

## Fyrir luktum dyrum

#metoo fjölskyldutengsl er hópur á Facebook sem er vettvangur kvenna sem hafa orðið fyrir ofbeldi af hálfu einhvers nákomins. Í hópnum eru konur sem hafa verið beittar kynferðislegu ofbeldi, margar sem börn og af hálfu nákominna ættingja og konur sem hafa verið beittar ofbeldi af hálfu maka eða fyrrverandi maka.

### Yfirlýsing:

Konur sem stigið hafa fram undir myllumerkinu #metoo hafa svipt hulunni af því að kynferðisleg áreitni, ofbeldi og misbeiting valds hefur viðgengist á vinnustöðum. Slíkt fær ekki lengur að þrífast í þögn því allt fólk á að njóta virðingar, jafnréttis og geta verið öruggt í vinnunni. Okkur þykir einnig rík ástæða til að minna á að konur verða oftast fyrir ofbeldi heima hjá sér. Ofbeldi innan fjölskyldu og í nánú sambandi er samfélagsmeið sem við verðum í sameiningu að ráðast að og uppræta. Ein kona af hverjum þremur, hið minnsta, verður fyrir líkamlegu eða kynferðislegu ofbeldi einhvern tímann á ævinni, margar af hendi maka eða nákomins ættingja og margar sem börn. Þetta er með öllu ólíðandi.

Afleiðingar ofbeldis eru alvarlegar fyrir lífsgæði og heilsu þolenda og aðstandenda þeirra og geta jafnvel leitt til dauða. Við viljum að ráðist verði í aðgerðir um allt land með það að markmiði að koma í veg fyrir ofbeldi. Við óskum eftir því að okkur sé trúað þegar við segjum frá auk þess sem við óskum eftir stuðningi samfélagsins við að skerpa á eða ná fram eftirfarandi:

1. Að réttargæslukerfið sé í stakk búið til að taka á ofbeldi í nánú samböndum og innan fjölskyldna.
2. Að talað sé opinskátt um ofbeldi í samfélaginu og að allar stéttir sem starfa með fólki fái fræðslu um ofbeldi, áhrif þess og hvernig standa má með þolendum ofbeldis.
3. Að dómsvaldið, sýslumaður og sýslumannsfulltrúar, sáttafulltrúar, sérfræðingar í málefnum barna og aðrir sem koma að ákvörðunum um forsjá og umgengni fylgi þeim áherslum sem sammælt hefur verið um í lögum.
4. Að einstaklingsbundinn langtímastuðningur við þolendur um allt land sé tryggður.
5. Að fjölskyldum þolenda bjóðist langtímastuðningur.
6. Að tekið sé á gerendum með viðeigandi hætti.

### Frásagnir:

1.

Ég er að tannbursta mig eftir morgunmatinn. Á vaskinum er pakki af dömubindum því ég var að byrja á blæðingum. Barnsfaðirinn kemur inn og sér pakkann, kreppir hnefann og hrópar þirraður „dísús, ertu byrjuð á blæðingum“ og fer fram í fýlu og yrðir varla á mig þann daginn.

Ég er í sturtu. Skyndilega er gripið utan um mig og kalt sturtuhengið vefst utan um mig og hann stingur hendinni í klofið á mér og spyr hvort ég sé blaut. Gerðist reglulega. Fór yfirleitt í örstuttar sturtur því ég gat ekki læst að mér og helst bara þegar ég var ein heima.

Ég sit í stól hjá kvensjúkdómalækni því barnsfaðir minn sagði mér að það væri eitthvað að mér og ég þyrfti að fara til læknis og láta athuga þessa kyndeyfð hjá mér. Ég spyr

lækninn hvað sé að mér, ég finni alltaf til við samfarir og hafi nánast enga kynhvöt. Hann fann ekkert að mér.

Ég er með ungabarn á brjósti. Ég er búin að vera mikið lasin í langan tíma og börnin líka. Barnsfaðir minn er orðinn þreyttur á ástandinu og neitar að bíða lengur. Hann hjakkast á mér á meðan barnið sefur vært við hliðina á mér. Hann er reiður og gagnrýnir mig fyrir að vera áhugalaus og gera ekkert á móti, tekur ekki annað í mál en að ég njóti jafn mikið og hann og það kemur ekki annað til mála en að ég fái fullnægingu eins og hann, hann er sko ekki þannig maður að skilja konur eftir ófullnægðar. Ég veit betur en að gera mál úr þessu eftir nauð og suð og fýluköst kvöldsins, það er auðveldara að láta bara undan og gera það sem hann vill. Þetta var ekki í fyrsta skiptið og ekki síðasta skiptið en eftir að þetta gerðist fyrst leið mér enn verr en vanalega og fannst ég enn viðbjóðslegri en vanalega.: nafnlaus frásögn; • Mótmaeli mín eru orðin hljóðlaus, ég ætla bara ekki að geðjast honum með því að gera það sem ég veit að hann vill að ég geri. „Kommon,“ suðar hann og ýtir höfðinu á mér í átt að sér. „Ekki láta svona, ertu að reyna að láta mig fá samviskubit.“ „Kláraðu bara, ég er of þreytt,“ svara ég. Hann verður mjög ósáttur og segir að ég verði að koma líka, annars láti ég honum líða eins og hann sé að neyða mig. Ég læt undan eins og venjulega og veit að ég get engum nema sjálfri mér um kennt. Af hverju vill ég ekki sofa hjá makanum mínum? Hvað er eiginlega að mér? Hvernig get ég verið svona vond við hann, ég sem elska hann svo mikið. Og ef hann er að gera eitthvað sem ég vill ekki, af hverju enda ég þá alltaf með að taka þátt?

Hann er ofan á mér, heldur mér fastri í ákveðinni stellingu svo ég get ekki hreyft mig. Því það finnst honum best. „Þakkaðu bara fyrir að ég hef allavega ennþá lyst á að sofa hjá þér,“ sagði hann eftir að hafa rætt við mig um líkamsþyngd mína, lágt sjálfsálit og lélega kynhvöt.

Heyri hann andvarpa reiðilega inni á baði þar sem ég ligg uppi í rúmi að lesa. Stíkar inn í svefnherbergi og segir ásakandi „ertu aftur byrjuð á blæðingum!?!“, tekur koddann sinn, tölvuna og fer aftur inn á bað og nær í klósettrúllu og hreytir í mig að hann ætli að sofa í sófanum.

Pirraður. „Ertu aftur með fokking þvagfærasýkingu?!“ Held hann hafi ekki verið að tjá áhyggjur af minni heilsu með þessari athugasemd.

Ég bið hann að henda hörðnuðum klósettpappírsvöndlum í ruslið eftir sig svo börnin séu ekki að finna þetta hér og þar. Hann verður reiður við mig og segir að ég geti bara séð um að týna þetta upp sjálf því það sé mér að kenna að hann þurfi að gera þetta.

2.

Á meðan sambandinu stóð safnaði ég þrisvar upp nægum kjarki til þess að ræða við barnsföðurinn um það að hann þvingi fram kynlíf. Í síðasta skiptið spurði ég hann varfærnislega hvort það hefði virkilega engin áhrif á löngun hans að vita að hann væri að gera þetta gegn mínum vilja. „Jú, það er alveg óþolandi, hvernig heldurðu að þetta sé eiginlega fyrir mig!? Það er sko pottþétt enginn annar í vinahópnum sem þarf að neyða makann sinn til þess að sofa hjá sér.“

3.

- Ég hef verið vakin með því að hann sturtaði yfir mig vatni. Honum líkaði það illa að ég hefði talað við ákveðinn aðila á Facebook. Hann hringdi í aðilann líka. Mér var bannað að tala við hann aftur. Svo var ég læst frammi á stigagangi, ég var bara í nærbuxum.

- Mér var skellt í gólfíð og ég var tekin hálstaki og tekið að sortna fyrir augunum þegar hann loks slakaði á takinu. Ég hellti niður bjórnum mínum sem hann ætlaði að drekka.

- Ég mátti ekki læsa að mér þegar eg fór í sturtu eða bað. Hann vildi koma inn og horfa ef hann vildi, oftast en ekki vildi hann endilega fullnægja mér með sturtuhausnum. Hann suðaði, bað og kallaði mig kynkalda. Ég gafst upp. Hann bara fékk sínu framgengt.
- Ég átti líka að horfa á hann í baði. Það gat tekið 2 tíma. Ég var hætt að baða mig ef hann var heima.
- Ég átti að sofa nakin og "vera tilbúin" ef hann vildi losa.
- Ef að ég svaraði ekki i símann, þá var hringt non stop þar til ég svaraði. Eða hringt í vinnusímann til að athuga afhverju ég væri ekki að svara í farsímann. Hann nefnilega var svo hræddur um að ég hefði lent í slysi ef ég svaraði ekki.
- Hann tróð hlutum upp í leggöngin á mér og skoðaði og tók myndir. Hann hafði líka við mig samfarir meðan hlutirnir voru þar líka. Hann á myndirnar ennþá.
- Hann kom hlaupandi aftan að mér úti og henti mér á steypa stétt. Ég úlnliðsbrotnaði.
- Eitt sinn þegar ég fór frá honum eyðilagði hann allar snyrtivörur sem ég átti, skemmdi tölvuna mína líka.
- Hann fór með mig í bíltúra til að "ræða við mig". Þá var þulið upp fyrir mér hvað ég væri erfið, þrjósk og að hann væri að gera allt til að hjálpa mér. Ég var bara ósamvinnuþýð. - Ég var kynköld af því ég vildi ekki kynlíf með honum. Hann hélt ræður yfir mér, fór í fýlu og suðaði og svívirti mig. Ég gaf undan. Hann kvartaði svo undan því hvað ég væri lélegur dráttur.
- Ég var dugleg ef ég tottaði hann.
- Ég var líka draslmamma.
- Hann vildi oftast fá það yfir brjóstin eða andlitið.
- Hann talaði við mig um það hvað hann væri mikið til i að "setja í" hina og þessa konu sem fór fram hjá okkur. Oft bara unglingsstelpur.

4.

Fyrsta skiptið, 2011. Við komum seint heim eftir árshátíð, hann slær mig utanundir, heldur á mér, hendir mér útúr íbúðinni og læsir, ég nakin. Síðasta skiptið, 2017. Hann kemur fullur heim kl. 8 um morgun. Ég spyr hann hvar hann hafi verið. Sé hvernig skapi hann er í. Fer inní annað svefnherbergi, læsi hurðinni, grúfi mig niður í sængina, barnið okkar sefur þar. Hann öskrar, æðir inn (lásinn virkar ekki), ræðst á mig, lemur mig, öskrar á mig, ég er heimsk og löt, ég hrökklast niður á gólf. Hann segir að ég muni þurfa að hringja á lögregluna, hann ætlar að kýla mig svo fast. Hann skipar mér að fara niður á hnén og grátbiðja hann um fyrirgefningu. Hann sækir hníf og hótar að drepa sig útaf mér. Barnið okkar 3 ára segir: Nei pabbi, ekki vera vondur við mömmu. #aldreiaftur

5.

Ég var beitt kynferðislegu ofbeldi af fyrrum maka og það hefur verið eitthvað sem hefur setið í mér lengi. Nú eru komin 10 ár síðan að við skildum og enn situr þetta á mér eins og mara. Málið er að til að byrja með átti ég sjálf erfitt með að skilgreina það sem gerðist sem nauðgun því þetta var maki minn, ég hafði til að byrja með gefið honum ákveðið leyfi að snerta mig og mér fannst tilhugsunin um að maki nauðgi óskiljanleg, enda ætti hún að vera það!

En í dag veit ég að það sem gerðist var nauðgun. Málinu er þannig háttað að fyrir sirka 18 árum síðan byrjuðum við saman og á sama tíma var ég að berjast við lífshættulegt þunglyndi sem ég leitaði mér hjálpar við og það leiddi til þess að mér voru gefin hin ýmsu lyf, þar á meðal svefnlyfið rohypnol, einnig þekkt sem nauðgunarlyf. Þetta "nauðgunarlyf" tók ég sjálfviljug inn á kvöldin og ég var sem rotuð og það var þá sem að

maki minn nýtti sér ástand mitt og nauðgaði mér. Ég vaknaði daginn eftir með brund á milli lappanna, það var eina vísbendingin því annars mundi ég ekkert. Þetta gerðist oft, of oft til að ég geti talið skiptin og það versta af öllu var að ég ræddi þetta við hann, reyndar þá grátbað ég hann um að láta mig vera meðan að ég svæfi, þetta væri ekki með samþykki en það dugði ekki til. Ég var ekki óhult á eigin heimili, í eigin rúmi, aldrei. Og það versta er að mögulega nauðgaði hann mér oft en faldi ummerkin það er engin leið fyrir mig að vita það.

En í tíu ár hef ég nánast þagað yfir þessu, það eru mjög fáir sem vita þetta en ég finn fyrir löngun til þess að tala um þetta og yfirstíga þessar tilfinningar því skömmin er gríðarleg en ásökunin hefur verið skelfileg að yfirstíga, ég kenndi sjálfri mér um þetta í mörg ár þar sem ég sjálfviljug tók inn lyf sem lögðu grunninn að nauðguninni sjálfri.

En það er aldrei of seint að vinna í sjálfum sér og það er ég að gera í dag, ég fer reglulega í viðtöl í Stígamótum og svo er ég hingað komin. Lifi byltingin og höfum hátt!

6.

Ég man það vel þegar hann lamdi mig fyrst. Við vorum nýbúin að eignast okkar fyrsta barn saman og ég mátti fara út. Ég var orðin þreytt á því að hann væri að hringja í mig á 10 mínútna fresti þannig að ég slökkti á símanum. Hann hringdi í vinkonu mína og hún slökkti líka á símanum sínum. Ég átti að koma heim klukkan tíu, hafði farið út klukkan átta. Ég kom heim klukkan 12, glöð og sæl eftir að hafa átt ánægjulegt kvöld með vinkonu minni. Það sauð á honum.

Hann elti mig út um alla íbúð og urraði á mig, króaði mig af úti í horni og ég ýtti honum frá mér. Þá snappaði hann og lamdi mig í gólfið og hélt áfram að hamast á andlitinu á mér. Ég endaði með tvö glóðaraugu það kvöld. Ég faldi það vel því ég var svo ástfangin. Þetta var samt ekki byrjunin á ofbeldinu, ofbeldið var komið laumulega inn í rólegheitum.

Svona gekk þetta í nokkuð mörg ár, en ég sagði stopp þegar hann lamdi mig þegar ég var ófrísk af seinna barninu, ég passaði mig á að svara honum þegar ég var með vinkonunum svo hann vissi nú nákvæmlega hvar ég væri. Hann réðist oft á mig, var fjarlægður af heimilinu með lögregluvaldi mörgum sinnum, braust inn til mín meðan ég var sofandi og réðist á mig, hann þurfti alltaf að segja mér eitthvað. Hann elti mig um allt í mörg ár eftir að við hættum saman, hann var fyrir utan gluggann hjá mér, bíllinn hans var alltaf einhvers staðar á eftir mér, hann reyndi að keyra mig niður 2 sinnum,annað skiptið með dauðskelkað barnið í aftursætinu. Hann læsti svo hurðunum svo ég gæti ekki tekið hann og keyrði í burtu og ég gleymi aldrei skelfingarsvipnum á barninu þegar hann rétti hendurnar í áttina til mín og vildi koma. hann réðist á menn sem ég vogaði mér að hitta, hann keyrði á eftir mér á leiðinni í Kvennaathvarfið og var handtekinn þar fyrir utan, honum var sleppt og hann kom aftur um leið og honum var sleppt og var þá fjarlægður aftur. Hann braut tvær hurðir, ég hef þurft að láta sauma á mig 6 spor, hann nauðgaði mér ítrekað, braut nokkra síma á hausnum á mér og ég hélt mér og börnunum í gíslingu á heimilinu.

Hann stjórnaði líka börnunum með harðri hendi, hann var með óskiljanlegar strangar reglur eftir eigin hentisemi, hann fellti þau ef þau voru að ærslast og hlaupa í kringum hann, hann tók svo harkalega í þau að þau mörðust og öskraði svo hátt og lamdi mig fyrir framan þau og með þau í fanginu.

Hann gat ekki verið með börnin heima hjá sér þegar þau voru lítil, því það var svo lítið pláss eða hann upptekinn og það væri best að passa þau bara heima hjá mér. Hann nýtti þá tækifærið til að lauma keylogger í tölvuna mína ítrekað. Hann sendi mér hátt í

hundrað sms á dag, óteljandi e-mail og handskrifuð bréf ef ég var ekki að svara honum á hinum. Hann vissi alltaf hvar ég var og með hverjum og hann birtist á ótrúlegustu stöðum. Hann braust inn til manns sem ég var að hitta og réðist á hann og reyndi að draga mig þaðan út. Hann hafði náð því fyrr um sumarið, því þá var svalahurðin ólæst. Í seinna skiptið réðist maðurinn á hann til baka.

Ég mátti sem sagt ekki hitta neina menn eftir að ég hætti með honum og hann henti í mig börnunum ef hann hafði einhvern grun um að ég væri að fara að hitta einhvern. Hann skildi börnin líka eftir sofandi heima hjá sér og keyrði til mín til þess að njósna um mig. Ég hringdi í lögregluna og barnavernd og alla og enginn gat gert neitt, lögreglan sagði mér að kæra og halda áfram að hringja þegar hann kæmi. Það er samt ótrúleg niðurlægning líka að hafa lögregluna brunandi með bláu ljósin daglega inn í götuna mína og leggja fyrir framan húsið mitt, þannig að ég hringdi ekki alltaf. Eg fékk mér öryggiskerfi og félagsþjónustan benti mér á að vera með neyðarhnapp. Ég fékk nálgunarbann á hann og hann hélt samt áfram. Hann passaði sig samt bara á að vera farinn áður en lögreglan kom.

Niðurlægingin sem fylgir því að hafa einhvern á glugganum eða öskrandi fyrir utan er ógeðsleg. Nágrannar voru ítrekað að hringja í mig og láta mig vita, eða hringja í lögregluna. Ég hrökklaðist út af fyrra heimilinu vegna hans.

Svo breyttist taktíkin hans þegar hann var kominn með nýja konu. Hún mátti auðvitað ekki hitta mig því hann var að mála upp mynd af mér fyrir hana. Þau fóru í forræðisdeilu við mig og töpuðu, þá flutti ég út á land og þá sá ég endalausar greinar um að ég væri að tálma. Hann og mamma hans skrifuðu út í eitt. Þau skrifuðu vinnuveitendum mínum, siguðu barnavernd á mig ítrekað. Mamma hans veit alveg hvaða mann hann hefur að geyma. Hann nauðgaði stelpu í bæjarfélaginu áður en við hittumst. Ég bað mömmu hans meira að segja um hjálp á sínum tíma þegar hann lét mig ekki í friði og hún sagði mér að flytja bara í burtu. Svo þegar ég geri það þá byrjar hún að skrifa greinar um tálmanir. Ég skrifaði ritstjórn Kvennablaðsins á sínum tíma að þetta stæðist ekki skoðun en fékk engin svör og greinarnar standa þarna enn. Hann með glottið sitt og mamma hans og lygarnar og siðblindan.

Ég var ekki einu sinni að tálma umgengni. Hann mátti alveg tala við börnin og fá þau í heimsókn eins og hann vildi en hann hringdi aldrei. Hann hringir ekki einu sinni á afmælisdögum þeirra ef ég er með þau. Og hann ætlast til þess að ég verði ekki í sambandi við börnin þegar hann er með þau í umgengni. Ss aðra hvora viku má ég ekki vera mamma barnanna minna og nú vill hann meira. Hann vill að ég fái þau bara aðra hvora helgi því hann er að flytja út á land og krefst þess að hann fái fullt forræði og allt ofbeldið var bara lygi. Og allir bakka hann upp í kringum hann. Hann er ekki ofbeldismaður, ég er bara geðveik.

Ég greindist með vefjagigt og áfallastreituröskun eftir þetta og hann er enn að beita mig ofbeldi í gegnum börnin, með dómstólum. Ég er ekki fullkomin, en ég er góð mamma og ég elska börnin mín og geri allt fyrir þau. Ég á þetta ekki skilið.

Ég er bara að stikla á stóru hérna, enda er þetta það erfiðasta sem ég geri, því þetta er ekki búið. Mér svíður enn í sárin. Það eru komin 10 ár af þessu og ég er að bugast á köflum, sem er kannski ekki skrytið.

Ég man þegar ég horfði upp á heimilisofbeldi fyrir ca 20 árum síðan. Ég hjálpaði þessarri vinkonu minni ítrekað að komast á spítala og leita sér aðstoðar. Ég gat ekki skilið hvernig hún endaði alltaf með honum aftur og aftur og ég hugsaði með mér að ég væri sko alls ekki svona karakter að lenda í þessu, ég hugsaði með mér að ég myndi bara ganga út ef einhver myndi berja mig í fyrsta skipti. En þetta er svo flókið þegar ástin og

börnin eru komin inn í málið að þetta er einhversskonar dýflissa. Mindfokkið er búið að gróa inn áður en hann sýnir sitt rétta andlit að fullu að maður kemst ekki út.

Maður trúir því að hann muni aldrei gera þetta aftur, að allar afsökunarbeiðnirnar, skartgripirnir, fínu veitingastaðirnir, blómin og fallegu skrifuðu orðin séu sönn og hann muni aldrei gera þetta aftur og hann muni aldrei vera vondur við börnin heldur, svo hótanirnar um að birta einkavideoin og myndirnar sem við höfðum tekið saman. Alltaf hann yfirvofandi.

Ég er enn að kíkja út um gluggann sem hann lá oftast á, mér bregður alltaf þegar ég sé hann eða bílinn hans, ég er alltaf hrædd þegar ég geng á gangstétt með bílana fyrir aftan mig að hann gæti verið kominn þangað til að keyra mig niður. Ég veit ekki hvað þarf að gerast til að þetta grói, ég er flakandi opið sár og búin að vera það í mörg ár. Búin að leita mér hjálpar í yoga og hugleiðslu, en niðurbrotið er einhvern veginn inngróið og þarf að fara úr munstrinu.

Ég er sterk og sjálfstæð kona og á allt gott skilið og sérstaklega börnin mín. Þau eiga ekki skilið að þurfa að alast upp hjá honum. Öll fjölskyldan hans öskrar, börnin þurfa að sofna með tónlist í eyrunum til að heyra ekki í þeim rífast á kvöldin. Stelpa mín litla skrifar mjög lýsandi sögur um ofbeldið sem er í gangi þeirra á milli. En nýja konan, hún skaffar allt, húsnæði, bíl og peningana meðan hann hangir heima og gerir lítið annað en að hanga í tölvuleikjum og skrifa níðsgreinar um mig og aumingja hann sem á svo bággt í forræðisdeilunni. Þetta gerði hann líka við mig. Vann ekkert eftir að fyrra barnið fæddist og lifði á mér og lagði ekkert til og vildi svo fá greitt fyrir að passa börnin.

Ég skil alveg hennar sjónarhorn. Hún er örugglega jafn sjúklega ástfangin og föst í þessum vef eins og ég og vill allt gera til þess að ná börnunum af þessarri hræðilegu mynd sem hann hefur málað upp af mér. Hún þekkir mig ekki neitt. Hún er í hans liði núna.

Vonandi fær hún styrk til þess að fara frá honum. Það þarf rosalegt átak til.

Eins erfitt og mér finnst að horfa á allar þessar frásagnir ykkar þá finnst mér þær samt svo styrkjandi á sama tíma. Þessir menn eru nánast allir eins innréttáðir og beita sömu aðferðum og það er hjálplegt að draga saman atriðin. Við stöndum saman í þessu. Takk fyrir ykkur.

7.

Ég var 22 ára þegar ég byrjaði með barnsföður mínum. Ég var heilluð af útliti hans og hversu fyndinn hann var. Hann var ótrúlega góður við mig til að byrja með. Svo fór hann að einangra mig frá vinum mínum. Varð eign hans. 24 ára verð ég ólétt, þegar ég var komin 8 mánuði á leið kem ég að honum vera nota stefnumótaforrit. Afsökun hans að hann vilji ekki sofa hjá mér svona útlítandi ég væri orðin svo feit, ég hálf tryllist og ætla til foreldra minna og þá segir hann: Ef þú ferð héðan út þá mun ég sparka fast í magann á þer. Ég fyrirgef og eftir það byrjar hann að beita mig grófu andlegu ofbeldi. Lætur mig vita að hann muni nauðga mér ef ég stundi ekki kynlíf... sem hann gerði... setur klaka í leggöngin á mér! „stríða mér“ - setur örvandi fíkniefni í drykkinn minn því það var svo gaman að stunda kynlíf með mér þá! Tvisvar sinnum sem ég veit af. (Hef aldrei í lífinu prófað fíkniefni nema þegar maðurinn minn byrjaði mér þeim).

Barnið kemur í heiminn, 3 vikna og maðurinn slær mig í fyrsta sinn i andlitið... hann heldur mér gíslingu í bíl... Hann fer í meðferð og árið gengur ágætlega... hann vill eignast fleiri börn, þegar ég verð ólétt af seinna barninu okkar segir hann við mig: núna er ég glaður því núna muntu aldrei fara frá mér. Á fæðingardeildinni enda ég í keisara og hann biður mig um að biðja um morffintöflur sem ég þurfti ekki á að halda en hann vildi... ég

neita og hann yfirgefur mig og nýfædda barnið okkar... þetta var minn endapunktur, ég reyndi eins og ég gat til að hætta með honum eftir þetta... sem gekk ekki áfallalaust... Þurfti óteljandi skipti að fara með börnin mín til foreldra minna því eg var svo hrædd við manninn... haldið mér vakandi heilu næturnar því hann var að hræða mig með hnífa í eldhúsinu, koma ógnandi og að vekja mig... hóta drepa mig...

Hann hafði niðurlægt mig og reynt að eyðileggja sjálfsvirðingu mína... Hann gerði mig háða ofbeldinu...hann sagðist verða svona reiður því hann elskaði mig svo mikið og þess vegna væri hann svona afbrýðisamur...

Ég hafði í mörg ár reynt að hætta með honum en það var ekki hægt. Ég hef ekki töluna hversu oft ég þurfti að kalla til lögreglu, fengið víkingasveitina líka... hann braust inn til mín eða notaði börnin gegn mér, svo ég þorði ekki að hreyfa mig....

Einn daginn gat ég ekki meira! Eftir að hafa haft það sem áramótaheit í nokkur ár að losna við ofbeldismanninn tókst það með aðstoð lögreglu og dómstóla! Nálgunarbann... Kvennaathvarfið gaf mér frábæra bók sem ég hef lesið í hvert sinn sem eg hugsa um „góðu“ tímana og langað til baka! Því eins klikkað og það er hefur mig langað til baka, sérstaklega þegar koma upp góðar minningar.

Ég er buin að vera laus við hann í 2 ár og hefur lífið verið upp a við síðan...

Á loksins síma sem er óbrotinn, húsgögnin mín eru heil... ég get farið rólegri að sofa... ég og börnin eigum loksins líf og meira segja alveg frábært líf!

8.

Þegar við komum heim af fæðingardeildinni leyfði ég honum að ríða mér í rassinn, á meðan ungabarnið okkar sem var ekki sólarhringsgamalt lá sofandi í vöggu við hliðina á okkur. Hann varð að fá að vera áfram miðpunktur athyglinnar og ég var svo skíthrædd um að hann myndi skamma mig, niðurlægja eða bara hreinlega hverfa úr lífi mínu að ég hleypti honum upp á mig. Á meðan meðgöngunni stóð talaði hann í tíma og ótíma um hvað hann hefði miklar áhyggjur af því að fullkomna píkan mín myndi eyðileggjast við að fæða barnið okkar. Hann varð reiður, fúll og pirraður þegar hann fékk ekki kynlífið sitt. Þegar við vorum að byrja saman hélt hann ítrekað fram hjá mér eins og til að festa þá hugsun í sessi að ég væri ómerkileg, auð-útskiptanleg og ætti að vera þakklát og glöð að svona falletur og eftirsóttur maður skyldi vilja vera með stelpukjána eins og mér. Þessi sena er bara brot af öllu því ömurlega sem gekk á í sambandinu okkar, en er samt móment sem ég hef átt hvað erfiðast með að vinna úr. Það er áratugur síðan við slitum samvistum en ég hef ekki ennþá treyst mér eða öðrum körlum til að eiga í ástar- eða tilfinningasambandi.

9.

Við byrjuðum saman þegar við vorum 16 ára. Vorum mjög ástfangin og ekki svo ólík. Andlega ofbeldið byrjaði ekki strax, í staðinn var látið eins og ég væri ekki til þegar eitthvað erfitt gekk á, en þetta entist líka út öll sambandsárin.

Svo byrjaði hann að leita uppi rifrildi við mig, ef hann þurfti að þrifa þá varð hann pirraður og sýndi það vel.

Ég varð fyrir andlegu og líkamlegu ofbeldi í æsku og hann vissi af því.

Í fyrsta skiptið, þar sem þetta byrjaði var að hann var reiður og pirraður eftir að ég hafði hreinsað alla íbúðina en gat ekki þrifið sturtuna (hann gerði ekkert til að hjálpa mér)... hann varð pirraður við að þurfa þrifa sturtuna svo hann barði í glerið og var brjáláður í skapi, hegðun sem ég hafði aldrei séð áður hjá honum, svo að ég brotnaði niður.

Í þetta sinn sagði hann fyrirgefðu.

Það komu nokkur tilfelli eftir þetta sem sat ekki jafn mikið í mér. En svo byrjuðu köst þar sem hann niðurlægði mig fyrir framan fjölskyldu hans, sagði t.d. að ég gæti aldrei gert neitt rétt og að ég væri ömurleg í eldamennsku og fleira.

Síðar meir var bara eðlilegt að hann væri að skjóta á mig „bröndurum“ sem voru flest allir á minn kostnað. Það skipti engu máli þó að ég bað hann um að hætta þessu.

Ég var bara of viðkvæm fyrir þessu í hans augum og ég átti bara að taka þessu. Og þetta gerði hann yfir öll sambandsárin

Til að koma því fram þá er ég mjög samviskusöm og fæ fljótt sektarkennd eftir alla mína fortíð.

Fyrst þegar hann leitaði upp rifrildi, þá var hann fljótur að kenna mér um það að hafa byrjað lætin, en hann var einstaklega duglegur í að hræða mig. Og þegar við rifumst sem í byrjun gat verið í marga tíma því ég gat ekki svarað fyrir mig og var bara þögul meðan hann sagði ógeðslega ljóta hluti við mig (ætla ekki að telja það upp hér) sem særðu mig rosalega og brutu mig gjörsamlega niður. Svo tók hann upp á því að berja í vegg og skapa þannig að hann var með sár eftir það og lét mér líða eins og ég væri sökudólgurinn. Því jú, ég átti sko að hafa byrjað rifrildin. Í lokin eftir að ég baðst fyrirgefningar þá sagði hann mér alltaf að hann hafi bara sagt alla þessa ljóta hluti til að ég myndi gráta og sýna viðbrögð.

Alltaf eftir svona atvik þá „verðlaunaði“ hann mig með því að fara í bakaríið og borða gott þar.

Enn þann dag í dag er ég að berjast við ofþyngd og matarvandamál.

Svona gekk þetta í mörg ár.

En ALLTAF þegar aðrir úr minni fjölskyldu voru viðstaddir þá trítaði hann mig eins og prinsessu, það datt engum í hug hver hann virkilega var og hans fjölskylda sagði aldrei neitt.

Svo verður þetta verra og margt meira af þessu helviti á sér stað og ég orðin einangruð og mátti ekki tala við hvern sem er, og ég byrja að fá slæm kvíðaköst og vefjagigt. Ég vissi ekki hversu mikið meira ég gæti af lífinu. Hann sá og vissi margoft af mér gráta í koddann minn, vera að gráta inná baði, en hann sýndi aldrei nein viðbrögð.

Það kemur loksins sá tími sem ég fer að leita mér hjálpar, ekki útaf honum samt, því þetta samband var bara eðlilegt fyrir mér, svona var þetta bara.

Það kemur fram að ég er með alvarlegt þunglyndi og kvíðaröskun og ég er sett strax í ferli til að vinna á þessu og á lyf.

Ég man ennþá þegar ég kom heim og sagði honum frá þessu, hann varð svo reiður. Ég hafði ekkert að gera þangað. Það er ekki fyrr en ég lýg að honum að geðlæknirinn minn sé ánægður með hann. Þá var þetta allt í lagi.

Það kom fyrir svo að í einum af mörgum rifrildum okkar að ég fór út. Það var akkúrat það sem ég þurfti, ég hafði ekki orkuna í sólarhringsrifrildi, en þegar ég kom heim þá var hann svo reiður og hafði víst lamið í vegginn því hann var með sár á hnúunum. Ég fékk aldrei aftur að fara út þegar við rifumst, ég átti bara að þola niðurlæginguna og högginn í skápa eða vegg.

Í lok sambandsins var hann farinn að reyna við aðra stelpu án þess að ég vissi.

Hann sleit sambandinu en ég grátbað hann um að hafa þetta sem pásu frekar, hann samþykkti það gegn því að hann mátti gera hvað sem er. Ég var búin að vera svo ósjálfstæð og háð honum í fjölda ára að ég samþykkti.

Ég flutti til foreldra minna og svo frétti ég af plönnum hans. Hann ætlaði að nýta sumarið í að sofa hjá stelpum og byrja svo með mér aftur. Og viti menn, ég loksins vaknaði!



Ég sagði að þetta væri alveg búið á milli okkar, en hann varð ekki sáttur og reyndi hvað hann gat til að hafa samband við mig. Ég skipti um símanúmer og forðaðist staðina sem ég gæti mögulega rekist á hann.

Nú eru 3 ár síðan og ég er nýbyrjuð að vinna úr þessu og ég er svo reið út í sjálfa mig fyrir að hafa ekki farið. En það er svo MARGT sem kemur ekki fram í þessari frásögn því hún er alltof löng núna.

10.

Ég get ekki deilt sögu undir nafni því ég óttast um öryggi mitt og mannorð því geranda mínum tengjast margir áhrifavaldar í samfélaginu. Gerandi minn er fyrrverandi kærasti sem ég bjó sundur og saman með í mörg ár og á barn með sem er núna 20 ára. Það má segja að barnið hafi um leið hjálpað mér að taka skrefið frá honum og bundið mig í samskipti við hann alla tíð. Ég get ekki sett fjólubláa mynd eða sagt neitt því allt í einu man ég svo margt sem ég var búin að loka á inn í mér og ætlaði mér aldrei að muna aftur. Tilfinningin þegar öryggi þínu er ógnað, ég læsi mig inni í svefnherbergi eða klósetti og bíð þar til hann annað hvort sofnar áfengisdauða eða fer út er allt í einu nálægt mér aftur. Ég man brotnar tölvur, síma, glugga, allt út um allt og allt sem ég lét yfir mig ganga og hylmdi yfir með fötum og orðum. Um daginn hitti ég vinkonu sem ég átti á þessum tíma, yndileg kona sem allt í einu fór að tala um hluti sem ég hafði lokað á og það var mér smá áfall að átta mig á því þar sem ég á ekki í erfiðleikum með að tala um ofbeldi ég veit að þetta er veruleiki svo ótrúlega margra og að við berum enga sök á. Ég tek ekki ábyrgð á hvernig hann náði að festa mig í vef og beita mig ofbeldi en að stíga til baka í huganum í þennan stöðuga ótta og varnarleysi er brjálæðislega erfitt og ég er búin að vera hálf lömuð síðustu daga, ég nær mér aftur en akkúrat núna er ég stödd í okkar sameiginlega sársauka en hann ætla ég að nota sem kraft í aðgerðir. Takk allar elsku elsku konur fyrir samstöðuna, þetta er erfitt en þetta er líka valdeflandi fyrir okkur og við munum ná árangri, ég bara finn það.

11.

Ég var barn og hann var fullorðinn, 7 árum eldri. En það var ekki fyrr en ég var orðin hálf-fullorðin sem ég áttaði mig á ofbeldinu sem hann hafði beitt mig.

Það var ekki fyrr en í sjálfsvinnu minni með sálfræðingi og uppgjör í öðrum ofbeldismálum og áföllum sem ég hafði orðið fyrir sem það rann upp fyrir mér. Hans gjörðir gagnvart mér voru upphaf þess að áfallastreituröskun og kvíði hrjáðu mig lengi vel, þunglyndi á köflum og ofsakvíðaköst til viðbótar.

Meira en tíu ár eru liðin síðan hann braut á mér fyrst en það stóð yfir í fleiri ár. Það var ekki eins mikið í seinni tíð þegar ég átti kærasta (sem var stærri og sterkari en hann), en um leið og við hættum saman eftir 5 ára sambúð þá gaf sá fyrri aftur í og ætlaði að viðhafa hlutina eins og áður hafði verið.

Ég sprakk. Ég gat ekki meira. Ég lokaði á öll samskipti... og þið spyrjið eflaust „afhverju varstu í samskiptum við hann yfir höfuð?“

Hann var og er giftur systur minni og á með henni þrjú gullfalleg og fullkomin börn. Ég ætlaði mér aldrei að rugga bátnum en ég gat bara ekki meira og með hjálp sálfræðingsins míns sagði ég frá. Mömmu, pabba og konunni hans. Þau hjálpuðu mér að finna styrk og segja systur minni svo hún veit. En samt þurfti ég að gera það upp við mig seinustu jól, rúmum fjórum árum eftir að ég sagði frá, hvort ég vildi verja þeim með allri fjölskyldunni heima hjá systur minni og fjölskyldu eða vera ein.

Ég sat andspænis manningum, sem braut ítrekað á mér þegar ég var barn, á aðfangadagskvöld. -gleðileg jól-

Sektarkenndin og sakleysið:

Ég vissi að það sem hann gerði var rangt OG ég vissi að hann vissi það líka. Meira segja svo vel að hann bauð mér greiðslu oftar en einu sinni bara svo ég segði ekki frá. Ég, barnið rak hann einu sinni út úr herberginu mínu þar sem hann gerði sig líklegann til að brjóta á mér aftur en hann fór yfir einhverja línu og ég fann einhvern styrk. Sagði honum að hypja sig og spurði hvað systir mín myndi segja ef hún myndi sjá okkur svona? (JÁ, ÉG BARNIÐ talaði um okkur eins og ég væri þátttakandi, sem ég var ekki, og mér leið eins og „hinni konunni“ sem ég var heldur betur ekki) Þá var mér aftur boðin greiðsla. Ég sagðist enga peninga vilja - ég myndi ekki segja frá bara ef hann myndi hætta þessu - og hann fór úr herberginu. Í þetta sinn virkaði það og ég fagnaði sigri innra með mér.

Í næsta fjölskyldumatarboði var eins og ekkert hefði í skorist, hann nuddaði fótunum á sér upp við mína undir matarborðinu þegar enginn sá til fylgdist grant með mér og viðbrögðum mínum. Hann sá sér alltaf leið nær mér ef ég reyndi að færa fætuna frá honum. Þannig var andlega kúgunin við matarborðið - Ekkert mál að kippa fótunum að sér svo hver ætti að trúá mér ef ég segði frá? Þessi stöðuga áminning um brot hans gagnvart mér og tangarhaldið sem hann hafði á mér á þessum tíma vegna „leyndarmálsins okkar“ var einkennandi fyrir fjölskyldustundirnar mínar.

Ég var verulega verkjuð sem krakki enda vangreind (með tvenns konar gigt o.fl.). Í fyrrnefndum matarboðum fékk ég iðulega axlanudd, eftir mat, sem endaði alltaf á því að hann káfaði á mér innanklæða eins og honum sýndist - svo lengi sem aðrir sáu. ekki til. Sektarkenndin kom strax - við fyrsta nuddið sem endaði á kynferðislegu áreiti þessa fullorðna manns á barninu mér fraus ég - mér fannst ég „samsek“. Ég vildi nuddið, ég var verkjuð, ég þurfti aðstoð, hann hefði ekkert verið að koma við mig ef ég hefði bara sagt nei takk, ég spurði ekki hvað hann væri að gera, kallaði ekki á hjálp, stóð ekki upp og fór eða sagði honum að hætta.. osfrv. Verkjaða ég sat bara undir því að ef ég ætlaði að fá axlanudd til að líða betur þurfti ég að bíta á jaxlinn og þola þetta líka. Hugsanir eins og „hann hefur nú gert þetta áður, þetta er ekkert nýtt sem hann er að koma við, hann hlýtur að vera bara að nudda auma vöðva hérna eða þarna.. o.s.frv.“

Ég tók ábyrgð á því sem hann gerði mér og ég fékk að líða fyrir það en ábyrgðin er ekki mín. Ég hef kastað henni þangað sem hún á heima - allavega sökinni - kannski ekki ábyrgðinni þar sem ég hef verið ansi dugleg við „að rugga ekki bátnum...“

Það sem gerist í kjölfar áfalla, þ.e. hvernig við ákveðum að vinna úr þeim ef við verðum ekki þeim mun veikari - það er á okkar ábyrgð - að segja nei takk við ábyrgð geranda og taka meðvitaða ákvörðun um að leyfa áfallinu og gerandanum ekki að heltaka líf okkar. Það getum við gert sem fullorðið fólk og það hef ég gert við seinni tíðar áföllum, m.a. árásum. Þannig hef ég tekið ábyrgð á eigin líðan og látið það vera að taka sök gerandans inn á mig.

Þegar mágur minn byrjaði að brjóta á mér var ég barn. Þá hafði barnið ég hvorki reynslu né þekkingu til þess að taka slíka ábyrgð. Hvað þá heldur að greina hvort brotin væru einhvern veginn á mína ábyrgð (eða öllu heldur ekki) í þessum aðstæðum.

úff allt of langt en samt ekki nærri því allt...

Hef svo miklu meiru við að bæta en finn allt í einu bæði léttir fyrir því að fá að skrifa þetta, sorg yfir stöðunni sem er enn beygluð í dag og einhvers konar ótta við að ýta á „post“ en samt ... Æ þið sem hafið nú þegar komið einhverju frá ykkur - ég held þið vitið hvernig mér líður

12.

Í mínum fyrri samböndum hef ég bæði búið við andlegt og líkamlegt ofbeldi. Ég bjó með mönnum sem töldu mér trú um að þetta væri bara eðlilegt, að ég ætti á einhvern hátt

skilið að vera niðurlægð, kölluð öllum illum nöfnum, hótað, hrækt á, hrint, tuskuð til, dregin á hárinu, sýnt valdið, stjórnað, snúin niður, slegin, kýld, kyrkt... Því ég væri svo erfið, óstýrlát, dramatísk, frek, feit, ljót, heimsk, asnaleg, drasl, tussa, hóra... Skilaboðin voru þau að ég ætti að sitja og/eða standa eins og þeim hentaði, þegar þeim hentaði, ekki mótmæla eða hafa sjálfstæða skoðun og að mér væri hollast að hlýða, annars...

Ég er margoft búin að reyna að setja alla söguna niður á blað, en það er sárt og erfitt að rifja upp eitthvað sem maður var löngu búinn að troða ofan í skúffu og einnig er ég hrædd við að rugga bátnum. Ég ætla því ekki að fara í gegnum alla söguna hér en síðasta og alvarlegasta skiptið gerðist fyrir tæpum þremur árum þegar ég flúði heimili mitt um miðja nótt eftir að þáverandi sambýlismaður minn gekk það illa í skrokk á mér að ég gat ekki falið ofbeldið lengur. Það var ekki í fyrsta skipti sem hann gerði það, en þetta var það síðasta. Ég endaði nóttina uppi á slysó, marín og blá um allan líkamann, með brotna tönn og blóðhlaupin augu eftir að hann lamdi höfðinu á mér utan í skáp, kyrkti mig og reyndi að henda mér niður stiga. Ég man að ég öskraði á hjálp af lífs- og sálarkröfum en hann sagði bara: „Hver heldurðu að heyri eiginlega í þér? Það getur enginn bjargað þér.” Ég komst þó undan og kærði hann en málið var fellt niður. Þegar niðurfellingarbréfið kom fannst mér eins og lögreglan væri að staðfesta að ég hefði bara átt þetta skilið. Ég hefði bara átt að hlýða.

Eftir ansi marga sálfræðitíma og áfallameðferð veit ég loksins betur. Ég átti þetta ekkert skilið. Ég þurfti andskotans ekkert að hlýða honum. Ég átti bara að koma mér í burtu, hlaupa eins hratt og fætur toguðu út úr þessari martröð. Sem ég á endanum gerði. Takk allar fyrir deila ykkar sögum – saman getum við vonandi haft áhrif og breytt þessari ömurlegu menningu, þannig að komandi kynslóðir okkar þurfi ekki að upplifa það sama.

13.

Ég varð ólétt sem hefði verið okkar þriðja barn. Hann fór í fýlu og sagði mér að fara í fóstureyðingu. Ég sagði nei og hann hótadei að skilja við mig. Tveim dögum seinna missti ég fósturið. Honum létti. Það blæddi mikið og ég varð mjög veik og fékk sýkingu í legið. Hann röflaði og tuðaði yfir kostnaðinum og hafði eiginlega ekki tíma til að fara með mig til læknis. Þegar ég var sem veikust með mikinn hita og mikla verki og lá ég í hnipri í sófanum í móki. Hann kom og settist hjá mér í sófann. Strauk mér undurbliitt á vangann og kyssti mig á kinnina. Hann færði sig að eyranu mínu og hvíslaði – Hvað er í matinn? Ég fékk snemma þær leiðbeiningar að kona hafni ekki karli sínum um kynlíf. Ef ég reyndi það var ég ekki skömmuð eða beitt líkamlegu ofbeldi. Ég var hunsuð. Allt upp í nokkrar vikur. Það var ekkert sagt nema allra nauðsynlegasta og þá helst í formi spurninga eða skipana og eins stuttort og hægt var. Þessar vikur voru mjög langar. Einu sinni vildi hann kynlíf inni á klósetti á skemmtistað sem ég vildi ekki og stakk upp á að fara bara frekar heim. Ég vildi pissa áður en við færu. Þegar kinnarnar snertu setuna heyrði ég hann segja fyrir utan þegar eitthver ætlaði að banka á hurðina mína að ég væri örugglega dauð þarna inni. Væri búin að vera svo lengi og væri alltaf svo full. Hann áttaði sig ekki á að það var þögn inni á klósettinu og ég heyrði allt sem fram fór frammi því hann þurfti að tala hátt til að viðmælandinn hans heyrði.

Kona biður karl sinn ekki um kynlíf. Það er automatískt nei. Nema hann biðji hana að biðja um kynlíf. Þá hugsar hann málið.

Honum fannst spennandi að stunda kynlíf í návígi við aðra. Hann vildi kynlíf í heitum potti í sumarbústað á meðan vinir okkar voru inni í bústaðnum. Ég fékk ekki að fara úr pottinum fyrr en hann væri búinn að fá sitt. Honum fannst spennandi að nota aðstoðarhluti eins og víbradora. Helst ef einhver var í garðinum fyrir utan

svefnherbergisgluggann okkar. Ég mátti ekki ekki neita eða loka glugganum. Ef enginn var að hlusta hélt hann fyrir munninn á mér því ég mátti ekki gefa frá mér hljóð í kynlífi, hann nennti ekki að hlusta á það. Ef einhver var nálægt varð ég láta í mér heyra. Það var töff.

Hann þreif ekki heimilið, það var mitt verk. Alltaf. Ef ég þreif ekki nógu vel var mér refsað. Helst með þögn eða eitthverju öðru. Það tók mig mörg ár að uppgötva það almennilega því mér var ekki endilega tilkynnt að það væri verið að refsa mér. Ég kannski heyrði hann baktala mig eða allt í einu talaði hann ekki við mig. Einu sinni keypti hann tölvu. Tveim mánuðum síðar frétti ég óvart af tölvunni sem var falin upp í skáp. Ég spurði af hverju og svarið var að ég hafi ekki þrifið íbúðina nógu vel og þangað til að ég gerði það væri tölvan ekki í boði fyrir mig né börnin. Bara hann.

Hann hringdi allt upp í sex til átta sinnum í mig þegar ég var í saumaklúbb og á öllum vinnustöðum sem ég vann á var ég tekin á teppið hjá yfirmanni til að segja mér að biðja manninn minn að hætta að hringja. Ef ég svaraði ekki síma þá annað hvort kom hann eða ég fékk yfirheyrslu þegar ég kom heim og svo nokkurra daga upp í vikna þögn. Hann fór mjög reglulega í símann minn og athugaði samskiptin. Ég setti einu sinni nafn kvensjúkadómalæknisins míns (sem er karlmaður) í símann. Hann bannaði mér að fara út úr húsinu fyrr en ég segði honum hver ætti þetta nafn og sannaði að sá væri læknirinn minn.

Ég fór í fjarnám í skóla, var í vinnu og keypti mér námskeið í ræktinni. Mér þótti erfitt að vakna fyrir sex fara í ræktina, koma heim vekja börnin því það var ekki í hans verkahring. Koma öllum í skóla og leikskóla og mér í vinnu. Sækja alla eftir vinnu og láta læra, læra sjálf, elda mat og æji þið vitið allt það. Auðvitað þurfti ég líka að þrifa. Ég röflaði að mig vantaði aðstoð frá honum og hann og mamma hans bentu mér á að ég hefði komið mér í þessi vandræði með að skrá mig í ræktina og skóla. Mín súpa að sitja í. Þegar við skildum kom ókunnug kona upp að mér og sagði mér að hún hafi þekkt manninn minn í um tvö ár og aldrei hefði hún heyrt hann segja fallett orð um mig. Hún hafði aldrei heyrt mann tala jafn viðbjóðslega um konuna sína og hann gerði. Hún sagðist ekki trúa því sem hann sagði um mig og gat ekki haldið lengur í sér fyrst við værum skilin og bað mig að taka aldrei við honum aftur. Ég trúði henni og þakkaði fyrir upplýsingarnar.

Það er yfir áratugur síðan við skildum og ég þori ekki enn segja frá undir nafni. Takk þið sem hafið gert það, ég dáist að ykkur á hverjum degi. Takk fyrir að gefa mér hugrekki til þó að segja frá þó það sé nafnlaust. Takk #metoo.

14.

Ég hef aldrei tjáð mig opinberlega um mín mál. Og þess vegna geri ég það nafnlaust. Ég veit ekki alveg hvernig ég á að byrja þetta en eftir að hafa rætt þetta við sálfræðing komst ég að því að þetta flokkast sem kynferðisofbeldi.

Fyrstu minningarnar af mínu ofbeldi eru þær að ég vakna snemma að morgni til heima hjá ömmu og afa með pabba minn við hliðina á mér á bakinu og klofvega yfir andlitinu á honum er kona sem ég hef aldrei séð áður. Þau voru bæði nakin. En ég vaknaði við það að hún reif af mér sængina. Ég varð fyrir ofsahræðslu og fraus. Ég sneri mér út í horn og reyndi að halda fyrir eyrun. Þarna er ég 5-6 ára. Og samkvæmt sálfræðingi þá er þetta mjög sjúk hegðun af pabba mínum því þetta er ekki eitthvað sem ég á að vera að upplifa. Þær áttu eftir að verða margar konurnar sem ég hlustaði á og sá veinandi með pabba mínum. Það skipti ekki máli þó ég væri í sama herbergi eða sama rúmi. Og ég man ennþá hvað þær sögðu á meðan kynlífinu stóð.

Önnur minning er af manni sem ég var alin upp með að væri afi minn. Hann þurfti endilega að kitla mig aðeins og kanna hvað væri nú í nærbuxunum mínum en það gerðist samt bara einu sinni. Ég var 8 ára.

Ég hef verið í nokkrum samböndum á fullorðinsárum og flestir af þeim hafa verið ofbeldismenn. Ég hef verið lamin, mér hefur verið nauðgað, mér hefur verið haldið í gíslingu þar sem maðurinn skallaði mig ítrekað í andlitið, reif í hárið á mér og hótaði mér nauðgun bæði í leggöng og rass. Við vorum búin að vera gift í 2 mánuði og ég var að halda uppá afmælið mitt. Hann varð afbrýðisamur út í stelpu sem honum fannst hafa verið að reyna við mig og snappaði þegar við komum heim. Hann er búinn að beita mig þvífíku andlegu ofbeldi og svolitlu líkamlegu ofbeldi síðan.

Ég glími við áfallastreituröskun, þunglyndi og ofsakvíða. En er ekki á neinum lyfjum. Og það nýjasta er að átröskun sem ég glímdi við sem unglingur hefur aftur tekið sig upp. Ég skildi við ofbeldismanninn síðasta haust. Eftir 6 ára samband og hann er enn að reyna að stjórna mér með andlegu ofbeldi hótunum og kúgun.

Ég vil þakka ykkur fyrir hugrekkið kæru konur þið eruð allar hetjur.

15.

Mér var nauðgað af fyrstu ástinni minni 15 ára og ég upplifði kynlíf sem eitthvað skítugt og sóðalegt.

Giftist svo öðrum manni um tvítugt og eignaðist með honum börn. Hann beitti mig miklu andlegu ofbeldi. Niðurlægði mig t.d mikið fyrir framan aðra, laug upp á mig, talaði illa um mig, drakk mikið, daðraði við allar aðrar konur en mig, hélt fram hjá mér og kallaði mig geðveika. Ég var orðin það mikið niðurbrotin eftir hann að ég var ítrekað lögð inn á geðdeild og greind með alls konar annað en áfallastreitu sem þetta klárlega var. Ég sá ekki þetta ofbeldi fyrr en við skildum eftir 10 ára stormasamt samband.

Gerði mér ekki grein fyrir að það hefði líka verið kynferðislegt ofbeldi fyrr en ég fór að lesa sögur þessa duglegu og sterku kvenna.

Ég man ekki allt en hann suðaði endalaust um kynlíf og neyddi mig til að gera hluti sem ég hafði engan áhuga á. Ég vaknaði ítrekað við það að hann var kominn inn í mig og þar sem ég var bæði á sterkum geðlyfjum og svefnlyfjum hafði ég litla rænu til að gera nokkuð þannig að ég lá bara hreyfingarlaus og dofin á meðan hann hjakkaðist á mér. Man að ég var líka farin að forðast það að fara í sturtu á kvöldið því hann tók því sem boð um kynlíf.

Ég veit að mín saga er kannski lítilfjörleg miðað við sumar aðrar en þetta eyðilagði líf mitt.

Takk allar frábæru konur fyrir allt sem þið eruð að gera. Stend 100% með ykkur öllum.

16.

Hér kemur sagan mín. Ég er samt ekki enn sannfærð um að þetta hafi verið ofbeldi, er á fyrstu metrunum í að átta mig á því og fá hjálp til að ná bata. Efinn um sjálfa mig var orðinn svo mikill, og ég reyndi stöðugt að finna út hvað ég gæti gert til að bæta mig og bjarga honum. Ég hélt að þetta væri vegna áfengisvandamáls hans en hef séð núna að ofbeldi er annað vandamál sem verður aldrei afsakað með áfengisvanda. Ég komst loksins út úr þessu árið 2017 eftir 10 ára sambúð.

Steinrunnin, búin á því, þreytt, brotin, tóm. Held ég áfram og reyni að halda fjölskyldunni gangandi, heimilið alltaf í toppstandi, hollur matur, held mér í formi, massa vinnuna, allt er fullkomið. Við erum bæði vel menntaðir fræðingar í fínum stöðum. Orðið „AUMINGI“ virðist þó sem tattúverað á bakið á mér, og „HÓRA“ skrifað á ennið á mér, svo oft hef ég fengið að heyra þessi orð. Hann kallar mig helvítis tussu og kastar mér til fyrir framan

börnin, tekur mig upp á handleggjunum á meðan þau öskra af hræðslu. „Þið eigið alveg rétt á því að vita hvernig mamma ykkar er, hún er algjör aumingi.“ „Við skulum kaupa hundakörfu handa mömmu ykkar.“ Skíthrædd eins og api uppi í tré sem þorir ekki niður reyni ég að vera sterk fyrir börnin og út á við eru allir hressir.

Fyrsta skiptið. Ég varð ófrísk fljótlega eftir að við byrjuðum að vera saman. Barnið var 2 mánaða og ég var að gefa fyrstu morgungjöfina klukkan sex að morgni þegar vinur hans bar hann dauðan heim. Daginn eftir beindist öll reiðin að mér, hvað í fjandanum ég hefði verið að gera á brjóstunum fyrir framan vin hans. Skapofsi hans verður mér endanlega ljós. Hann sér ekkert að hegðun sinni og sökin er mín.

Þegar barnið var 9 mánaða fór það í sína fyrstu næturpössun. Við foreldrarnir fórum í party hjá besta vini hans og hann drepst áfengisdauða. Ég fer heim enda búin að fá nóg af því að reyna að koma 100 kílóa manni sjálf heim. Hann kemur brjáláður heim. Að ég skyldi bregðast honum og skilja hann eftir. Að ég skyldi ekki standa með mínum manni. Ég var komin ofan í það og hann kýlir upp hurðina inn á það, brýtur dyrakarminn, skipaði mér upp úr baðinu og inn í stofu, svo inn í herbergi og aftur inn í stofu. Hann er ógnandi og hrópar að mér óyrðum. Hann hrindir mér í gólfið. Ég verð svo hrædd og flý heimilið á náttfötunum og heim til mömmu þar sem barnið okkar var í pössun.

Mörg svona tilvik eiga sér stað. Hægt og bítandi en örugglega brýtur hann mig niður. Alltaf er sökin mín, það er ég sem er hóran, tussan og auminginn sem tekur allt úr samhengi. Aldrei biðst hann afsökunar, aldrei sér hann hvar vandinn liggur. Þegar ég bið hann um að kalla mig ekki þessum nöfnum þá er ég að drulla yfir hann – beita hann andlegu ofbeldi. Ég set honum afarkosti, hann setur sér mörk sem hann brýtur og samningaviðræður leiða til þess að ég fæ von. Tækifærin til að bæta sig fær hann á færibaldi. En þetta verður sagan endalausa sem snýst í hringi. Hausinn á mér snýst í hringi. Allar helgar, hátíðir, samkomur, ferðalög og frí eru undirlögð af drykkju hans og ofbeldi hans í minn garð. Ættingjar, vinir og vinnufélagar – öllum er drykkjuvandi hans ljós en ofbeldið náði ég að fela. Í þeirri von að þetta myndi lagast, hann myndi átta sig, þroskast, að börnin okkar þyrftu ekki að vera skilnaðarbörn.

Svo byrja ég að veikjast. Ég lamast í andlitinu. Ég fæ sýkingu í bæði nýrum, nýrnasteina í bæði nýrun, en pakka samt ein allri búslóðinni okkar, hann segir mér að herða mig. Við erum að flytja í draumaframtíðarhúsið sem átti að laga allt, hann þurfti bara að hafa verkefni til að einbeita sér að eftir að hann hætti að drekka til að finna lífsneistann. En hann byrjar aftur að drekka áður en við flytjum inn. Hann spyr mig svo hvort ég sé búin að ákveða hvaða sjúkdóm ég ætli að fá næst. „Þú ert alltaf veik, þvílíkur aumingi, þú ræður ekki við neitt.“ Umhyggja og samkennd er löngu farin. Hann drekkur sig til áfengisdauða báða dagana allar helgar einn frammi í sófanum. Ég og börnin förum að sofa. Hann truflar ítrekað svefninn okkar þegar hann nær að drífa inn á hjónarúmið og deyja þar áfengisdauða, þvert yfir okkur öll. Þátttaka hans í heimilislífinu, uppeldi og umönnun barnanna er engin, alltaf gengur vinnan hans fyrir öllu og svo áfengið sem var það eina sem gaf lífi hans ljós. Það var einfaldlega ekki fjárhagslega skynsamlegt að hann tæki þátt í uppeldi barnanna og heimilisstörfum eða tæki tillit til þess að ég væri líka í 100% vinnu. Stjórnleysi hans og skapofsi stýra fjölskyldulífinu með ótta. Stjórnsemin er sjúkleg.

Hann tekur peningana mína af mér. Setur þá á sinn reikning. Gegn vilja mínum, en einhvern veginn nær hann öllu fram. Hann ætlar að ávaxta þá. Treystir mér þó ekki til að vita fjárhagsstöðuna hans megín. Stærsti hluti útgjalda heimilisins er á mínu nafni, en hann skammar mig fyrir að ná ekki endum saman um hver mánaðarmót þegar ég þræbið hann að leggja inn á mig.

En alltaf skal riðið, þegiðu – þarf ekki bara að ríða þér. „Ef ég fæ ekki að ríða, er ekkert lengur að berjast fyrir“, „það nennir enginn heilvita maður að vera með konu sem nennir ekki að ríða.“ „Ég mun finna út hver ráðlagði þér að hætta að ríða og ég mun bara drepa viðkomandi. Ef það er þetta sálfræðingsógeð sem þú ert að hitta þá mun ég bara lemja hann.“ Ekki dettur honum í hug að ég hafi sjálfstæðar skoðanir. Ég get ekki meir. Ég læt undan honum því það er auðveldara en að standa í því að hafa hann frussandi reiðan. Hann kemur aldrei upp í rúm nema til að fá kynlíf, nándin er engin, ég er alltaf ein. Andlega ofbeldið er orðið að daglegu brauði, ég virðist ekki eiga neitt gott skilið og allt sem ég geri er rangt og allt er mér að kenna, alltaf er það ég sem ræð ekki við neitt og er aumingi. Alltaf er það hegðun mín sem er óeðlileg og ekki hægt að tala við mig. Það er ég sem búin að vera svo óþolandi leiðinleg. Tilætlunarsemin er algjör, að ég skyldi ekki vera búin að þvo skyrtturnar hans og hlaða símann hans. Virðingarleysið er algjört, vinnan mín og heilsan mín eiga varla von. Ógnandi og hótandi, sparkandi í húsgögn, gengur hann utan í mig, kippir í hárið á mér, ýtir í öxlina á mér, tekur mig upp á handleggjunum, kastar mér á rúmið. Í öll þessi ár hef ég reynt að benda honum á að hann eigi við áfengisvandamál að stríða og að hann megi ekki koma svona fram við mig og sérstaklega ekki við börnin og fyrir framan þau. Ég fæ vini hans og fjölskyldumeðlimi til að reyna að ræða við hann. Ég er alltaf að reyna að bjarga litlu fjölskyldunni minni. En aldrei hlustar hann, sannfæringarkraftur hans snýr fjöllum á hvolf. Djöfull sem hann er orðinn þreyttur á þessari neikvæðni, væli og tuði í mér, og „ALLIR aðrir líka“, „meira að segja vinkonur þínar eru orðnar drullupreyttar á þér“. Alltaf er það ég sem er fársjúkur geðsjúklingur. Síðasta skiptið. Við förum í sumarfrí. Hann kaupir mikið magn af áfengi en að auki finn ég falið áfengi í bakpokanum hans. Ég geng á hann með það. Hann neitar því enda áfengið horfið. Þá spyr hann mig hvort ég vilji skilja. „Ég ætla bara að segja þér að ef þú vilt skilja þá mun ég drepa þig, ég mun ganga frá þér þangað til ekkert er eftir af þér, ég mun gera líf þitt að helvíti, þú ert dauð fyrir mér..“, „ég ætla ekki að gera þér það til geðs að útskýra það fyrir þér hvað ég á við – það mun bara koma í ljós. Þú veist bara að ég er mjög hefnigjarn maður.“ Hann rassskellir yngra barnið á beran bossann, barnið hágrætur, pabbinn öskrar að ég sé búin að klúðra uppeldinu. Hann gengur um allt með horn djöfulsins á hausnum. Ég geng upp stiga með vatnsglas í hendinni þegar hann togar mig aftur fyrir mig. Ég hrasa og vatnið sturtast yfir hann, „hvað í fjandanum ertu að gera kona að skvetta yfir mig vatni.“ Stuttu síðar sendir hann börnin út að leika og segir að við skyldum taka einn stuttann. Ég sagði nei, ég væri engan veginn stemmd í það eftir þessar hótanir hans. En hann leiðir mig inn á það og náði fram vilja sínum. Dofin og frosin og mállaus vissi ég að þarna var komið nóg. Ég komst burt með aðstoð fjölskyldu minnar og vina. Í gegnum þetta allt hefur hann þó ekki enn séð hvar vandinn liggur og ofbeldið heldur áfram. Fjárhagslega og andlega föst í hans heljar greipum. En á endanum mun ég standa upprétt, ég finn kraftinn koma. Ég veit að ég á betra skilið. #aldreiaftur #metoo

17.

Fyrst varstu mér svo góður. Ég man þá daga eins og í rósrauðum draumi. Allir undurfallegu hlutirnir sem þú sagðir, allar lýsingarnar á fullkomnu ástinni sem við deildum. Þú talaðir um augun mín, hve falleg þau væru. Ekki bara um brúna litinn heldur um það hvernig ég horfði. Ég væri svo góð manneskja að það skini í gegnum þau hvernig ég horfði.

Það tók þig ekki nema örfáa mánuði að afhjúpa þitt rétta eðli. Allt það fallega sem þú sagðir í byrjun snerirðu gegn mér. Ég var ekki lengur góð manneskja sem vildi öllum vel, heldur heimskur aumingi. Heimskur aumingi sem léti aðra trampa yfir mig á skítugum

skónum. Þú vorkenndir mér fyrir að eiga svona ömurlega vini og fjölskyldu, sem öll vildu mér illt. Þú reyndir þitt besta við að slíta tengsl mín við þau. Þér tókst það ekki. Ég slapp. Þetta byrjaði svo hægt. Þú fékkst brjálæðisköstin þín reglulega, oftast með tímanum. Ég man hvað ég reyndi af öllum mætti að halda þeim í skefjum. Segja réttu hlutina, gera þá réttu. En það dugði ekki til. Ég var aumingi með þóknunarfíkn, sagðir þú. Ef ég bara hefði vitað þá að mín fíkn beindist að þér. Ég þráði góðu hliðarnar þínar eins og sprautuffkill sprautufylli sína. Ó, ég þráði fyrstu dagana okkar, meira en ég þá gerði mér grein fyrir. En það var farið. Það var aldrei til. Það sem þú þóttist vera, var aldrei til.

Þú gafst mér samt alltaf smábíta af því sem áður var. Ég held að þess vegna hafi ég haldið í vonina. Haldið áfram að reyna. Þú dróst mig yfir alla íbúðina, hrintir mér í sófann og öskraðir á mig af hverju ég gerði aldrei gert neitt rétt í lífi mínu. En svo iðraðistu og veittir mér ástúð. Þú braust lykklaborðið á veggnum yfir hausnum á mér, afmyndaður af reiði, og ég man eftir tökkunum rignandi yfir mig. En þú hélst utan um mig alla þá nótt. Þú sannfærðir mig um að ég væri einskis virði en þú sagðist elska mig og ekki geta lifað án mín, það sama kvöld.

Það tók mig svo langan tíma að sætta mig við staðreyndirnar. Þú ert skrímsli sem eyðileggur allt sem á vegi þínum verður. Þú bætir upp fyrir eigið sálarleysi með því að sjúga hana úr öðrum. En ég slapp. Ég er ennþá ég.

Ég mun aldrei gleyma dauðaþránni sem heltók mig lengi vel, ég hafði séð það illa og ég treysti mér ekki til að lifa í heimi sem innihélt slíkt. Slíka ómennsku. En ég slapp.

Ástæðan fyrir því hve svört og tóm augun þín urðu alltaf þegar þú brjálæðist er sú að þú ert svartur og tómur að innan. En ég lifi áfram. Ég ætla mér stóra hluti í mínu lífi, loksins laus úr viðjum þínum. Ég sé í gegnum þig og mun varast þig og þína líka hér eftir. Ég hætti að vera hrædd við myrkrið. Ég lærði að myrkrið lifir í okkur mönnum. En ég lífi áfram, hér eftir í ljósinu. Ég mun lifa áfram og standa upp gegn mönnum eins og þér. Ég mun lifa áfram og standa með konum eins og mér. Ég er frjáls.

18.

Orðalisti ofbeldismannsins:

- Þú ert ógeðsleg tussa
- Helvítis hóran þín
- Þú ert ógeðsleg
- Þú ert geðsjúklingur
- Mig langar bara að drepa mig, þú ert búin að eyðileggja allt fyrir mér
- Skilnaður okkar verður þér algjört helvíti, ég skal sjá til þess
- Passaðu þig bara
- Ég hata þig
- Þú hefur aldrei gert neitt rétt
- Þú ert bara svo leiðinleg
- Þú hefur aldrei getað staðið upprétt út úr neinu, ég er sá eini sem stendur

uppréttur

- Hvaða heilvita fullorðna manneskja er veik í 10 daga
- Þú ræður aldrei við neitt
- Þú ert algjör aumingji
- Þið eigið alveg rétt á að vita hvernig mamma ykkar, hún er algjör aumingji
- Mamma ykkar er svo leiðinleg þannig að hún má ekki koma með í sund
- Nú skaltu hypja þig
- Nú skaltu pakka í tösku og fara til mömmu þinnar
- Þú munt aldrei fá að sjá börnin



- Þú gefst alltaf upp
- Þú ræður ekki einu sinni við að vinna
- Þú ert alltaf veik og alltaf þreytt
- Fársjúk
- Þunglyndur kvíðasjúklingur
- Þú munt ekki geta unnið í framtíðinni, þú verður öryrki innan örfárra ára
- Það nennir enginn heilvita maður að vera með konu sem nennir ekki að ríða
- Ég ætla að finna út hver í fjandanum ráðlagði þér að hætta að ríða mér og ég mun drepa viðkomandi, og ef það er þetta sálfræðingsógeð sem þú ert að hitta þá mun ég bara lemja hann.
- Eina ástæðan fyrir því að þú nennir ekki að ríða hlýtur bara að vera að þú sért með kynsjúkdóm
- Hagaðu þér
- Grjóthaltu þér, þú ert nógu óþolandi fyrir að þú skulir þurfa að vera að syngja
- Flott hjá þér að fá sveppasýkingu núna og eyðileggja fríð
- Ef þú vilt skilja þá mun ég drepa þig, ég mun ganga frá þér þangað til ekkert er eftir af þér
- Ég ætla ekki að gera þér það til geðs að segja þér það, það mun bara koma í ljós. Þú veist bara að ég er mjög hefnigjarn maður, þannig er ég bara.
- Ef ég fæ ekki að ríða er ekkert lengur til að berjast fyrir
- Það eru allir orðnir þreyttir á þér og þínum ásökunum og þráhyggju varðandi áfengi, meira að segja vinkonur þínar eru orðnar drulluþreyttar á þér
- Það er ekki hægt að tala við þig, mætti halda að þú værir þroskaheft
- Það munu allir hata þig eftir þetta því allar þínar aðgerðir eru svívirðilegar

19.

Við náskyld. Hann nauðgaði mér fyrst þegar ég var 14 ára ásamt vini sínum. Eftir þetta fyrsta skipti hafði hann öll heimsins tök á mér. Hann nauðgaði mér oft... svo oft að ég veit ekki töluna á öllum skiptunum. Hann og vinur hans nauðguðu mér þegar ég var gengin 9. mánuði á leið með barnið mitt. Þá bjó ég með barnsföður mínum, ég kom heim alveg niðurbrotin, verkjuð að innan og utan. Barnsfaðir minn tók nærbuxurnar mínar og setti þær í poka og ætlaði beinustu leið niður á lögreglustöð. Ég sat fyrir framan útidyrhurðina og grát það hann um að fara ekki... Það var nefnilega búið að stimpla það inni höfuðið á mér að ef ég segði frá þá myndi ég rústa allri fjölskyldunni okkar. Og ekki vildi ég það nú! Sagan er enn lengri enn þetta... flóknari... mun fleiri atvik. En ég treysti mér ekki í að skrifa meira eins og er.

20.

Það tók mig 20 ár að gera mér grein fyrir hversu alvarlegu ofbeldi ég bjó við þegar ég var í sambandi með æskuástinni minni og ég er ennþá að átta mig á og rifja upp atriði sem ég sé núna að eru ekki eins og þau ættu að hafa verið. Sambandið byrjaði þegar ég var 15 ára og ég var heppnasta stelpan því hann allar hinar voru líka skotnar í honum en hann vildi bara mig.

Ég sé núna að sú staðreynd að við stunduðum kynlíf á hverjum degi, vilt og gallið, alls staðar algjörlega óháð hvort mig langaði, í hvernig ástandi ég var, veik, drukkin, grátandi eða jafnvel sofandi var ekki vegna þess að ég var svo ótrúlega sexy og hann svo ástfanginn, (crazy in love) og gat ekki látið mig í friði. Það var ekki heldur af því við áttum svo æðislegt samband sem allir vinir hans öfunduðu hann svo af þegar hann gortaði sig af því mér til mikillar skammar. Það var vegna þess að ég var algjörlega hans,

hafði engan vilja, ekkert mótstöðuafli. Bara var þarna til að svara hans þörfum. Og þegar hann grét eftir að hafa meitt mig og gaf mér gjafir því hann sá svo eftir því hvernig hann hagaði sér, var ekki vegna þess að hann elskaði mig svo mikið og að okkar ást var svo einstök og ástríðufull, eins og í bíómyndum og ástarsögum.

„Ég elska þig bara svo mikið, þú gerir mig truflaðann af ást,“ grét hann, „án þín er ég ekkert“ „ef þú hefðir ekki....“ Og svo „elskuðumst“ við heitar en nokkurn tímann þannig ég meiddi mig alls staðar því þannig hélt ég að alvöru ást væri „Love hurts...“ Kynlífið var aðeins fyrir hann og ég man að ég reyndi að ferðast eins langt í burtu í huganum á meðan því stóð. Það var mín gjöf til hans.

Ég man eftir fyrstu samviskugjöfinni sem hann gaf mér, hvítir buffalóskór (ógeðslega flottir og dýrir). Þá fékk ég eftir að hafa minnst á fyrri kærasta, algjörlega ómeðvitað. Og vegna þess hversu heitt hann elskaði mig og hversu ótillitssöm ég var rauk hann út eftir að hafa brotið, kastað og skemmt hluti í litlu íbúðinni okkar. Hann bara lét hann sig hverfa og birtist ekki aftur fyrr en klukkan 3 daginn eftir með blóm og hvíta buffalóskó (fyrstu áminninguna mína um slæma hegðun). Skórnir sem sögðu „þetta var þér að kenna, hagaður þér betur annars veistu hvað getur gerst,“ í hvert sinn sem ég steig niður. Ég vissi alltaf að hann hefði beitt mig andlegu ofbeldi en ég hafði aldrei gert mér grein fyrir hversu alvarlegu ofbeldi ég bjó við.

Fyrir u.þ.b. 5 árum fór ég með góðravina hóp á köfunarnámskeið erlendis. Þegar ég setti á mig grímuna, fékk ég vægt taugaáfall og ég mundi að þegar við stunduðum kynlíf og átti hann til með að setja koddann yfir andlitið á mér svo ég gæti ekki andað eða hélt bolnum sem ég var í yfir vitin á mér þannig ég barðist um í hræðslukast um að þetta yrði mín síðustu andartök. Ég mundi líka þau skipti sem hann hafði lokað mig inn í litlum kútaskáp þegar ég hafði hagað mér óæskilega, hversu sjúklega ég var hrædd í þessu litla rými.

Óæskileg hegðun var t.d. að ég horfði í augun á karlkyns vegfaranda, klæddi mig of þröngt flegið eða í ákveðna liti sem voru of æsandi að hans mati, minntist á atvik úr fortíð eða leit út fyrir að vera of hrifin af karlkynsleikara í bíómyndum sem við horfðum saman á. Þegar þarna var komið, hafði ég hrökklast úr skóla og vinnu og fór ekkert úr húsi nema einstaka sinnum, ég eiginlega mátti það ekki. Þegar hann kom úr vinnu fór fram yfirheyrsla þar sem ég teiknaði samviskusamlega upp allar þær leiðir sem ég hafði farið yfir daginn, listaði upp hvern ég hafði hitt, hvað ég hafði sagt og svo var farið yfir símanúmeralistann. Ég hitti sem betur fer aldrei neinn og það hringdi aldrei neinn, því ég var löngu hætt að tala við fjölskyldu og vini. Hafði ýtt þeim í burtu í vörn og meðvirkni.

Hingað til var ég samt samfærð um hann hafi aldrei lagt hendur á mig, ekki beint allavega. Svo var það á síðasta ári þegar ég fór til læknis og hún spyr hvernig nefið á mér hafi brotnað. Ég var svo hissa, þegar ég rifjaði upp hvernig það hafði gerst. Hvernig gat ég bara gleymt. Ég man auðvitað eftir að hafa ekki farið út í langan tíma þegar ég var blá og marín oftast en ekki og hvernig ég reyndi að hylja marbletti sem lentu á andliti eða hálsi en ég vissi ekki að það hefði verið brotið enda hefði ég aldrei leitað til læknis á þeim tíma.

Ég man óljóst eftir atvikinu sem hann „rakst“ svona illa í mig og en betur hversu reiður hann var að ég hefði látið hann gera þetta. Þetta var slys vegna þess að ég var svo mikill klaufi, alltaf fyrir. Hann var reiður í marga daga á eftir fyrir að láta hann gera þetta og ég fékk meir að segja ekki neina gjöf því þetta var mér að kenna.

Í framhaldi rifjaði ég upp ítrekuð atvik þar sem mér var haldið taki upp við vegg og hent til og frá þannig það sá á mér. Hvernig hann hafði dregið mig eftir gólfinu og meitt mig ítrekað en einhvern vegin þá var þetta grafið og mér að kenna.

Ég er komin yfir fertugt í dag og á börn á sama aldri og við vorum þarna. Ég sé hlutina öðruvísi og ég veit að það var ekkert sem ég gat gert til að haga mér betur. Hans viðmið voru sjúk og hann var aldrei ástfangin af mér heldur valdinu sem hann hafði yfir mér. Hann er þekktur á Íslandi, vel metinn maður og kemur vel fyrir með húfu sem stendur fukk ofbeldi. Þetta er eins langt og ég fer með þessa sögu, hingað, nafnlaust á #metoo vef, því ég er enn hrædd við skömmina, að særa þá sem mér þykir mest vænt um, að koma hans lífi í uppnám, að fá fólk upp á móti mér, vera hötuð af vinum, fjölskyldu og fólki sem myndi aldrei trúá slíku upp á hann.

Ég er rosalega þakklát fyrir þessa byltingu, því ég sé betur og skil betur. Fyrir allar þær ungu stelpur og konur sem koma fram með mynd og nafni í miðlum. Þær eru mínar hetjur. -Takk

21.

Vegna #metoo byltingarinnar og aukinnar umfjöllunar um kynbundið ofbeldi gafst mér kjarkur til að skrifa fáein orð, þegar ég byrjaði að koma þessu niður á blað hugsaði ég með mér að þetta væri bara fyrir sjálfa mig, koma þessu frá mér og mögulega myndi það vera einskonar léttir, ekki datt mér í hug að ég myndi deila þessu með neinum. En hér kemur það.

Þeir sem þekkja mig vel vita að ég hef aldeilis þurft að hafa fyrir lífinu. 17 ára missti ég klettinn minn í lífinu þegar besti vinur og stóri bróðir féll fyrir eigin hendi. Tvö ár á eftir eru mér í móðu vegna sorgar og doða en ég reyndi hvað ég gat að lifa eðlilegu lífi eins og aðrir en að fara frá því að vera prinsessan undir verndarvæng stóra bróður í að vera sjálfstæð sterk ung kona tók á. Ég neitaði að láta nokkuð buga mig og lofa sorginni að hertaka lífið. Fór á hnefanum í gegnum framhaldsskóla eftir bróður missinn og aftur á sama hnefa gegnum seinna nàmið meðan ég hristi af mér samband sem breytti mér til lífstíðar.

Þannig er mál með vexti að ég hef alltaf verið að reyna með jákvæðni að vopni að koma mér í gegnum þessa sorg, hélt áfram að lifa og lærði að vera þakklát fyrir að hafa fengið að þekkja bróður minn í stað þess að dvelja í sorginni, ég var breytt manneskja en ég reyndi að finna lífsgleði á ný, styrk og sjálfstæði. Ég Flutti að heiman á 19. aldursári og rúmlega tvítug varð ég heilluð upp úr skónum af ungum manni, aðeins einu àri eldri en ég. Hann var frábær, fyndinn, skemmtilegur og vinsæll. Hann var æðislega skotinn í mér og ég í honum. Við urðum par og byrjuðum að búa saman fljótlega eftir að við kynntumst.

Í fyrstu var sambúðin draumur í dós og ég var einstaklega hamingjusöm en fljótlega byrjaði að halla à þeim stoðum, þó ekki nema millimetra í senn. Andlega ofbeldið hófst mjög lúmskt, hann var afbrýðisamur og unni mér því ekki að eiga karlkyns vini. Í fyrstu fannst mér það ljúft og einungis sanna àst hans à mér en afbrýðisemin jókst og henni fylgdu boð og bönn, vantraust og àsakanir í minn garð.

Ég hafði ekkert annað en góðvild til hans og hafði ekki hugsað mér að svíkja hann à neinn hátt og átti því ekki von à því að hann myndi svíkja mig og ekki hvarflaði að mér að hann myndi segja mér ósatt. Í mínum saklausa heimi voru öll dýrin í skóginum vinir, allir góðir hvort við annað og fólk hjálpaðist að. Já ég var það jákvæð, lífsglöð og "barnaleg" að hafa traust og trú á fólki.

Þrátt fyrir alla hlýjuna sem ég gaf honum taldi hann mér àvallt trú um það, með sannfæringarkrafti sínum, að ég væri að koma illa fram við sig og samviskubitið yfir öllu sem "ég var að gera honum" jókst með hverjum deginum. Hann sannfærði mig um að ég væri vond við hann, mér væri ekki treystandi og ég væri meingölluð og því heppin að få

að vera kærastan hans. Svo hótaði hann að hætta með mér og bar við sig sögur sem hann hefði "heyrt um mig úti í bæ" sögur sem áttu sér enga stoð í raunveruleikanum svo ég var staðráðin í að sanna að þessar sögur væru ekki sannar og um leið ást mína á honum, ég skildi sko ekki sætta mig við svona rógburð og sá sem segði mig ekki traustsins verða skyldi ekki eiga vinninginn. Ég fékk aldrei að vita hví og hverjum dytti í hug að ljúga svona uppá mig og furðaði mig mikið á því hvernig ég eignaðist þennan fjandvin, en sögurnar voru þá í raun hans eigin skaldskapur til að hafa yfirhöndina í sambandinu. Orð þau sem hann notaði à mig reyndust vera àlög því þetta virkaði. Ég var farin að trúá því að ég væri gallagripur, ég furðaði mig á því hvar ég tók vitlausa beygju og hvenær ég hafi orðið svona en þetta hlyti að vera rétt hjà honum því hver færir vísvitandi að ljúga? Ég trúði því að ég kynni ekki að koma vel fram við hann og vera þakklát og ég vandaði mig mikið að vera besta og blíðasta útgáfan af sjálfri mér.

Eftir u.þ.b. ár af hægu en markvissu andlegu niðurbroti kom svo líkamlega ofbeldið. Það kom jafn hægt og það andlega, einn kinnhestur hér og hrind þar sem að sjálfsgöðu var "mér að kenna".

Þegar þar er komið við sögu var ég orðin dofin og ónæg fyrir þessu. Hélt áfram að fara í gegnum dagana eins og vélmenni, var döpur og ekki í tengingu við sjálfa mig.

Ég var eiginlega bara partur af persónu. Hann var hægt og rólega búinn að gera mig hæða sér. Þessi sjálfstæða unga stúlka með framtíðina fyrir sér var orðin upp á hann komin með allt. Svo leið og beið, lífið var einhvernvegin hvorki fugl né fiskur og þrátt fyrir hrindingar og hrist rankaði ég ekki við mér. Var týnd inni sjálfri mér og líklegast með einhverskonar deyfisprautu í sàlinni. Með tímanum vaknaði ég til lífs og var innst inni búin að átta mig á því að hann væri veikur og líklegast skólabókardæmi um ofbeldismann, en það tók mig tíma að hrista mig úr mókinu og ég var ekki með à hreinu hver væri besta leiðin út.

Ég leitaði að krafti í sjálfri mér, reyndi sem ég gat að henda meðvirkninni og var duglegri að hitta vinkonur og fjölskyldu. Stundum tók ég göngutúra à kvöldin þegar hann var ekki heima til að hugsa og velta fyrir mér möguleikum til að losa mig úr þrúundinni à þess að koma mér í hættu.

En ég var of sein. Aukið sjálfstæði mitt og lífskraftur ógnaði honum, hann fékk staðfestingu à að ég gæti í raun farið frá honum og fann fyrir minnkandi àhuga mínum à sér.

Þá rann upp afmælisdagurinn minn 15. Október 2005. Ég var alltaf vinsæl og vinamörg og þó hann hafi reynt sitt besta að loka mig af og halda mér fyrir sig þá hringdi síminn mikið þennan dag, þetta var fyrir tíma facebook svo sms-in streymdu inn og fólkíð mitt vildi hitta mig. Það gerði hann bálreiðan og því fleiri tilraunir sem ég gerði til að få hann til gleðjast með mér à afmælinu því fúlari varð hann.

Ég lét hann samt ekki skemma daginn, ég bauð vinkonunum heim í mat og drykk og ætlaði að gera gott úr kvöldinu. Ég átti nú einusinni afmæli. En hann tók þá næsta leik og bauð félögum að koma heim og spila tölvuleiki í stofunni. Ég bauð þá velkomna í afmælið mitt, brosti og bauð þeim mat og drykk. Þetta féll ekki vel í kramið hjà honum og àkvað hann að hækka sem hann gat í fótboltaleiknum, gagnrýna mig og vinkonurnar sem mest og vera með þann almesta dólg sem hann átti til.

Við stelpurnar létum leiðindin ekki à okkur få og fórum bara snemma à uppáhalds skemmtistaðinn okkar að dansa. Fljótlega byrjuðu skilaboðin frá honum að koma. Skilaboðin sem ég var farin að læra að læta framhjá mér fara. Ljót og niðrandi orð, svívirðingar og àsakanir, ég var endanlega komin með nóg af þeim og þegar heim var komið tjáði ég honum að hann væri lítið stràkgrey sem gæti ekki einusinni lofað kærustu

sinni að njóta afmælisdagsins. En það hefði ég heldur látið ósagt. Hefði átt að halda áfram að brosa, hefði átt að halda kjafti og vera sæt... Eða hvað?

Allavega byrjaði hann á að berja á mér, kasta mér til, hrinda mér og rífa mig til baka á fötunum mínum svo þau rifnuðu. Ég tók gítarinn hans og bar hann fyrir mig í von um að hann myndi hætta en án árangurs, gítarinn hlaut sömu meðferð og ég. Eitt skiptið sem hann hrinti mér lenti ég á fjórum fótum svo hann setti löppina ofan á bakið á mér og sparkaði mér í gólfíð af svo miklu afli að ég fann að eitthvað gaf sig innvortis. Eftir þetta stóð ég ekki upp, hann hélt þó áfram að kasta mér um heimilið okkar, draga mig á hárinu og skella mér utan í allt sem hann gat. Næsta sem ég bar fyrir mig var kústur, hann reif hann af mér, braut hann á læri sér og skar mig í andlitið með brotna endanum þar sem ég sat hreyfingarlaus í kuðli upp við vegg og gaf ekki frá mér stakasta hljóð. Ég vissi að það þýddi ekkert að gera eða segja enda var ég ófær um að svo mikið sem standa upp vegna meiðsla. Eina sem ég gat gert var að vona að þessu færi að linna. En hann var rétt að byrja.

Eftir að fá að hendast um íbúðina og lenda á öllum mögulegum innanstokks munum þá tók hann mig hálstaki og herti vel að þar sem hann sat ofan á mér á gólfinu svo hendur mínar væru fastar. Hann hélt það lengi og herti svo fast að ég var sannfærð um að nú væri ég að deyja. Ég hugsaði til fjölskyldunnar minnar, ömmu, afa, foreldra, systkina. Ég hugsaði um að ég fengi ekki að sjá þau aftur, ég hugsaði um hversu ósanngarnt þetta væri, að góð og hjartahlý stúlka eins og ég hlyti þessi örlög og að elsku mamma mín myndi missa annað barnið sitt. Ég hugsaði til stóra bróður, nú væri ég að fara til hans. En mér var sleppt. Ég var nokkra stund að ranka við mér og ná andanum aftur. Þegar ég opnaði augun stóð hann yfir mér, horfði í augun á mér og sagði skýrt og yfirvegað "Ég ætla að hringja á lögregluna" í stutta stund hugsaði ég "guði sé lof" en svo bætti hann við "Ég ætla að segja þeim að þú sért klikkuð, að þú sért að ráðast á mig með hníf. Og veistu hvað ég ætla að gera svo? Svo ætla ég að drepa þig! Ég get þá sagt löggunni að ég hafi drepið þig í sjálfsvörn"

Svo fór hann og sótti símann, ég heyrði hann fara inn í eldhús og taka leikritið í símann við lögregluna. Gramsa í því sem mér heyrðist vera hnífásafnið hans og ég velti fyrir mér hvort hann kæmi til baka með butterfly eða army hníf, kannski steikarhníf eða jafnvel vasahníf. En þó ég gæti ekki staðið upp þá gat ég ekki legið þarna og beðið. Ég náði með herkjum að velta mér á magann og rétt hafði það að draga mig fram á stigagang þar sem ég hamaðist á hurð nágrennans sem vaknaði og hringdi á sjúkrabíl.

Stuttu seinna kom víkingasveitin sem hélt hún væri að fara að yfirbuga vopnaða unga stúlku og á hæla hennar kom sjúkrabíllinn. Ég var flutt á bráðamóttökuna, í fyrstu lá ég á gjörgæslu með sóthita og með morfín, næringu og sýklalyf beint í æð á meðan ég gekkst undir rannsóknir en ekkert lækkaði hitinn þrátt fyrir rísa skammt af sýklalyfjum. Ég gat einfaldlega ekki hreyft mig, var mjög kvalin og ældi blóði. Næst var ég flutt á landspítalann þar sem sérfræðingur lét mig drekka linsuvökva til að einfaldara væri að skanna líffærin. Hann áttaði sig fljótt á að ég væri í raun nær dauða en lífi vegna gats sem hefði komið á smágirni fyrir neðan litla maga. Ég var komin með lífhimnubólgu og það þurfti að hafa hraðar hendur til að bjarga lífi mínu.

Í framhaldinu gekkst ég undir neyðaraðgerð. Var skorin upp og þurfti svo að liggja á spítala í tvær vikur. Eina næringin og vökvinn sem ég fékk á þeim tíma var í gegnum slöngu í æð. Þannig fékk ég einnig verkjalyf, sýklalyf og ógleðilyf því ég ældi galli allan daginn og það kvaldi mig svo mikið. Svo voru það stífkampa sprauturnar nokkrum sinnum á dag og fleiri sprautur sem ég vissi stundum ekki til hvers væru. Aldrei á ævinni hef ég verið eins ofboðslega veik og lengi á eftir var ég gjörsamlega kraftlaus beinagrind og þurfti að einbeita mér að því að ná aftur heilsu og matarlyst.

Ég var eins og sært dýr sem þurfti tíma til að hlúa að sàrum sínum og var ekki tilbúin að taka slag við óargardýrið.

En löggan þurfti að kæra því þannig virkar það nú að ef fólk fær lífshættulega àverka eftir líkamsræs þà verður lögreglan að taka kærana í sínar hendur. Mér bauðst að taka þàtt, en ég var ekki tilbúin og þetta mátti ekki bíða.

Svo kærumálið fór í gang. Mér var skipaður lögfræðingur sem varla ræddi við mig en ofbeldismaðurinn fékk að velja sér verjanda og valdi sér þann besta sem hann vissi um. Þetta tímabil er mér í minningunni hálfgærð þoka. Ég reyndi að einbeita mér að bata en fèkk bara að gjöra svo vel að mæta og skila vitnisburði. Ég vildi sem minnst segja og hafði ekki þor né kraft í að mótmæla afsökunum hans fyrir framan dómara og hugsaði bara afhverju það væri ekki hægt að gera þetta seinna og à sama tíma trúði ég varla að þetta hefði í raun og veru gerst.

Ég vildi einfaldlega ekki vera þarna. Vildi fara í hellinn minn og sleikja sàr og losna úr þessu helvíti à jörð sem fyrst.

En ég fékk enga hjàlp, ég stóð à eigin fótum í þessu. Vinir og fjölskyldumeðlimir fengu ekki að heyra alla söguna um hvað hefði í raun gerst og ekki lögreglan heldur því ég var dofin og talaði ekki við neinn. Á spítalanum kom lögreglumaður þegar ég kom úr aðgerðinni og tók skýrslu, ég var sàrlasin og mikið lyfjuð svo ég man ekki vel eftir því. Enginn sàlfræðingur kom, enginn ràðgjafi, engin àfallahjàlp.

Ringluð og dofin fór ég sem vélmenni í gegnum þennan tíma og svo fór að morðingi minn fékk 4 àra skilorðsbundinn dóm.

Nú eru komin nokkur àr frá þessum örlagaríka afmælisdegi mínum og enn hef èg ekki getað fundið það í mér að fyrirgefa. Ég er með stórt ör sem minnir mig à þetta à hverjum degi en Þràtt fyrir það er ég dugleg og sterk kona í dag, hef unun af því að vinna, stunda líkamsrækt, yoga og sund. Er hraust og þarf ansi mikið til að ég kveinki mér en ég upplifi líka litlu dofnu stúlkuna af og til þegar erfiðir kaflar lífsins banka upp à og ég verð bara að lèta mér þykja vænt um hana og lofa henni að hvíla sig og sleikja sàr í friði.

Til þín sem þetta lest sem býr við ofbeldi vil ég koma til skila að horfa innà við, rifja upp hvernig þú varst sem barn, rifja upp með sjálfri þér og fjölskyldunni þinni hvernig þú varst áður en samfélagið mótaði þig. Veltu fyrir þér hvort þú sért manneskjan sem þú hefur alltaf þekkt. Stoppaðu og skoðaðu blómin. Njóttu þess að finna vindinn í andlitinu og regnið à skinninu. Finndu hvers þú nýtur í lífinu og vertu ekki bara til, lifðu.

Hver þarf að finna sína leið úr àlögunum en mundu að það er hjàlp handan við hornið.

Finndu hjà þér löngunina til að þyggja hjàlpina.

#metoo #aldreiaftur #égerhér

22.

Ég er með stór, flott, sexí brjóst. Þau hafa sigrað lögmál þyngdaraflsins, haldið fyllingu sinni og unglegri lögun í gegnum súrt og sætt þó ég sé korter í miðaldra. Náttúran splæsti á mig milljón dollara pakka sem hvaða fegrunarlæknir sem er gæti klökknað af stolti yfir, væru þau upprunnin úr verksmiðju og samsett á skurðarborði. Þau eru undraverk í fagurfræðilegum skilningi þó ég segi sjálf frá.

En... ég hata þau. HATA.

Þessir tveir hnullungar sem sitja sem fastast á líkama mínum eru uppspretta þjáningar, áfalla, niðurlægingar, skammar og sársauka. Þau eru minn versti óvinur, sannkallaðir svikarar og ólukkutröll. Vandræðagripir. Hlutir. Það er það sem þau eru.

Ég var óvenju ung þegar þau byrjuðu að spretta fram og löngu fyrir fermingu tók maður nokkur upp á því að taka stöðuna á þeim með handafli. Hann sinnti þeirri skyldu af miklum metnaði, undir fölsku yfirskyni en barnið ég vissi hvað var að fréttu. Ég vissi líka

að eitthvað skammarlegt væri að eiga sér stað og þar sem ég var dömulega uppalin hafði ég vit á að grjóthalda kjafti.

Áður en langt um leið gekk annar maður í klúbbinn. Stjúpaðir minn. Hann tók að sér það verkefni að hlutgera og kynvæða ungan líkama minn. Kleip mig og kreisti, lagði mat á vöxt minn og útskýrði fyrir mér hvaða mat hann legði á brjóst mín. Eitthvað sem hvert stúlkubarn þarf nauðsynlega að vita. Á hverjum degi meiddi hann mig með krumlumum, stundum með sérlegum leikhljóðum þegar hann greip í annað brjóstið eða bæði og krumlaði þau vel og vandlega. Hann sagði klámfengna brandara, spurði klámfenginna spurninga og sagði mér klámfengnar sögur af sjálfum sér og öðrum. Þegar hann vantaði umræðuefni skáldaði hann klámfengnar sögur um mig. Þegar ég mótmælti gekk hann harðar fram. Þegar ég grét hló hann. Þegar ég forðaðist hann skammaði hann mig og þegar ég var hrædd ógnaði hann mér.

Þannig að ég lærði snemma að brjóstin væru ekki með mér í liði. Þau löðuðu vonda menn með vandan ásetning að mér og þeir meiddu mig. Þeir höfðu engan áhuga á mér, þeir vildu bara káfa og krumlast á afmörkuðum hlutum líkama míns. Andlegt ástand mitt varðaði þá engu. Ég fór að hata bæði mennina og brjóstin. Í varnarskyni gerði ég allt sem ég gat til að verða ekki vör við ólukkutröllin tvö í dagsins önn. Ég pakkaði þeim inn eftir bestu getu, forðaðist að veita þeim athygli og beitti öllum ráðum til að þurfa ekki að finna fyrir þyngd þeirra eða hreyfingu.

Svo fór ég út í lífið með brjóstin niðurpökkuð í farteskinu en þrátt fyrir allar mínar bestu tilraunir héldu menn áfram að dragast að þeim. Í hvert skipti sem einhver hrósaði þeim varð mér óglatt. Ef ég varð þess áskynja að áhugi þeirra væri meiri á þeim en mér hörfaði ég. Þegar einhver sagði eitthvað klámfengið um þau fékk ég iðulega leifturminningar og endurtekið áfall. Enn í dag fær enginn að snerta þau eða leika sér með þau eins og mér skilst að fólk geri af ánægju og holdsins lystisemdum. Allir tilburðir í slíka átt eru fljótlegasta og öruggasta leiðin til að slökkva á öllum mínum löngunum og því legg ég mig fram um að pakka þeim niður, úr auglýsni, hvert sem tilefnið er.

Barnið mitt fékk brjóstamjólki um skeið en líklega streymdi meiri vökvi úr augnkrókum mínum en úr brjóstunum á þeim tíma. Ekki vegna mjólkurskorts, þvert á móti. Heldur vegna notagildisins, sem tilfinningar mínar gátu engan veginn parað saman við óvinahlutverkið kunnuglega. Brjóstagjafatímabilið var stutt og þjád eins og skilja má, sérstaklega stytt í tilefni þess hve áfergjulega stjúpaðirinn starði á mig einhverju sinni þegar hann varð vitni að gjöf.

Eitt sinn hafði ég náð nægilegum bata og tekið þau hóflega í sátt svo ég fór að ganga í flegnum klæðnaði við hátíðleg tilefni. Þær tilraunir enduðu með ósköpum. Í eitt skiptið þurfti bókstaflega heilan hóp af sterku og fljóthugsandi fólki til að forða mér frá þriggja manna hópi í miðbænum sem hafði ákveðið að slá eign sinni á þau...og mig. Í annað skipti sagði einn stoltur frá því að hann hefði ekki heyrt orð af samræðum okkar síðustu tvo tímana sökum útsýnisins. Þau hafa ekki litið dagsins ljós síðan þessir tveir atburðir áttu sér stað með stuttu millibili.

Í dag stunda ég því þvingaðan burð tveggja hluta, gegn vilja mínum. Ég klökkna stundum úr örvæntingu þegar ég neyðist til að afklæðast og hitta þessa óvini mína umbúðalaust og þegar brjóstahaldarans nýtur ekki við klemmi ég þau föst við bringuna með handaflí svo þau haggist ekki. Brjóstahaldarakaup eru bugandi upplifun og mesta áskorun daglegs lífs er að troðast í nógu stífan og þröngan íþróttatopp fyrir æfingu án þess að fara að grenja í búningsklefanum.

Það hvernig nákomnir og ókunnugir karlar hafa slegið eign sinni og yfirráðum yfir líkama minn er partur af nauðgunarmenningu. Ég hef verið svipt frelsi, yfirráðum og notum yfir eigin líkama vegna þeirra. Jafnvel eftir að ógeðslegu tilburðirnir þeirra eða

ömurlegu athugasemdirnar eru löngu gleymdar í hugum þeirra burðast ég um í áfalli og í fullkominni aftengingu við fallegasta hluta líkama míns. Ég hata stóran hluta þess sem gerir mig kvenlega í lögun jafnvel þó sjálf mitt samsvari fullkomlega eigin kyni. Ég hef þurft að gefa elskhugum mínum ítarlegar leiðbeiningar um það hvernig þeir skuli bera sig að svo ég tjúllaðist ekki úr áfallaröskun við blíðuhót þeirra.

Ég gerði samt aldrei neitt rangt. Ég fæddist ekki með þessar tilfinningar. Ég hefði svo auðveldlega getað notið mín í eigin skinni en eigingjarnir, frekir, siðlausir karlar skemmdu varanlega samband við mitt við sjálfa mig. Vegna þess að nauðgunarmenning er til og svona lagað er ennþá umborið.

23.

Sagan mín byrjar eiginlega áður en ég fæddist. Föðurafi minn var virtur fræðimaður á Íslandi. Hann var líka kvenhatari og barnaníðingur. Hann átti nokkur börn og vitað er að hann misnotaði allar dætur sínar kynferðislega. Hins vegar veit ég ekki hvort eða hvað hann gerði við pabba minn.

Þegar ég var um það bil 4 ára og yngri systir mín var eins árs lést föðurafi minn. Í kjölfarið fékk ein af föðursystrum mínum kjark til að segja frá því sem hafði gerst. Þegar móðir mín heyrði frásögn hennar ákvað hún að spyrja mig, sem hafði í örfá skipti verið ein með afa mínum, hvort hann hefði einhvern tímann gert mér eitthvað. Ég neitaði því, en þá nýtti ég tækifærið og sagði mömmu minni frá því sem pabbi hafði verið að gera mér. Hann hafði verið að misnota mig kynferðislega. Lýsingarnar voru á þann veg að mamma gat ekki annað en tekið mig, 5 ára barnið, trúanlega. Þegar mamma var komin yfir mesta sjokkið og búin að átta sig á því að það var ekkert annað í stöðunni, sótti hún um skilnað við pabba. Pabbi viðurkenndi þetta aldrei. Mamma íhugaði að kæra þetta til lögreglu en var ráðlagt af lögfræðingi að gera það ekki því við yrðum stimplaðar af samfélaginu ef hún gerði það.

Það sem hins vegar gerðist eftir þetta er eiginlega það sem situr mest í mér og systur minni. Hvernig kerfið tók á þessu. Foreldrar mínir skildu á 10. áratugnum, svo það er ekki svo langt síðan, en samt svo margt breytt. Pabbi er ótrúlega sjúkur maður sem lék sér að því að kæra mömmu fyrir skerta umgengni við okkur, þrátt fyrir að hún væri alltaf að sinna umgengnissamkomulagi hverju sinni. Málafærlin stóðu yfir í mörg ár því þegar málinu var lokað hélt hann alltaf áfram, skrifaði ný bréf, kvartaði og kærði aftur.

Umgengnissamkomulagið var þannig að við þurftum að hitta hann yfirleitt 1-2 sinnum í viku að minnsta kosti, en þó þurftum við ekki að gista hjá honum. Mamma reyndi að passa að við værum aldrei einar heima hjá honum en það var algjörlega undir henni komið að passa upp á það, þrátt fyrir að barnavernd vissi upp á hárfvað hann var ásakaður um. Það var mjög lengi opið umgengnismál hjá sýslumanni og barnavernd um okkur. Ég á endalaust margar minningar um að vera yfirheyrð um samskipti mín við pabba minn hjá alls konar fagfólki hjá barnavernd. Til eru pappírar hjá Barnavernd þar sem stendur skýrum stöfum að við systur vorum að segja frá kynferðisofbeldi af hans hálfu, meira að segja eftir skilnaðinn og í heimsóknum hjá honum, þar sem hann var til dæmis svo grófur að gera sér ferð á salernið með systur mína til að misnota hana. Aldrei datt neinum af þessum fagaðilum sem unnu fyrir barnavernd í hug að gera barnaverndarmál úr þessu, hvað þá að tilkynna þetta til lögreglu. Nei, þetta var alltaf bara umgengnismál. Það sem skipti mestu máli var að fara yfir þær áskanir sem pabbi setti fram, að hann væri ekki að fá þá umgengni við okkur sem hann átti að fá. Faðir minn er nefnilega með fína háskólagráðu frá virtum háskóla í Bandaríkjunum og starfaði til margra áratuga í ráðuneyti á Íslandi. Það var eins og allir væru að hneigja sig og beygja til að verða við hans óskum. Og það gat auðvitað ekki verið að svona fínn maður



væri sekur um svona glæpi. Við fundum sterkt fyrir því að vera ekki trúað. Öll þessi óteljandi viðtöl þar sem ég var látin segja frá ofbeldinu létu mér líða eins og það væri stöðugt verið að draga frásögn mína í efa og minningarnar voru orðnar að slíkum hrærigraut að ég vissi varla lengur hvort þessi upplifun mín væri raunveruleiki eða ekki. Fagfólkið lét mig byrja að efast um mína eigin reynslu.

Það er nefnilega eins og fólki finnst auðveldara að trúá því að konur eða börn séu að ljúga til um kynferðisofbeldi, eða að þetta sé allt bara einhver misskilningur, heldur en að menn, sem líta út fyrir að vera greindir og virtir, geti gert svona lagað. Dæmi um þetta er þegar mamma fékk fund með ráðherra á þeim tíma, og við komum með henni.

Mamma grátbað viðkomandi ráðherra á þessum fundi, um að hjálpa sér í þessu máli. Mamma bað ráðherrann svo um að hlusta á okkar frásögn, en ráðherrann vildi það ekki og bað okkur um að bíða frammi á meðan ráðherrann talaði við mömmu. Þegar fundinum lauk kom ráðherrann fram og talaði við okkur systur, hlustaði ekki á okkur, heldur sagði við okkur að það væri ekki okkur að kenna að foreldrar okkar væru ósátt við hvort annað og gaf svo í skyn að mamma væri að heilapvo okkur. Það þarf varla að taka það fram að þessi ráðherra hjálpaði okkur ekki.

Mörgum árum seinna sóttum við um að fá afrit af öllum gögnum um okkur hjá barnavernd og sýslumanni og fengum við afhentan þungan bunka. Að vísu þurftum við að borga 60 þúsund krónur fyrir gögnin frá sýslumanni því hvert ljósrit kostar háa upphæð. Þar fengum við staðfest það sem okkur hafði alltaf grunað, að fagfólkið hafði myndað sér þá skoðun að mamma hefði heilapvegið okkur. Sem dæmi kom fram í einni nóttunni frá starfsmanni sem tók systur mína í viðtal, að systir mín greindi frá kynferðisofbeldi í heimsókn hjá pabba, en starfsmaðurinn tók það síðan fram í lokin að henni fyndist frásögnin ótrúverðug. Systir mín var 5 ára.

Umgengni við pabba lauk eiginlega ekki fyrr en ég var orðin 12 ára en þá var okkur sagt að 12 ára aldurinn væri viðmiðið um það hvenær maður mátti velja hvort maður færi í heimsókn til foreldris. Ég hef haft takmörkuð eða engin samskipti við hann síðan og sakna þess ekki.

Fjölskyldan var og er hins vegar mjög mörkuð af þessu og skaðinn sem þetta olli er eiginlega ólýsanlegur. Ég sagði vinkonum mínum ekki frá þessu fyrr en ég var unglingur, skömmin og sorgin yfir þessu var svo mikil. Vanlíðanin sem börn bera, sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi af hálfu foreldris, er eitthvað sem enginn getur raunverulega skilið sem ekki hefur lent í því.

Ég hef sem betur fer ekki misst allt traust á fagfólki og hef unnið mikið í mínum málum með sálfræðingum. Ég hef trú á því að fagfólk sé upp til hópa að reyna að gera sitt besta og sem betur fer hefur margt breyst til hins betra. Hins vegar er mín saga vitnisburður um þöggun, nauðgunarmenningu og hvernig kynferðisofbeldi þrífst í samfélagi þar sem karlar geta misnotað vald sitt og komist upp með það.

24.

Eftir því sem árin líða þá birtast fleiri minningar. Nýjasta minningin mín er samt sú elsta. Ég skildi aldrei af hverju ég væri svona skrýtin, ég er farin að skilja það betur núna.

Ég man ekki hvað ég var gömul þegar ofbeldið byrjaði á æskuheimilinu mínu. Ég man bara að ég var barn og þetta var um eða fyrir 10 ára aldur. Ég bjó þar ásamt mömmu og bróður. Gerandinn var bróðir minn sem er 5 árum eldri en ég og ofbeldið einkenndist af hótunum um alvarlegt ofbeldi ef ég gerði eða segði eitthvað og stundum var hótunum fylgt eftir með barsmíðum. Stundum fylgdu engar hótanir heldur var vaðið beint í mig án orða. Hann passaði að lemja mig alltaf á stöðum sem voru almennt huldur fötum, axlirnar mínar fengu sérstaka útreið. Ég man það vel þar sem mér var oft illt í öxlunum á þessum

tíma og langt fram í unglingsárin. Ég gleymi því aldrei hvert ég flúði alltaf þegar hótanirnar byrjuðu. Í þriggja sæta brúna sófann inni stofu með pálmatrjáa-munstrinu. Ég settist yst í sófann, næst herberginu mínu, grúfði höfuð á milli fótanna og hélt svo höndum utan um fæturna. Þar fengu hótanirnar að dynja yfir mig: “Ef þú segir mömmu þá mun ég lemja þig svo illa að meira að segja mamma mun ekki þekkja þig í sjón” og fleiri útlistingar á því hversu illa ég myndi líta út í framan ef hann myndi framfylgja hótununum. Fleiri setningar sitja enn í mér frá sama bróður, sem dæmi: “Mér er svo alveg sama um hana (mig) að þótt henni yrði nauðgað þá væri mér skítsama”. Þessar upplifanir eru líklegast grunnurinn að flestum þeim áföllum sem á eftir komu. Ég lenti í nauðgun 14 ára gömul, nauðgarinn bar sama nafn og bróðir minn og þeir voru fæddir sama ár. Hvorugt vissi ég fyrr en eftir að ég hafði kært. Ég fór í sambúð með ofbeldismanni í rúm 6 ár. Ég vissi auðvitað ekki að hann væri ofbeldismaður fyrr en eftir að ég varð ólétt. Barnið mitt var það yngsta til að dvelja í Kvennaathvarfinu árið sem það fæddist.

Það sem á eftir hefur fylgt: Sjálfsvígstilraunir. Sjálfshatur. Geðveiki. Óvinnufærni. Þegar ég skoða myndir af mér sem lítil stelpa þá var ég brosmild, glöð og sífellt knúsandi alla. Í dag er ég andstæðan, lokuð, köld og hleypi engum að mér. Ég átti þetta ekki skilið og afleiðingarnar eru óvinnufærni.

25.

Allur veruleiki minn breyttist á óskiljanlegan hátt þegar ég var sjö ára. Ég var ekki lengur velkomin í lífi mömmu og nýi kærastinn hennar var sú manngerð sem naut þess að hafa stjórn á fólkinu á heimilinu með tilfinningalegum hryðjuverkum. Viðvarandi andlegt ofbeldi varð hluti af uppeldi mínu. Áreiti, ofsóknir, niðurrif, höfnun og stanslaust tilfinningafokk. Ef ég kvartaði eða reyndi að strjúka til pabba eða bara sagði hvernig mér leið, var mér refsað með ásökun og plantað í mig sektarkennd gagnvart mömmu. Þegar skóli og kennarar urðu varir við vanlíðan og breytingar á hegðun minni var ég send til skólastjórans sem spurði mig einfaldlega hvað væri eiginlega að mér. Ég gat ekki svarað. Við áttum heima í litlum bæ. Við fimmtán ára aldur þegar ég fór að heiman var ég orðin tryllt úr tilfinningalegum sársauka, reiði og sjálfsniðurrifi. Ég geri mig ekki ábyrga fyrir því að hafa verið beitt ofbeldi af þeim manni sem ég valdi að vera með mörgum árum seinna. Ég trúí því samt að niðurbrotið í æsku hafi haft áhrif á hvernig ég brást við ofbeldinu þegar það byrjaði. Ég lamaðist af vanmætti inni í sambandinu. Hann sagði alltaf að ég væri ástæðan fyrir því sem hann gerði og ég hafði ekkert tilfinningalegt mótvægi við þá ranghugmynd hans sem ég upplifði að samfélagið staðfesti ef ég reyndi að segja frá. Í dag hangir batavon mín á því að ég útskýri ekki tilefni eða ástæður ofbeldis á mér eða öðrum. Batavon mín fer saman við þá hugsun að ofbeldi er alltaf tilhæfulaust. Líka þegar það er í nánu sambandi. En ég þarf að minna mig á það, aftur og aftur. Þess vegna vil ég segja frá nokkru af því sem gerðist. Barnið hans var hjá okkur sinni fyrstu helgarheimsókn. Hann reiðist einhverra hluta vegna og kýlir mig í andlitið þar sem ég stóð upp við bekk og hélt á barninu í fanginu. Hann hefði getað hæft barnið. Ég lét sækja barnið strax. Þetta var í eina skiptið sem hann sló mig í andlitið en oftast barði hann mig í handleggina þar til þeir bólgnuðu svartir og bláir upp, reif í hárið á mér eða sló mér í vegg eða gólf. Í einhverju skapofsakastinu braut hann rúðu í anddyri sameignar í húsinu sem við bjuggum í. Ég sá ekki til þess en hann sagði eftir á að hurðin hefði skellst vegna vindhviðu og þess vegna hefði rúðan brotnað. Ég efaðist um það af því hann hafði áður brotið rúðugler í hurðum inni í íbúðinni í reiðikasti. Vitni í næsta stigagangi kom að mér og sagðist hafa séð hann brjóta rúðuna. Ég þurfti að sjálfsgöðu að borga fyrir viðgerðina. Ég þurfti líka að bæta fyrir alla símana, sjónvarp og tölvuna sem hann gereyðilagði. Ég

sagði oftast ekki satt frá því hvernig hlutirnir hefðu eyðilagst. Ég skammaðist mín bara og borgaði eða keypti nýtt ef ég hafði efni á því. Frá upphafi sambands okkar var kynlíf á hans forsendum. Hvað við gerðum og hvenær. Ég vaknaði stundum við það á nóttunni að hann var byrjaður eða næstum búin. Seint í okkar sambandi var ég ólétt af barni okkar, þegar hann kemur heim til mín að nóttu eftir að hafa verið að drekka. Á þeim tíma bjó hann ekki á heimilinu en kom og fór nokkuð eins og honum þóknaðist. Ég var sofandi en hann vakti mig. Hann skipar mér að afklæðast og fara á fjóra fætur. Ég mótmælti ekki og sýndi engan mótþróa, hann nauðgaði mér í endaparm. Hann hafði flutt aftur inn á heimilið með fögur fyrirheit en hafði samt fengið þá hugmynd að flytjast erlendis. Ég var undir miklu álagi á þessum tíma og nefndi það við hann að ég væri ekki viss um að það væri góð hugmynd að hann færi erlendis svona skömmu eftir að barnið fæddist. Hann snögg reiddist og spurði hvort ég væri að efast um karlmennsku hans svo ég hljóp inn á baðherbergi og læsti að mér. Það var orðið vanalegt varnarviðbragð hjá mér en hann þoldi það ekki að ég læsti og barði á hurðina og öskraði að ég ætti að koma út á stundinni. Barnið vaknaði í öðru herbergi og fór að gráta svo að ég opnaði og trúð mér framhá honum inn í herbergi til barnsins. Hann elti mig inn í herbergið, tók barnið af mér og lagði það í barnarúmið og þvingaði mig niður á hjónarúmið og hélt mér þannig að ég gat ekki hreyft mig. Ég hélt í smá stund að hann ætlaði að nauðga mér en hann dró mig út úr herberginu og lokaði barnið þar inni. Þvingaði mig niður á gólf og hélt fyrir vitin á mér þannig að ég átti erfitt með að anda. Það eina sem ég gat hugsað var að komast til barnsins sem grét. Ég veit ekki hvað þessi árás stóð lengi af því tíminn stóð í stað og teygðist og skrapp saman til skiptis. Ég heyrði eitthvað breyta inni í mér sem ég veit ekki ennþá hvað var. Ég var alveg hætt að hugsa þegar hann sleppti mér og ég hljóp inn til barnsins og tók það í fangið. Þegar barnið var sofnað reyndi ég að segja mannum að ég vildi fara. Ég vildi bara tala við fjölskyldu mína. Þá fór hann inn í eldhús og náði í beittan hníf og sagðist drepa mig ef ég talaði við einhvern. Vikuna eftir lék ég leikrit, gerði allt til að hann kæmist erlendis. Hann fór. Eftir þetta kom hann einusinni inn á heimili mitt undir fögrum fyrirheitum. Hann var fluttur af lögreglunni út af heimilinu í síðasta skipti eftir stutta dvöl þegar barnið okkar var eins árs. Hann birtist í lífi okkar aftur nokkrum árum síðar. Í dag notar hann barnið og rétt sinn til að umgangast barnið til að fá sínu framgengt með öllum ráðum. Ég hef greint frá ofbeldissögu mannsins bæði gagnvart mér og börnum hjá sýslumanni og óskað þess að tekið verði tillit til áfallasögu barnsins í samskiptum við föður. Yfirvaldið hefur beinlínis úrskurðað og sagt að ég hagi mér fáránlega og það sé mér að kenna að barninu mínu líður illa, að ég eigi vera samvinnufús með kröfum föður um barnið. Þetta er alger martröð. Martröð æsku minnar. Ég er ekki tekin trúanlega. Ég hef ekki vald í dag til að vernda barnið mitt og heimili fyrir ofbeldi en við sitjum uppi með afleiðingarnar. Kvíða, tilfinningavanda, áfallastreitu, brotið traust, ótta, samskiptavanda og tapaða trú á lífið. Biðina eftir næstu árás með hjálp yfirvalda. Ég setti ofbeldinu mörk og neita að taka ábyrgð á hegðun mannsins en yfirvöld og samfélagið heimila að það viðgangist á grunni þess að kalla það umgengnisdeilu. Sem móðir og kona í okkar samfélagi á ég að uppfylla skyldur mínar gagnvart föður umfram það að verja sjálfa mig og fjölskyldu mína fyrir ofbeldi.

26.

Vangaveltur

Má maður segja einhverjum árum eftir á að eitthvað hafi verið kynferðisofbeldi ef maður sagði það aldrei upphátt á meðan því stóð? Er maður ekki bara eitthvað klikk ef maður situr og les blaðið 10 árum eftir að eitthvað gerðist og einhver umfjöllun stingur mann

allt í einu eins og þúsund hnífar? Ef ég upplifði ekki eitthvað sem ofbeldi fyrir 10 árum er þá eitthvað hægt að segja það í dag að þetta hafi verið ofbeldi?

Ég er búin að leggja svo hart að mér við að leggja þetta allt saman að baki. Hugsá ekki um þetta, einblína fram á veginn, fjarlægja mig frá aðstæðum sem kalla þetta fram, leyfa mér ekki að velta mér upp úr tilfinningum og hlutum. Ég er búin að útiloka manninn og allt sem honum tengist úr mínu lífi að eins miklu leiti og ég mögulega get. Ég spái aldrei í þennan mann eða hvað hann er að gera nema það sem ég neyðist til barnanna vegna. Hugsá lítið sem ekkert um hluti sem tilheyra fortíðinni og forðast það beinlínis með öllum tiltækum ráðum. En samt er bara eins og það sé bara eitthvað svarthol inni í mér sem sýgur í sig allar góðu tilfinningarnar og alla orkuna mína. Mér líður alltaf illa. alltaf. Mér líður alltaf eins og ég geti ekki eina mínútu í viðbót. En samt geri ég það auðvitað, ég held alltaf áfram og leyfi mér aldrei að velta mér eitthvað upp úr þessari vanlíðan. Ég hunsa hana, hvað sem það kostar. Ég er í fullu starfi við að hunsa og gleyma. Ég slaka aldrei fullkomlega á. Mig langar það heldur ekki því um leið og það er dauð stund þá steypast hugsanir yfir mig sem ég vil ekkert hugsá. Hugsanir sem mér finnst ég ekki hafa rétt á að hugsá því það var ég sem leyfði þessu að gerast.

Mér hefur líka einhvern veginn alltaf fundist eins og þetta hafi ekkert verið svo slæmt. Þetta voru bara einhver einstaka tilfelli og að sennilega hafi þetta ekkert verið svona eins og ég man þetta, að þetta hafi bara allt saman verið frekar eðlilegt og að ég sé bara að gera eitthvað mikið úr einhverju sem var ekki neitt, því ég er náttúrulega svo biluð og ekkert að marka mína dómgreind og upplifun (hann sagði mér reglulega að ég væri með hina og þessa geðsjúkdóma). En þegar ég les t.d. dagbækur frá þessum tíma eða rifja upp atvik sem trufluðu mig og mér þóttu óþægileg, þá sé ég alveg að þetta var bara stöðugt. Ég var alltaf í varnarviðbragði. Ég er það ennþá. Alltaf að bíða eftir næstu uppákomu. Næsta höggi í brotthætta skel. En samt einhvern veginn get ég ekki látið heilann minn trúá því að þetta hafi verið svona.

Mér fannst líka að ég hlyti að vera að rangtúlka, að mig misminnti eða að ég væri bara eitthvað að endurútskýra fortíðina því ég aðgreindi ekki endilega atvikin. Þetta rennur einhvern veginn allt saman og ég var orðin svo samdauna að þau brenndust ekkert inn í mig dagsetningu fyrir dagsetningu. Ég man ekkert mörg einstaka atvik en man bara frekar eftir svona ástandi og aðstæðum líka sem ég reyndi að forðast og þá er bara einhvern veginn eins og þetta hafi ekki verið neitt, neitt fyrst ég man það ekki greinilega, man ekki hvenær, hversu oft, nákvæmlega hvernig eða hvað var sagt eða hvernig ég brást við. En eftir að #metoo fór af stað þá helltist þetta eitthvað yfir mig. Þegar ég sá hlutina sem aðrar konur töldu upp. Þá mundi ég allt í einu fullt af hlutum sem mér fannst ekkert stórmál og tók ekki inn á mig... að ég hélt. En auðvitað söfnuðust allir þessir hlutir saman og voru auðvitað ákveðin verkfæri og aðferðir í hans höndum til að halda mér áfram meðfærilegri.

Ég get samt einlæglega sagt að á meðan á þessu sambandi stóð þá upplifði ég þetta sjaldan sem eitthvað ofbeldi og sá sjálfa mig aldrei sem fórnarlamb. Fyrir mér var það ég sem var gerandinn. Það var ég sem var kynköld og þvingaði hann til þess að grípa til örþrifaráða. Það var ég sem var svo erfið og óstöðug í skapinu svo hann var alltaf í fýlu eða reiður útaf því hvernig ég lét við hann. Það var ég sem var alltaf með ósanngjarnar kröfur á hann og aldrei ánægð og alltaf að röfla eitthvað, hann var bara góður og þolinmóður við mig og mína galla. Það var ég sem var eitthvað bæld og tepruleg og þoldi ekki kynferðislega snertingu. Fyrir mér var ég alltaf rótin að vandamálinu. Þannig að ég sá mig ekki sem eitthvað fórnarlamb. Hann var alltaf fórnarlambið í sambandinu. Og þess vegna fannst mér það sem hann var að gera mér ekki vera ofbeldi. Það var ekki fyrir en eftir að ég skildi og fór svo seinna í heilbriggt samband með umhyggjusamri og

tillitsamri manneskju, þá fóru augun aðeins að opnast, en ég veit ekki hvað ég á að gera við þetta allt...

27.

Ég á einhvern veginn ekki orð fyrir það hvaða pláss þetta er búíð að taka inni í mér, fannst ég alveg vera búin að segja nokkrum vinkonum frá og segja þetta upphátt og losa mig við þetta út í kosmósinn - en eftir að ég skrifaði mína reynslu niður fyrir sjálfa mig sé ég að ég er eiginlega ekkert búin að því nema að mjög litlu leiti. Ég sé líka að ég er ennþá svo föst í því að þetta hafi alveg eins verið mér að kenna, að ég hafi alveg tekið fullan þátt í þessu ástandi. Það bað mig enginn um það. Ég gerði það bara. Ég reyni að segja við sjálfa mig að þó að ég hafi látið þetta yfir mig ganga, jafnvel tekið þátt, jafnvel stundum verið jafn grimmt í orðum og hann, jafnvel ýtt undir með að svara fullum hálsi fyrir mig eða vera með leiðindi á móti, jafnvel þó ég hafi oftast en ekki bara hlegið og slegið hlutunum upp í grín þegar hann gerði eitthvað sem fór yfir mín mörk... Jafnvel þó ég hafi gert allt þetta - þá var þetta ekki í lagi.

Eitt sem gerir mig líka alveg botnlaust reiða er hvað ég er eitthvað brotin og kraftlaus þó að ég sé að halda áfram með líf mitt. Ég er búin að vera í stöðugri uppbyggingarstarfsemi þessi undanfarnin ár og er samt svo... molnuð og örmagna... svo gjörsamlega yfir mig innilega botnlaust uppgefin af þreytu bara við að halda sjálfri mér í heilu lagi og lifa lífinu mínu eins vel og ég get. Ég er svo reið að hann hafi náð að taka frá mér þessa lífsorku sem ég hefði svo gjarnan viljað nota í eitthvað annað meira gefandi og nærandi.

Allir segja að það lækni mann að fyrirgefna. Fyrirgefning er lausnin. Er hún það í alvörunni? Ef ég fyrirgef þetta allt saman, er ég þá ekki að segja að þetta hafi bara verið í lagi? Er ég þá ekki að kenna börnunum mínum að það sé í lagi að láta beita sig ítrekuðu ofbeldi? Og þar fyrir utan, hvar finnur fólk þessa fyrirgefningartilfinningu? Í höfðinu eða hjartanu? Ég leita oft að henni en þetta er kannski einhver galli í mér? Ég er bara ekki með fyrirgefningu í handraðanum. Allar klisjurnar segja að maður geti ekki haldið áfram án þess að fyrirgefna, að maður geti ekki sleppt fortíðinni fyrr en maður fyrirgefur.

En ég er að halda áfram með líf mitt. Á fullu. Það eru góðir hlutir að gerast og fólkið mitt er til staðar fyrir mig. Í raun gætu hlutirnir bara varla verið betri. Fyrir utan það auðvitað að ég þarf að senda börnin mín svona mikið í burtu - og það til manns sem ég treysti ekki af illri raun. Til manns sem mér finnst vera veikur, hættulegur, skaðlegur, niðurbrjótandi. Maður sem er fær um að eyðileggja sálir og fer illa með ástvinu sína. Ég kenni þeim að passa sig á bílunum, forðast eldinn, þekkja hætturarnar og forðast þær. Og svo sendi ég þau til hans. Það er eitthvað sem ég bara get ekki vanist þrátt fyrir allan þennan tíma - að senda þau í hans hendur. Get ekki sætt mig við eitthvað sem fer svona djúpstætt gegn minni dómgreind og mínu innsæi um hvað er börnunum mínum fyrir bestu. Af hverju sendi ég þau þá?

Af því að samfélagið segir að það sé best fyrir börn að þekkja feður sína og hafa þá í lífi sínu sama hvað og samfélagið hlýtur að vita betur en ég... En oft er ég reið við sjálfa mig fyrir að vernda þau ekki betur, fyrir að taka ekki slaginn og neita að senda þau. Fyrir að flýja ekki með þau eitthvert. Alla daga efast ég um ákvarðanir mínar í kringum börnin mín og hvort það sé eitthvað sem ég hefði getað gert betur eða öðruvísi, hvort hann náði að skemma þau, brjóta þau niður, koma inn hjá þeim sínum brestum... Ég hræðist ekkert meira en að þau verði eins og hann, fái hans „gildismat“ eða „lífsýn“ og verði jafn veikir einstaklingar og hann... því þá er það mér að kenna því það er ég sem steig ekki nógu fljótt út úr sambandinu og það er líka ég sendi þau alltaf til hans, aftur og aftur. Því það er ég sem leyfði þessu öllu saman að gerast.

28.

Ég er mjög hrædd við að deila sögunni minni. Ég gegnum árin hefur mér verið kennt að tala ekki um þetta því það særir aðra fjölskyldumeðlimi. Í augum fjölskyldunnar vegur þeirra sorg meira en sú sem ég lifi með. Mér hefur verið sagt að ég eigi ekki rétt á að þjást yfir þessu þar sem aðrar konur í fjölskyldunni lentu verr í honum en ég. Mér var kennt að ég væri dramadrottning sem sæktist eftir athygli með því að tala um misnotkunina.

Hann var afi minn. Ég var uppáhalds afastelpan hans.

Ég man ekki hvenær misnotkunin hófst, ég man aðeins að hún hætti þegar ég var í 4. eða 5. bekk og ég gat lamið hann af mér. Misnotkunin átti sér oftast stað á heimili hans og ömmu minnar, í gestaherberginu. Amma svaf á meðan. Ég get ekki sagt að hún hafi vitað af þessi en mig grunar það. Hún kallaði oft á hann að koma aftur upp í rúm.

Hann kom inn í svefnherbergið þegar ég var sofandi og káfaði á líkama mínum og kynfærum. Hann hætti þegar ég vaknaði eða rétt eftir að ég vaknaði. Hann stóð þá upp, nakinn og sagði mér að sængin mín hefði dottið á gólfið. Hann var þá iðulega með harðan lim.

Hann átti það til þegar amma var ekki heima og ég var í pössun að sýna mér myndir úr af nöktum karlmönnum. Mamma bannaði mér að fara heim til þeirra ef að amma væri ekki heima, hún hataði hann og hann hataði hana. Hann sagði mér að ef ég myndi segja frá því sem okkar færi á milli myndi hann drepa mömmu mína. Ég trúði honum.

Foreldrar mínir bönnuðu mér að fara heim til ömmu og afa sem áttu heima rúmum kílómetrum frá heimili okkar. Ég mátti ekki vera ein með afa því hann var að móður minnar sögn „geðveikur“. Ég mátti ekki vera ein heima hjá þeim en ég mátti gista heilu helgarnar þegar amma var viðstödd. Ég var mjög oft send í pössun til þeirra.

Ég sagði frá ofbeldinu þegar ég var 14 ára. Móðir mín sagði mér orðrétt „ekki segja ömmu þinni frá þessu þá drepur þú hana“. Ég fór úr því að bera ábyrgð á lífi móður minnar yfir í að bera ábyrgð á lífi ömmu. Með því að segja frá var ég alltaf í hættu um að drepa einhvern.

Foreldrar mínir fengu meira að segja hina ömmu mína til þess að ræða við mig um að þetta væri ekki neitt, hún hefði lent í svipuðu sem barn og ekki væri hún að tala eða hugsa um það.

Í dag má ég ekki tala um ofbeldið. Þótt að amma mín sé látin þá er mér sagt að með því að ræða þetta þá særi ég aðra fjölskyldumeðlimi sem hafa kallað mig og systur mína lygara. Þau geta það hins vegar ekki lengur þar sem ég fann pappíra í dánarbúi ömmu minnar sem foreldrar mínir vissu af þar sem kom fram að hann hefði verið vistaður á Kleppi sökum barnagirndar.

Ég lifi með reiði dag frá degi vitandi það að ég hafi verið send í pössun til manns sem þau vissu að væri með barnagirnd. Svárið sem ég fæ í dag er að þau héldu að hann myndi ekki gera mér eða systir minni neitt ef að amma væri heima. Það eina sem ég sé er þörf foreldra minna fyrir félagslíf er á kostnað þess sársauka sem ég lifi með.

Þegar yfir heildina er litið þá er það ekki ofbeldið sem ég varð fyrir sem særir mig mest heldur þöggun fjölskyldunnar sem er enn þann dag í dag ráðandi. Ég hugsa ennþá „ekki tala um þetta, þá særir þú þau“.

29.

Ég ólst upp á heimili þar sem ofbeldi var notað sem kúgunar og stjórnþæki.

Pabbi minn lamdi mömmu mína og okkur systurnar.

Allir vissu það, nágrannar, stórfjölskyldan, vinir þeirra mömmu og pabba o.s.frv. en enginn gerði neitt til að hjálpa til. Fólk vildi ekki vera að skipta sér af annarra manna málum.

Konan sem bjó fyrir ofan okkur lamdi líka strákana sína og engin gerði neitt í því. Þegar ég var 14 ára flúði mamma eftir eina árásina með litlu systur mína í Kvennaathvarfið. Hún gat ekki tekið okkur, mig og stóru systur mína, með sama dag. Man ekki af hverju. Við urðum eftir hjá pabba sem hélt vöku fyrir okkur alla nóttina og krufði málið til mergjar. "Málið" var að mamma var svo geðveik og hafði nú örugglega farið í Kvennaathvarfið til að ljúga alla fulla.

Ég fór í unglingsvinnuna morguninn eftir í hálfgerðu losti en lét á engu bera.

Einhverveginn, man ekki hvernig, fékk ég skilaboð um hvar mamma væri og átti að taka strætó á Lækjartorg eftir vinnu og labba í kvennaathvarfið sem þá var á Öldugötu.

Þar vorum við í þrjá mánuði eða þar til mamma ákvað að flytja aftur heim til pabba því hvert gat hún annars farið? Enginn gat svarað því. Hún var fjárhagslega háð honum með ekkert bakland þó hún eigi stóra fjölskyldu og mörg systkini. Hún var dæmd af þeim. Kerfið átti enga lausn. Svo við fórum aftur heim. Ég man hjartsláttinn, svitann, skjálftann og örvæntinguna þegar við vorum á leiðinni heim aftur. Því ég vissi ekki hvort hann var ennþá reiður.

Það var svo enginn léttir að hann var í góðu skapi þegar við komum því það gat breyst á augabragði. Það var eiginlega verra að bíða eftir sprengjunni.

Þetta er örlítið brot af sögunni minni og hennar mömmu sem gerði allt sem hún gat til að komast af í þessum aðstæðum með börnin sín.

Mér heyrir á öllu að konur nútímans hafi það ekki neitt betra í þessari baráttu við illsku. Ég vona að það breytist með byltingunni.

30.

Áður en þú dæmir mig, stíggðu í mín spor og lifðu lífinu sem ég hef lifað. Ef þú nærð eins langt og ég þá kannski sérðu hversu sterk ég er."

Þegar vinir mínir tala um æskuminningar og spyrja hvort ég muni ekki eftir hinu og þessu frá því vorum í barnaskóla til dæmis, þá er ég alveg tóm. Ég man bara svona slitrótta búta – og þá líklegast eitthvað sem hefur greipst extra djúpt af einhverjum ástæðum. Ég er ennþá svona – man voða lítið frá því fyrir þann tíma að ég opnaði mitt misnotkunarmál.

Ég man heldur ekki nákvæmlega hvað hann gerði við mig í fyrsta sinn eða hvað hann sagði við mig til þess að ég segði ekki frá. Eina sem ég man var að ég kom inn í herbergi þar sem hann lá og hann sagðist ætla að sýna mér eitthvað gott. Eftir þetta breyttist líf mitt að eilífu.

Það var ekki fyrr en mörgum árum seinna að ég fór að reikna út hvað ég hafi verið gömul þegar þetta gerðist og komst að því að ég hef verið um 4 ára – þessi misnotkun hélt áfram þangað ég var 16 ára og fékk hugrekki til að stöðva þetta sjálf – ég skil ekki enn hvernig ég gat það.

Ég er fædd og uppalin í sveit og bjó hjá móður minni, ömmu og afa.

Þessi maður sem misnotaði mig, er eiginmaður móðursystur minnar og bjuggu þau um tíma á neðri hæðinni í húsinu þar sem ég bjó, ásamt 3 sonum sínum, á meðan verið væri að klára að byggja húsið þeirra, sem var stutt frá.

Þessi maður var vel virtur kennari – bæði í barnaskóla og síðar í framhaldsskóla og um tíma formaður barnaverndarnefndar hér í sveitinni.

Hann laumaðist yfirleitt inn í herbergið mitt snemma morguns, þegar ég var enn sofandi. Mamma var þá að vinna og amma og afi í fjósinu að mjólka og vaknaði ég við að hann fór undir sængina hjá mér og þuklaði mig að neðan og sleikti kynfæri mín. Á meðan runkaði hann sér, en síðan þegar ég fór að eldast þá reyndi hann að setja liminn inn í mig og smurði mig fyrst með sæðisdrepani kremi. Sem betur fer þá fékk hann yfirleitt fljótt úr honum, þannig að aldrei tókst honum að hafa samfarir við mig, en oft var mjótt á mununum.

Síðan færði hann sig upp á skaftið og fór að taka mig afsíðis hér og þar, út í hlöðu, í vélageymslunni og uppi á háalofti. Meira að segja í veiðiferð þar sem við vorum í tjaldi ásamt fjölskyldu hans. Einnig datt honum í hug að gaman væri að láta hundinn sinn, sem var stór svartur blendingur, sleikja mig og ríða aftanfrá. Ég man enn hvað ég grét mikið á meðan og að hann stóð hlægjandi yfir okkur. Ég reyndi eins og ég gat að passa að vera aldrei ein með honum en tókst það því miður ekki alltaf.

Til þess að komast frá þessu þá hafði ég þann vana að þykjast vera sofandi eða loka augunum og hugsa um eitthvað annað. Það var eins og ég færi úr líkamanum og horfði á sjálfa mig. Þessi varnaraðferð barna er að mér skilst ein ástæðan fyrir þessu minnstapi mínu.

Síðan talaði ég við manninn eins og ekkert hefði skeð, þegar ég hitti hann seinna um daginn eða yfirleitt. Þannig gekk þetta í fjölda ára og vandist ég að setja upp grímu, þannig að enginn vissi hvernig mér leið í alvörunni.

Ég fór að heiman mjög snemma, kynntist manni 17 ára, gifti mig þegar ég var 18 ára og var búin að eignast 3 börn þegar ég var 25 ára. Maðurinn minn var 5 árum eldri og má segja að hann hafi alið mig upp að vissu leiti. Ég var mjög óörugg og opnaði varla munninn í fjölmenni og hafði aldrei skoðun á neinu. Uppúr þrítugu var ég orðin mjög þunglynd, ég var heimavinnandi og þegar börnin fóru í skólann á morgnana þá skreið ég aftur upp í rúm og dragnaðist svo á fætur stuttu áður en þau komu aftur heim. Ég vissi að vísu ekki þá að ég væri þunglynd á þessum tíma – það var ekki fyrr en löngu seinna þegar ég fór í Stígamót að ég áttaði mig á þessu.

En mér leið alltaf verr og verr andlega og loksins kom að því að ég brotnaði algjörlega niður og sagði manninum mínum frá öllu. Hann sagðist ætla að standa með mér í einu og öllu og komst ég fljótlega í einkatíma hjá Stígamótum og síðan í framhaldi í tvö sjálfshjálparhópa.

Þessi vinna hjá Stígamótum breytti mér í aðra manneskju, líklega nær þeirri manneskju sem ég átti að verða. En um leið varð hún til þess að hjónabandið molnaði.

Maðurinn minn fyrrverandi er einn af þeim sem vill ekki rugga bátnum og tók hann það að sér að tala við og tala um fyrir manninum sem misnotaði mig, í stað þess að berja hann í klessu – eins og ég hefði viljað. Og í samráði við hann var ekkert gert annað en að ákveðnir aðilar innan fjölskyldunnar voru látnir vita hvað gerðist. Ekkert breyttist – konan hans bjó áfram með honum og stórfjölskyldan hafði samband við hann eins og vanalega og ætlast var til að við sætum saman í veislum. Sonur hans yngsti sem er sálfræðingur hefur talað við hann og segir mér að hann sé alveg siðblindur, hann skilur ekkert í því að hann hafi gert eitthvað rangt. Hann skrifaði mér meira að segja bréf, löngu eftir að þetta komst upp og þar sagðist hann aldrei hafa ætlað að meiða mig – hann hefði haldið að mér þætti þetta bara gott eins og honum!!



Síðan þegar ég var búin að vera í tveimur hópum hjá Stígamótum, þá átti allt bara að vera komið í lag og ég bara að verða aftur sama manneskjan og áður fyrir mannum mínum, sem var náttúrulega ekki hægt.

Við skildum haustið 1999 og mánuði síðan flutti ég til Englands. Ég sé eftir á að ég var að flýja og var engan vegin búin að klára að vinna í sjálfri mér og því var greiður aðgangur.....

Rúmum mánuði eftir að ég kom til Englands, hitti ég manninn sem átti eftir að verða sambýlismaður minn í rúm 16 ár. Hann var Englendingur og allt sem fyrrverandi maðurinn minn var ekki – hár, dökkhærður með sítt hár og tattú. Hann varð líka SJÚKLEGA ástfanginn af mér fljótlega og var ekkert feiminn við að tjá ást sína og segja mér hvað ég væri æðisleg. Við vorum bæði ný í þessum bæ og hvorugt að vinna. Við eyddum því miklum tíma saman og fannst mér allt við hann vera ótrúlega spennandi og öðruvísi.

Við fórum að búa saman rúmum mánuði eftir að við hittumst og í fyrstu var allt æðislegt. Ég fékk síðan vinnu og man ég hvað mér fannst frábært að koma heim úr vinnunni og hann var búinn að elda eða búa til eitthvað girnilegt fyrir mig. Við töluðum mikið saman og hann vildi vita allt um mig og hvað mér fyndist um alla hluti. Ég hafði aldrei verið með neinum sem mér fannst í geta sagt allt og talað um allt við, Mér fannst ég vera svo ótrúlega heppin.

Líkamlega ofbeldið var ekki mikið til að byrja með en hið andlega var miklu verra. Hann gerði mikið úr því að hann væri með brjáláð skap og að hann gæti lítið gert í því, þabbi hans hefði verið svona líka. Hann átti svo bág – og mamma hans sagði að hún gæti nú dáið róleg þar sem hann væri búinn að hitta alvöru konu (semsagt mig). Ég ætlaði sko að standa mig í því og gera mitt besta til að standast þær kröfur. Hann var mjög óöruggur með sjálfan sig og fljótlega fékk hann það á heilann að ég væri að halda framhjá honum – hann fór í gengum tölvupóstana mína og símann minn aftur og aftur, með reglulegu millibili í gegnum árin. Hann fylltist reglulega reiðiköstum sem höfðu enga ástæðu og öskraði og grýtti hlutum út um allt, stundum lentu þeir í mér, stundum ekki. Hann drakk mjög mikið og var háður kannabis, en hans afsökun var að allir gerðu þetta í Englandi.

Ég hef ekki tölu á hversu oft hann lagði hendur á mig eða niðurlægði mig á einn eða annan hátt þau ár sem við bjuggum saman og það er með þetta eins og misnotkunina fyrr á árum – það sem hann gerði mér var fljótlega sópað undir teppið og ekki minnst á það aftur – og ég setti enn og aftur upp grímuna.

Ég var að reyna að rifja þetta upp með sálfræðingi eftir að ég komst úr sambandinu, en áttaði mig þá á að ég hafði gleymt fjölmörgum skiptum.

Ég var mjög einangruð, vann langt í burtu frá heimilinu og þekkti engann sem bjó í nágrenni við mig. Ég reyndi að kæra hann nokkrum sinnum en hann var kominn heim eftir hálf tíma og hló framan í mig og sagði, svona gera konur ekki hérna í Englandi. Hann var líka alltaf voða kammó við lögguna, þannig að þeir horfðu á mig eins og ég væri einhver fáviti að kæra þennan indælis mann.

Það versta sem ég lenti í úti var þegar hann var blindfullur og fór að rífast við mig út að einhverju sem ég man ekki lengur. Ég reiddist líka og reyndi í fyrsta sinn að taka á móti, en það varð til þess að hann skallaði mig og nefbraut mig, þannig að blóðið fossaði um allt. Við það rann af honum snarlega, en í stað þess að hjálpa mér, þá fór hann niður í stiga og þóttist ætla að hengja sig og ég náttúrulega fór og „bjargaði“ honum. Ég skammaðist mín svo mikið að láta hann gera mér þetta að ég laug að vinnunni og

börnunum mínum, sagði vinnunni að ég hefði dottið á skautum og vann heima í nokkurn tíma. Ég fór aldrei til læknis en er enn með ör á nefinu síðan þetta gerðis og fór í aðgerð fyrir nokkrum árum síðan til þess að laga nefgöngin.

Mér tókst að fá hann til að samþykkja að flytja til Íslands árið 2014 – eftir ansi reyfarakennda atburð, sem hjálpuðu þessari ákvörðun. Við keyptum hús, hann fékk vinnu og í fyrstu var allt tíðindalaust.

En síðan fór allt á verri veginn aftur og endaði með því að hann reyndi að drepa mig þar sem ég lá í rúminu, sunnudaginn 25. september 2016.

Við vorum með eina stóra sæng og eftir að hafa beðið og vonað að hann væri sofnaður, þá gerði ég þann hræðilega hlut að reyna að ná smá af sænginni til mín þar sem mér var kalt. Við það rauk hann upp, sló bylmingshöggi í öxlina á mér og öskraði af hverju ég væri að vekja hann. Mér brá svo að ég sparkaði til hans, en þá greip hann hurðargereft sem var laust við enda rúmsins og þrusaði því yfir höfuðið á mér. Sem betur fer náði ég að setja hægri höndina fyrir andlitið, en höggið var svo fast að ég hélt að ég hefði handleggsbrotnað. Ég öskraði af öllum lífsins kröftum að hann hefði handleggsbrotið mig og sem betur fer rauk hann fram. Ég sat smá stund alveg dofin og hugsað hvað ég gæti gert – þá kemur hann aftur inn í herbergið með fulla fötu af vatni og hellir yfir mig og rúmið, dregur mig síðan á hárinu og ég renn og dett á gólfið. Hann rýkur aftur fram, en núna er ég alveg í panikki og held að þetta verði mitt síðasta. Ég var ekki í neinum fötum en náði að fara í mussu og í opna skó og sem betur fer hafði hann skilið lyklana af sjálfskipta bílnum sínum á náttborðinu, þar sem ég hefði ekki getað keyrt beinskiptan bíl með hendina svona.. Ég var líka sem betur fer með símann minn. Ég næ að komast úr svefnherberginu út á pall og þaðan út í garð og að bílnum, sem fór strax í gang. Hann var þá farinn að elta mig og hrópa á mig. Ég kemst út á götu og sé lögreglu bíl fyrir framan mig og reyni allt sem ég get til að blikka hann og flauta. Ég næ svo að hringja í 112 og þá er hann kominn á eftir mér á hinum bílnum og reynir að stoppa mig en sem betur fer snýr lögreglubíllinn við og handtekur hann á staðnum.

Þetta er ekki öll sagan – en hann er sem betur fer kominn út úr lífi mínu núna, en það hefur verið erftitt og tekið mikið á, en með hjálp móður minnar og barnanna minna þá tókst þetta.

Hann var dæmdur í fjögurra mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir morðtilraun og hefur nú þegar brotið skilorðið – þannig að hann verður handtekinn ef hann reynir að koma aftur til landsins.

31.

Hann var og er eiginmaður móðursystur minnar. Ég var 14 ára og bjó inná heimili þeirra tímabundið eftir að hafa flutt ári á undan foreldrum mínum frá Vestfjörðum. Það byrjaði "saklaust" þar sem hann greip um brjóstin á mér í "fíflaskap" eða strauk mér utanklæða þegar ég sat við hliðina á honum í sófanum. Frænka mín vissi ekkert, eða svo sagði hún. Einn daginn gekk hann lengra og strauk mér innanklæða, bæði á brjóstum og kynfærum. Ég fraus bara, gat ekkert sagt.

Eftir þetta fóru samskipti versnandi og hann bað hina móðursystur mína og manninn hennar, sem bjuggu í sama bæ, að hýsa mig.

Tæpu ári seinna komst þetta upp. Hann sagði sjálfur frá þessu og kenndi mér um. Sagði að ég hefði leitað eftir þessu og hann hefði látið eftir. Við fjölskyldan vorum og erum kristin og það átti bara að sjá um þetta innan fjölskyldunnar. Það var haldin fundur með honum, báðum frænkum mínum, manni hinnar frænku minnar, prestinum í kirkjunni

okkar og konunni hans. Þar sagði hann það sem hann gerði og ég sagði mína hlið. Eftir að hafa rætt saman talaði hann og frænka mín við presthjónin. Ég var svo kölluð til og hann sagði fyrirgefðu við mig og með alla þessa trúuðu einstaklinga í kringum mig og ekki vitandi betur þá fyrirgef ég honum. Svo sá ég eftir því allt mitt líf. Ég neyddist til að vera í samskiptum við hann í mörg ár eftir þetta. Hann var eftir allt giftur frænku minni og ég vildi halda samskiptum við hana.

Árin liðu og ég reyndi að gleyma. Ég eignaðist fimm börn en meðgöngu og fæðingarþunglyndið stigmagnaðist og ég var mjög illa haldin þegar skellurinn kom.

Fósturdóttir hans hafði samband við mig. Ég vissi um leið af hverju hún hafði samband. Áhyggjur mínar um að hann hefði snert hana líka voru á rökum reistar.

Ég brotnaði niður og fæðingarsturlun tók völdin og eftir að hafa reynt að berjast við það í tvær vikur missti ég öll völd og fór í algjört blackout. Þegar ég rankaði við mér var ég að reyna að kæfa þá 6 mánaða son minn með kodd. Hann öskraði og gargaði og ég reif af honum koddann og gat ekkert annað en haldið honum að mér og sagt fyrirgefðu. Hann lifði þessa martröð af sem betur fer en ég var í molum. Daginn eftir skráði ég mig inná geðdeild og var þar í mánuð. Mér leið hræðilega en byrjaði loksins að standa með sjálfri mér. Ég bað foreldra mína að bjóða þeim aldrei aftur gistingu þegar þau kæmu í heimsókn og sagði frænku minni að ég vildi aldrei sjá hann aftur. Loksins opnaðist flóðgáttin og tárin og tilfinningarnar sem ég hafði falið í 17 ár fengu að brjóttast út.

32.

Í mínu sambandi kom iðulega fyrir að fyrrverandi maki minn kvartaði undan áhugaleysi mínu þegar kom að kynlífi, sú athugasemd kom alls ekki úr lausu lofti þar sem heimilislífið einkenndist af miklu andlegu ofbeldi, sem markaði meðal annars þau áhrif að mig langaði ekki að stunda kynlíf með honum. En eins og svo margar konur í minni stöðu hafa metið af tvennu illu, gat maður annað hvort, aukið það álag sem var á heimilinu, eða gefa eftir til reyna að stuðla að einhverjum tímabundum friði. Þetta kynlíf einkenndist oftast af ákveðinni hörku, sem ég reyndar sá ég ekki nógu vel fyrr enn ég var komin út úr aðstæðunum og upplifði kynlíf sem einkenndist af miklu meiri virðingu og mýkt.

Það var ein tegund jólagjafa sem fyrrverandi maki minn var farinn að taka upp á að gefa mér. Þessar gjafir voru oftast undirfatnaður sem hann valdi út frá sínum hugmyndum, og að kvöldi aðfangadags, eftir að vera búin að vera á nálum yfir því að samskipti hans við börnin mín væru í lagi, og eftir að vera búin að horfa á börnin mín eins og hengd upp á þráð í kringum hann, því aðfangadagskvöld var það kvöld sem þau voru í lengstu samfelldum samskiptunum við hann, og allir voru orðnir örmagna á að „haga sér rétt“ til að koma í veg fyrir uppþot, þá var einn liður eftir sem sneri að mér.

Þetta var síðasti pakkinn undir trénu, ég var fyrir löngu búin að sjá hann og þar sem hann var ekki opnaður í návist annarra vissi ég nokkurn veginn hvað hann innihélt. Og ég vissi að ég yrði að setja mig í ákveðnar stellingar þegar ég opnaði hann, ég átti fyrir það fyrsta að vera afskaplega ánægð með að hann hefði valið þetta fyrir mig, mjög upp með mér að honum fyndist ég vera nógu sexí til að geta klæðst slíkum fatnaði, svo átti ég líka að vera ofsalega spennt og að sjálfsögðu 100% til í þetta, því ef ég var það ekki, ef ég sýndi minnst viðbrögð um að þetta væri ekki nákvæmlega það sem ég vildi líka, þá kallaði það fram sturlað ástand „það er aldrei hægt að gera þér til hæfis“ „maður reynir allt“ „hvað er að þér?“ „það er óeðlilegt að þú skulir ekki hafa áhuga á kynlífi“... og þetta var byrjunin, svo tóku við þagnir, hávaði, augnaráðið, og svo almennar beinar og óbeinar hótanir sem ég vissi að myndi bitna á börnunum mínum. Í heimilisofbeldisaðstæðum þá gefa konur eftir, þær gera ótrúlegustu hluti til að reyna að halda frið, en þetta er brot á

þér sem manneskju, og sem kynveru, og þetta brýtur þig niður.

Ég skrifa þetta til að láta vita, konur þurfa ekki að þola þetta, þetta er ein birtingarmynd heimilisofbeldis. Munstrið gæti verið mismunandi en í lokin þá er staðan sú að þetta er þvingun til kynlífs og þess vegna heitir þetta kynferðislegt ofbeldi.

33.

Við leiddumst inn á Sólon, ég 17 og hann 18. Sætur var hann utanfrá, utanfrá endurtek ég, svona "Ken sætur" - flestum þótti hann það allavega en einhvernveginn var ég bara ekki viss. Eitt deit hlyti nú samt að vera í lagi, hann þrýsti svo mikið á það. Mér leist ekki á það svo ég ætlaði mér aldrei að "byrja með honum". Á öðru deiti svarar hann í símann sinn: já ég er í bíói með kærustunni minni... of seint í rassinn gripið... þarna er ég orðin kærasta í fyrsta (!) sinn, óspurð og það er byrjun á ferli sem tók 2 ár...: helvíti löng 2 ár. Alltof löng ár.

Árið áður hafði ég unnið í að byggja mig upp af öðrum ástæðum, öll vinnan var kramin eins og fluga við vegg.

Að mestu leyti sætti ég andlegu og kynferðislegu ofbeldi en líkamlega ofbeldið lá ekki langt undan þegar að veggurinn bognaði við hlið höfuðsins undan þunga hnefans sem lenti á honum ca 2 cm frá höfðinu mínu.

Ég var eign hans. Svo einfalt var það. Hvernig ég klæddi mig, málaði mig, ef ég málaði mig og hvenær, hvað ég sagði, við hvern ég talaði, hvernig ég talaði, hvar ég var... hvaða vini ég hitti, eða hvaða vini ég ætti (ég missti alla vini, ég átti mig ekki sjálf lengur... hug né líkama, báðu vildi hann stjórna, reyndar trompaðist hann ef að honum fannst sem hann hefði ekki fulla stjórn á mér, að sjálfsgöðu því ég átti auðvitað kærasta og átti að hlýða. Það sem mer fannst magnað er að fjölskyldan hans tók öll þátt í þessu og þá sérstaklega mamma hans sem gerði í að sannfæra soninn um að ég hlyti nú bara að vera að halda framhjá... alltaf... því annars hefði ég að sjálfsgöðu ekki fyrir því að vera fín nokkurn tímann. (Fjölskyldan er í Krossinum og X líka)

Kynferðisofbeldið var engu skárri, hann var fyrsti kærastinn.

Mér var snemma talin trú um að það væri hreinlega partur af þessu að vera neydd til að gera alla þessa hluti sem ég ekki vildi og var ekki tilbúin til. Og fyrr má nú vera að maðurinn átti líka allskonar fáránlegar fantasíur.... hver vill láta merkja sig eins og hundar gera? Ég spyr, að láta pissa á sig og inní sig... 17 ára.... þetta ásamt svo ótal-ótalmörgu öðru. Niðurlægingin var svo mikil að mér datt ekki í hug að ég myndi nokkurn tímann vera tilbúin til að stíga upp og tala um það, enda ekki skrítið... það fylgir því skríttin tilfinning að viðurkenna að maður hafi "leyft" slíkt ofbeldi á sér, gegn sínum vilja, hvernig útskýrir maður það?

En ég get sagt að öll mín mörk voru algerlega hundsuð. Ég varð tilraunadýr myrkraverkra brenglaðs huga í kjallaraholu í Breiðholti og ég er ekki enn tilbúin til að tala þó ég vilji. Þar að auki er ég afkomandi kynslóðar þar sem þöggun er allsráðandi og ekkert má heita sínu nafni.

Þess vegna fer ég enn hér nafnlaust þó mér þyki það sjálfri glatað og ég vildi að ég væri sterkari.

En ég veit að þetta (og allt hitt sem ekki kemur fram hér) skilgreinir mig ekki sem manneskju. En það er vinna og eitthvað sem ég þarf að mata ofan í sjálfa mig á hverjum einasta degi.

En til að klára söguna:

Ég var svo "heppin" að ein tæknin sem maðurinn notaði í andlega ofbeldinu var að "þykjustuhætta" með mér í hvert sinn sem hann var óánægður með eitthvað... loksins þegar ég fékk kjarkinn þá greip ég tækifærið þegar hann þykjustuhætti með mér og lét mig hverfa fyrir fullt og allt. Það var ekki auðvelt en það tókst. Það var byrjunin á frelsinu þó ég eigi enn smá spöl eftir 14 árum síðar, en ég er þó nær.

34.

Ein saga af mörgum um ofbeldið sem ég hef verið beitt í fjölskyldunni minni. Tek það fram að ég er lang yngst í frekar stórum systkinahóp. Sá yngsti liggur yfirleitt best við höggi þegar ofbeldisfólk þarf að finna einhvern til að níðast á. Foreldrar mínir voru að fagna stórafmælum og það var ákveðið að slá saman í helgarferð til útlanda fyrir þau í afmælisgjöf. Þegar hugmyndin var borin upp var talað um að elsta systkini mitt og maki þess myndu fara með þeim. Ég borgaði minn skerf í gjöfinni og fannst þetta bara fín hugmynd. Svo gerðist það á einhverjum tímapunkti að ég kemst óvart að því að systkini mín eru öll að fara með foreldrum mínum út án þess að mér hafi verið boðið að slást í förina. Ég nefni það við elsta systkini mitt sem hafði verið að sjá um að kaupa miðana, að ég vildi koma með. Frá því fékk ég engin skýr viðbrögð, það bara einhvern veginn hummaði fram af sér að svara og hunsaði það sem ég sagði. Þá hringdi ég í systur mína sem ég hélt að ég ætti trúnaðarsamband við en hún svaraði hvöss þessu: "Hefur þú eitthvað efni á því!?" Þar með var það útrætt frá hennar bæjardyrum. Sem sagt ég var ekki velkomin með. Í þessa ferð fóru foreldrar mínir og öll systkini mín og makar þeirra og ég borgaði part af ferðakostnaði foreldra minna. Sagan er ekki búin. Svo koma þessir ættingjar mínir heim eftir reisuna og mér var boðið í kvöldmat hjá bróður mínum ásamt öllum hinum. Þegar upp var staðið virtist það heimboð aðallega hugsað sem vettvangur til að sýna mér ljósmyndir úr ferðinni þeirra og segja mér hvað það hafði verið gaman hjá þeim svo ég vissi örugglega af hverju ég hafði misst. Ég var miður mín, leið og sár með mikla höfnunarkennd. Mig langaði ekki að sýna þeim hvernig mér leið svo ég fór inn á baðherbergi og reyndi að stramma mig af. Þurrka tárin og herða mig upp. Þegar ég kom út af baðherberginu beið einn bróðir minn fyrir utan dyrnar og hreytti í mig: "Er ekki allt í lagi með þig?" Ég bað hann um að spyrja mig ekki af því og svo fór ég að gráta. Þá veðraðist hann allur upp og sagði: "Þú ert ekki í lagi, þú hefur alltaf verið svo taugaveikluð að þú ættir að vera á geðlyfjum. Þú umgengst tóma aumingja og ættir að hætta því. Ég skal finna fyrir þig lækni sem getur gefið þér lyf." Ég fór heim eftir þessa kvöldstund með "fjölskyldunni minni" niðurbrotin. Það eru um tuttugu ár síðan þetta gerðist. Meðan ég skrifa þetta endurupplifi ég sársaukann sem þessir atburðir orsökuðu.

35.

Ég hefði aldrei haldið því fram að ég væri í ofbeldissambandi.

Jafnvel þótt maðurinn minn segði mér reglulega að ég væri svo erfið í skapinu að það væri ekki á nokkurn mann leggjandi að búa með mér.

Ég hefði aldrei haldið því fram að ég væri í ofbeldissambandi.

Jafnvel þótt maðurinn minn fylgdist nákvæmlega með hverri einustu krónu sem ég eyddi. Vaktaði bankareikninginn okkar til að athuga hvort ég hefði keypt kaffibolla á kaffihúsi með vinkonu. Hefði auga fyrir hverri einustu nýrri spjör – en bara til að skammast yfir því hvað hún hefði kostað. Tæki nokkurra daga fýlukast í hverjum mánuði þegar kreditkortareikningurinn kom inn um lúguna. Skammaði mig fyrir að eyða miklu meira en hann, þótt það væri yfirleitt ég sem sá um öll matarinnkaup og að kaupa það sem börnin vantaði en ekki hann.

Ég hefði aldrei haldið því fram að ég væri í ofbeldissambandi.

Jafnvel þótt ég gæti oft ekki treyst því að maðurinn minn væri til staðar fyrir mig tilfinningalega þegar ég þurfti á ást og stuðningi að halda.

Ég hefði aldrei haldið því fram að ég væri í ofbeldissambandi.

Jafnvel þótt maðurinn sem ég elskaði segði mér reglulega að ég væri með ómerkilegt háskólapróf og allt of lélegar tekjur. Að ég væri að kasta gáfum mínum og hæfileikum á glæ með því að vinna við það sem ég hefði menntað mig til. Þegar ég var heima með þrjú lítil börn tilkynnti hann mér að jafnaldra mín væri orðin forstjóri stórs fyrirtækis sem naut mikillar velgengni. Og hvað væri ég að gera? EKKERT merkilegt. Hann suðaði annars stöðugt um að við eignuðumst fleiri börn.

Ég hefði aldrei haldið því fram að ég væri í ofbeldissambandi.

Jafnvel þótt maðurinn minn öskraði á mig að ég væri helvítis öryrki þegar ég lá fárveik heima úr fylgikvillum meðgöngu og gat ekki sinnt hinum börnunum svo hann þurfti að vera heima í staðinn fyrir að fara á skíði með vinnufélögunum.

Ég hefði aldrei haldið því fram að ég væri í ofbeldissambandi.

Jafnvel þótt maðurinn minn hefði einu sinni sturlast úr afbrýðisemi þegar ég gisti einu sinni heima hjá vinkonu minni þegar vinkvennahópurinn var allur staddur á landinu í fyrsta skipti í mörg ár. Hann hringdi eldsnemma, vakti okkur allar og skipaði mér að koma heim undireins. Það hefði nefnilega flætt svolítið vatn inn í forstofuna í rigningunni um nóttina.

Ég hefði aldrei haldið því fram að ég væri í ofbeldissambandi.

Fyrr en nóttina sem hann lagði hendur á mig í fyrsta sinn.

Ofbeldið kom eins og þruma úr heiðskíru lofti eftir tuttugu ára „ofbeldislaus“ sambúð.

Þegar ég var komin yfir stærsta áfallið, fór ég í viðtal í Kvennaathvarfinu og til sálfræðings þar sem ég fyllti út heimilisofbeldiskönnun. Niðurstaðan á báðum stöðum var sú að ég byggi við mjög alvarlegt heimilisofbeldi. Sálfræðingurinn sýndi mér að þótt líkamlega ofbeldistilfellið væri dregið frá þá næði ég samt leikandi upp í flokkinn alvarlegt heimilisofbeldi. Það var annað stórt áfall.

Öll þessi ár hafði ég trúað því að að þótt maðurinn minn væri stundum andstyggilegur við mig, þá hefði ég nógu sterk bein til að þola svolítið mótlæti við og við. Því ekkert hjónaband væri án átaka. Svo var hann líka ágætur á milli. Stundum mjög góður. Sumir eiginmenn voru að halda framhjá. Ekki minn. Sumir stöðugt út um allar trissur í einhverju strákastandi í staðinn fyrir að vera heima með fjölskyldunni. Ekki minn.

Sjaldan veldur einn þá tveir deila og allt það, eins og ég fékk allt of oft að heyra ef ég trúði einhverjum fyrir erfiðleikunum í hjónabandinu – meira að segja úr munni fjölskylduráðgjafa sem ég fór til og sem vissi að hann hefði lagt hendur á mig. En þá var sem betur fer farið að renna upp fyrir mér að sannleikurinn var aðeins annar.

Það erfiðasta en jafnframt besta sem ég hef gert um ævina var að fara frá mannum mínum. Ættingjar, gott fólk, reyndu að fá mig ofan af því að skilja þótt þeir vissu um ofbeldið. Var það nokkuð alveg svo alvarlegt að það væri réttlætanlegt að sundra fjölskyldunni? Árin á eftir kynntist ég sjálfri mér upp á nýtt og komst að því að ég er hvorki sá skaphundur né heldur sá bjálfi í fjármálum sem búið var að telja mér trú um að ég væri meirihluta ævinnar. Ég hugsa oft um það að það ætti að vera bannað að fara í langtímasamband þegar maður er eins ungur og ég var þegar ég kynntist mannum mínum fyrrverandi. Húrra fyrir átakanu Sjúk ást!

Ég lendi reglulega í því að þurfa hálfpartinn að réttlæta sjálfa mig þegar ég segi fólk að ég hafi búið með ofbeldismanni svona lengi. Hvers vegna var ég ekki löngu farin? Það held ég að enginn skilji sem ekki hefur verið í aðstæðunum sjálfur. Þetta flókna samspil af ást, skuldbindingu, lúmsku niðurbroti á sjálfsmynd, góðu stundunum á milli sem geta

varað lengi og maður nýtur svo margfalt af því að það var búið að vera svo erfitt og andstyggilegt. Verður háður þeim, meistari í að njóta góðu tímabilanna í botn og gleyma öllu því vonda. Já, hvenær er ástandið orðið nógu slæmt til að réttlæta það að sundra fjölskyldu? Hjá mér fylltist mælirinn ekki fyrr en við fyrsta högg

36.

Í febrúar 2015 ákvað ég að gera upp áralangt opinbert leyndarmál um kynferðislegt ofbeldi sem ég hafði orðið fyrir í heimabæ mínum í æsku og á unglingsárum.

Ástæðan fyrir tímasetningunni var einföld, það var að koma að fermingarafmæli og ég vildi ekki forðast viðfangsefnið lengur heldur segja bara af hverju ég vildi ekki koma.

Vettvangurinn var lokuð Facebook-grúppa sem aðeins um 50 manns úr mínum árgangi höfðu aðgang að. Ég settist niður og samdi lítinn póst sem ég reyndi að hafa þannig að þeir sem ættu að skammast sín myndu kannski, vonandi gera það, hinir sem hefðu heyrt kjaftasögur og dæmt mig út frá þeim fengu mína hlið og þriðji hópurinn sem ég hafði treyst fyrir mínum raunum væru lausir undan loforðinu um að segja ekkert. Í póstinum voru engin nöfn fyrir utan eitt, nafn gerandans, þeim sem kom boltanum af stað. Nafn gerandans varð að vera þar að mínu mati svo þeir gætu ekki skýlt sér bak við hann. En gerandinn tilheyrði ekki grúppunni enda eldri. Eftir að hafa pósta þessu, sagði ég mig úr grúppunni enda málinu lokið að minni hálfu.

Síðan kemur Beautytips-byltingin og í kjölfar hennar kemur ákveðin lögfræðingur í fjölmiðlum og hvetur menn sem telja sig hafa verið ásakaða um kynferðislegt ofbeldi á Facebook að hafa samband við sig. Frá þeirri frétt líða nokkrir daga og þá fæ ég bréf frá þessum lögfræðingi þar sem gerandinn minn var orðin umbjóðandi hans. Gerandinn var að krefja mig um opinbera afsökunarbeiðni og rétt undir hálfu milljón sem ég átti að greiða næsta dag. Annars ætlaði hann að stefna mér. Maðurinn sem beitti mig kynferðislegu ofbeldi í 7 ár og veitti fjöldann allan af vinum sínum aðgang af líkama mínum ætlaði í mál við mig.

Eini skynsamlegi hluturinn var að fá líka lögfræðing. Ég var svo heppin að finna yndislegan lögfræðing, því hvernig sannar þú 25 ára gamalt kynferðisafbrotamál. Það er nógu erfitt að sanna þau sem eru að gerast í dag, en með því að gefast ekki upp tókst henni að finna samtímagögn sem ekki var búið að eyða.

Síðan kemur stefnan eftir endalausar hótanir um að stefna væri á leiðinni. Í stefnunni játar gerandinn á sig kynferðislegt samband við mig þegar ég er á aldrinum 9-14 ára. Engin undir 14 ára getur átt í kynferðislegu sambandi, barn getur ekki gefið samþykki. Málinu er lokið hélt ég þá. Dómarinn hendir því og honum út úr dómsalnum. Nei þannig virkar það ekki. Eftir 10 fyrirtökur og þegar lögmaður gerandans er næstum búin að tefja málið í 2 ár upp á dag er mál nr. E-669 tekið fyrir í Héraðsdóm Reykjavíkur.

Þar stendur minn lögfræðingur tilbúin, búin að vinna rannsóknarvinnu sem vanalega teymi hjá Ríkissaksóknara og lögreglunni gera, leggur fram nokkur hundruði blaðsíðna af gögnum til að VERJA mig og lögmaður gerandans leggur fram eitt skjal, stefnuna. Rúmlega viku seinna sit ég þegar dómur er lesin upp yfir mér og heyri saklaus. Lögmaður minn tekur utan um mig en lögmaður gerandans gengur framhjá og tilkynnir að það sé bara hálfleikur.

Gerandinn hefur 90 daga til þess að áfrýja málinu til Hæstaréttar og þrátt fyrir tilkynninguna þegar dómur féll nýtir hann alla dagana. Við Hæstarétt tekur við sama

leikritið. Gerandinn vill koma inn fleiri vitnum, við mætum í skýrslutöku, hans lögmaður boðar ekki vitnin. Allt þetta er partur af því ofbeldi sem gerandinn og hans lögmaður er löglegt að beita. Þeir geta leikið sér með tíma, peninga og sálarlíf einstaklinga þar á meðal míns með það fyrir augum að brjóta mig eða í þeirri von að ég gefist upp. Eftir 4 ár af stanslausum árásum, þurfa að rifja upp hryllilegt ofbeldi sem ég varð fyrir þá brotnaði ég. Ég var komin á þann stað að líkaminn minn gafst bara upp. Núna er það búið að taka mig 7 mánuði að finna einhvers konar jafnvægi aftur. En um leið kemur kallið frá Hæstarétti, mál nr. 404 er komið á dagskrá. Hvernig það fer veit ég ekki.

En það sem ég veit er HVAÐ SVO? Hvað næst og ég tala um misnotkunina, um ofbeldið á ég þá von á stefnu frá þessum lögfræðingi? Taka þá við önnur 5 ár af helvíti? Er þöggunin ævilöng með stuðningi dómkerfisins og valdið ávallt í höndum ofbeldismanna?

37.

Stjúpfaðir minn brást trausti mínu þegar ég var unglíngur og misnotaði mig kynferðislega. Þetta byrjaði allt sakleysislega. Hann og mamma fóru að vera saman þegar ég var enn á leikskólaaldri. Hann var aldrei vondur við mig en ég get ekki sagt að hann hafi veitt mér mikla athygli fram að fermingu. Um það leyti fór hann að sýna mér meiri áhuga. Við urðum vinir, meira að segja trúnaðarvinir. Ég hafði þörf fyrir að tjá mig og tala um mín stelpu-, unglíngamál og vandamál og hann var góður að hlusta og veita ráð. Ég var glöð, forvitin og frekar opin manneskja svo við töluðum mjög náið um mín mál, aðalega þó kynlífsreynslu mína sem ég var að ganga í gegnum smátt og smátt á unglíngsárunum. Á þeim tíma montaði ég mig við bekkjarsystur mína að stjúpí minn væri besti vinur minn.

Þegar ég var 15 ára fór ég á ball með þeim mömmu og fékk leyfi til að drekka áfengi með þeim. Þegar heim kom fannst okkur þrem, mjög fyndið að ég myndi gista á milli þeirra eins og litla barnið þeirra, ég vaknaði í faðmlögum við hann en mamma var farin úr rúminu. Sennilega var það upphafið af mjög svo brengluðu sambandi milli okkar þriggja. Ég flutti 16 ára að heiman en var dugleg að koma heim um helgar og oftast en ekki var dreypt á áfengum drykkjum. Mamma sofnaði oft fljótlega og við stjúpí sátum eftir á spjalli fram eftir.

Í eitt skiptið var ég komin upp í rúm, hann kom inn, lagðist hjá mér og spurði hvort hann mætti sjá brjóstin á mér. Ég fraus, bjóst alls ekki við þessu og vissi ekki hvað ég ætti að gera. Hann sagði mér að mamma væri ekki búin að sinna honum kynferðislega svo lengi að honum langaði svo að sjá á mér brjóstin. Ég var frosin og sá mömmu mína fyrir mér liggjandi í sínu rúmi í næsta herbergi og vonaði að hún myndi birtast í dyragættinni og stoppa þetta. Hann hélt áfram að reyna að tala mig til. Hann var mjög rólegur en biðjandi, eins og lítill hvolpur og þar sem ég lá fór ég að vorkenna honum. Á einhverjum tímupunkti hvarlaði meira að segja að mér sú hugsun að sýna honum á mér brjóstin þar sem hann ætti svo bág. Það gerðist ekki og hann fór þegar ég sagði ekki neitt og færði sængina lengra upp að hálsi. Annað skipti man ég efir að hann bað um að fá að taka myndir af mér nakinni, ég hefði svo fallegan líkama. Ég neitaði en fannst ég ætti að leyfa honum það þar sem honum langaði svo að taka af mér mynd.

Í enn eitt skiptið man ég eftir að hafa vaknað blaut og heit að neðan. Ég var æst en smá stund að átta mig á aðstæðum. Hann lá við hliðina á mér með fingurnar á kynfærum mínum. Ég fraus og þóttist vera sofandi, gat ekki hreyft mig. Eftir smá stund fór hann. Með tímanum hafa komið upp fleiri atriði sem ég sé í dag að voru ekki eðlileg í samskiptum okkar þriggja. Eftir öll skiptin blokkaði ég það sem hafði gerst og lét eins og



ekkert væri, hristi það bara af mér en það var eitthvað, alltaf og heimsóknum mínum um helgar fækkaði. Um 21 árs aldur brast afneitunin og ég leitaði til Stígamóta og fékk aðstoð við að vinna úr málunum. Ég sagði mömmu frá þessu en hún trúði mér ekki og í kjölfarið fann ég kulda frá systkinum mínum. Ég frétti að hann hafi sagt þeim sína sögu af málinu og þegar eitt systkini mitt hafði samband við mig nokkrum árum seinna og vildi heyra mína hlið af málinu sagði hún sögur okkar svipaðar nema hann hafi sleppt öllu þessu kynferðislega. Mamma trúði mér aldrei, þegar ég sagði henni frá þessu gaf hún frekar í skyn að þetta hefði verið mér að kenna þar sem ég hefði verið hrifin af honum og sóst mikið í hann. Ég hélt áfram að hafa samband við hana um einhvern tíma og svo hafði ég það ekki í mér lengur, ég bara gat það ekki. Það var eitthvað svo rangt við að hún skildi ekki hvað hafði gerst þó ég væri búin að segja henni það.

Ég hafði aldrei í mér að kæra eða segja fleirum frá þessu, bara nánustu vinum og fáum í fjölskyldunni. Þó ég viti að þetta hafi ekki verið mér að kenna hefur alltaf fylgt mér viss skömm yfir þessu og samkennd með mömmu og systkinum mínum að vera í þessari aðstöðu... ef ég kærði eða segði frá.

Það var ekki fyrr en litla frænka mín var send um tíma til þeirra sem ég hótaði að kæra hann, ég hafði samband við barnaverndanrefnd og sagði þeim frá því sem hafði gerst með mig. Ég var spurð hvort ég hefði kært hann sem ég neitaði. Þá fannst mér ég vera orðin kona út í bæ sem væri kannski rugluð bara... því frænka mín var send til þeirra og fékk aldrei að njóta vafans. Ég gagnaði á að kæra þar sem ég fékk skilaboð frá mömmu í gegnum þriðja aðila að ef ég myndi kæra manninn hennar myndi hún kæra manninn minn fyrir að leita á frænku mína sem þá var 13 ára. Þó það hafi aldrei verið nein stoð fyrir því gat ég ekki hugsað mér að draga manninn minn meira inn í þessi mál en þá var komið.

Ég hef ekki séð mér fært að vera við fermingarveislur eða jarðarfarir náinna fjölskyldumeðlima því ég hef ekki treyst mér að hitta þau. Skömmin og fyrirlitningin sem ég hafði á sjálfri mér fyrir að hafa leyft þessu að gerast og segja svo frá var ólýsanleg og yfirþyrmandi oft á tíðum. Ég upplifi óþægileg móment þegar fólk á förnum vegi sem veit ekki hvernig í málunum liggur, spyr mig hvað sé að fréttu af mömmu, því ég veit ekki hvað ég á að segja. Ég hef einangraði mig frá fólki, ég á erfitt með að treysta fólki og aldrei karlmönnum. Þó vinn ég stöðugt í því að sleppa tókunum.

Ég er í sambandi með góðum manni sem styður við bakið á mér, ég er glöð með mitt brotna hjarta. Ég hef ógeð á stjúpa mínum og fyrirlít hann, ég mun aldrei geta fyrirgefið honum að hafa brugðist trausti mínu og hafa tekið af mér það sem hann tók frá mér. Ég hef gengið í gegnum mikla reiði gagnvart mömmu þótt í seinni tíð vorkenni ég henni að vissu leyti. Ég skil ekki afneitun hennar og ég skil ekki aðstæður hennar að fullu. Ég er sorgmædd yfir sambandsleysi við systkini mín og að geta ekki heimsótt æskustöðvar mínar. Líf mitt er ekki heilt en ég hef reynt að standa með sjálfri mér eftir bestu getu og sættast á hlutina eins og þeir hafa þróast og eru. Ég er sorgmædd yfir að börnin mín hafa aldrei hitt ömmu sína, ég græt það að vissu leyti því hún er góð kona og hefði orðið þeim góð amma. Hún lifir í skrítnum heimi, heimi mannsins hennar sem hefur þau áhrif á hana að hún trúir ekki sinni eigin dóttur. Börnin mín spyrja stundum um mömmu mína en ég segi þeim að einu sinni hafi ég átt mömmu en eigi ekki lengur. Ég reyni að lifa í núinu en um leið kvíði ég framtíðinni.

38.

1. Ofbeldi getur verið svo lúmskt og ofbeldi í fjölskyldum og samböndum er svo dulið, tala nú ekki um þegar ofbeldið er andlegt, þá eru marblettirnir, skömmin, niðurbrotið og djöfulskapurinn ekki sýnilegur þegar þú ferð út í búð eða innan um fólk. Ég hef orðið

fyrir líkamlegu, andlegu og kynferðislegu ofbeldi frá því ég man eftir mér. Það var bara í eitt skipti sem ofbeldismanneskjan var ókunn og ekki tengd mér. Það var þegar 2 karlmenn tóku mig upp í bíl gegn vilja mínum, en ég var of drukkin til að geta veitt næga mótspyrnu, þeir sögðu mér að ég þyrfti ekki að vera hrædd við þá því þeir væru úr "björgunarsveitinni" og hlógu (auðvitað voru þeir ekki í björgunarsveitinni). Mér var nauðgað oft þá nótt og þeir skiptust á og buðu þeim þriðja, sem þó afþakkaði. Ég skreið heim til mín næsta morgun.

Ofbeldi af einhverju tagi hefur staðið yfir í mínu lífi fram að tæplega fertugu - með hléum, þá gerðist eitthvað innra með mér sem breytti öllu - Ég fékk ofnæmi fyrir ofbeldi - í alvöru - ég þekki ofbeldi þegar ég sé það - ég finn það í viðbrögðum líkamans og hið innra - ég kem mér úr skaðlegum aðstæðum - því ég á það ekki skilið - NEVER AND NO MORE.

2. TW. Þegar ég var 6 ára bjó ég um tíma hjá móður minni og hennar sambýlismanni. Þau voru bæði mjög veikir alkóhólistar. Móðir mín reyndi alltaf að gera sitt besta fyrir mig, en af veikum mætti og enga aðstoð var að fá á þeim tíma nema helst að börnin væru send í fóstur. Þetta var sumarið 1972. Sambýlismaður hennar var ofbeldismaður og ég var mjög hrædd við hann. Ég var mjög öryggislaus og myrkfælin. Hafði verið í Silungapólli, Dalbraut, hjá ættingjum og í fóstri og upplifað ýmislegt sem ekkert barn á að upplifa. Af þessum sökum svaf ég upp í rúmi hjá þeim. Sambýlismaður mömmu lét mig runka sér, ég man ekki hve oft. Hann tók litlu höndina mína og setti á liminn hélt utan um höndina á mér og runkaði sér. Ég var svo hrædd að ég þorði ekki að anda, þóttist vera sofandi. Þetta versnaði og hann fór að hálf leggjast ofan á mig og runka sér á milli læranna á mér. Ég var bara lítið barn, ég þorði ekki að segja frá því ég vissi að þá yrði ég send í burtu frá mömmu minni sem ég elskaði meira en allt annað. Svo kom fyrsta taugaáfallið. Þegar hann barði mömmu í klessu fyrir framan mig þegar hún neitaði að láta hann hafa síðasta peninginn í áfengi, það yrði að vera til matur fyrir barnið (mig). Mamma hrópaði á mig að fara undir rúm. Þarna sem hún barðist fyrir lífi sínu reyndi hún að forða mér. Undan rúminu sá ég allt. Hvernig hann hélt áfram að ganga í skrokk á henni eftir að hún var orðin rænulaus, hann tók trékoll og mölbraut hann á andlitinu á henni þannig að blóðið sprautaðist upp í loft. Hún þrí höfuðkúpubrotnaði og augað var út á kinn. Ég hélt hún væri dáinn. Ég fór í eitthvað lost. Gat ekki hreyft mig, gat ekki talað. Konan á hæðinni fyrir ofan hringdi á lögregluna og reyndi að ná mér undan rúminu en ég var frosin föst, lömuð af skelfingu. Það var ekki fyrr en lögreglumaður skreið undir rúmið og tók mig í fangið og talaði rólega við mig að það slaknaði á mér og ég gat grátið. Mamma lifði af en jafnaði sig aldeil til fulls og minn versti ótti rættist, ég var send í fóstur og missti mikið sambandið við mömmu mína. Þessi maður var aldrei kærður og hlaut enga refsingu sem mér er kunnugt um. Hann býr í næsta bæ við mig og ég hef mætt honum í Bónus og skepnan kom í jarðaför móður minnar, ég lamaðist inni í mér. Takk fyrir að lesa langlokuna mína.

3. TW. Ég eignaðist kærasta þegar ég fór í menntaskóla, var frekar saklaus, hafði aldrei drukkið, reykt eða verið með strák, ég var hrein mey. Andlega ofbeldið byrjaði fljótt, hann reyndi að stjórna mér á allan hátt, svo kom hitt. Í fyrsta sinn sem reyndum að hafa kynmök, var ég mjög stressuð og hann mjög harðhentur, ég varð hrædd og vildi hætta við. Ég bað hann að stoppa, hætta, sagði að hann meiddi mig - Hann varð reiður og sagði það er of seint að hætta við núna og þrykkti í gegn. Sársaukinn var gríðarlegur, bæði líkamlega og tilfinningalega. Þar sem upplýsingar voru af skornum skammti í þá daga (1982) vissi ég ekki að mér hafði verið nauðgað, að ungi maðurinn sem ég treysti hafði nauðgað mér. Ég áttaði mig ekki á því fyrr en ég fór í Stígamót út af öðru máli að mér hefði verið nauðgað. Ég hélt í barnskap mínum að nauðgun væri bara þegar einhver

skuggalegur hettuklæddur ókunnur maður réðist á konur með hníf á lofti að það væri nauðgun, svona eins og í bíó. Ég áttaði mig ekki á ofbeldinu því ég kom úr svo skemmdum aðstæðum úr æsku.

Þessi sami kærasti var ekki búinn að beita mig nægu ofbeldi greinilega, því í partýi um sumarið þá "leyfði" hann besta vini sínum að "fá mig" þetta voru samantekin ráð hjá þeim og ég vissi ekki neitt. Vinurinn var sífellt að hella í glasið mitt og ég áttaði mig ekki á hvað ég drakk mikið, enda ný farin að drekka. Svo af "góðmennsku sinni" hjálpar hann mér inn í herbergi þegar ég er að drepast áfengisdauða. Ég man næst að hann er að reyna að ná af mér nærbuxunum og ég reyndi að streitast á móti af veikum mætti, enda ofurólvi og gat ekki rönd við reist þar sem hann var mun sterkari en ég. Hann hélt mér niðri og kom fram vilja sínum og ég grét allan tímann. Þegar hann var búinn stóð hann upp og fór að hlægja, sagði: "að sjá þig liggjandi þarna, þú lítur næstum út eins og strákur, þú er með svo lítil brjóst" svo fór hann fram og skildi mig eftir í blóði mínu. Ég reyndi að finna fötin mín, fann ekki skóna mína og klöngraðist heim til mín gangandi, skríðandi á köflum því fæturnir sviku mig.

Þessi fyrsti kærasti minn varð síbrotamaður og á að baki dóma fyrir kynferðisbrot gagnvart konum, m.a. þroskaskertri konu sem hann hélt fanginni og misnotaði hrottalega. Í dag hefur hann fengið uppreist æru og gengur um eins og fínn maður - afsakið á meðan ég æli! Hann hefur aldrei beðið mig afsökunar.

4. TW. Þegar ég var 6 ára var ég búin að veltast um "í kerfinu" í ca 3-4 ár og endaði í fóstri hjá ömmusystur minni. Hún var mjög veik á geði. Hún beitti mig andlegu, líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi. Andlega ofbeldið var eiginlega verst, ég fékk títt að heyra að ég væri einskis virði, sjaldan félli eplið langt frá eikinni, þú verður alveg eins og pabbi þinn, þú verður alveg eins og mamma þín, það verður ekkert úr þér, ekki halda að þú verðir neitt annað en aumingi, sjaldan kemur dúfa úr hrafnsleggi o.s.frv. Alveg sama hvað ég stóð mig vel í skólanum eða var stillt og hlýðin, það skipti engu máli, ofbeldið var alltaf til staðar. Ég varð fljótt snillingur í að lesa umhverfi mitt. Ef ég óhlýðnaðist einhverju eða ef ég slóraði á leið heim úr skólanum þá beið mín hörð líkamleg refsing. Geðveiki hennar versnaði með tímanum, hún var með ofsóknaræði á háu stigi og ég ólst upp við að ég mætti ekki segja frá, það væri allur heimurinn á móti okkur, og að ég yrði þá bara aftur send á Silungapoll eða eitthvað þaðan af verra. Ég lærði að treysta engum - það var eiginlega verst. Konan var svo illa haldin af trúarofstæki, en það var ein birtingarmyndin af geðsýkinni að hún var rekin úr Vottum Jehóva - samt sendi hún mig og eldri systur mína alltaf á samkomur - en enginn mátti heilsa okkur eða tala við okkur af því að fósturmóðirin var brottræk. Skömmin fylgdi mér. Í skólanum var svo einelti út af trúarbrögðunum og oft fékk ég að heyra; ég má ekki leika við þig, eða, ég má ekki fara heim til þín. Einangrunin var alger. Fjölskyldan var löngu hætt að reyna að hafa samskipti því hún var svo veik - ég skil vel að fólk hafi gefist upp. Kerfið gafst líka upp því hún "var svo erfiður einstaklingur" og hótaði barnaverndarnefnd hægri vinstri ef þeir reyndu að hrófla við einhverju. Eitt sinn, það var í síðasta sinn sem barnaverndarnefnd reyndi að ná mér af heimilinu, þá braust lögreglan inn og braut niður 2 hurðar, tók mig og ég endaði á vistheimili barna á Dalbraut um tíma.

Kynferðisofbeldið fólst í því að hún vildi stundum rannsaka á mér kynfærin, og spurði oft: "Hvern varstu að láta ríða þér núna" Come on ég var 7 ára og vissi ekki hvað "ríða" þýddi. Hún hengdi lök og teppi fyrir alla glugga meðan hún rannsakaði á mér kynfærin - ég man skömmina. Einnig var hún að taka hendurnar á mér að setja inn á sig, kalla á mig þegar hún var í baði og láta mig þvo á sér bakið. Þegar ég var 14 ára kýldi ég hana og öskraði á hana, fékk eitthvað brake down, fékk nóg - aldrei aftur skyldi hún reyna svona - og það stóð. Ég var bara brotið barn og átti engan að - Hvar var kerfið? Það hefur tekið

mig ótal sálfræðimeðferðir, sálgreiningu vikulega í 3 ár, 2 Stígamóta meðferðir, og gríðarlega vinnu að vinna mig út úr öllu þessu ofbeldi, en í dag og um margra ára skeið, hef ég verið sterk kona, og náð að verða aftur heil, ótrúlegt en satt, en það tók þrotlausu vinnu og mikið af tárur. Ég tók þá ákvörðun um tvítugt, eftir að hafa farið í mína fyrstu og einu áfengis meðferð að ég skyldi nota alla þessa skelfilegu reynslu til góðs, því ég ætti val, ég gæti látið þetta eyðileggja mig, eða ég gæti notað þetta til að allavega skilið annað fólk sem lent hefur í svipuðu og hjálpað öðrum - Ætlaði ég að láta þessa reynslu eyðileggja líf mitt? NEI! Ég valdi hina leiðina og sjálfsvinnan hófst. Stundum finnst mér eins og henni ljúki aldrei.

39.

- Fyrst kastaði hann í hana kertastjaka, hitti ekki en það kom dæld í vegginn við hliðina á henni. Braut síma (marga), tölvu, glös. Kom fyrir njósnaforriti í tölvunni hennar. Fékk yfirlit hjá símafyrirtækinu yfir alla símanotkun hennar. Hann hringir í yfirmann hennar, kærastann hennar, vini, vinkonur, fjölskyldu, kærasta vinkvenna hennar. Alla - hann hefur samband við alla sem honum dettur í hug að tengist henni til að segja þeim hversu klikkuð og ógeðsleg hún er, að það sé í raun hún sem beiti ofbeldi. Hann hefur sagt svo ljóta hluti við fólk sem stendur henni næst að vinir hans og fjölskylda myndu aldrei trú á því upp á hann. Hann hótar að birta af henni nektarmyndir og setja upp heimasíðu með persónulegum upplýsingum um hana. Sendi póst upp í háskóla um að hún hefði svindlað í lokaritgerð. Mætir upp í skóla til hennar eða vinnu, stundum með beinum hótunum, stundum í þögulli ógn. Sótti hana með valdi og ofbeldi til vinkonu hennar því hann hætti við að leyfa henni að fara út.

- Hann sótti skammbyssu inn í bílskúr, hlóð hana og rétti henni hana. Hún átti að skjóta hann, frekar en að skilja við hann eins og hún vildi. Hún fraus og gerði ekkert, hálf lamaðist. Barnið var sofandi inni í herbergi.

- Hann réðst á hana. Hélt þéttingsfast um andlitið á henni, munn og háls. Reif í hárið á henni. Hélt henni upp við vegginn. Skellti henni utan í hurðarkarminn, vörin sprakk og það blæddi úr andlitinu á henni. Hann hélt henni blóðugri niðri í baðkarinu og kveikti á heita vatninu, bara heita vatninu. Hún náði að flýja út um bakdyrnar og hringja á lögreglu hjá nágrönnum. Barnið var sofandi inni í herbergi. Eftir að lögregla kom var henni meinað að taka barnið með sér. Ofbeldismaðurinn var rólegur, sögðu lögreglan og barnaverndarfulltrúinn, og barnið hafði ekki vaknað.

- Hann gaf í og sagðist ætla að keyra með þau útaf. Hún sæi barnið aldrei framar. Hann sló hana flötum lófa, oft. Ýtti henni niður að gírstönginni og sló hana ef hún fór upp með hausinn. Dró hana út úr bílnum, yfir bílstjóramegin, eftir götunni og út í móa. Tók upp stóran stein og sagði að nú væri þessu lokið. Hún náði að hlaupa í burtu en hann náði henni fljótt og dró hana eftir malarveginum og inn í bílinn. Keyrði með hana út á bryggju og fór út að tala í símann. Henni fannst hún sjá hreyfingu á bryggjunni svo hún tók sénsinn og stökk út, hljóp og öskraði á hjálp. Það heyrði enginn í henni og hann náði henni. Felldi hana og dró hana inn í bíl.

- Hann þvingaði hana til að opna fyrir honum hurðina, á heimili hennar og barnsins - eftir að hún fór frá honum í fyrra skiptið. Barnið var enn vakandi, uppi í rúmi í herberginu sínu. Hann kastaði henni á eldhúsborðið og sussaði á hana þegar hún kveinkaði sér og barnið spurði hvaða læti þetta hefðu verið.

- Hann braut rúðu í útidyrhurðinni heima hjá henni. Hellti yfir hana lítra af AB-mjólk - hún var í vinnunni. Hrækti á hana - líka þegar hún var í vinnunni.

- Margt af þessu er gamalt, sumt ekki og sumt þorir hún ekki að segja af skömm. Ofbeldið hófst þegar hún kynntist honum, fyrir 12 árum síðan, og það stendur enn þrátt fyrir að

sambandi þeirra hafi verið lokið endanlega fyrir þremur árum. Það hefur tekið hana mörg ár að ná því og melta það að ofbeldið sem hann beitti hana og beitir enn er alvarlegt. Hverri einni og einustu heimsókn í Kvennaathvarfið, Bjarkarhlíð eða til lögreglu fylgir örlítið sjokk yfir því að það sem hann er að gera henni er gróft ofbeldi - sjálfsefinn og sjálfsvantraustið sem hann forritaði hana með lifir að því leyti enn.

-Hún hefur verið þvinguð af sýslumannsembættinu til að eiga samskipti við manninn, og þrátt fyrir að hafa gert ítarlega grein fyrir ofbeldinu og boðist til að sýna fram á það með göngum, meðal annars áverkavottorðum og lögregluskýrslum, var henni gert að sitja svokallaða sáttameðferð með honum hjá sýslumanni. Hann er margdæmdur glæpamaður og var nýlega laus úr afplánun refsivistar fyrir ofbeldisbrot þegar hann höfðaði forsjár- og umgengnismál hjá sýslumanni. Á sáttafundi var henni sagt að ofbeldið sem hann beitir fólk, hana, aðrar konur eða karla skipti ekki máli.

- Samband þeirra var auðvitað ekki alltaf eintómur hryllingur og hann er auðvitað ekki alltaf eins og satan sjálfur. Hann gat og getur meira að segja verið nokkuð eðlilegur, hann getur verið heillandi og sannfærandi eftir hentugleika en þessum jákvæðu eiginleikum getur hann jafnauðveldlega snúið upp í blekkingar, lygar og ringulreið, eins og dæmigert er með ofbeldismenn.

- Það var erfitt að fara frá honum, brjótast út úr ofbeldismynstrinu - og henni tókst það ekki í fyrstu tilraun, og það tókst ekki einu sinni með því að slíta sambandinu. Það hefur verið enn erfiðara að horfast í augu við það að afleiðingarnar af langvarandi ofbeldinu, kúguninni og vanvirðingunni eru að fara að fylgja henni um ókomna tíð. Ofbeldið fer ekki neitt. Það er þarna, alltaf. Það er fast í hjartanu hennar og líkamanum öllum. Ofbeldið verður alltaf hluti af lífi hennar og það sem verra er, barnanna hennar líka. Og kerfið er ekki enn tilbúið að styðja hana og aðrar konur í þessum sporum. Það sem hún ætlar að gera til að komast í gegnum þetta er að hún ætlar að halda áfram að segja frá, sama hversu margir og hversu oft og mikið er reynt að þagga niður í henni; hún ætlar að muna að hún þarf aldrei aftur að eiga samskipti við geranda sinn aftur frekar en hún vill og treystir sér til; og hún ætlar að sættast við það að ekkert af þessu, það sem gerðist eða staðan eins og hún er núna, er henni að kenna.

40.

Mig langar svo að segja ykkur mína sögu í stórum dráttum en það eru reyndar 30 ár síðan en ég hef í raun aldrei unnið úr þessu.

Ég var fyrir nokkru skilin við manninn sem að ég átti með 2 börn. Það eldra sem er stelpa þá 3 ára fór til pabba síns svo að ég gæti einbeitt mér að umönnun yngra barnsins 8 mánaða drengs sem var oft veikur. Ég fór á árshátíð hjá félagi sem að ég var í þegar ég sé þennan myndarlega mann og áður en ég vissi þá var hann fluttur inn ásamt bróður og mágkonu sem voru mikið óreglufólk og hann líka. Ég tek fram að drengurinn var hjá pabba sínum nokkra mánuði. Eftir 3-4 mánaða partí þá leið mér skelfilega því ég tók ekki þátt í partíinu, nema að ég tók róandi lyf (ef að þeim var ekki stolið) til að komast í gegnum þetta alveg skelfingu lostin... það kom auðvitað að því að ég missti íbúðina sem var nánast orðin fokheld eftir slagsmál og annað því þarna kom fullt af öðru óreglufólki. Á þessum tíma beitti hann mig "bara" andlegu ofbeldi og var búin að drepa niður sjálfsmyndina hjá mér og var bara eins og skjálfandi fugl en ég hef glímt við þunglyndi og kvíða frá því að ég var barn.

Ég fékk aðra íbúð og fékk drenginn heim og fór í fulla vinnu... maðurinn fylgdi með en hann þó skildi það að ég var með barnið og það voru engir auka gestir en hann var kominn í mikla neyslu af öllu mögulegu og var snargeðveikur... hann hélt vöku fyrir mér

Í nærri 3 sólarhringa leyfði mér ekki að sofna en ég fór samt í vinnu sem var krefjandi vinna í banka.

Einn daginn þegar ég kom heim þá var hann kolruglaður og búin að raða hnífum um allt og svo þegar hann kraup hjá mér rann hnífur úr erminni hjá honum og ég bara fraus því ég hélt að hann ætlaði að stinga mig. Ég var ófrísk þarna komin 4 mánuði á leið... hann stendur síðan upp og stakk hnífnum á kaf í magann á sér en ég rétt gat hringt á hjálp áður en hann skar á símasnúruna (það voru bara snúrusímar) Hann var heppin að halda lífi. Ég sat bara í hnipri þegar lögreglan kom og kom ekki upp orði titraði bara og skalf... hann fór beint af spítalanum í fangelsi vegna gamalla dóma þannig að ég gat klárað meðgönguna í friði en hann kom 2-3 vikum áður en ég eignaðist fallegan dreng... fæðingin gekk illa og maðurinn ætlaði að vera viðstaddur en honum var vísað út af spítalanum því hann var svo dópaður. Hann fór svo stuttu seinna aftur í fangelsi og þegar hann kom út aftur þá byrjaði skelfingin fyrir alvöru... hann fór í botnlausu neyslu og drykkju og blandaði öllu saman og þá fór hann að beita mig líkamlegu ofbeldi og uppáhaldið hans var að taka mig kyrkingartaki þar til að ég missti meðvitund og í eitt skiptið þá var ég lengi að ná meðvitund aftur og svo að halda mér vakandi en hann barði mig líka oft og illa og ég man eftir að hafa lokað mig inni í herbergi með litla barnið í fanginu og íhugaði í alvöru að stökkva fram af svölunum af 4. hæð og reyna að lenda á bakinu svo barnið hefði mig undir sér.

Og auðvitað var barnavernd komin í málið og ég passaði mig að vera alltaf í rúllukragapeysu þegar von var á heimsókn frá þeim til að fela marið á hálsinum á mér sem var nokkuð oft.... en ég missti báða strákana frá mér en ekki báða í einu svo að þetta var óbærilegur andlegur sársauki tvisvar... barnavernd vildi ekki aðstoða mig við að losna við hann en ég var oft búin að reyna að henda honum út en hann bara braut niður hurðina... mér var bara sagt að þeim væri sama um mig, málið væri að vernda barnið sem að ég auðvitað skildi en ég mátti bara halda áfram í ofbeldinu.

Dæmi um hvað hann gerði líka: hann kom heim dópaður eins og venjulega... réðst á mig svo að ég rifbeinsbrotnaði og svo tók hann glas og braut það og þvingaði mig til að ganga berfætt yfir glerbrotin. Ég náði að hringja í lögregluna og þeir fóru með mig á slysadeild ásamt árgömlum stráknum mínum og því lík ömurleg aðstaða að vera á slysadeild að láta tína glerbrot úr fótunum meðan barnið mitt var frammi og lögreglumaður að passa það.

Eitt skiptið var ég að labba nálægt Hlemmi til að taka strætó þá kemur hann og ræðst á mig, hendir mér inni í leigubíl og þrýsti hníf í síðuna á mér og hótaði að stinga mig ef að ég reyndi að biðja leigubílstjórann um hjálp og þegar heim var komið þá slær hann mig í gólfið og sparkar svo ítrekað í magann á mér en ég var nýkomin úr stórri móðurlífsaðgerð sem var frá nafla og niður og það rifnaði upp þar sem hafði verið saumað á 2 stöðum og blæðing inn á húðina þannig að maginn á mér varð einn stór marblettur... og ekki nóg með það... hann batt mig á höndum og fótum með rafmagnssnúrum og skildi mig eftir en fyrir rest þá gat ég losað hendurnar og hringdi á lögregluna og þau koma og þá segir lögreglukonan já kona... þetta fer nú að verða þreytandi þú hlýtur að bjóða upp á þetta.

Í síðasta skipti sem að hann gerði mér eitthvað þá kærði ég hann... hann var búin að hringja og segja mér að hann væri að koma og drepa mig... ég hringdi í lögregluna og nefndi bara nafnið hans og þá fóru þeir á stað... sem betur fer því hann var á undan lögreglunni og náði að henda mér á borðhorn og sparkaði ítrekað í mig bæði í bakið og magann, bringuna og braut í mér 2-3 rifbein og brákaði hryggjarliði bara á korteri því þá kom löggan og þeir þurftu að brjóta upp hurðina og kasta sér á hann til að yfirbuga hann... hann var á skilorði á þessum tíma en þetta var ekki dæmt sem skilorðsbrot vehna

Þess að við vorum gift og þetta flokkaðist sem heimiliserjur en ég fór í Kvennaathvarfið í kjölfarið.

Eins og ég sagði þá kærði ég hann og myndir teknar af áverkunum ásamt því að vera með áverkavottorð en það sagði mér enginn að ég þyrfti lögfræðing og mætti því ein í dómssal þar sem að ég var skotin í kaf af lögfræðingnum hans... dómurinn var 2 mánuðir skilorðsbundið en í sama mánuði fékk hann 10 mánuði fyrir skjalafals... mannlíf voru ekki metin mikils á þessum árum.

Hann eyðilagði mannorð mitt því allir í undirheiminum vissu hver hann var... hann reyndi að selja kynlíf með mér fyrir dóp... hann neyddi mig með ofbeldi til að falsa undirskrift á einhverja pappíra og ávísanir og fékk dóm sem var nú bara 3 mánuðir skilorðsbundnir til 2 ára því dómarrinn vissi alveg hvers kyns var en sagðist ekki geta sleppt mér alveg við dóm og bað mig svo innilega að fara frá honum.

Meðvirknin var algjör... ég hlyti að hafa gert og eða sagt eitthvað vitlaust... ég leyndi þessu alveg fyrir fjölskyldu og vinum en hann vildi ekki að ég talaði við mína vini og ég minnkaði sambandið við fjölskylduna og fyrir rest var ég alveg einangruð í hans heimi sem samanstóð af dópi og allskyns glæpum... heimilið iðulega fullt af fólki sem var í neyslu og þá mest mönnum sem höfðu verið á Litla Hrauni sem honum.

Ég losnaði svo úr þessu þegar hann fór í fangelsi í meira en ár og ég var búin að kynnast öðrum manni eftir 7 ára hrylling og ég kunni varla eðlileg samskipti við fólk... en ég fór í meðferð á Vogu fljótlega eftir að gerandinn fór í fangelsi því ég var orðin háð róandi og svefnlyfjum og það hjálpaði mér mjög mikið þó að ég hafi ekki talað mikið um ofbeldið. Þó að það séu 30 ár síðan þetta var þá er ég enn að fá martraðir um þetta... og það var mjög erfitt að skrifa þetta og ýfa upp sárin en ég verð að koma þessu frá mér og þetta er skrifað í fram og til baka ekki í tímaröð og þetta eru bara brot af því sem gerðist.

Takk fyrir að nenna að lesa þetta.

41.

Ég er ein af 5 systkinum, yngsta systkinið er örverpi, ég var á hálf fullorðin þegar hún fæddist. Við bjuggum í 4 herbergja íbúð í fjölbýlishúsi þegar ég var lítil, við systkinin tvö og tvö saman í herbergi. Þegar ég var um 8 ára gömul missti pabbi minn stjórn á drykkjunni. Alltaf þegar hann var fullur kom hann uppí til mín. Sagðist vilja fylgjast með mér vaxa. Hann káfaði á mér allri, setti tunguna upp í mig og var nuddaði sér upp við mig með hann beinstífan og lét mig runka sér. Einu sinni vorum við í tjaldferðalagi fjölskyldan og hann setti svefnpokann minn við hliðina á sínum, en ekki hvað. Hann renndi svefnpokanum svo niður og fór að káfa á mér, fljótlega setti hann svo typpið beinstíft á milli læranna á mér og hvíslaði að svona væru karlmenn þegar þeir væru tilbúnir að ríða. En hann ætlaði ekki að gera það núna, hinir gætu vaknað. Þarna var ég um 9 ára gömul. Oft fór hann með puttana í þíkuna á mér til þess að kenna mér hvernig karlmenn kæmu konum til. Taldi það vera sitt hlutverk sem sagt að kenna mér þetta. Þetta gekk svona í nokkur ár, hætti þegar ég var um 13–14 ára. Ansi margar svona sögur af honum sem vakna við að lesa aðrar sögur hér í hópnum, en ég hef svo oft velt fyrir mér af hverju gerðu aðrir í fjölskyldunni ekkert? Við bjuggum í blokkaríbúð og ég var ekki í sérherbergi. Af hverju gerði systir mín ekkert? Af hverju gerði mamma ekkert? Fannst henni ekkert skrýtið að pabbi væri alltaf upp í hjá mér? Fullur. Ætli hún mundi halda því fram að hún hafi ekkert vitað ef ég mundi ganga á hana? Trúi því ekki, sorry. Eftir að þetta hætti þá gisti ég eina nótt hjá ömmu minni og afa, systir mín sem hafði gist í herbergi með mér, glotti þá og sagði við mig „já, þú getur látið afa ríða þér“ Hún vissi sem sagt allt um það hvað hafði verið í gangi en gerði ekkert til að hjálpa mér. Þessar

pælingar mínar hafa alla tíð litað samskipti mín við fólk almennt, ég á rosalega erfitt með að treysta fólki og hleypa því að mér. Láí mér hver sem vill. En ég hef verið að vinna í sjálfri mér undanfarin ár, rosalega erfitt en vissulega gefandi. Þótt ótrúlegt sé eru samskipti okkar þabba ágæt í dag, hann hefur ekki drukkið í mörg ár, við höfum rætt þetta sem hann gerði, hann hefur beðið mig afsökunar en gerir sér ekki grein fyrir afleiðingunum sem þetta hefur haft fyrir mig, að sumu leyti eru samskiptin okkar betri en samskipti mín við mömmu (enda hef ég aldrei getað rætt þetta við hana). Í dag stend ég sterkari en nokkru sinni, treysti á sjálfa mig og finn það að öll naflaskoðun undanfarinna ára hefur skilað einhverju. Kannski þori ég einhvern tímann að koma fram undir nafni, en ekki núna, ekki alveg strax. Þúsund þakkir kæru konur fyrir ykkar sögur.

42.

Sagan mín

Ég var 21 árs þegar ég kynntist þáverandi eiginmanni mínum. Ég verð ófrísk af elsta syni okkar þegar við erum nýbúin að kynnast og eignumst síðan annan son rúmlega ári síðar. Hann sýndi strax í byrjun ógnandi hegðun og ofbeldistakta. Ég var komin nokkra mánuði á leið af eldri syni okkar þegar hann ætlaði að berja mig, ég var það heppin að vera hjá foreldrum mínum að það slapp til. Nokkrum vikum síðar varð ég að flýja til foreldra minna þar sem hann og bróðir hans voru í slagsmálum á heimili okkar. Ég skil ekki í dag hvað ég var strax blind á þessa hegðun og að ég hafi ekki gert eitthvað fyrr.

Fljótlega í sambandi okkar fór á bera á sérkennilegri kynferðislegri hegðun, hann var mjög kröfuharður og stjórnssamur og ef ég vildi t.d. fara sofa og hann enn vakandi skipaði hann mér að sofa þá ber svo hann gæti komið á mig þegar hann kæmi inn, ef ég sagði nei þá var það fýlustjórnun í langan tíma og leiðindi. Ef eg vildi ekki kynlíf var ég kölluð ljótum nöfnum og önnur leiðindi. Ég þurfti að uppfylla hans fantasíur sama hversu ljótar þær voru.

Hann fór síðar að ganga lengra og lengra og vildi að ég hringdi í stefnumótalínur sem á þessum árum voru mjög vinsælar, þar átti ég að klæmast við karla og hann að hlusta á og fróa sér í leiðinni. Ef ég mótmælti kallaði það á fýlu, reiði og andlegt ofbeldi. Þetta hélt svona áfram og ágerðist. Líkamlegt ofbeldi var einnig til staðar og þurfti ég að flýja heimilið með syni okkar stundum að næturlagi ef hann var drukkin og ofbeldisfullur. Kynferðislega ofbeldið hélt áfram og náði nýjum hæðum, internetið var komið og vildi hann ég væri þar að klæmast við karlmenn á stefnumótasíðum og hann fór síðan í það að mæla okkur mót við ókunna karlmenn á hótelum þar sem ég átti að stunda kynlíf með þeim og hann að horfa á. Sama hvað ég þráaðist við lét hann ekki undan, þetta skyldi gerast sama hvað tautaði og raulaði, stundum tók það hann nokkrar vikur að fá sínu framgengt, þá með miklu andlegu ofbeldi, kúgun og fýlustjórnun, aukinni drykkju. Ég lét undan, fór með honum á hótél þar sem ókunnir menn birtust, ég man ég fór yfirleitt inn á klósett var þar í góðan tíma og grét og bað hann að hætta við. En allt kom fyrir ekki, ég fór því í hlutverk, lét mig hafa þetta og vissi að þetta tæki enda í þetta sinn. Þetta gekk í nokkur skipti svona. Ég var orðin andlega úrvinda og kúguð og hrædd og þorði ekki að mótmæla. Þegar þessu var lokið átti ég svo að sinna honum eins og ekkert væri.

Við eignuðumst annað barn og alltaf hélt ég að ástandið myndi lagast, sem það gerði ekki. Ég man að ég var nýkomin með barnið heim af spítala þá vildi hann fara í leik þar sem hann vildi blanda 3 aðilanum inn í kynlífið, ég hélt mínu til streitu og hafði það í gegn í svolítinn tíma í staðinn þurfti ég að fara í „símaleik“ - þegar barnið var 8 mánaða var ástandið orðið mjög slæmt, ég var búin að neita hótelferð í nokkrar vikur og hann ekki búinn að tala við mig í marga daga, ég var komin með fæðingarþunglyndi á þessum tíma, hitti geðhjúkrunarfræðing og fékk aðstoð sem ég nýtti ekki til fulls því ég var svo



brotin og vissi ekki hvað sneri upp og niður, var með óteljandi grímur. Ég talaði þarna í fyrsta sinn um að skilja, hann kom þá með hótanir og ógnanir svo ég hætti við allt. Þegar barnið var að verða 1 árs fór ég erlendis með vinkonu minni, þar opnaði ég mig fyrir henni og sagði henni við hvað ég byggi við og spurði hvort þetta væri eðlilegt hjónaband. Þarna opnuðust augu mín, ég reyndar vissi að þetta var ekki normalt en var orðin svo blind og bæld að ég réð ekki við neitt. Ég ákvað þarna fljótlega að biðja um skilnað, hann flutti út í 2 vikur, var með hótanir um að taka börnin og ég gæti ekki séð um okkur, á milli þess sem hann lofaði öllu fögru og ætlaði svo sannarlega að taka sig á. Hann var einnig með hótanir og ógnanir við vinkonu mína því hann kenndi henni um að ég ætlaði að skilja við hann. Í ótta og blindni ákvað ég að gefa honum tækifæri, hélt að allt myndi lagast. Ég fór aftur til geðhjúkrunarfræðingsins sem ég hafði verið að hitta um sumarið, lagði spilin á borðið og þá sagðist hún skilja allt, allt þússlið passaði nú saman. Ég gaf honum sem sagt tækifæri en ástandið lagðist svo sannarlega ekki. Drykkjan og andlega ofbeldið sem og kynferðislega ofbeldið hélt áfram, sem og að hann var að hverfa í tíma og ótíma. Premur árum seinna hafði ég kjark til að ganga alla leið. Það gekk ekki þrautalaust en skilnaðurinn gekk í gegn, ég leitaði aðstoðar hjá Kvennaathvarfinu og Stígamótum og fékk mikinn stuðning hjá þeim og var þar í sjálfshjálparhóp sem gerði mikið fyrir mig. Í mörg ár eftir skilnaðinn var hann enn að ógna mér og hóta og með afskipti inn á mitt heimili, fyrstu vikurnar eftir skilnað þorði ég ekki að vera ein heima á pabbahelgum því hann var oft með hótanir og ég var líka bara hrædd og órugg. Í dag er ég í góðum málum, búin að mennta mig, gifta mig aftur en vissulega situr þetta alltaf í sálinni og hefur í raun mótað mig og haft mikil djúp áhrif á mig og mitt líf. Það að hafa fengið stuðning og aðstoð hjá fagaðilum hefur hjálpað mikið. Ég segi mína sögu öðrum konum til stuðnings svo þær sem eru í svipaðir stöðu geti risið upp og yfirgefið ofbeldið.

43.

Hæ elsku konur. Mikið eruð þið hugrakkar allar sem ein! Mig langaði að stikla á stóru í sögunni minni. Ég skildi á síðasta ári við mann og ég er alltaf að fatta betur og betur hversu gengdarlaus ofbeldisseggur hann var. Og er enn, því ég eignaðist barn með honum sem er enn það ungt að ég neyðist til að vera í samskiptum við ofbeldismanninn vegna umgengni og fleira. Ætla að koma með nokkur minningarbrott: - Ég er ólétt, maðurinn flutti hinum megin á landið vegna vinnu, ég flutti ekki til hans alveg strax. Hann heldur mér í heljargreipum. Ég var bíllaus á þessum tíma og hann sendir mig í ótal sendiferðir vegna vinnu hans. Á hjólinu. Hann tekur ekki nei fyrir svar. Segir að ég sé hulstrið utanum barnið hans og því þurfi ég að sinna þeim skyldum sem mér ber. Hann krefur mig um að senda sér kynferðislegar myndir og myndbönd af sjálfri mér í tíma og ótíma.

-Ég er flutt til hans, hinum megin á landið. Kasólétt og þekki engan. Hann grípur í rassinn á mér á virkilega óviðeigandi hátt í Bónus. Fyrir framan börnin okkar, en við eigum bæði börn úr fyrri samböndum. Ég bið hann að hætta þessu og gera ekki svona aftur þar sem ég er mjög bregðugjörn og þoli ekki svona public dót. Það er eins og hann æsist við þetta og gerir þetta við mig í tíma og ótíma eftir þetta. Þótt ég biðji hann ítrekað að sleppa þessu. Núna á ég t.d. erfitt með að labba á undan einhverjum upp stiga, þar sem hann greip ítrekað í mig í svoleiðis aðstæðum.

-Ég er nýbúin að eignast barnið okkar. Full af hormónum og ást til litla drengsins míns. Maðurinn tuðar daglega og heimtar að ég veiti honum munnmök, þar sem við megum ekki stunda samfarir svona stuttu eftir fæðingu. Ég segi ítrekað nei, en læt svo undan á endanum. Fannst það ógeð.

-Hann er að útskrifast úr námi og við ætlum að halda veisluna heima hjá okkur. Kvöldið fyrir útskriftarveisluna erum við að fara að sofa, en hann vill kynlíf. Ég segi ekki nei strax, kyssi hann eitthvað en segi svo að mig langi ekki í kynlíf núna þar sem sonur okkar var í rúminu. Hann strunsar fram í fýlu en kemur svo aftur í rúmið og nauðgar mér. Daginn eftir vakna ég eiginlega grátandi og spyr hann hvort hann átti sig á því hvað hann hafði gert kvöldið áður. Hann byrjar að kenna mér um þetta. Segir að ég vilji nú alveg stundum fara í leiki og eitthvað bull og hann hafi haldið að þessi nei hjá mér hafi verið leikur. Svo fer hann í fórnarlambsgír og þetta verður heiftarlegt rífrildi sem endar á kvíðakasti hjá mér. Eftir að ég er búin að jafna mig á kvíðakastinu spyr ég hann hvort við gætum mögulega frestað útskriftarveislunni eða hann frekar hitt þessa fáu gesti sem ætla að koma á kaffihúsi eða veitingastað. Hann hélt nú ekki. Ég ætti bara að hunskast til að baka pönnukökur (sem ég svo viðbrenndi) og fara í bakarí og kaupa mat ofaní gestina. Þetta væri dagurinn hans. Ég hlýddi og þetta var einn erfiðasti dagur sem ég hef lifað. Ég á (því miður) mun fleiri svona sögur af þessum manni. Samt vorum við bara saman í 4 ár. Ég er smátt og smátt að komast nær sjálfri mér aftur með hjálp fagaðila og vana, en glími enn við alls konar afleiðingar. Takk fyrir þennan hóp elsku konur og áfram við!

44.

Sagan mín er sú að ég ólst upp í stórum systkinahóp, næst elst, hjá foreldrum sem voru ekkert allt of samstíga. Þau elskuðu hvort annað mjög mikið en einhvernveginn náðu þau ekki að vera til staðar fyrir hvort annað. Þegar ég var lítil sá ég þabba minn eiginlega aldrei nema á kvöldmatartíma en hann var voða góður við mig samt, hann kunni bara ekki á fjölskyldulífið.

Mamma sá um allt. Pabbi skaffaði stundum ágætlega en mamma var sú sem sá til þess að hlutirnir gengju upp. Hún var alltaf að leita leiða til að láta heimilislífið ganga og stundum þurfti amma að hjálpa til eða aðrir nákomnir. Við fluttum mikið og því þurfti ég sífellt að vera að aðlagast nýjum aðstæðum, skóla, krökkum og nýju fullorðnu fólki. Ég var rólegt barn, mjög blíð og góð og góður vinur. Foreldra annarra barna vildu gjarnan fá mig "lánaða" því ég dró það besta fram í þeirra börnum.

Þar sem pabbi minn var mikið fjarverandi vegna vinnu og mamma sá um allt, var hún oft uppgefin og stundum pirruð. Eftir margra ára álag á mömmu, perring og rífrildi foreldranna á milli, lærði maður að læðast um og vera ekki til ama. Það hljómar eitthvað svo hrikalega þegar ég skrifa þetta, því ég var bara lítil stelpa sem vildi leika mér og var að læra á lífið.

Þegar ég er 9 ára var ég einu sinni í heimsókn hjá frænkum mínum í sveitinni. Ég hafði heimsótt þær oft áður og við vorum allar á svipuðum aldri - önnur var ári yngri en ég en hin 2 árum yngri. Þær áttu eldri bróður sem var óttalegur vandræðagemsli og frekar skritinn. Einu sinni þegar ég var heima hjá þeim stakk bróðir þeirra uppá því að við færum í leik. Leikurinn gekk út á það að maður mætti alls ekki hreyfa sig og sá sem gerði það ætti að girða niður um sig og leyfa hinum að skoða einkastaðina sína. Hann var dómari og sá til þess að leikurinn færi eftir hans höfði. Allar 3 náðum við að girða niður um okkur og hann skoðaði og skoðaði en mér þótti þetta frekar óáhugaverður leikur. Hvað er svona merkilegt við einkastaðina manns? Hann stjórnaði leiknum og vissi því best hver hreyfði sig og aldrei var það hann og því sáum við aldrei hans einkastaði. Hann var ca 12 ára þegar þetta gerist. Ég vissi einhvernveginn að þetta væri eitthvað sem maður ætti ekki að tala um og auðvitað vildi ég ekki íþyngja mömmu með þessu, ja eða bara trufla hana með svona rugli.

Ég hugsaði ekki um þennan atburð aftur fyrr en mörgum árum seinna. Það liðu eflaust meira en 20 ár.

Þegar ég er 9 ára var ég líka eitt sinn að leika inni tjaldi með öðrum frænda og vildi hann leika "skeið" eða liggja í "skeið". Mér fannst þetta allt hið furðulegasta og skynjaði að þetta væri eitthvað sem maður ætti ekki að gera en velti því svo sem ekkert meira fyrir mér.

Svo var það þegar ég er 10 ára. Ég var enn og aftur flutt á nýjan stað. Byrjuð í nýjum skóla og búin að eignast nýja vinkonu. Hún var ekki vinsæl og ég var aðkomu manneskja og ekki eins góð og heimamenn. Við vorum samt rosa góðar vinkonur. Pabbi var enn mikið fjarverandi og mamma sá um allt sem kom að fjölskyldulífinu. Hún passaði uppá að við hefðum ofan í okkur og á og sá til þess að við kæmumst í tómstundir, skóla, verslaði, eldaði þreif þvott og allt það.

Svo gerðist það eitt kvöldið eða nóttina að ég vakna við að einhver snertir einkastaðina mína. Þetta var bróðir minn. Hann fer inná nærbuxurnar mínar og byrjar að snerta einkastaðina mína á þann hátt sem ég hafði aldrei hugsað útí sjálf. Ég hafði bara þurrkað mér eftir bað og þegar ég fór á klósettið. Ég var ekki meðvituð um að einkastaðirnir mínir væru kynfæri. Ég fraus gjörsamlega. Ég gat ekkert gert. Ég gat ekkert sagt ég var alveg lömuð og ég var þess fullviss að þetta væri rangt. En ég vissi ekki að ég væri ekki að gera neitt rangt, ég fylltist skömm.

Eftir þetta fór ég að upplifa það í fyrsta sinn að langa að deyja, að óska þess að ég þyrfti aldrei aftur að vakna.

Ég geri mér ekki grein fyrir því hvað þetta gerðist oft en þar sem ég flutti oft get ég tengt atburðina við þau herbergi sem ég átti hverju sinni.

Ég fór að klæða mig í meiri náttföt en vanalega og vefja mig inni sængina á hverju kvöldi, þéttingsfast. Þetta gerði ég til að varna því að hann myndi reyna aftur.

Ég var farin að upplifa mikinn kvíða og streitu vegna þessa. Það var álag að fara að sofa, því hann gæti reynt aftur.

Árin liðu og þetta gerðist áfram reglulega.

Heilinn er þannig byggður að hann reynir að eyða áhyggjum og útilokar því sumar minningar. Þannig lifir maður af þegar svona er.

Ég þorði aldrei að segja neinum frá þessu og ég þorði ekki að læsa að mér því ef mamma myndi spyrja afhverju ég læsti myndi ég neyðast til að segja frá þessu. Það virðist kannski furðulegt að tilhugsunin um að segja frá þessu var yfirsterkari þörfinni til að verja sig. En svona var þetta fyrir mig.

Ég man að þegar ég var 11 ára var ég orðin mjög reið og brást illa við öllu áreiti á heimilinu. Ég var sífellt öskrandi á mömmu og hagaði mér stundum meira eins og skrímsli úr teiknimyndum en eins og 11 ára stelpa.

Ég fór að verða harkaleg við litlu systkinin mín og var oft vond við þau. Mér leið líka stundum eins og ég væri skrímsli. Ég skildi ekki hvað var að gerast með mig.

Þegar ég varð 14 ára og í kringum þann aldur þegar hormónarnir voru farnir á fullt fór ég að verða enn meira reið og það var komin uppreisn í mig. Uppreisnin lýsti sér þannig að ég var skapstyggt og fór að gera hluti sem ég mátti ekki - vísvitandi. Ég byrjaði að drekka áfengi og upplifði frelsi í fyrsta skipti í mörg ár. Ég man eftir þessu frelsi sem barn, að vera frjáls til að vera sá sem maður er. Þetta upplifði ég þarna aftur og ég elskaði þessa tilfinningu.

Allt í einu var áfengi orðinn sjálfsagður hluti að lífi mínu. Ég hélt samt áfram á þeirri braut sem ég var komin á. Var óheiðarleg við foreldra mína, stal peningum úr vösum þeirra og laug til um hvert ég væri að fara, með hverjum ég væri og hvað ég væri að fara að gera.

Við tóku mörg ár þar sem ég stal, laug og sveik foreldra mína til þess að geta notið þeirra áhrifa sem áfengi hafði á mig.

Þegar ég er á fimmtánda aldursári, stuttu áður en að við vorum að fara að flytja enn á ný, náði ég botninum. Bróðir minn hafði komið inn til mín enn einu sinni um nóttina og ég hafði fengið nóg. Í stað þess að liggja frosin og bíða þess að þetta væri afstaðið, rauk ég upp og hljóp inni herbergi foreldra minna og náði að stama eitthvað útúr mér með ekkasogum.

Mamma skildi strax að það var eitthvað alvarlegt í gangi, en ég gat ekki komið upp fleiri orðum og gat því ekki sagt hvað hafði gerst. Raunar liðu tæp 20 ár áður en ég í fyrsta sinn gat lýst atburðunum fyrir annari manneskju með orðum. Ég gat í mörg ár bara sagt að bróðir minn hafi brotið á mér kynferðislega en gat ómögulega komið upp þeim orðum sem myndu lýsa atburðunum fyrir öðrum.

Mamma fór strax daginn eftir með bróður minn til að fá ráðgjöf fyrir hann, leitaði aðstoðar fyrir hann en í öllu þessu vorum við að flytja og einhvernvegin gleymdist ég. Þetta var ekki tilkynnt til barnaverndar, þó að lögin væru skýr um það.

Ég hélt áfram mínu, eins og ekkert hefði gerst og ef mamma reyndi að ræða þetta eitthvað við mig brást ég illa við.

Ég fékk ítrekuð flassbökk og þetta hrjáði mig mikið. Þá var heppilegt að ég hafði fundið meðal sem gat hjálpað mér.

Mér fór að ganga verr og verr í skóla og áfengi fór að koma meira við sögu. Þegar ég var 16 ára fór ég að drekka oft en bara um helgar.

Ég man að vinur minn spurði mig einu sinni hvort ég hefði einhverntímann orðið fyrir kynferðis ofbeldi og ég man að ég hugsaði "en furðuleg spurning" og svaraði að bragði heiðarlega "nei, aldrei". Þarna var þetta allt búið að þurrkast úr minninu mínu um stund. Ég bara mundi þetta ekki.

En auðvitað hélt þetta áfram að koma upp. Flassbökkinn hættu ekkert að ásækja mig. Ég var með viðbjóð á sjálfri mér. Mér fannst ég ógeðsleg.

Áfengi fór að verða daglegt brauð uppúr 16 ára aldri. Ég drakk eins oft og ég mögulega gat. Vinir mínir voru ekki allir alltaf að drekka eins og ég og því drakk ég oft með rónum og öðrum sem voru utanveltu í samfélaginu. Ég ung 16 ára að hanga með gömlum fyllibyttum.

Árin líða með drykkju og ótal tilraunum til að ná stjórn á lífi mínu. Ég fer svo í meðferð þegar ég er á tuttugasta aldursári.

Loksins gat ég hvílt mig frá þessu erfiðislífi sem mikil áfengisneysla er. Ég var algjörlega búin að missa stjórn á lífi mínu og var orðin hrædd um líf mitt. Ítrekað hafði ég lent í því að sofna úti í kuldanum, kasta mér fyrir bíl í blackouti eða koma mér í aðrar ógöngur.

Eftir meðferð kem ég inni AA samtökin. Ég var hrædd, vissi ekki hvernig ég ætti að vera, hvað maður ætti að gera í AA, hvernig ég ætti að halda áfram að vera hætt að drekka.

Ég var enn að fá flassbökk og ég var í rúst innra með mér. Ég var ógeðsleg og hataði sjálfa mig.

Ég fékk sponsor og fór að vinna sporin og strax fór mér að líða betur. Ég fór að trúá því að ég gæti verið edrú áfram og hægt og rólega lærði ég að tjá mig. Ég kynntist konu með svipaða reynslu og ég og í fyrsta sinn gat ég farið að opna mig um ofbeldið sem ég hafði orðið fyrir. Loksins var ég búin að hitta einhvern sem skildi mig.

Ég varð mjög aktív innan AA og fór á fullt að vinna í sjálfri mér, en það var erfitt að opna á þetta ljóta leyndarmál sem ég hafði haft í meira en 10 ár. Ég skildi ekki enn afleiðingarnar sem þetta hafði haft fyrir mig. Það tók mörg ár.

Skömmin fór ekkert, flassbökkinn héldu áfram og á sama tíma fannst mér þetta allt skakkt og asnalegt og að þetta gæti ekki verið rétt.

Það liðu meira en 10 ár frá þessum tíma þar til að ég gat sagt það upphátt og bróðir minn væri barnaníðingur.

Þegar hér var komið gafst ég upp á að skrifa meira. En undanfarið hef ég hugsað mikið um það sem gerðist og hvernig foreldrar mínir brugðust mér. Ég fékk enga hjálp. Ég fór sjálf að leita mér hjálpar fyrst fyrir 20 árum síðan. Ég er enn að triggerast við að heyra um ofbeldi á konum og börnum. Ég fordæmi allt ofbeldi gegn börnum og ég fordæmi þöggunina og meðvirknina sem samfélagið sýnir og ætla að vera partur af lausninni og ekki partur af vandanum. Takk þið sem lásuð þessa löngu sögu. #höfumhátt, #metoo, #ekkilítaundan

Mig langar líka að deila þessari sögu: Mér hefur verið hugsað til þess þegar ég eitt sinn sat á bar með tveimur vinkonum mínum sem voru stjúpsystur. Önnur þeirra hafði verið misnotuð af aðila sem tengdist þeim báðum fjölskylduböndum. Hún var búin að segja mömmu sinni frá því hvað hann hafði gert henni en hann bjó samt enn á heimilinu. Stjúpsystir hennar talaði um að gerandinn væri bilaður, alveg snargeðveikur. Ég brást við með því að segja að ég hefði líka verið misnotuð og við ættum bara að prísar okkur heppnar því hvernig hefðum við annars átt að komast að því að við værum kynverur. Þær svöruðu engu. Þarna var ég 16 ára og það voru liðin 2 ár frá því að kynferðisofbeldið sem ég varð fyrir í æsku átti sér stað síðast. Þetta lýsir bara litlum hluta af afleiðingum þess að verða fyrir kynferðisofbeldi á unga aldri. Hugmyndir mínar um lífið og sjálfa mig voru brenglaðar. Ég er enn á fullorðinsaldri að takast á við afleiðingarnar.

45.

Þetta byrjaði þegar ég var 8 ára og hann 12. Var “saklaust” í fyrstu en varð svo grófara og grófara. Ég kenndi sjálfri mér um, því ég fékk alltaf eitthvað í staðinn. Þetta gerðist á heimili mínu og við bjuggum undir sama þaki. Hann hætti jafn snögglega og hann byrjaði og ég skildi ekki neitt, en þó kynferðisofbeldið væri hætt, þá var óttinn alltaf til staðar. Var alltaf hrædd um að hann myndi byrja aftur.

Ég lokaði á þetta allt í langan tíma en svo fór ég að sjá myndir af atburðunum þegar ég var um 14 ára. Það tók mig einhvern tíma að átta mig á að þessar myndir voru minningar en ekki atriði úr einhverri bíómynd. Ég hef kosið að rifja ekki upp eða ræða hvað hann gerði nákvæmlega, þar sem ég held að það brjóti mig bara meira niður. Innst inni veit ég þó hvað hann gerði mér.

Það var ekki fyrr en ég var búin að kynnast núverandi manningnum mínu og eignast fyrsta barnið mitt sem ég áttaði mig á hversu mikil áhrif þetta hafði á allt mitt líf. Ég fékk oft grátköst, átti erfitt með að gefa af mér og var ofboðslega reið inni í mér. Þegar ég ræddi þetta við manninn minn sagði hann að ég réði ekki hvað kæmi fyrir mig, en ég gæti ákveðið hvernig ég vinn úr því. Hann benti mér á að ég þyrfti að fronta þennan mann. Ég varð mjög reið við hann í fyrstu og fannst hann ótrúlega vondur við mig þá, en ég þakka honum fyrir þetta í dag.

Það kom að því að ég frontaði manninn, hann viðurkenndi þetta fyrir mér og ég ákvað að fyrirgefa. Gerði það fyrir sjálfa mig til að losna við reiðina og hatrið sem kraumaði inni í mér.

Það er svo skrýtið að þegar þetta kom upp á yfirborðið, þá var þetta samt ekkert rætt. Sá sem braut á mér lækkaði ekkert í áliti hjá öðrum í fjölskyldunni, með örfáum undantekningum þó. Sumir láta eins og þetta hafi aldrei gerst og ætlast til að maður geti verið nálægt honum eins og ekkert sé, á jólunum, veislum og ýmsu öðru og þegar hann er ekki nálægt þá er kannski verið að tala um hvað hann er að gera, hvert hann ætlar í sumarfríinu. Eins og ég hafi einhvern áhuga á að vita það.

Það var fyrir um ári síðan, að ég hætti alveg að hitta eða ræða við þennan mann og ég tel hann farinn úr lífi mínu eins mikið og hægt er, þar sem hann er það mikið skyldur mér.

Og það er langt síðan mér hefur liðið eins vel. Ég þarf ekki að þykjast lengur, til að þóknast fjölskyldu minni eða öðrum.

Ég hef alltaf furðað mig á af hverju enginn fullorðinn greip inní, var viss um að t.d. mamma vissi af þessu og ég var henni mjög reið, í mörg ár, af hverju gerði hún ekki neitt? Fólkhlytur að hafa séð breytinguna á mér, fór úr glöðu, saklausu barni yfir í grátgjarnan, uppstökkan og vansælan krakka.

Ég hef heyrt því slengt fram að þetta hafi nú örugglega ekki verið svo alvarlegt, þar sem gerandinn var þetta ungur. Vá, hvað ég varð sár og reið. Rannsóknir hafa einmitt sýnt að þegar þeir eru þetta ungir, þá geti þeir einmitt verið hættulegri. Þeir hafa engin mörk og þegar þeir komast upp með eitthvað þá gangi þeir lengra næst. Það er mín reynsla.

Ég veit ekki alveg af hverju ég er að setja þetta hérna inn. Held samt að það geti hjálpað að skrifa frá sér svona hluti.

46.

Ég var orðin 34 ára og flutt 400 kílómetra frá æskulóðunum þegar stíflan brast. Niðurbældar minningar um kynferðisofbeldið sem faðir minn beitti mig komu upp á yfirborðið. Ofbeldi sem stóð frá því ég var ungabarn og þar til ég byrjaði á blæðingum 12 ára gömul. Við kynþroska missti faðir minn áhuga á mér og við tók andlegt ofbeldi sem stóð öll unglingsárin.

Síðan ég hóf að vinna úr því ofbeldi sem ég varð fyrir eru liðin fjögur ár. Minningar eru enn að koma upp á yfirborðið og smám saman er ég að fá heildarmynd á æskuna. Faðir minn var ekki sá eini sem misnotaði mig. Maður sem bjó inni á heimilinu öll mín uppvaxtarár braut ítrekað á mér. Ég átti alltaf eina minningu um hann með hendina ofan í nærbuxunum mínum. Ég hef þá verið svona fjögurra ára. Þá minningu ræddi ég einu sinni við fjölskylduráðgjafa sem ég hitti reglulega þegar ég var rúmlega tvítug. Hún horfði á mig og sagði svo: „Já þetta er nú svona á gráu svæði og óþarfi að gera neitt úr þessu.“ Þessi fagaðili brást mér algjörlega.

Afleiðingarnar sem ofbeldið hefur haft á líf mitt eru miklar. Ég „droppaði“ oft út úr framhaldsskóla og var lengi að klára háskólanám. Ég var í mörgum ástar- og bólfélagasamböndum og var í endalausri leit að umhyggju og viðurkenningu.

Sjálfsmyndin var í molum. Ég glímdi við kvíða, þunglyndi og sjálfsvígshugsanir. Skömmu áður en ég náði að opna á minningarnar var ég greind með áunninn athyglisbrest.

Samfélagið brást mér sem barni. Kerfið brást mér þegar ég var rúmlega tvítug. Mér finnst ég lánsöm að hafa náð að opna á minningarnar og hefja bataferlið. Ég óttaðist í fyrstu að ég gæti aldrei tekist á við þetta. Að opna á minningarnar og vinna með þær myndi gera illt verra. Sá ótti reyndist ástæðulaus. Vissulega tekur svona vinna á en lífsgæði mín hafa aukist mikið. Ég upplifi mig hafa stjórn á eigin lífi og mér líður í alla staði betur.

Ég vona að þessar línur hjálpi til við að veita fleirum kjark til þess að segja sína sögu. Skömmin er ekki okkar.

47.

Ég fæ flassbakk, myndir af gúrkum og kertum og dildóum og drasli inni í mér og því að hafa setið undir einræðum um ömurlegheit mín og kynkulda og endalausar frásagnir hvað allar þessar konur væru sexý og hann til í að taka þær og hvað allar hinar konurnar sem hann hafði sofið hjá væru miklu skemmtilegri í rúminu en ég og að hann yrði að eiga viðhald því ég væri svo víð og boring og hvað ég þoli ekki að labba á undan neinum upp stiga eftir að hafa verið slegin milljón sinnum í rassinn af því að honum fannst svo fyndið hvað mér fannst það óþolandi vont og honum að heimta að raka mig að neðan af því að honum fannst það svo gaman og mér að leika rúnkmúffu svo að hann færi ekki í fýlu og

mér að leika allskonar leikrit og gera bjánalegar mjaðmahreyfingar sem honum fannst svo gaman að glápa á og þurfa að vera með einhverja hálfvitalega grímu og herma eftir atriði úr klámmyndum og honum með nektarmyndir af mér sem hann setti á einhverja síðu sem ég fékk aldrei að vita hvar er og fokking helvítis ógeðslega brundinn sem honum fannst svo sexý að káma yfir mig alla og honum að reyna alltaf að girða niðrum mig í lyftum og niðurlægingin í því að totta til að halda friðinn og ég fæ illt í magann af að hugsa um sársaukann í hinu gatinu sem átti alltaf að vera bara mitt fyrir mig en var stolið af mér. Ég man líka svipmyndir af honum að lemja mig óléttu og hrækja á mig og ég man hvernig ég hugsaði um að passa barnið í maganum á mér og hvernig mér fannst svo eins og þetta hefði nú ekki verið svo slæmt því hann hætti að lemja mig. Hann notaði bara fýlukúgun og þögn í staðinn. Ég er að reyna að hætta að vera líka reið við sjálfa mig. Það er vegferð.

48.

Ég upplifði mikið ofbeldi sem krakki. Pabbi var mikill drykkjumaður og eftir að foreldrar mínir skildu þá einhverra hluta vegna fannst fólki góð hugmynd að ég færi til hans aðra hverja helgi. Hann lofaði nefnilega að drekka ekki þegar hann væri með mig.

Á mínum helgum upplifði ég hann drekka mikið, hann drapst oft og lengi og ég var ein og hjálparlaus allt niður í 5 ára gömul að draga blindfullan kallinn á lappir þegar hann limpaðist í götuna og sofnaði. Hann fór með mig drykkjubælanna á milli, þekkta rónabari og yfirgefin hús til að drekka með félögum sínum í. Einu sinni læsti ég mig yfir nótt í herbergi í yfirgefnu húsi þegar hann og vinur hans voru í samningaviðræðum hvað það myndi kosta vininn að fá aðgang að mér. Ég var ca 9 ára. Hann beitti mig gríðarlegu andlegu ofbeldi sparkaði í mig, hótaði barsmíðum og reyndi í gríð og erg að snerta mig á mínum einkastöðum. Ég á skrítin minningarbrott af kynferðislegu ofbeldi en þau eru stutt sem ég næ ekki að setja almennilega saman. Líklega því ég hef verið svo ung. Þegar ég var eldri kvartaði hann undan því að það væri ekkert hægt að gera með mér því ég kjaftaði alltaf öllu. Líklega mín lífsbjörg.

Það kynferðislega ofbeldi sem ég man eftir hins vegar greinilega eftir var þegar 13 ára frændi minn reyndi að nauðga mér 7 ára inni á baði í afmælisveislu. Hann neyddi mig til munnmaka, reyndi að nauðga mér í gegnum leggöng og endaparm en var of klaufalegur til að það tækist fyllilega. Fallegasta hljóð í heimi var þegar frænka mín barði með miklum látum á hurðina og rak hann til að opna. Hún hafði fundið á sér að eitthvað gengi á og honum var eftir það bannað að umgangast mig. Málið var tæklað þannig. Þennan dag missti ég minn uppáhalds frænnda og vin.

Þegar ég var 13 ára kom að kaflaskilum þar sem kallinn gekk svo fram af mér að ég óskaði eftir að fá hjálp. Ég gat ekki meir. Sú hjálp endaði með nálgunarbanni sem ég hef ævinlega verið þakklát fyrir. Það gaf mér loksins pláss til að anda. Ég lærði samt ekki fyrr en eftir þrítugt hvað ofbeldi í raun og veru er eftir mikla aðstoð og er enn að læra.

Kvennaathvarfið kenndi mér líka og það að hafa leitað þangað á einhverjum tímapunkti eftir samband sem fullorðin kona, er alltof algengt miðað við reynslu úr æsku.

Ég glími við afleiðingar lífsins á hverjum degi og suma daga þarf ég að klappa mér á öxlina fyrir að standa enn í lappirnar. Eins og það er erfitt að lesa sögurnar ykkar og þekkja mína eigin í þeim þá er svo þakklát fyrir að það er vettvangur til að koma þessu frá sér.

49.

Mín saga er saga andlegs- og líkamlegs ofbeldis af hendi eiginmanns míns.

Við vorum saman í tæp 18 ár. Fyrstu árin voru góð en svo byrjuðu öskrin, vantraustið og hlutir brotnuðu viljandi. Hann kallaði mig nöfnum, m.a. að ég væri vitlaus, viðbjóður, veruleikafirrt, fáviti, lygari, kynköld, fráhrindandi, o.s.frv. Hann félaði ekki að vera náriðill.

Svo fór hann að beita mig líkamlegu ofbeldi en ég man ekki nákvæmlega hvenær það hófst. En oft hugsaði ég: "Næst þegar hann lemur mig, þá fer ég". Það þurfti mjög margar barsmíðar þangað til að ég fékk loks kjarkinn til að fara. Líkamlega ofbeldið fólst í barsmíðum, spörkum, hálstökum og að snúa upp á handleggina. Í eitt skipti fór ég í ómskoðun á Domus Medica því ég hélt að ég væri brotin. Ég var oft með úlniðshlífar því ég var svo aum. Einu sinni barði hann mig með skaftpotti, þannig að skaftið brotnaði af. Í hinni hendinni hélt hann á pönnu.

Hann þoldi ekki þegar ég fór út á kvöldin og var alltaf brjáláður þegar ég kom heim. Á meðan ég var að heiman, sendi hann mér iðulega sms um að vera ekkert að koma heim. Ég væri betur sett annars staðar. Að börnin væru betur sett hjá honum án mín. Smátt og smátt var ég farin að fjarlægjast vini mína.

Við börnin talaði hann illa um mig og rakkaði mig niður fyrir framan þau. Hann beitti þau einnig andlegu ofbeldi. Þau áttu að segja „pabbi og mamma“, ekki „mamma og pabbi“. Á kvöldin hreytti hann framan í þau að hann sá eftir að hafa eytt deginum með þeim.

Oft henti hann mér út úr húsinu en alltaf fór ég aftur inn. Stundum beið ég lengi með að fara aftur heim. Ef hann var ekki sofnaður þegar ég kom aftur, þá héldu öskrin og barsmíðarnar áfram.

Þegar andrúmsloftið var þannig að ég vissi í hvað stefndi, þá missti ég hægðir af hræðslu. Í íbúðinni er brot í vegg, hurð og borð. Hann ógnaði mér með hnífum en sem betur fór, var það bara sófaborðið og borðstofuborðið sem varð fyrir hnífaárás.

Það er næstum liðið eitt og hálf ár frá því að ég losnaði. En til þess að losna, þá gekk ég í gegnum versta ofbeldið. Hann sló mig með flösku í höfuðið þannig að sauma þurfti nokkur spor. Ég mun ávallt bera það ör. Hann tók mig hálstaki þannig að ég átti erfitt með að kyngja í 4 vikur. Hann ætlaði að henda mér fram af svölunum. Hann lét högginn dynja á andliti mínu og líkama. Að lokum henti hann mér út, í roki og rigningu, á nærbuxum og bol. Þarna fann ég loks kraftinn að fara. Ég var lögð inn á spítala vegna þess hversu illa farin ég var. Í kjölfarið dvöldum ég og börnin í Kvennaathvarfinu.

Ofbeldið hélt samt áfram. Hann vildi ekki trúa því að ég væri farin. Á 4 mánaða tímabili sendi hann mér um 130 tölvupósta, sem innihéldu allt frá ástarjátningum yfir í hótanir. Í tvígang reif hann bílnúmerin af bílnum mínum. Hann fékk á sig 5 nálgunarbönn.

Ég glími við minnisleysi, er greind með áfallastreituröskun og mér bregður mjög auðveldlega.

En þrátt fyrir allt er ég frjáls kona sem gæti ekki verið hamingjusamari. Ég elska lífið.

50.

Ég fæddist inn í fjölskyldu með óheilbrigð tengsl, sem kostaði að lítil stúlka bar ein ábyrgð gjörða ættingja öll sín uppvaxtarár. Ég var 5 ára þegar mamma fór út að skemmta sér og ég var í pössun hjá frænku og frænda, frændi minn þá rúmlega 13 ára bað mig um að gista uppi hjá sér, þetta kvöld var sakleysi mínu rænt, þegar hann reyndi endaparmsmök við 5 ára gamalt barn, ég man vel óttann og hræsluna þegar ég faldi mig bak við svefnsófann, þegar mamma kom heim um nóttina eftir skemmtun kvöldins og þegar ég neitaði að færa mig úr stað, ég sagði ekkert og mamma fattaði ekkert þar til 3 árum síðar þegar næsti frændi, bróðir mömmu minnar passaði mig heilt sumar þegar ég var að verða 9 ára, það var enn verra og ógeðslegra og aftur var þetta unglíngur undir



lögaldri 14 ára gamall sem mamma treysti til að gæta mín, eftir þetta sumar tóku við martraðir og fyrstu sjálfsvígshugsanirnar. Mamma fór í sambúð með manni þegar ég var 10 ára sem betur fer stóð stutt og hann einnig beitti kynferðislegu ofbeldi gagnvart mér og dóttur sinni, í þetta sinn sagði ég aldrei mömmu frá þessu enda þegar búin að læra að segja frá hjálpaði mér ekki neitt. Ég var orðin fullorðin 10 ára, þegar búin að vera beitt kynferðislegu ofbeldi af 5 mismunandi einstaklingum sem maður átti að treysta og eða sem móðir mín treysti fyrir. Ég sagði mömmu frá 9 ára sem hjálpaði ekki því hún lét barnið sitt bera afleiðingar þessara brota í 33 ár, haldandi að öll þau ár hafi hún látið rétta aðila vita og gert eitthvað í málinu á sínum tíma, en málið var ég ólst upp í veikri fjölskyldu þar sem þögnin var vopnið og öllum þessum árum síðar þegar ég skilaði loks skömminni formlega kom í ljós að móðir mín hafði aldrei gert neitt. Ég veit ekki hvort sé verra ofbeldið eða þögnin því eftir áratuga sjálfsvinnu skilaði ég skömminni og tilkynnti ættingjum og móður að ég væri hætt að taka ábyrgð lengur, fylgdi engin samúð eða stuðningur, ég bjóst svo sem ekki við neinu frá móður minni enda vissi ég fyrir löngu að hún væri óhæf um að taka ábyrgð og öll púslin voru orðin að mynd að hennar hegðun mín uppvaxtarár voru byggð á þeirri staðreynd að sektarkennd, yfirhyllming og lygi var það sem hún ákvað að viðhalda og fela svona ljótri sögu 5 ára barni til að bera. Það sorglega er að öll móðurfjölskyldan brást líka þessum 33 árum seinna með þögninni. Þögnin er versti óvinurinn. Ég er löngu hætt að þegja.

51.

Mér var nauðgað af maka, með vakandi barn í fanginu. Ég sagði nei, hættu, ekki og reyndi að berjast um án árangurs.

Ég kærði málið seint og um síðir en það var fellt niður.

52.

Ég geri mér ekki alveg grein fyrir hvað ég var gömul þegar hann byrjaði né í hvaða röð atvikin voru en hér koma nokkur brot.

- Hann kom inn settist á rúmið mitt, hann var fullur, sagði að nú væri ég byrjuð að fá brjóst og þá þyrfti hann að sýna mér hvernig strákar ætti að koma við þau, hann lyfti sænginni á meðan hann talaði og byrjaði að þukla mig, ég var skíthrædd, tárin láku, ég reyndi að toga sængina upp að hálsi en hann hélt henni frá, skyndilega stóð hann upp og fór og ég grét mig í svefn.

- Ég og systir mín vorum í mömmu rúmi þegar hann kom fullur heim úr partyi en mamma var ennþá þar. Hann settist hjá okkur og ég kjökra bið hann að fara fram en nei hann varð að finna brjóstin... hvort þau væru ekki að stækka rétt en í þetta skipti þreifaði hann bara undir sænginni sennilega vegna systur minnar. Við vorum báðar svo hræddar að við hágrétum.

- Hann sat fullur á rúminu mínu og var að tala við mig þegar mamma kom og bað hann að koma fram en hann þráttaði og heimataði að fá að tala við mig áfram... hann væri ekki að gera mér neitt .... hann var bara að tala við mig en ég lá skíthrædd í rúminu og vonaði að mamma næði honum fram .... þau voru farin að rífast hátt hún að segja honum að drullast fram og hann að þrjóskast við að vera hjá mér að "tala" ...það endaði með því að mamma var farin að toga hann fram á meðan hann ríghélt í rúmgaflinn hjá mér hún náði honum loks þegar rúmið skall á veggnum við hurðina slíkur var offorsinn.

- Við vorum með barnapíu, frændi hans og kærasta frændans.

Hann kemur á undan mömmu (eins og oft) og fer nánast beint inn til mín en í þetta skiptið hafði ég hlaupið inn í herbergi og læst að mér þannig að hann fer að banka og biðja mig um að tala við sig ... heimtar að fá að sjá hvort ég sé búin að læra en þarna er

hann farinn að berja þannig á hurðina að frændinn hafði áhyggjur um að hann myndi vekja hin systkinin mín og bað mig að opna fyrir honum.... ég... hlýddi... hann settist við skrifborðið mitt og lét mig setjast í fangið á honum... hann þóttist hlýða mér yfir heimanámið á meðan hann þuklaði brjóstin.

ég heyrði kærustuna hafa áhyggjur af því að hann væri inni hjá mér og bað kærastann um að ná kallinum fram en hann þorði því ekki en hún hætti ekki að jagast í honum ég man að þarna var engillinn minn kominn að bjarga mér... þarna myndi allt fattast og hætta.

frændinn byrjaði að banka og kalla á kallinn, segja kallinum að koma fram, koma og tala við sig en kallinn gaf sig ekki, sagði frændanum að hann væri að aðstoða mig við heimanámið.

Frændinn á endanum braust inn og dró kallinn fram með látum og ég hljóp uppí rúm og undir sæng .... eftir smástund kemur kærastan og finnur mig með ekkasog og skjálfta, hún talar rólega við mig og segir "ég veit hvað var í gangi þetta kom fyrir mig líka" frændinn kemur inn og hún segir við hann " þú verður að hringja í mömmuna ég veit hvað var í gangi ég hef lent í þessu sjálf" ég man bara eftir ljósa síða hárinu á henni.... það gerðist ekkert í kjölfarið af þessu. Nema ég fór sjálf niður í Stígamót og lærði sjálfsvörn.

- Mamma fór til útlanda en kl. 17 þann daginn var hann byrjaður að drekka og eftir þetta með frændann (sem var 2 árum fyrr) vandi hann sig á að gefa mér pening en um ca. kl.18 gaf hann mér pening og var að tala við mig. Hann var að spurja hvort ég væri farin að vera með strákum hvort ég væri farin að kyssa og hvort ég væri búin að ríða strák.

Ég reyndi eins og ég gat að koma mér út úr þessum aðstæðum .... það var enginn að fara koma heim í 4 daga... ég var að panikka og minnti hann á að ég kynni sjálfsvörn, hann tók um hendurnar mínar og spurði hvort við ættum að reyna á það.

Ég náði að stynja því uppúr mér hvort ég mætti ekki fara í félagsmiðstöðina eins og um var samið og þarna var klukkan blessunarlega að verða 19 þannig að ég slapp út.

Ég man að ég var allt kvöldið að reyna að finna út hvernig ég ætti að leysa þetta en það endaði á að ég fríkaði út inni á skrifstofu hjá starfsfólkinu og sagði allt held ég ... ég man ekki almennilega eftir þessari sturlun nema að ég var færð niður á Kvennaathvarf.

Þarna loksins kom kraftur í mig og ÉG LAGÐI FRAM KÆRU.

- Barnaverndarnefnd skikkaði okkur í fjölskyldumeðferð hjá sálfræðingi en við áttum að vinna í því að vera meira sátt sem fjölskylda, við vorum í þessari "meðferð" í 2 ár, það er skemmst frá því að segja að þetta virkaði ekki því það snerist allt um hve erfið ég var. Eftir að ég sá að málinu var vísað frá vegna ónógra sannanna hét ég mér því að ÉG MUNI ALDREI ÞEGJA og ég sagði öllum frá sem heyra vildu.

- Svo líður tíminn og ég tala ekki eins mikið um þetta og á sama tíma kúpla ég mig frá fjölskyldunni fer ég að vilja síður að þessi eða hinn viti sannleikann eins og yngri systkin mín þegar þau stækkuðu og ég sá hve mikið þau elskuðu þau sinn gat ég ekki hugsa mér að þau vissu þetta.

- Hann þuklaði aftur á mér þegar ég var 19 ára, ætlaði að sýna mér hversu saklaust þetta var.

- Áramótapartý hjá mömmu og stjúpa, það var liðið vel á nóttina og við systur skruppum heim til mín, blönduðum okkur nokkra drykki og röltum svo aftur í partýið en þá voru allir farnir heim svo ég tindi til dótið mitt og var að fara heim, kemur kallinn til að kveðja mig og smellir á mig kossi nema þessum kossi fylgdi tunga uppí mig og ég fraus, ég fékk svo mikið áfall að ég pissaði niður og ýtti honum frá mér. Svo ráfaði ég eins og illa gerður hlutur þarna í eldhúsinu, systkinin mín voru að tannbursta og mamma lá í sófanum, ég gekk að henni beygði mig niður og kyssti hana marg oft á kinnina, við höfum ekki sýnt

hvor annari líkamlega ást nema að mjög litlu og þvinguðu leiti síðan ég var lítil, faðmlög og kossar voru sirka 1 sinni á ári svo þetta var mjög skrítin hegðun hjá mér.

Ég held að þarna hafi ég verið að kveðja hana.

Ég fór út og ráfaði um hverfið í áfalli í einhvern tíma áður en ég fór heim. Ég náði að segja manningum mínum frá þessu í febrúar ég fann ekki orðin og kjarkinn fyrr.

Fór ekki aftur til þeirra.

- Ég fór oft í hest og fjárhúsin með stjúpafa enda hafði ég óendalegan áhuga á dýrum. Þegar ég var um 11 eða 12 ára fóru bílferðirnar heim að verða erfiðar, hann lagði oft höndina sína á hnéð á mér og strauk upp lærið. Hann strauk hærra og hærra í hverri ferð á endanum var hann farinn að þukla klofið utan klæða í hverri bílferð og nú báðar leiðir. Eitt skipti inni í fjárhúsi ýtti hann mér upp við vegg og þuklaði bróstin og reyndi að fara í sleik við mig en ég klemmdi munninn fast saman og einu sinni í bílnum fyrir utan heimili mitt náði hann að setja tunguna upp í mig en eftir þetta fór ég að taka vinkonu með til að hann gæti ekki gert neitt.

Ég var svo vön að vilja fara með honum í sveitina að ég vissi ekki hvernig ég ætti að koma mér út úr því án þess að segja frá.

Ég hélt að ég myndi fagna þegar hann myndi deyja því kom það mér í opna skjöldu þegar ég syrgði hann og brotnaði gjörsamlega niður ég skildi ekki tilfinningar mínar.

-Þegar ég fór niður á gamla RLR að gefa skýrslu um stjúpann fékk ég í fyrsta skipti hugrekki til að segja frá stjúpafanum en mamma greip fram í og sagði " nei, nú hættir þú"

Í þá daga var foreldri eða forráðamaður með inni í skýrslutökunni. Þessi hluti fékk ekki að heyrast. Mamma sagði við lögregluna að ég væri að misskilja gamla manninn, hann væri bara kall sem faðmaði þétt og kyssti innilega.

Ég var alltaf hrædd um að fleiri hafi lent í honum.

- Ég byrjaði fljótlega í neyslu og varð erfið, hætti að nenna skólanum og sneri mér alfarið að strákum því ég fann hvernig valdataflið snerist, ég átti hvern kærastan af fæti öðrum, ég réð ferðinni og þróaði með mér ástar- og kynlífsfíkn ásamt áfengisfíkn en 14 ára kynntist ég barnsföður mínum sem var eldri og flutti til hans eftir nokkurra mánaða samband, hann var miðinn minn út af heimilinu.

- Í 10unda bekk var ég send í heimavistarskóla þar sem fljótlega fór mikið einelti í gang sem endaði með því að ég strauk og í framhaldi af því lögð inn á BUGL.

Það reyndist hið mesta gæfuspor fyrir mig því þarna var hlustað á mig og tekin staða með mér. Ákveðið var að ég gæti ekki farið aftur heim og fundin var fósturfjölskylda fyrir mig.

- Samskiptin við fjölskylduna urðu alltaf erfiðari og erfiðari, enginn trúði mér og ég var bara vandræðaunglingur.

Ég rasaði út í nokkur ár, eignaðist barn, missti fótana og endaði í meðferð.

- Afleiðingarnar af ofbeldinu hafa verið miklar þunglyndi, sjálfsvígshætta, ptsd, flemturröskun óvinnufærni, vefjagigt, lágt sjálfsmat, engin sjálfsvirðing, sjálfshatur, ótti við yfirmenn, leigusala, banka, hætti að geta faðmað dóttir mína (skömmin sem því fylgdi var nánast óyfirstíganleg), hætti að faðma fólk, hrædd við hávaxna karlmenn, örorka, fátækt, vanmáttur í erfiðum aðstæðum, og svona mætti lengi telja.

2012 setti ég sjálfsvinnu í algjöran forgang enda var ég komin í þrot með sjálfa mig, ég leitaði til 12 spora og fór að vinna sporin. 2013 fann ég mikla löngun á að taka til í gömlu tilfinningunum og fékk viðtöl í Drekaslóð. Sjálfsvinnan gekk vel, ég var tilbúin, ég var laus úr fórnarlambshlutverkinu og gat séð hvernig ég hefði val í öllum aðstæðum, hvernig ég hafði alltaf eitthvað að segja um hvernig hlutirnir fóru og gat sett mig í forgang. Ég er óendanlega þakklát fyrir alla sem hjálpuðu mér í batagöngunni stuðninginn sem ég fékk.

Ég er enn að vinna með afleiðingarnar en ég sé núna að ég má vera glöð, ég má vera hamingjusöm, ég má vera ÉG með öllum mínum göllum, ég er líklegast ekki að fara verða vinnufær í þessu lífi en ég er hætt að hafa samviskubit yfir því, ég í dag reyni að gera allt til að vera hamingjusöm og glöð.

#metoo #höfumhátt #konurtala #égmunaldreiðegja #metoofjölskyldutengsl

### **Undirskriftir:**

Kolbrún Dögg Arnardóttir

María Hjálmtýsdóttir

Brynhildur Yrsa Valkyrja

Ragnhildur Jóhanns

Ásta Grétars

Helga Jónasar

Sædís Ósk Harðardóttir

Matthildur Kristmannsdóttir

Sesselja Þrastardóttir

Hildur Jónsdóttir

Þórhildur Löve

Elva B. Sigurðardóttir

Emma Ásudóttir Árnadóttir

Kolbrún Birna Hallgrímsdóttir Bachmann

Sigurlaug St S. Kjartansson

Helga Ólöf Þórdísardóttir

Ragnheiður Sölvadóttir

Sunna Lind Bang

Sigrún Sif Jóelsdóttir

Hrafnhildur Rafnsdóttir

Guðrún Ágústa Kjartansdóttir

Hrefna Cregger

Erna Dýrfjörð Stefánsdóttir

Karen Steinþórsdóttir

Auður Hrefnudóttir

Sigurbjörg Sæmundsdóttir

Særún Magnea Samúelsdóttir

Sonja Einarsdóttir

Guðrún Línberg Guðjónsdóttir

Nína Vigdísardóttir Björnsdóttir

Herdís Ósk Sveinbjörnsdóttir

Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir

Sigríður Elín Olsen

Guðrún Helga Eyþórsdóttir

Ásta Sóllilja Karlsdóttir

Nótt Aradóttir

Helga Svava Hauksdóttir

Ylfa Lind Gylfadóttir

Elva Dögg Blumenstein

Steinunn Anna Radha  
Sara Kristjánsdóttir  
Kristín Ragnheiður Óðinsdóttir  
Sigríður Ásta Árnadóttir  
Kristín Vilhjálmsdóttir  
Tinna Steindórsdóttir  
Katrín Baldursdóttir  
Gerður Björk Ólafsdóttir  
Birta Rós Antonsdóttir  
Ragnhildur Erla Þorgeirsdóttir  
Elísabet Gígja  
Anna Sigríður Gunnarsdóttir  
Gabríela Bryndís Ernudóttir  
Júlía Margrét Einarsdóttir  
Helga Bryndís Ernudóttir  
Jenný Heiða Zalewski  
Birta Dögg  
Hafdís Erla Árnadóttir  
Berglind Blöndal  
Anna Ragna Magnúsardóttir  
Fjóla Guðmundsdóttir  
Steinunn Lilja Logadóttir  
Eva Dís Þórðardóttir  
Ragna Björg Björnsdóttir  
Sigríður Björnsdóttir  
Lovisa Kelly  
Svava Brooks  
Fríða Bragadóttir  
Karen Elva Jónsdóttir  
Sigurlaug Lára  
Viktoría Rós Jóhannsdóttir  
Nanna K. Kristjánsdóttir  
Hjördís Guðlaugsdóttir  
Guðrún Anna Friðbertsdóttir/Hoolboom  
Anna S. Gunnarsdóttir  
Birgitta Lind Vilhjálmsdóttir  
Helga Dís Ísfold Álfheiðardóttir Sigurðardóttir  
Candice Michelle Goddard  
Valgerður Kristinsdóttir  
Edda Sigurðardóttir  
Eyrún Þórsdóttir  
Elín Lóa Kristjánsdóttir  
Freyja Vals Sesseljudóttir  
Þóra Hjörleifsdóttir  
Áslaug Ragnhildardóttir  
Steinunn Ólöf Hjartardóttir  
Guðrún Ósk Þórðardóttir  
Elena Arngrímsdóttir  
Elva Rut Antonsdóttir

Hulda Hrund Sigmundsdóttir  
María Rut Hinriksdóttir  
Helga Skjoldal  
Dagrún Þórný Marínardóttir  
Anna Karen Káradóttir  
Kristjana Margrét  
Guðný Ósk Þórðardóttir  
Hugrún Jónsdóttir  
Ólöf Þóra Sverrisdóttir  
Marsilía Dröfn Sigurðardóttir  
X - 39 ára, öryrki  
Heiða Hrönn Sigmundsdóttir  
Sigrún Jóhannsdóttir  
Fríða Rós Valdimarsdóttir  
Guðný Hrefna Leifsdóttir  
Laufey Þorsteinsdóttir  
Berglind Ýr Gylfadóttir  
Heiðdís Ýr Angel  
Ólöf Þóra Hafliðadóttir  
Jenný Kristín Valberg  
Sigrún Ósk Arnardóttir  
Erla Karlsdóttir  
Sonja Bjarnadóttir  
Freyja Eilíf Helgudóttir  
Arndís Ey Eiríksdóttir  
Arna Björg Jónasdóttir  
Birna Rún Pétursdóttir  
Halldóra Jónasdóttir  
Edda Rún Aradóttir  
Birta Marsilía Össurardóttir  
Heiða Hrönn Sigmundsdóttir  
Hlíf Steinsdóttir  
Sara Stef. Hildardóttir  
X - 43 ára móðir  
X - 34 ára móðir sem getur ekki komið fram undir nafni af ótta við hefnd barnsföður  
Sjöfn Friðriksdóttir  
X - kona sem óttast hefnd barnsföður  
Bryndís Svavarsdóttir  
Hrafnhildur Hauksdóttir  
Borghildur Dóra Björnsdóttir  
Eva Lilja Rúnarsdóttir  
María Norðdahl  
X - 47 ára móðir  
Halldóra Kristjánsdóttir Larsen  
Linda Íris Emilsdóttir  
Sigrún Karls Kristínardóttir  
Helga Svava Hauksdóttir  
Björg Guðrún Gísladóttir  
Lúcía Sigrún Ólafsdóttir

Hildur Ösp Þorsteinsdóttir  
Baddy Hrönn  
Isabelle Axelsdóttir  
Laufey Jóhannesdóttir  
X - 42 ára