



802470-2725

## Verksamhetsberättelse

2018-01-01 – 2018-12-31



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE

### SYFTE

nxtME är en ideell förening som är religiöst och partipolitiskt obunden och har till ändamål att hjälpa och stödja tjejer/killar/kvinnor/män från 13 år och uppåt som varit eller är utsatta för incest (sexuella övergrepp inom familjen) De utbildar och informerar samt verka som opinionsbildare. Initiativtagaren Lena Morin Nilsén var själv utsatt för incest mellan 12-17 års ålder, hon vill att nxtME ska vara det nätverk som hon själv saknade.

### ÄNDAMÅL OCH AMBITION

nxtME satsar helhjärtat på att hitta och hjälpa dem som varit/är utsatta för incest. Varje person som vänder sig till oss skall få någon typ av hjälp och stöd att återta kontrollen över sitt liv, och få hjälp med bearbetningen av det trauma som de gått igenom. Till vår hjälp har vi ett nätverk av profession inom ett flertal områden. Med dagens press på ungdomar är risken stor att dessa hamnar i andra problem. Vi vill förändra deras situation så att de slipper hamna i utbrändhet, få hjärnstress eller hamna i andra psykiska och fysiska problem som kostar många miljoner för samhället.

Incestutsatta drabbas mycket ofta av psykiska problem och har svårt att leva normalt eftersom deras försvarsmurar och tillit till de närmaste aldrig har fått byggas upp. De har svårt att sätta gränser och känna tillit till andra människor. Vi vet att de behöver extra hjälp och stöd i ganska enkla vardagliga situationer och gärna även en famn att luta sig emot. Vi vill ge dem det stöd de saknar och vara en "familj" där de kan få lära sig att känna tillit.

nxtME är ett komplement till den befintliga vården som socialtjänsten och andra organisationer. Vi hjälper till att fånga upp unga som är/ varit utsatta och vill överbrygga klyftan som finns mellan ungdomspsykiatri (BUP) och vuxenpsykiatri. Vi samarbetar idag med WONSA, läkarmottagning med traumaterapi för sexuella övergrepp.

Vi arbetar med erfarenhetsbaserad kunskap och är utbildade i stressterapi, trappan modellen samt bild och symbolpedagogik. Vi har även tagit fram en egen modell, **Desirémodellen**, med syfte att bygga upp varje persons självkänsla och lära dem gränssättning samt att våga känna tillit till andra. Modellen kan även ge dem ett mål och en mening med vad de själva gått igenom. Så att hopplösheten inte tar över.

Modellen bygger på:

- 1. De söker stöd
- 2. De får läkning genom samtal enskilt och i grupp, gemenskap, kunskap och aktiviteter.
- 3. De erbjuds utbildning för att kunna jobba som stödperson, chatt, opinion och gruppleddare.
- 4. De kan själva börja ge stöd. Här har de möjligheten att själva få hjälpa någon annan som varit utsatt, vilket vi sett att det betyder mycket för dem och ger de glädje.

Det som är unikt för nxtME är vår erfarenhetsbaserade kunskap, vår Desirémodell där det bland annat finns möjlighet att gå i slutna grupper i 3 terminer med ett eget framtaget material.

Vi har även våra professionella stödpersoner som erbjuder praktisk hjälp genom att tillexempel följa med och vara ett stöd vid olika besök som kan upplevas obehagliga för en utsatt tillexempel till polisförhör, rättegång, läkare, gynekolog, advokat och sociala myndigheter. Dessa har genomgått en utbildning om incestproblematik som vi har tagit fram.

Vi erbjuder dessutom enskilda stödsamtal, via chatt, telefon och mail samt gruppträffar.

## ROLLER OCH ANSVAR

### **Styrelsen**

Under verksamhetsåret har styrelsen bestått av följande personer:

Kent Eliasson – **Ordförande**

Lena Morin Nilsén – **Ledamot** – Generalsekreterare

Gunilla Lindqvist – **Ledamot** – Ansvarig projektgenomförande/personal

Karin Hasselström – **Ledamot** – Ansvarig Kommunikation/Sociala medier

Camilla Hetrell – **Suppleant** – Ansvarig Sociala sektorn

### **Anställda**

Föreningen har haft 3 anställda på totalt 230 % och en projektanställd på 40 % under fyra månader. Därutöver ideella arbetare samt att föreningen har till viss del köpt in administrativa tjänster.

### **Revisorer**

Per Gustafsson på KPMG AB valdes till föreningens revisor av föreningsstämman.

### **Bokföring**

Karin Beme har under året skött den löpande bokföringen åt föreningen.

## VERKSAMHET

Vi ser med tacksamhet tillbaka på 2018 som har varit vårt sjätte verksamhetsår. Vi känner att vi har skapat en stabil grund för vår fortsatta utveckling av vårt arbete.

Men det viktigaste är att vi fått möjlighet att hjälpa ännu fler incestutsatta och deras anhöriga med att bygga upp deras tillit och självkänsla med ett gott resultat. Målet är självklart att vi ska kunna hjälpa och beröra ännu fler.

## EXPANSION AV VERKSAMHET

Vi har vårt huvudkontor i Stockholm och vi har verksamhet i Dalarna, Västra Götaland, Värmland och Gävleborgs Län. Där vi har regionansvariga som arbetar på plats.

### **Regioner**

Västra Götaland (Göteborg – Skövde – Lidköping)

Dalarna (Falun)

Gävleborg (Gävle)

Värmland (Karlstad)

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'LW', is located in the bottom right corner of the page.

## NÅGRA AV ÅRETS VIKTIGASTE HÄNDELSE

### 1. Medlemsaktiviteter

6 mars - Vi firade 5-års jubileum på Dieselvekstad i Nacka. Tre klienter berättade sina "historier", så starkt och fint.

Morsdag- Vi bjöd in till picknik i Vitabergsparken. Vi var ca 5st, vi bjöd på fika men de bakade även själva och tog med.

Desiréedagen- För alla som någon gång deltagit i en desiréegrupp. Inga anmälda detta år.

Midsommarlunch- För alla medlemmar, utsatt eller inte. Supertrevligt, vi var 15-20st i Vitabergsparken.

Farsdag- vi bjöd på glögg och dekorerade pepparkakor, 3 stödsökande kom samt en volontär.

Jul- Vi erbjöd stödsökande att fira jul hos de volontärer som ville ta emot. 2 st gjorde det, de hade alla trevligt.

Opinionsbildning- vi bjuder in volontärer och stödsökande varannan vecka för påverkans och förändringsarbete, tex delade gruppen ut flyers vid två tillfällen och var med på Väsby tjejmässa.

Gruppen designade knappar och målade rekvisita.

### 2. Stödverksamhet

#### Stödsamtal och stödpersoner

- Stödsamtal via telefon, chatt och mail. Vår stödlinje är öppna 6 dagar i veckan.
- 40 st. Stödpersoner som står till förfogande 2-4 tim/mån för våra stödsökande.
- 10 Stödpersonutbildningar
- Samtalskvällar för incestutsatta 1 gång/mån i Stockholm, Göteborg, Gävle Karlstad och Falun.
- Desiréegrupper\*, 5 stycken, 53 stycken träffar under året.

\*Desirégruppen är en självhjälpgrupp med syfte att skapa gemenskap, igenkänning och tillit och att i en strukturerad samtalsmiljö få möjlighet att prata med andra som upplevt samma trauma. Varje vecka bearbetas olika teman. Vi har utvecklat vår arbetsmodell som vi kallar för Desirémodellen för att i strukturerad form hjälpa incestutsatta.

Vår stödverksamhet i siffror:

2016	2017	2018	Typ av stöd
55	191	142	Stödpersonuppdrag hjälper klienten att ta sig till olika möten
319	476	490	Bokad individuella samtal med klienter
346	386	779	Akuta samtal ifrån klienter med självmordstankar, ångest och panikattacker.
11	66	69	Grupper: Samtalskvällar och Desiréegrupper

### 3. Föreläsningar

#### Skolföreläsningar (För 950 elever och lärare)

Är en av våra hjärtefrågor då Lenas övergreppstid varade i högstadiet och gymnasiet. Vi har för femte året i rad fått bidrag bl.a. ifrån JÄMY och Socialstyrelsen. Vi utbildar skolpersonalen, speciellt Elevhälsan, för att de ska veta hur de kan hantera situationen med dem som ger sig till känna som är eller varit utsatta, därefter föreläser vi för eleverna. Där vi får möjligheten att ställa frågan rakt ut om någon blivit eller är sexuellt utsatt i hemmet och var de då kan få hjälp.

Tack vare stöd från våra bidragsgivare kan vi fortsätta att ge skolföreläsningar då vi ser att efterfrågan är stor.

Antal skolföreläsningar 21st (främst i Stockholm och Göteborg)

Antal elever och elevhälsopersonal: 950

#### Övriga föreläsningar och utbildningar

- 3 föreläsningar för tjejjourer
- 2 föreläsningar för allmänhet
- 5 föreläsningar av Respektprojekt med Engelska gymnasiet

totalt antal föreläsningar: 30

Antal åhörare: 1150

### 4. Opinion - Synlighet i media

2017	2018	
15000	27081	Antal sidvisningar på Hemsidan
7900	83000	Antal som nåtts via Facebookinlägg
434	702	Antal följare på Instagram
	604	Antal Följare på FB

Incestproblematiken har äntligen uppmärksammats mer i media, där vi har bidragit med följande:

#### ■ Artiklar:

##### - Nyheter24

- Helens farfar utsatte henne för sexuella övergrepp: "Jag skrek"
- Annas bror utsatte henne för övergrepp – här är hennes berättelse
- Lena startade nxtME – för att hjälpa andra som utsatts för incest

##### - Värmlands Folkblad

- Alla som har varit utsatta ska få upprättelse



- Dalarnas Tidning
  - Min bror våldtog mig när jag var elva år
  - Det finns ett stort mörkertal
  - Samarbete med Anja Rosenskjold – Youtube-video om oss med över 63.000 visningar (<https://www.youtube.com/watch?v=G3-uk7VP97M>).  
4 st. Instagram-inlägg:
    - Inlägg 1. Över 1500 likes (<https://www.instagram.com/p/BgQ92xkgGQJ/>)
    - Inlägg 2. Över 1600 likes ([https://www.instagram.com/p/BhW\\_IYMAXx1/](https://www.instagram.com/p/BhW_IYMAXx1/))
    - Inlägg 3. Över 1300 likes ([https://www.instagram.com/p/Bh43hl\\_A9h6/](https://www.instagram.com/p/Bh43hl_A9h6/))
    - Inlägg 4. Över 3000 likes (<https://www.instagram.com/p/BiUJUEggLIL/>)
- Fråga vad du vill i P3 – Anja Pratar om oss i avsnittet "Jag blev utsatt för incest" (<https://sverigesradio.se/sida/avsnitt/1093369?programid=4977>)
- Stockholms Pride – Vi har gått Pridetåget med #Stoppaincest tröjor tillsammans med Unizon.
- Startat en aktivistgrupp som har stått utanför Slussens t-bana och utanför Älvsjömässan under Psykoterapimässan och delat ut broschyrer. Gruppen har även hängt upp affischer med #Stoppaincest runt om i Slussen, Medborgarplatsen, Vällingby (Vinsta, Kälvesta) och Spånga. Gruppen träffas regelbundet (2 gånger i månaden) för att skapa opinion kring incestproblematiken.
- Medverkat under Almedalsveckan och Järvaveckan.
- Varit med på mässor: Socionomdagarna (21 november 2018) och Tjejmässan (10 september 2018)

Matilda var med under Hackaton #NowWhat (<https://nowwhathacks.com/>), #MeToo uppmärksammade ett allvarligt samhällsproblem. #NowWhat vill skapa förändring –och du kan vara med! På #NowWhat Hackathon i Stockholm kombinerar vi personer med teknisk kompetens, entreprenörsanda och kreativitet, med experter med djup kompetens inom grundläggande problematik kopplat till sexuella trakasserier och övergrepp. Tillsammans kommer dessa team att skapa nytänkande, konkreta lösningar som verkligen gör skillnad.

- Lena har haft 3 st. Rundabordetsamtal med politiker på stadshuset.

## SAMARBETEN/RESURSPERSONER

Wonsa - som hjälper våra klienter att få traumautbildad psykologhjälp till vårdpriser  
Föreningen Tillsammans – Samarbete kring patientföreningen MEDUSA  
Rise – Samarbete kring patientföreningen MEDUSA  
Brukarföreningen - Stockholm  
Jessica Sandberg – advokat som hjälper våra klienter  
Lisa Bamekov – jurist som hjälper våra klienter  
Charlotte Nordström - Legio advokatbyrå Drottninggatan.



---

Christina Citron - legitimerad läkare och specialist i barn och ungdomspsykiatri och har 30 års erfarenhet av sexuella övergrepp mot barn och ungdomar bland annat ifrån sitt arbete som överläkare på BUP mottagningen Vasa i Stockholm.

Unizon – där vi är medlem, de samlar 130 kvinno- och tjejjourer och andra stödverksamheter som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Deras nätverk och fortbildningar för arbete mot våld är några av medlemsförmånerna.

## FINANSIERING

Verksamheten finansieras av bidrag, medlemsavgifter och gåvor.

Vi är mycket tacksamma för att i år ha fått stöd av JÄMY, Socialstyrelsen, Socialförvaltningen, Stockholms läns landsting, Falun kommun, Stiftelsen till Oscar Hirsch minne, Gålostiftelsen samt Kronprinsessan Margaretas minnesfond.

## MEDLEMMAR

Medlemsavgiften har under året varit 250 kr och vi var 85 medlemmar under 2018.

## SLUTORD

Ett stort tack till alla volontärer, bidragsgivare, medlemmar, personal och gåvogivare som på ett eller annat sätt hjälpt och stöttat oss. Med er hjälp har vi kunnat hjälpa många med stöd och praktisk hjälp till att kunna bearbeta sina trauman efter incestövergreppen som de utsatts för.

Klienter söker sig till oss hela tiden men vi har inte resurser att kunna ta hand om alla. Vi är tacksamma för dem vi kunnat hjälpa under året. De lever idag ett bättre liv och en ljusare framtid tack vare er.

Stockholm 2019-01-28

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Lena Morin Nilsén'.

Lena Morin Nilsén  
Generalsekreterare

