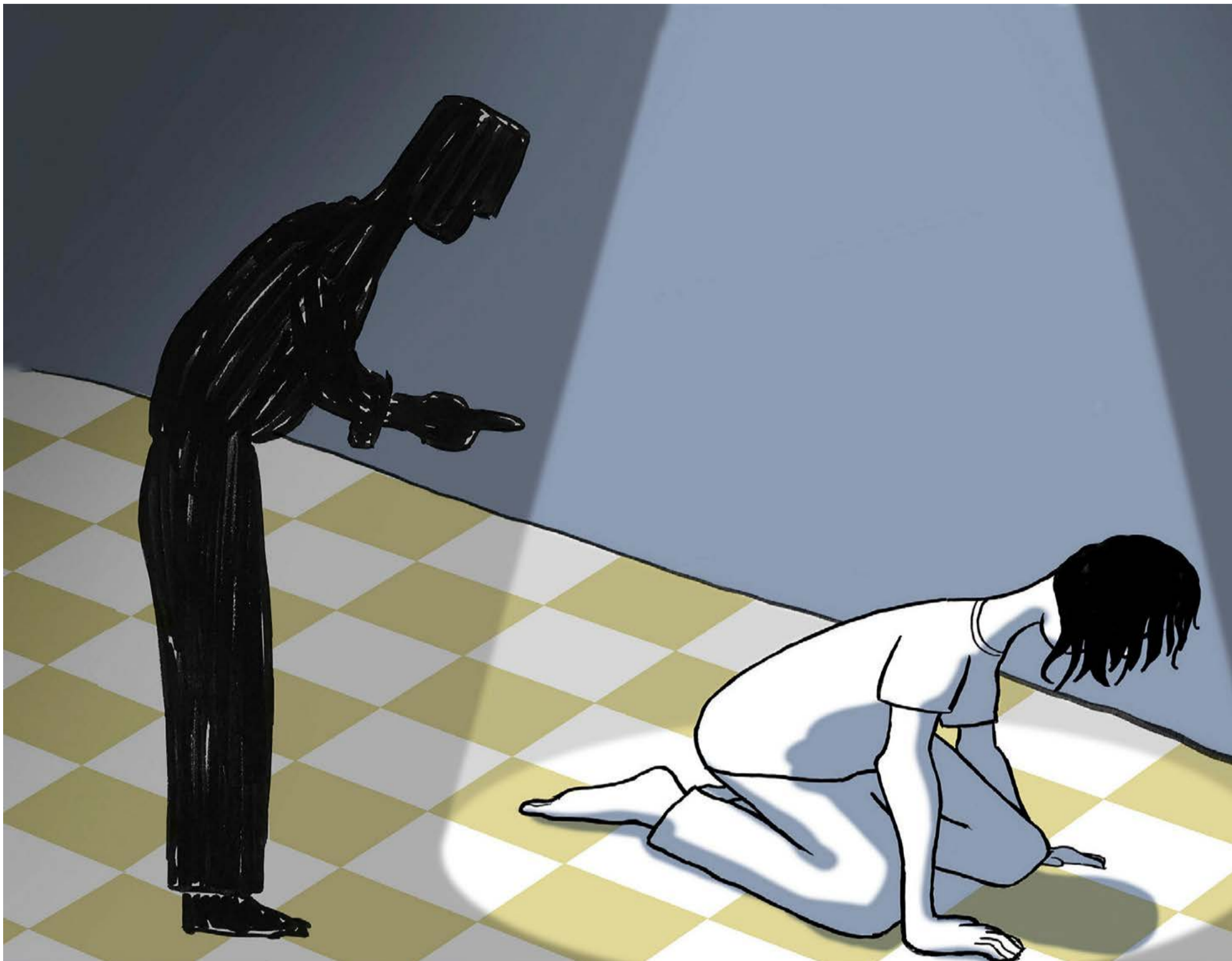


INPÅ LIVET

PSYKISK MISSHANDEL · DEL 1

Redaktör: Maria Werner
E-post: inpalivet@sydsvenskan.se Telefon: 040-28 12 00
Postadress: Inpå livet, Sydsvenskan, 205 05 Malmö



Svartsjuka, skrik och kränkningar. Den psykiska misshandeln blev allt värre med tiden, enligt Karolina som till slut blev långtidssjukskriven.

Sambons terror fick henne att till s

Först en himlastormande passion. Därefter: terror. Karolinas man varvade ömhetsbetygelser med kränkningar, hot och kontroll. Ett brutalt psykiskt våld som steg för steg bröt ner henne. Nu lever hon med psykiska sår, svåra att läka.

■ Förälskelsen slog till som en virvelvind. Bultande och alldeles underbar. Så här känns riktig kärlek. Tänkte hon.

– Jag kände mig så älskad, nästan som att jag satt på en tron. Jag var så stolt och tacksam och tänkte att jag hittat hem.

Det var ingen tvekan, de flyttade ihop nästan direkt. Alla var glada för Karolinas skull, sambon var social

och lätt att tycka om, säger hon. Visserligen lite svartsjuk, han pumpade henne på information om varenda kille hon någonsin dejtade, men det var inget hon funderade särskilt mycket över.

– Jag visste att han tyckte att det var viktigt med fullständig ärlighet, så jag berättade allt, även sådant jag inte var stolt över.

När Karolina blev gra-

vid var de båda lyckligt förväntansfulla. Men ju mer magen putade, desto mer svartsjuk blev sambons blick. Om en okänd kille passerade på gatan, och råkade ha den minsta likhet med någon av Karolinas ex, kunde det slå slint.

– Han blev som besatt av mina gamla ex. Det jag berättat om mitt tidigare liv började nu vändas emot mig på helt sjuka sätt.

”Mellan hatperioderna var allt helt fantastiskt, precis som innan. Det gick från extrem kärlek till extremt hat, fram och tillbaka.”

Karolina.

NÄSTA AVSNITT

■ Hon stannar på grund av oro för barnen.

Ena sekunden gick de romantiskt omslingrade och letade efter kläder till bebisen. I nästa haglade de elaka kommentarerna.

– Ändå tänkte jag att det bara handlade om normal svartsjuka. Inte att det var sjukt. Han var ju min närmsta, som jag skulle skydda. Det var ju vi, vi två. Så jag höll fasaden uppe.

Men det skulle bli värre. När de kommit hem från förlossningen och Karolina, lycklig och utmattad, satt och ammande deras barn, plingade det första riktigt hotfulla sms:et till. Sambon, som var på jobbet, skrev att hon var en hora och därför borde få skallen krossad.

– Jag blev helt chockad. Satt bara där och skakade och förstod ingenting.

I dag, flera år senare, önskar hon att hon hade polisanmält. Lämnat honom direkt. Men där och då kändes det inte möjligt.

– Jag trodde att det skulle bli bra igen. Jag ville ju hjälpa, inte sätta dit honom.

Karolina övertygade sig själv att han inte var så här egentligen. Att han var sjuk och inte mätte bra.

– För mellan hatperioderna var allt helt fantastiskt, precis som innan. Det gick från extrem kärlek till extremt hat, fram och tillbaka.

Under året som följde förflyttades gränserna successivt. Sambons aggressiva skrikande kunde pågå i timmar, flera dagar i sträck. Han läste hennes meddelanden och kontrollerade deras ekonomi. Det spelade ingen roll om han

**Tipsa oss!**

Har du egna berättelser eller förslag på människor och ämnen vi bör skriva om så är du välkommen att e-posta, skriva eller ringa. Jag ser fram emot att höra av dig!

MARIA WERNER, REDAKTÖR

Följ Inpå livet och diskutera artiklarna på Facebook.com/inpalivets

Följ Inpå livet på Instagram: inpa_livet

Kvinnojour: Utsatta önskar de fått blåtiror

HELSINGBORG

■ **Blåmärken syns. Det gör inte psykisk misshandel.**

– Ofta säger kvinnorna att de önskar att de hade fått blåtiror. Då hade de åtminstone haft bevis, säger Else-Marie Larsen, verksamhetschef för Helsingborgs kvinnojour.

Hon möter många kvinnor som är drabbade av psykiskt våld.

– Först brukar de nästan be om ursäkt för att de kommer till oss. När de förstår att vi tror dem, att det finns många som delar deras situation, sjunker deras axlar en hel meter.

Psykisk misshandel kan drabba alla, understryker hon. Ofta smyger det sig på. Det som först kanske uppfattades som omtanke och omsorg från mannens sida – för det handlar oftast om män – övergår successivt till kontroll och maktutövning, till kränkningar, hån och hot. Beteenden som den drabbade tidigare skulle ha sagt var oacceptabla blir normala.

– Hoten kan vara indirekta. Exempelvis kanske du inte uttryckligen förbjuds att träffa dina vänner, men du vet att du riskerar

att bli kallad hora när du kommer hem, att det blir bråk. Stannar du däremot hemma är mannen kärleksfull och snäll, säger Jenny Ek, beteendevetare och verksamhetsutvecklare på Kvinnojouren.

Att pendla mellan ett varmt och ett kyligt beteende är vanligt bland förövarna och kan närmast liknas vid tortyr, menar de. Även sexuellt och ekonomiskt våld är vanligt. Genom att ta kontroll över den andras lön, skriva över lån och i vissa fall skuldsätta partnern hos Kronofogden, stryps möjligheterna för den utsatta att separera och skaffa egen lägenhet.

– Inte sällan har mannen dessutom fått kvinnan att tro att hon är psykiskt sjuk, säger Jenny Ek.

Ett viktigt steg är att få den utsatta att förstå att det inte är henne det är fel på. Många gånger är hon så nedbruten att hon tappat bort sig själv, sin egen självkänsla och kompass.

– Vad tycker du? Hur vill du leva? Vi jobbar med att stärka kvinnan för att ge henne kraften hon behöver för att kunna lämna relationen, säger Jenny Ek.

HANNA WELIN

inpalivet@sydsvenskan.se

ILLUSTRATION: PETTER BJERREGAARD

slut fly hemmet

var hemma eller på jobbet, det fanns ingen vila. Sms:en kom hela tiden. Snart även hot om att han skulle ta sitt liv – och att det då skulle vara hennes fel.

– Jag sa att han behövde hjälp och tog kontakt med sjukvården flera gånger. Men han lyckades alltid prata sig ur situationen och få det till att det skulle handla om att vi hade relationsproblem.

Karolina lärde sig att läsa av minsta skiftning i hans blick. Vändningarna kunde komma plötsligt och utstuderat. Som när de träffade vänner och han viskade i hennes öra att hon var en äcklig, fet slampa medan han leende passerade förbi. Hon var ständigt på hjälp, för pressad för att få kontakt med den förtvivlade gråten i magen.

– Till slut blev jag så rädd att jag tog vårt barn och flydde hem till en kompis.

Vid det här laget visste de närmaste hur det låg till. Karolina var nu långtidssjukskriven, nedbruten utan inre försvar. Men trots att hon gång på gång föll tillbaka gav de aldrig upp. De tröstade, pysslade om henne och påminde om att madonnaperioden alltid följdes av en horaperiod. Flera gånger tog hon sats och blockerade exsambon på telefonen och i alla sociala medier. Men rädslan för att han skulle ta sitt liv fick henne att öppna upp mobilen igen.

– Det tog flera år innan jag lyckades lämna honom fullt ut.

Familjens och vännernas stöd var avgörande, liksom

en samtalsgrupp för kvinnor i liknande situation.

– Jag kämpade hårt för att få vårdnaden, utan domstolstvist, och under en av hans snälla perioder fick jag till slut det. Men han har gjort flera orosmålningar till socialen för att jävlas med mig.

Det har nu gått ett par år och först i dag är Karolina i tillräcklig balans för att kunna jobba igen. Men oron över exmannens fortsatta försök att komma åt henne finns där hela tiden.

– Jag lyckades ta mig ur hans grepp och vill aldrig tillbaka igen.

■ Karolina heter egentligen något annat.

TEXT: HANNA WELIN
inpalivet@sydsvenskan.se



Funderar du på att skriva testamente?

ATT SKRIVA TESTAMENTE är för många ett bra och enkelt sätt att berätta vad man vill. Att tala om hur man önskar att de efterlämnade tillgångarna ska användas när man själv inte finns och kan bestämma längre.

Många skriver in Hjärt-Lungfonden i sitt testamente för att de vill ge sitt stöd till svensk hjärt-lungforskning. De vet att hjärtsjukdom är vår tids stora folksjukdom. Ibland är de själva drabbade. Ofta

har någon släkting eller nära vän drabbats och kanske räddats till livet av forskningens framsteg.

Om du också vill bestämma över din kvarlåtenskap och tycker att hjärt-lungforskning är viktigt så kanske ett testamente är en bra idé för dig också? Beställ vår handledning med kupongen här eller ring 08-566 24 230.

Du får den helt kostnadsfritt och kan läsa hur du gör för att ditt testamente ska bli rätt och riktigt.

Ja, skicka mig kostnadsfritt "Testamentshandledningen" som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.

NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SS

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm. Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader. Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se

Läs mer om testamentskolan på: www.hjart-lungfonden.se/testamente

 **Hjärt-Lungfonden**

Postgiro 909192-7

 SVENSK INSAMLINGSKONTROLL



Vi använder bara MSC- och ASC-certifierad fisk och skaldjur. Våra råvaror, surimi och tentakel kommer från ett MSC-certifierat hållbart fiskeri. Vår lax, flaxpa och varsmetrika kommer från en ansvarfull ASC-certifierad odlare. Läs mer på: www.msc.org/se och www.asc-aqua.org

ASC-C-02748
ANSVARSFULL ODLAD
asc
CERTIFIERAD ASC-AQUA.ORG

MSC-C-58029
CERTIFIERAT HÅLLBART FISKERI
MSC
www.msc.org/se

Beställ för 250 kr eller mer och få gratis utkörning (ej Väla)

Lunch/Sushifrossa

från **120:-**

(ej Väla och Drottninggatan)

40 bitar sushi från 249:-

Beställ på: sugoiestauranger.se

Sugoi 

klimateffektivt sushi som alla har råd med

Fabriksgatan 6 Lund
Industrigatan 10 Malmö
Väla köpcentrum Helsingborg
Kullavägen Helsingborg
Drottninggatan 79 Helsingborg
Järnvägsgatan 9 Helsingborg
010-550 05 95