

Några kollegor ska gå ut efter jobbet, det är musikquiz på puben mitt-
emot. Blev medbjuden i dag och fick ont i magen. Vill så gärna, men vet
att du kommer bli så jävla orimlig. Orkar inte. Jag hatar middagar, fester
och AW:s. Jag hatar att behöva ljuga att jag inte kan. Hitta på ursäkter.
Förra gången bestämde jag mig för att gå, då rev du sönder min jacka.
Under hela kvällen var jag tvungen att svara på dina sms om var jag var,
vad jag gjorde, när jag kommer hem. Och när jag väl kom hem skällde du
på mig i timmar. Jag kan inte följa med i morgon. Det är inte värt det.

Inget är värt det.

*Det var för min
säkerhet, sa du.*

Om något hände var det
en trygghet för mig att du
visste var jag fanns.

Får jag känna lite? Handen under håret är
redan på väg ner längs ryggraden. Jag vet
vad som väntar. Och jag vill inte.

Men jag säger inte nej.

I morgon börjar en ny jobbvecka.
Jag är så trött. Jag behöver
planera för saker jag inte vågar
berätta för dig. Inga konstiga
saker, en tandläkartid, fika med
en kompis, föräldramöte på
skolan. Men jag vågar inte säga
vad jag vill eller känner inför
veckans olika bestyr.

Måste väga varje ord

så det blir rätt, så att du inte
missförstår eller läser in saker
som inte finns. Det här skapar
en inre stress som är enorm att
bära. Inga helger i världen räcker
för att starta om mig.

Du är sur i flera dagar. Pratar
inte mer än nödvändigt med
mig. Kort i tonen

...tills vi ligger.

OLIKA SORTERS VÅLD I NÄRA RELATIONER

- Psykiskt
- Fysiskt
- Sexuellt
- Ekonomiskt
- Digitalt
- Materiellt
- Försummelse
- Latent
- Hedersrelaterat

Källa: Centrum mot våld

Direkt, redan i hallen märks den,
din tystnad, ditt ogillande, din
makt över vårt hem.

Allt jag gör är fel.

Nej, du har inte sagt någonting,
inga ord behövs. Jag känner kylan.

Mina glasögon är sönder. Fattar inte ens vad som hände, jag bröt
av dem i ilska. Så förtvivlad och förbannad jag är, på dig och på mig
själv som står ut med galenskapen.

Har andra det så här?

Någon som kontrollerar varje steg?

Planerar vilken väg till jobbet jag ska ta? Vilka jag får prata med?
Det är så svårt att veta var gränsen går. Relationer kräver upp-
offringar, men gäller inte det oss båda? Ständigt dessa anklagelser
att jag söker tillfällen att vara otrogen. Det gör ont att inte bli trodd.

för att orka förändra:

VÄND DIG HIT

- Samtalsakuten
- Alla kvinnors hus
- Tjejjouren
- Krismottagningen för män
- Karlstads kommun
- Region Värmland

Skanna
qr-koden för
kontaktuppgifter

