**Aldrig mera tyst**

**Det går att resa sig från en barndom fylld av sexuella övergrepp. Det vet Yvonne Kullenstjärna som i sin handbok ” Jag kommer aldrig mer att vara tyst”, beskriver den mödosamma vägen tillbaka till sig själv och hur man kan läka, trots de svåra skadorna.**

Yvonne Kullenstjärna var fem år då hennes styvfar utnyttjade henne sexuellt första gången. Övergreppen, som styvfadern kallade deras ”gemensamma lilla hemlighet”, pågick tills hon var 14 år och fyllde henne med skuld- och skamkänslor.

– Min styvpappa tog det finaste ett barn kan tänkas ha, och det är rätten till sin egen kropp - och rätten att säga nej. Med hans övergrepp försvann också min självrespekt, säger Yvonne.

**Läkning**  
Vid vuxen ålder tog hon mod till sig och berättade för sin familj vad hon utsatts för. Men locket lades på direkt – enligt principen ”det vi inte sett och inte hört kan heller inte ha hänt”. Vid 38 års ålder började Yvonne sin första terapi. Under åren som kom varvades terapitimmar med andra typer av läkningsmetoder, som exempelvis healing och coachning.

– Jag tycker att det är viktigt att använda sig av flera sätt att läka sig på, eftersom skulden och skammen efter sexuella övergrepp sätter sig på både fysiska, mentala och psykiska nivåer, berättar Yvonne.

**Handbok**  
Att hon skulle dela med sig av sin berättelse, visste och kände hon under lång tid. Men hur den skulle se ut och vad som skulle berättas, stod länge oklart för Yvonne. Plötsligt en dag visste hon bara. Det skulle bli en handbok som berättade om hennes barndom, men framför allt fokuserade på hennes läkning och vilka redskap hon använt i den processen. Strax efter midsommar ges alltså ”Jag ska aldrig mera vara tyst – handbok för överlevare och några till”, ut.

– Man kan säga att det är en slags verktygslåda med de olika redskap som jag använde mig av för att överleva de sexuella övergreppen. Jag bestämde mig för att skriva boken eftersom jag vill bryta den tystnad och den tabu kring sexuella brott som finns idag, säger Yvonne och tillägger:

– Det finns så många barn som aldrig vågar berätta för någon, då skammen och skulden som pedofilen lägger på barnet är så otroligt stor – och den gör fruktansvärt ont för ett barn att bära.

Med boken hoppas Yvonne att människor som utsatts för sexuella övergrepp ska hitta stöd och verktyg för att kunna läka och gå vidare med sina liv – men hon riktar sig även till anhöriga och andra som är intresserade av frågan.

**Tacksam**

Kan man någonsin glömma sexuella övergrepp frågar många Yvonne, när hon är ute och föreläser.

– Mitt svar på det är alltid nej, det går aldrig att glömma. Det har tagit mig 22 år att läka. Men under den här tiden har jag lärt mig att det går att leva med det och acceptera att det faktiskt har hänt. För min del så har skammen och skulden flyttat ut och ersatts av kärlek och ödmjukhet till mig själv och det liv jag levt - och även lever idag. Jag är så tacksam över att livet alltid varit starkare än döden. Annars tror jag inte att jag hade levt idag, avslutar Yvonne Kullenstjärna.

Gabriella Lücke