet och kärlek från mina föräldrar. Jag ville att mina föräldrar skulle lita på att jag med deras stöd kunde ta ansvar för min frihet. Hade mina föräldrar känt mig, deras egen dotter, hade vi kunnat ha en tillitsfull relation som byggd på frihet vilket innebär respekt, kärlek och kommunikation. Hade mina föräldrar gett mig frihet hade jag kunnat utvecklas som en självständig individ.

Vem blir man i sin frihet?

När jag separerade från min familj var mina största frågor till mig själv, vem var jag utan min familj? Vem kommer jag att bli utan min familj? När jag började tänka på dessa

frågor kunde jag plötsligt känna mig rädd för friheten.

Hur skulle jag kunna hantera friheten utan att friheten ledde mig till att bli någon annan än den jag vill vara?

Hur skulle jag våga gå ut men samtidigt sätta gränser för mig själv?

Mål med friheten

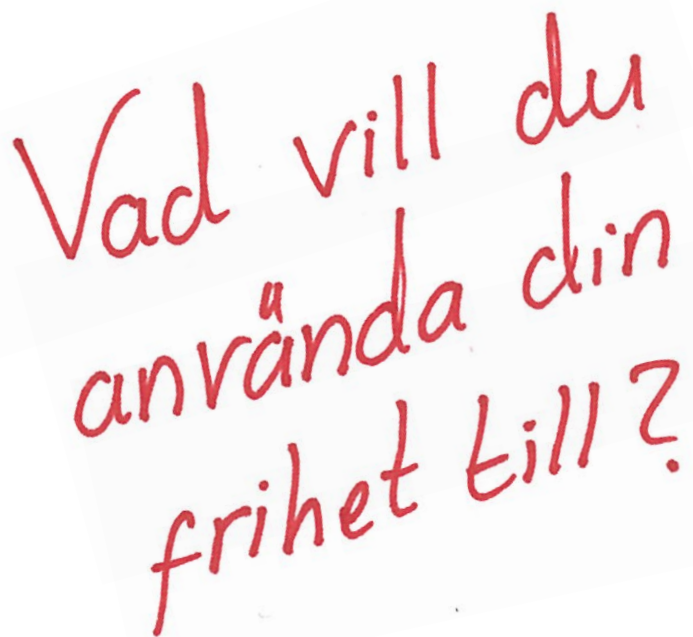
Ett av mina mål med friheten var att pröva på olika fysiska aktiviteter, som att bowla, åka skidor, träna på gym, spela badminton och vara ute och njuta av naturen. Alla dessa aktiviteter fick mig att må bra både i själen och i kroppen. Jag förstod att det var den sortens frihet jag ville leva i. Jag valde inte att använda min frihet för att dämpa ångesten eller för att trotsa min familj. Att trotsa min familj kanske gör dem illa, men det skulle göra mig mer illa i slutändan.

Tänk dig att du börjar röka för att du vet att din familj inte skulle tillåta detta. Din familj får veta det och blir självklart upprörda och arga. I stunden kan du känna att du mår bra genom att hämnas. I slutändan kommer du att förlora dig själv om du använder din frihet i syfte att hämnas på din familj. Du förgiftar din kropp med cigaretter och låser din egen kropp i känsla av ångest som kväver dig av ånger.

Vad har friheten i den fysiska världen för värde om din

kropp och själ fångslas av ångest? Tänk på frågan och svara ärligt mot dig själv, innan du läser vidare. Vad vill du använda din frihet till?

Den frihet som jag kämpade för var att bli idrottslärare och att vara en god medmänniska.



Vad vill du
använda din
frihet till?

11

Mina ord till dig

DU ÄR VIKTIG FÖR DIG SJÄLV och för andra människor som behöver dig. Det finns många flickor som är i vår situation och som behöver oss som förebilder. Du blir även en förebild för dina egna barn i framtiden. Dina barn kommer att vara med om svårigheter på olika sätt och genom att de tänker på dig, som mamma och vad du har åstadkommit i livet, så kommer dina barn att alltid ha hoppet med sig i sina svåra stunder.

Börja idag

Jag vet att det kan vara svårt att se framtiden. Det kan kännas som det inte ens finns någon framtid. Men framtiden finns framför dig oavsett om du vill det eller inte. Du kan självklart inte se hur vägen dit kommer att se ut men du kan alltid påverka den framtid du vill ha. Framtid behöver inte betyda om fem eller tio år, din framtid är redan imorgon. Dagarna som är framför dig är din närmaste framtid, det innebär att allt du bestämmer dig för, allt du gör, blir avgörande för den framtiden du vill ha.

Det du har längtat till i framtiden kanske känns långt borta och du orkar kanske inte gå till skolan. Du orkar inte arbeta. Orkar inte träffa nya människor. Orkar inte upptäcka nya och fina platser, orkar inte ta dig upp från sängen, orkar inte ge kärleken en eller flera chanser, orkar inte dansa, eller hålla på med fysiska aktiviteter, orkar inte prata med en kurator, psykolog eller andra som kan vara bra för din hälsa.

Jag förstår fullt ut att det känns tungt och att lättaste vägen är att strunta i allt och kanske bara sova ut på dagarna och vakna en dag då allt är på plats. Jag kan förstå att du bara behöver få vila och koppla av för att återfå någon form av energi. Men vad innebär det egentligen att vila? Är det att gå ut och festa? Är det att träffa olika killar för att glömma bort problem men framför allt hur du mår? Jag skulle förklara det som om du springer ifrån ångesten inför det du känner nu men också oron som finns kring framtiden.

Vila på vägen

Jag visste inte hur jag skulle orka sätta igång att bygga upp mitt liv. Nu efter åtta år inser jag att jag inte egentligen behövde göra något mer än att inte låta ångesten ta över min vardag. Jag tillät min omgivning påverka mig hela tiden. Jag borde ha talat med personal kring hur jag

kände men även bett om mer hjälp för att hitta saker som kunde göra mig glad. Träffat nya människor, nya tjejer som kunde gett mig positiv energi. Åkt till skolan och varit stolt över att jag gör något bra utav mitt liv. Allt detta kallar jag för att vila från det negativa som kedjar fast varenda kroppsdel.

Ta vara på varje dag

Dagar som passerar får vi aldrig tillbaka. Dagar som passerar gör livet bara kortare och kortare. Kämpa idag. När du väl har lyckats kommer du känna en stolthet över att du inte lät dagarna passera förbi utan att kämpa.

Plötsligt står du i framtiden med världens största leende och gråter av glädje för att du känner en sådan stolthet över att du lyckades bygga upp dig själv och ditt liv. Tänk dig bara tanken nu. Först och främst räddar du ditt eget liv. Sedan står du på dina ben med en sådan kraft att du räddar och påverkar många andras liv. Tänk dig hur det blir när du i framtiden lever i känslan.

Genom att skriva denna bok till er tjejer och berätta att jag förstår vad ni går igenom och att hjälpa er att finna hopp, gör mig oerhört stärkt som människa. Jag får även hela tiden genom mitt skrivande till er någon form av hopp och tro att fortsätta hålla ljuset levande.

Livet är en skola

Bara för att jag idag har byggt upp mitt liv efter nio år betyder det inte att jag inte behöver kämpa. Jag behöver också fortsätta kämpa med mig själv. Det kommer vi att fortsätta göra i många, många år framöver. Det positiva med det är att jag får uppleva många fina stunder som gör att jag känner mig tryggare och starkare i mig själv för varje dag som går. Varje dag som jag faller lär jag mig att sortera bort onödiga och negativa händelser, tankar. Jag lär mig hela tiden hur jag ska förhålla mig till människor som fortfarande kan göra mig illa ibland. Jag lär mig fortfarande att hantera min depression och mina ångestattacker. Allt detta gör att min framtid hela tiden känns lite lättare att leva i.

Jag vill dig väl och vill att du ska vara lycklig nu och att du får behålla lyckan så långt in i framtiden som möjligt. Därför hoppas jag att du tänker på vilken väg du väljer varje gång. Kom ihåg att du inte ska fly från smärtan. Smärtan har en snabb väg ut med många gropar som du kan falla i.

Du väljer vägen och andra tjejer kommer att följa dina spår.

Din styrka är din väg

Jag var tom på energi när jag lämnade min familj. När jag var ledsen talade personalen om för mig att jag var en stark tjej som klarade av att bryta mig loss från min kultur och familj.

– Du är en stark tjej som klarade av att bryta dig loss från din kultur och din familj. Du kunde ha valt att stanna kvar och levt i förtrycket och våldet, sa de till mig. Jag kunde inte förstå det just då, utan istället blev jag arg på dem och sa:

– Nej, det har inte med min styrka att göra. Jag hade inget val. Vad är det ni inte förstår?

Idag kan jag tänka tillbaka och inse att dessa människor såg min inre styrka. Jag såg den inte själv för jag sjönk jämt in i smärtan som gjorde mig vilsen. Det jag skulle ha gjort annorlunda i mina svåra stunder är att tala om för personalen att jag kände mig svag. Då kanske de hade kunnat hjälpa mig att komma ur min känsla av att vara svag i kroppen och själen.

Våga lita på dina styrkor

Vad gör vi ifall ingen kan uppmärksamma oss på våra styrkor? Vi måste lära oss att själva upptäcka våra styrkor och vara bredda på att vi kommer stöta på en del hinder. Varje hinder kommer göra oss starkare både emotionellt och mentalt.

Envishet

Min främsta styrka, som jag med tiden insåg tack vare mina studier, var min envishet. Jag fortsatte att plugga på universitet trots min rädsla att aldrig klara av studierna. Jag grät och grät. Jag blev deprimerad inför varje hemtenta eller salstenta. Men jag fortsätta ändå att plugga och när det var för svårt lärde jag mig hitta andra studietekniker. Min envishet har varit en drivande motor för mig och med tiden har jag hört folk säga till mig att jag är envis. Jag brukar svara att det är min styrka som jag använder i syfte att bygga upp mig själv och mitt liv.

Reflektionsförmåga

Ganska tidigt upptäckte jag att jag hade god reflektionsförmåga. Många gånger kunde jag tycka att det var jobbigt eftersom jag hela tiden sökte förklaring till allt genom att tänka: vad, hur och varför? Jag kunde analysera och få svar på väldigt mycket kring mig själv, mitt liv och livet i stort. Det hjälpte mig att förstå vad jag själv behövde utveckla och gav mig insikt i hur jag ska gå till väga. Det har också hjälpt mig förstå att jag ska acceptera det som inte går att förändra.

Magkänsla

Den tredje styrkan som blev tydlig för mig under min väg mot friheten är min magkänsla. Jag kunde berätta för min kontaktperson att jag kände mig som en elektrisk sensor som piper varje gång något kändes fel. När jag träffade människor kände jag genast vad de var ute efter. Var det människor som brydde sig eller var det själviska människor? Jag hade en socialsekreterare som tyckte att jag var jättejobbig för jag inte kunde acceptera deras beslut. Jag hade en stark känsla av att socialsekreteraren ljög för mig om och om igen, vilket gjorde mig mer och mer envis i att jag skulle fortsätta kämpa tills jag fick det jag hade rätt till.

Jag väljer vad jag vill göra för att må bra. Om jag känner något som inte stämmer så börjar jag reflektera och analysera. Jag använder mina styrkor som är min inre kärna och den jag är. Det har människor blivit rädda för. Gör du samma sak, då har du makten och inte socialtjänsten.

Våga lita
på din
känsla!

12

Ångesten i mig

I MINA ÖGON VAR VÄRLDEN SVART. Det började med att jag fick lock för öronen till att jag förlorade hörseln. Min näsa var täppt av den orena luften. Min mun konstruerade falska ord som fick min omgivning att tro något annat än vad jag egentligen kände inombords. Än idag får jag tackla mina ångestattacker och depressioner. Första och andra året på universitetet blev jag jätterädd för mina ångestattacker. Jag andades väldigt häftigt och kände mig yr och trodde att jag skulle dö.

Jag har ofta svimmat när jag fått mina ångestattacker. Vet du vad det värsta har varit och fortfarande är? Det är att ångesten sitter kvar i kroppen. Förutom att det trycker i bröstet så känner jag tydligt hur min ångest låser min själ i min egen kropp. Då känner jag inte att min själ tillhör min kropp. Min kropp börjar då irritera mig.

Våga be om hjälp

Jag försökte hantera och kontrollera mitt mående själv för jag vågade inte berätta för personalen att jag mådde

dåligt. Jag hoppades även på att personalen skulle fråga mig hur jag mådde. Så länge jag hade på mig min glada mask var det ingen från personalen som frågade hur jag mådde. Det handlade inte om att de inte brydde sig. Hur skulle jag få personalen att förstå, utan att göra mig själv illa för att fånga deras uppmärksamhet?

Jag insåg att det var jättesvårt för mig att i ord uttrycka att jag mådde dåligt och därför är det extra viktigt att få prata. Om du känner likadant så uppmanar jag dig att tala om för personalen att du har svårt att uttrycka att du mår dåligt eller att du ibland känner att du vill prata, men inte vågar gå fram till personalen.

Jag önskar att jag hade gjort det.

Låt inte ångesten vinna

Förut låg jag bara och sov dagarna ut när jag hamnade i depression men det gör inte jag idag. Jag inser nu att jag hamnade i djupare depression när jag sov hela dagarna. Det jag gör idag är att jag gråter för att inte hålla inne mina känslor. Men det räcker inte med att bara gråta ut, utan jag måste fortfarande ta mig till jobbet eller skolan. Det jag inte får göra, är att låsa in mig hemma och totalt isolera mig från mina vänner och familj. Det gjorde jag förr men jag lovar dig att det gjorde bara mig själv illa. Ingen eller inget kunde rädda mig när jag hamnat i en

ond tankecirkel under mitt täcke. Tänk på att inte göra samma misstag som jag, för jag vet att du inte kommer må bättre av att isolera dig från allt och alla.

Människor som du inte ens känner kan en tung dag få dig att skratta. Jag lovar dig att det är den bästa medicinen du kan få i stunden. Det kan vara människor som du träffar på bussen, tunnelbanan, skolan, jobbet eller i andra oväntade sociala sammanhang.

Hantera ångesten

Jag började märka att något annat var starkare än antidepressiv medicin. Det var min egen inre utveckling, mitt liv och mina tankar. Första steget var att jag började ta reda på information om ångest, sömnproblem, depression och posttraumatisk stressyndrom (PTSD) för att förstå vad som händer med min kropp och varför jag inte orkar med ett eller annat.

Varför kände jag ständigt oro i magen?

Informationen jag fick fram fick mig att förstå att jag inte skulle dö varje gång jag drabbades av en ångestattack. Jag förstod också att jag är väldigt känslig för stress. Då insåg jag att jag måste acceptera att dessa symptom är något jag kanske ska leva med under en lång period eller i resten av mitt liv.

Nästa fråga var hur jag hanterar stress. Jag tog hjälp av olika vuxna men framför allt har terapin hjälpt mig. Förutom mitt tänkande kring hur jag ska hantera dessa diagnoser, började jag uppleva en fin känsla.

När jag gick ut gymnasiet med bra betyg trots min svåra situation kände jag en naturlig lycka utan mediciner. När jag tog körkort kände jag återigen en livsgnista. Varje gång jag lyckades på en hemtenta eller salstenta på universitetet flög jag av lycka. Varje gång jag lyckades få det jag ville efter att ha kämpat för mina rättigheter kände jag mig stark och stolt över mig själv.

Detta gjorde att jag kände mig starkare i själen för varje gång. Jag förstod att jag var tvungen att bestämma mig för om jag ska kämpa för att behålla livsgnistan. Självklart valde jag att kämpa men det var inget som skedde över en natt.

Sömnproblem

Jag sätter mig upp i sängen. Stirrar ut genom fönstret och ser hur olika årstider passerar och återkommer år efter år. Fastnar i chock med blicken. Stelnar till i kroppen. Jag vet fortfarande inte om min själ har återvänt tillbaka till min kropp efter mardrömmarna.

Sömnproblem har jag haft sedan jag bodde hemma hos min familj men de blev starkare när jag lämnade

min familj. Jag kunde och kan fortfarande vakna av att jag har rivit mig själv på armen eller ansiktet. Under en lång period då mitt liv var i en enda röra blev sömntabletter min enda räddning för att orka kämpa på dagarna.

Jag trodde att jag skulle bli av med mardrömmar ju mer jag byggde upp mitt liv. Jag hade fått körkort, hade ett bra jobb, mina studier gick bra, jag hade kontakt med min familj och jag hade ett boende som jag trivdes helt ok med. Jag hade världens bästa kontaktperson, världens finaste vänner och morbröder och en familj som älskade mig. Det låter som en dröm som alla vill ha, men det var min verklighet på dagarna. Ändå fortsatte mardrömmarna att attackera mig när jag var ensam på kvällarna. Ibland var drömmen så stark att jag var tvungen att väcka mig själv för att se ifall det bara var en dröm eller verklighet.

Jag förstod då att jag inte hade accepterat mitt förflutna och det gjorde att jag hela tiden bar på en omedveten rädsla. Den rädslan uttrycks tydligt i mina drömmar, men även när jag vaknar. Jag kommer aldrig glömma vad min kontaktperson sa till mig:

– Melissa, du kommer inte kunna lämna det som är jobbigt för dig om du inte kan acceptera det som har hänt. Du behöver inte förlåta, men acceptera. Det gör du endast för din skull, för att du inte ska jagas av ditt förflutna.

Jag gick och tänkte på hennes ord hela tiden och förstod att hon hade rätt.

Varje gång jag försökte acceptera det som hänt, kände jag istället ett motstånd. Motståndet var ren ilska gentemot mina föräldrar för att jag gått miste om hela min barndom. Ilskan för att jag egentligen aldrig ville lämna min familj. Ilskan mot myndigheter och alla som stod i min väg för min lycka.

Men så kom en dag då jag vaknade och kände att tiden inte är något jag kan ta tillbaka. Därför valde jag att lämna mitt förflutna bakom mig. Jag tog också hjälp av flera kuratorer, psykologer för att bearbeta mitt förflutna. Jag lovar dig att idag har mina mardrömmar från barndomen försvunnit. Min ilska mot myndigheter har avtagit för jag har accepterat vad verkligheten kan innebära. Det är ett av mina mål som jag har lyckats med till slut.

Som du märker var det en lång resa, men när vi faller och står upp igen blir vi bara starkare av det. Allt vi kämpar för har till slut ett mål? Därför ska du aldrig ge upp.

Vi kan är din styrka

Var snäll mot dig själv

Håll hoppet vid liv hela tiden för jag lovar dig att det finns hjälp att få. Men du måste själv först vilja ta emot hjälp. Jag sitter med samma känslor än idag. Skillnaden är att jag idag har accepterat vad jag kommer leva resten av mitt liv med. Än idag försöker jag hitta metoder och vägar för att hantera mina diagnoser. Än idag är sjukvården en stor del av min vardag. Jag har lärt mig att inte se det som ett hinder från att leva i lycka. Jag ser det istället som något positivt eftersom jag för första gången ser till att ta hand om mig själv.

Jag vill inte att det ska ta nio år för dig innan du förstår att du ska ta hand om dig för att leva i lyckan. Om du inte vet hur, vänd dig till personalen som kan stötta dig i det.

Vi är inte ensamma.

13

Att hitta sin identitet

*Smärtan av gift finns i alla mina celler.
Smärtan är ihärdig och omänsklig
Botemedel finns inte hos mina närmaste
Botemedel finns inte inom sjukvården
Forskaren begriper sig inte på min smärta*

*Aldrig ska jag sluta tro
Hoppet och ljuset håller jag levande
Jag är min egen medicin
Jag är forskaren i mitt liv
Jag förändrar inte historien men framtiden*

JAG HAR HÖRT MÅNGA INVANDRARFÖRÄLDRAR säga att svenskarna bara ger sina barn frihet för att de inte bryr sig om sina barn. Svenskarna bryr sig lika mycket om sina barn som andra föräldrar. Skillnaden är att svenska föräldrar sätter gränser i friheten genom att stötta och vägleda, och genom att bygga relationer på tillit och kommunikation för att deras barn ska få möjligheten att hitta sig själva.

I vissa kulturer finns det ett annat tänk kring individens utveckling som innebär att begränsa friheten för individen och därigenom stärka gemenskapen. Individen vägleds genom kontroll och bestraffningar med så lite kommunikation som möjligt. Frågan är vad som händer med vår identitet?

Din självständighet

Vem är jag? Varför känner jag inte till hur jag fungerar, vilka är mina intressen, vilka starka och svaga sidor har jag? Varför känner jag mig obekvämt med min kropp?

Varför skäms jag över min kropp? Varför tycker jag att det är obehagligt med att ha kroppskontakt? Varför har jag svårt att befinna mig i sociala sammanhang?

Så länge jag levde i den buren saknade jag aldrig min egen identitet eftersom jag aldrig mötte omvärlden själv.

Vad händer när vi plötsligt lämnar vår familj och vår kultur? Det första jag insåg var att jag kände en rädsla för mig själv. Jag kände mig förlamad för jag hade ingen aning hur jag skulle hantera omvärlden utanför min egen kultur- och familjekrets. Jag kunde många gånger känna mig vilsen i mig själv. Samtidigt fick detta inte hindra mig från att ta reda på vem jag var och vem ville jag bli. Ibland kunde jag känna att jag låg efter i utvecklingen. Det som gav mig hopp var att jag nu hade möjligheten att utvecklas utan att skylla på någon.

Inte ens vår svåra situation är ett hinder. Det är vår situation nu och i framtiden som kommer att hjälpa oss att hitta vår självständighet. Jag insåg på vägen att min självständighet bestod av två delar. Den ena är allting som är synligt utanför min själ och kropp. Den andra delen är det som ingen kan se och det är min själ.

Börja med att våga träna

Jag lyckades befria mig själv från min familj genom att jag lärde känna mig själv bättre och bättre. Jag hade fortfarande en bra bit kvar och behövde bygga upp en styrka i

mina ben för att orka gå långa promenader genom livet. Med hjälp av myndigheter och andra vuxna fick jag hjälp att finna styrkan. Jag behövde hela tiden påminna mig själv om att jag är en stark och klok person som kämpar för att tillåta mig själv få hjälp av andra människor.

Våga frigöra din själ från din familj. Våga se dig själv som en självständig kvinna. Våga se dig själv som en mäktig tjej eller kvinna – *för det är du.*

Du har världens chans

Idag när jag tänker efter inser jag att jag har fått världens chans att forma mig själv utan att någon behöver tala om för mig hur jag ska vara eller tycka och tänka. Trots att många flickor har det bra hemma så innebär det inte att de har fått möjligheten att utforska sig själva på samma sätt som vi har.

Alla människor genomgår en identitetsutveckling för varje dag som går. Inte ens de som jobbar på myndigheter är färdiga med sig själva. Vet du varför? Min teori är i kortet att människor växer och uppträcker nya sidor hos sig själv hela tiden i möten med andra människor, eftersom varje människa är unik. Med ny kunskap formar vi vårt tänkande och utvecklar nya tankesätt om vi tillåter oss själva att utvecklas. Var rädd om dig själv i din resa att finna dig själv i den utmanande och fina världen. *Din verklighet är din egen spegelbild.*

”Leva med”

Idag är jag 27 år, och det är inte förrän nu jag förstår att jag måste bli bättre på att ta reda på vad jag vill och behöver för att må bra. På ett sätt är jag ledsen för att ingen har hjälpt mig tidigare på ett mer tydligt sätt. Jag önskar att jag hade haft någon att prata med om det här när jag lämnade min familj. Då hade det inte behövt ta nio år att komma på att den jag vill leva med och vara kär i är mitt val och inte min familjs val. Det måste få vara mitt val eftersom det är jag som skall leva med den personen.

Bara det att jag väljer att skriva ”leva med” istället för att ”gifta mig med” är ett stort steg för mig. För mig har alla relationer tidigare handlat om att så fort som möjligt vilja gifta mig och på det viset göra mina föräldrar och kulturen nöjda. Det var det enda sättet jag lärde mig att leva lycklig. Jag har träffat fina killar. Hade jag då tänkt att jag bara kunde lära känna den personen och att det kunde räcka med att få vara med den personen, så hade jag inte gått miste om relationer som var bra för mig i stunden. Dessutom fanns det krav på att den personen jag skulle gifta mig med skulle vara på ett visst sätt. Det märkliga är, att oavsett om jag har haft kontakt med min familj eller inte, så har de alltid varit närvarande i mina tankar när jag har träffat en kille.

14

Det finns hjälp att få

IDAG HAR DET GÅTT NIO ÅR sedan jag lämnade allt bakom mig och stod ensam, både i mig själv och i världen. Det var inte lätt för mig att veta hur jag kunde få hjälp och svar på frågor jag hade kring livet. Jag var tvungen att göra samma misstag flera gånger för att förstå hur jag kunde ha hjälpt mig själv. Till sist vände jag mig till en kurator på ungdomsmottagning som kunde ge mig tips och råd hur jag kan tänka.

Ungdomsmottagningen

Det är viktigt att säga att ungdomsmottagningar finns till för oss. Jag ångrar idag att jag inte vände mig till ungdomsmottagningen redan långt tidigare. Jag känner mig besviken på myndigheter och andra vuxna som inte informerade mig om ungdomsmottagningen eller uppmuntrade mig att gå dit.

Genom kontakten med ungdomsmottagningen kan du få information om dina rättigheter men också om svensk lagstiftning. Det är bra att veta var man kan vända sig för

att bli informerad om sina rättigheter, innan någon annan vänder dina rättigheter emot dig.

Tankar om relationer

Jag insåg att varje gång jag knöt en relation till en kille hade jag svårt att hålla relationen i balans. Jag hade hela tiden inre konflikter med mig själv som gick ut över den fina relationen, vilket till slut ledde till att jag gick miste om den. Jag kände flytkänslor. Jag ville fly, men det var endast för jag inte visste hur man kämpar för en relation som är bra för min hälsa och framtid. Jag lärde mig att vägen till lösningen i en relation är att kommunicera, lyssna, förstå och vara ärlig.

Jag vill inte att du ska gå miste om det fina du har eller kommer att få. Därför uppmanar jag dig att ta hjälp av vuxna ifall du upplever samma sak.

Kontakten med ungdomsmottagningen kan hjälpa dig att upptäcka dina tankar och åsikter. Kuratorn kan hjälpa dig med att börja utforska vad du själv tycker, vilka som är dina egna värderingar, vilka som är dina egna val och vad du själv vill. Ungdomsmottagningen kan vägleda när det är något eller någon annan än du själv som styr det du säger eller väljer.

Tankar om kroppen

Hur ser vår egen kropp ut och hur fungerar den? Jag kommer ihåg att varje gång jag ville åka och träna på ett gym, då kände jag ångest över att jag tvingade mig själv att duscha på gymmet. Jag tyckte att det var väldigt obehagligt att vara naken inför främmande människor. Det kändes som alla bara tittade på mig. Istället var det jag som tittade på dem och ingen som tittade på mig. Det tog många år innan jag förstod att problemet var min känsla av rädsla för min egen kropp. Det är frågor som kuratorn på ungdomsmottagningen kan hjälpa dig att besvara och bearbeta.

Det kan låta jobbigt, men ur det som känns jobbigt kommer du att utvecklas till en starkare person. Du får så mycket kunskap och erfarenhet som kan ge dig makt över ditt eget liv. Antingen kan du själv ta kontakt med ungdomsmottagningen eller så kan du be någon hjälpa dig att kontakta ungdomsmottagningen. Om det känns jobbigt att åka dit själv, ta med dig personal eller någon annan du känner dig trygg med.

15

Våra rättigheter

JAG KÄNDE MÅNGA GÅNGER att jag mötte känslolokala människor som jag inte kunde förstå. Är inte samhället till för att hjälpa oss flickor till ett självständigt liv i kärlek och trygghet? Vart har de mänskliga rättigheter tagit vägen? Vem är de mänskliga rättigheterna till för? Jag blev trött och utmattad. Till slut kunde jag forma mina känslor i ord. Vår familj hindrar vår framtid medan myndigheterna bromsar vår framtid. Ingen av dem ska få ta ifrån oss vår framtid.

Jag har till slut lyckats ta mig genom onda krafter och det kommer du också att göra. Förhoppningsvis kan jag hjälpa dig med min bok så att du kan vara förberedd i vissa situationer som kan upplevas som jobbiga och obehagliga, situationer som kan få dig att känna en vilshenhet som bottnar i känslan av hopplöshet.

Vad säger socialtjänstlagen

Upprepade gånger har jag fått höra av socialtjänsten:

– Du har inte rätt till det och det enligt lagen Nej, vi kan

tyvärr inte hjälpa dig mer. Nej, tyvärr...

Till slut blev jag väldigt fundersam och började se på min situation i relation till de rättigheter som jag visste att jag hade. Det jag förstod var att socialtjänsten använde vissa delar av socialtjänstlagen för att ta ifrån mig min rätt att kräva mina rättigheter. Jag hade bland annat rätt till att bli informerad om mina rättigheter av en socialsekreterare. Information om boende, skydd, kontaktperson, aktiviteter, ekonomiskt stöd osv. Jag visste inte heller att jag hade möjlighet att byta socialsekreterare. Det fick jag veta av Socialstyrelsen när jag tvingades att anmäla min socialsekreterare.

Förlita dig aldrig på att socialtjänsten eller någon annan kommer att informera dig om dina rättigheter. Rättigheterna finns, men man måste kämpa för att få dem.

Information om våra rättigheter

Jag har tagit kontakt med Socialstyrelsen för att få fram information om våra rättigheter. Sedan när du vet mer om dina rättigheter, kan du vända dig till en frivilligorganisation och be dem hjälpa dig genom att följa med dig som stöd i ditt möte med socialsekreteraren eller någon annan myndighet. Viktigaste av allt är ge inte upp. Det handlar om ditt liv nu och i framtiden.

Du har rätt att byta socialsekreterare

När du har försökt tala om för din socialsekreterare att du inte upplever att hon eller han tar din situation på allvar, eller att du inte kan lita på henne eller honom, kan du begära att få byta socialsekreterare. Det är inte säkert att du kommer att få byta eftersom det egentligen inte är någon rättighet. Din rättighet är att du ska berätta hur du känner och tänker. Mitt tips är, ge inte upp. Säger de nej, så gör det igen. Prata med socialtjänsten eller låt personalen göra det. Fungerar det inte heller då kontaktar du Socialstyrelsen och rådgör med dem.

Du kan överklaga beslut

När jag blev placerad hos en jourfamilj mådde jag dåligt. Jag kunde känna direkt att jag togs emot bara på grund av att familjehemmet var i behov av pengar. Dessutom fick jag inte det stöd eller den hjälp som jag var i behov av i min vardag, vilket också socialtjänsten var medvetna om. När jag talade om det för min socialsekreterare sade de att det inte finns andra familjehem för mig. Jag blev helt förkrossad och visste inte hur jag skulle ta mig därifrån och samtidigt få hjälp.

Min enda utväg var att göra mig själv illa, vilket jag också gjorde. Jag gjorde mig själv illa bara för att jag inte visste annat. Det jag vet idag är att jag kunde agerat utan

Erfarenhet
är livets
redskap

att gjort mig själv illa. Idag vet jag att socialtjänsten har skyldighet att agera vid behov när jag tar upp saker om hur jag trivs eller vad som händer i familjehemmet.

Du kan alltid säga till din socialsekreterare att socialtjänsten har ansvaret för att du ska må bra och få rätt vård. Om du anser att du inte får rätt vård och stöd från socialtjänsten, kan du vända dig till Inspektionen för vård och omsorg. Ta hjälp av personalen eller din kontaktperson.

Att få en kontaktperson

Om du känner att du är i behov av en kontaktperson, ett vuxet stöd och en trygghet i din vardag, och socialtjänsten vägrar bevilja dig en, så finns det en paragraf i socialtjänstlagen som lyder ”Socialtjänsten beviljar bistånd enligt 4 kap. 1§ SoL”. Du har rätt till att ansöka om stöd. Socialtjänst ska utreda ansökan och fatta ett beslut. Om din ansökan inte blir godkänd ska du först och främst få motiveringen nedskrivet på papper till varför du inte får det stöd du ansöker. Du ska också få information om hur du kan gå vidare för att överklaga beslutet till domstolen.

Ta reda på dina rättigheter

Det är främst socialtjänstens ansvar att informera om barn och ungdomars rättigheter. Även på skyddat boende ska de informera om dina rättigheter. Tillsammans med socialtjänsten ska personalen på skyddat boende se till att du får dina behov tillgodosedda och att du blir informerad om dina rättigheter. Var beredd på att det inte är säkert att du kommer att bli informerad om dina rättigheter. Därför har jag skrivit den här boken som stöd för dig när du ska möta myndigheter.

Hade jag fått veta mina rättigheter i början av min resa så hade jag inte behövt ta den långa vägen. Jag hade vänt mig till rätt person utan att bli bollad från den ena personen till den andra.

Egna anteckningar

Egna anteckningar

Vad duktig
du är!

Egna anteckningar

Länsstyrelsen Östergötland fick 2011 i uppdrag av regeringen att genomföra insatser för att förebygga och förhindra att unga mellan 13 och 25 år blir gifta mot sin vilja eller utsätts för hedersrelaterat våld och förtryck.

Uppdraget är ett led i regeringens arbete för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck och våld i samkönade relationer.

Du är född till att göra skillnad
är en empowermentbok skriven av
Melissa Delir. Empowermentboken
är ett självstärkande material, som
även riktar sig till yrkesverksamma
för att få en djupare förståelse.

Melissa har även skrivit *Vilsen längtan
hem: en sann berättelse om heders-
relaterad maktutövning* (2009), och
Tack för att du finns! (2010).



LÄNSSTYRELSEN
ÖSTERGÖTLAND