



802470-2725

Verksamhetsberättelse

2020-01-01 – 2020-12-31



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

nxtME

nxtME är en ideell organisation för den som varit eller är utsatt för incest, sexuella övergrepp i barndomen samt de som genom sin profession möter dessa utsatta. Vi erbjuder kostnadsfritt stöd och hjälp, föreläser och utbildar samt verkar som opinionsbildare. nxtME tar emot stödsökande från hela landet men har verksamhet i Stockholm, Västra Götaland, Skåne, Dalarna, Värmland och Gävleborg.

Syfte

nxtME är religiöst och partipolitiskt obundet. nxtME grundades av Lena Morin Nilsén som själv var utsatt för incest mellan 12-17 års ålder.

nxtMEs syfte är att öka förståelse och minska rädslan för problematiken. nxtME stödjer tjejer/killar från 13 år och uppåt som är eller har varit utsatta för incest samt den profession och de personer som kommer i kontakt med dessa utsatta.

Ändamål och Ambition

nxtMEs vision är en värld fri från incest. Att ingen som varit utsatt för incest eller någon som kommer i kontakt med dessa utsatta ska vara okunnig eller känna osäkerhet och rädsla inför begreppet.

Hur många som varit eller är utsatta för incest i Sverige vet ingen med säkerhet men siffror säger att så många som 4% av alla idag är utsatta. Samtidigt uppger över 70% av unga att de aldrig fått lära sig om sexuella övergrepp och incest i skolan. Många av de som varit utsatta idag säger även att de har svårt att få den vård, hjälp och förståelse för sin problematik som behövs för att de ska kunna återgå till en normalt fungerande vardag. Vi vill att de som varit utsatta får bra bemötande, hjälp, den trygghet och det stöd de har rätt till så att de snabbare ska kunna återgå till en väl fungerande vardag.

nxtME satsar helhjärtat på att hitta och hjälpa dem som är/ varit 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. nxtME utför stöd, inte vård eller behandling, vi är ett komplement till den befintliga vården som socialtjänsten och andra organisationer erbjuder

Incestutsatta drabbas mycket ofta av trauman med långvariga fysiska problem som följd och har svårt att leva normalt och sätta gränser eftersom deras försvarsmurar och tillit till de närmaste aldrig har fått byggas upp. Vi vill förändra deras situation så att de slipper hamna i långvariga psykiska och fysiska problem som ofta kostar mycket för samhället och för individen. Det är inte ovanligt att incest leder till suicid. Vi vet att de utsatta behöver extra stöd och hjälp i ganska enkla vardagliga situationer och gärna även en axel att luta sig emot eller en famn att söka tröst i. Vi vill ge dem det stöd de saknar och vara en "familj" där de kan få lära sig att känna tillit.

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 bland annat med WONSA, läkarmottagning med traumaterapi för sexuella övergrepp.

Det som är unikt för nextME är dels vår erfarenhetsbaserade kunskap samt att vi har våra stödpersoner som erbjuder praktisk hjälp genom att till exempel följa med och vara ett stöd vid olika besök som kan upplevas obehagliga för en utsatt. Det gäller till exempel polisförhör, rättegång, läkare, gynekolog, advokat och sociala myndigheter. Dessa har genomgått en stödpersonutbildning om incestproblematik som vi har tagit fram. Vi erbjuder dessutom enskilda stödsamtal, via chatt, telefon och mail samt gruppträffar. nextME finns kvar för den utsatta under lång tid och finns för den utsatta så länge den har behov av oss.

Vårt mål på längre sikt är att minska stigmatiseringen kring incest och främja att incestutsatta åter blir en del av den demokratiska processen genom att vi hjälper incestutsatta att bevaka deras rättigheter och även driva deras krav.

ROLLER OCH ANSVAR

Styrelsen

Under verksamhetsåret har styrelsen bestått av följande personer:

Malin Hydén – **Ordförande**

Lena Morin Nilsén – **Ledamot** – Generalsekreterare

Gunilla Lindqvist – **Ledamot** – Sekreterare

Karin Lundström – **Ledamot** – Kassör

Styrelsen har under året haft 8 styrelsemöten.

Anställda

Föreningen har haft 8 anställda på totalt 520 %. Därutöver ideella medarbetare utöver att föreningen till viss del köpt in administrativa tjänster.

Revisor

Per Gustafsson av föreningsstämman vald revisor.

Bokföring

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

VERKSAMHET

Vårt åttonde verksamhetsår har varit ett väldigt utmanande år. Året började med en stor osäkerhet då vi inte fick besked om säkrad finansiering förrän andra veckan i mars. Direkt efter det stängde stora delar av världen ner till följd av Covid-19. Året har därefter inneburit stora utmaningar, dels genom att vi varit tvungna att flytta verksamheten till att bli digital för att anpassa oss till

Folkhälsomyndighetens rådande rekommendationer samtidigt som flera av våra anställda också har blivit sjuka. Då många andra institutioner varit stängda till följd av Covid-19 har vi dessutom haft fler stödsökande. Vi har under 2020 delat in vårt arbete i tre verksamhetsområden

1. Stöd och hjälp till de som är eller varit utsatta.
2. Föreläsningar och utbildning för att sprida kunskap i ämnet.
3. Opinionsskapande för att bryta tabun och få människor att börja prata om problemet så att fler ska våga be om hjälp och incest ska upphöra.

Några av årets viktigaste händelser har varit:

- Vi firade andra #Stoppaincest dagen 16 mars på alla våra verksamhetsorter i Sverige.
- Digitala webbföreläsningar – Vi har under året börjat hålla utbildningar digitalt
- Vi har nått 102 nya stödsökande under året

1. Stödverksamhet

Vi har vårt huvudkontor i Stockholm och vi har verksamhet i Dalarna, Västra Götaland, Värmland, Gävleborg och Skåne. På alla orter har vi anställda på plats som arbetar med alla våra verksamhetsområden. Vi har under året hjälpt ytterligare 102 nya stödsökande och har under året regelbundet gett stöd och hjälp till drygt 250 utsatta.

Stödsamtal och stödpersoner

- Stödsamtal via telefon, chatt och mail. Våra stöddinjer är öppna 5 dagar i veckan.
- 35 st Stödpersoner som står till förfogande 2-4 tim/mån för våra stödsökande eller i chatt/telefon.
- 4 Stödpersonutbildningar som gett totalt 35 nya volontärer.
- Samtalskvällar för incestutsatta 1 gång/mån i Göteborg, Gävle, Karlstad, Malmö och Falun.
- Stödgrupper öppna, slutna och Desiréegrupper*, 121 st med 393 deltagare 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	2019	2020	Typ av stöd
55	191	142	156	275	Stödpersonuppdrag hjälper stödsökanden att ta sig till olika möten
319	476	470	742	944	Bokad individuella samtal med stödsökande
346	386	779	1 781	1 507	Akuta samtal ifrån stödsökande med självmordstankar, ångest och panikattacker.
11	66	69	123	121	Grupper: Samtalskvällar och Desiréegrupper

nxtME har under 2020 hållit de flesta stödgrupper digitalt. I Dalarna, Gävleborg och Skåne har vi anställt nya regionansvariga som på plats erbjuder personligt stöd och hjälp.

2. Föreläsningsverksamhet

Skolföreläsningar

Skolföreläsningar är en av våra hjärtefrågor då Lenas övergreppstid varade under tiden i högstadiet och gymnasiet. Vi har för sjunde året i rad fått bidrag från bland annat Socialstyrelsen för att vi ska kunna fortsätta erbjuda skolor gratis skolföreläsningar. Vi utbildar skolpersonalen, speciellt Elevhälsan, för att de ska veta hur de kan hantera situationen med dem som ger sig till känna och är eller varit utsatta, därefter föreläser vi för eleverna. Vid våra föreläsningar har vi möjlighet att ställa frågan rakt ut om någon blivit eller är sexuellt utsatt i hemmet och berätta var de då kan få hjälp.

Under året har vi börjat hålla föreläsningar digitalt och vi har även hållit en digital workshop för en grupp som genom sin profession med största sannolikhet möter incestutsatta. Genom vår workshop av vi dem kunskap och verktyg så att de kan bemöta dessa utsatta på rätt sätt samt för att visa dem var rätt hjälp finns.

Vi har under 2020 hållit 30 föreläsningar för ca 1 300 elever och personal på skolor, för profession, politiker och för allmänheten runt om i Sverige.

3. Opinionsverksamhet

Vi har under 2020 fortsatt vårt arbete med att öka synligheten av incestproblematiken. Vi vill med ökad synlighet bryta tabu kring frågan för att få utsatta att våga träda fram och be om hjälp så att vi kan få problemen med incest att upphöra. Genom att bryta stigmatiseringen kring incest kan vi få utsatta att våga be om hjälp så att de åter blir en del av den demokratiska processen i Sverige.

Synlighet i sociala media:

2017	2018	2019	2020	
15 000	27 081	34 502	32 866	Antal sidvisningar på Hemsidan
n.a	49 030	106 158	265 501	Räckvidd Instagram (antal konton)
434	702	902	1 089	Antal följare på Instagram
n.a	604	736	875	Antal Följare på Facebook

Samarbete med influencerna:

Inför stoppa incestdagen den 16 mars hade vi betalt samarbete med Anja Rosenskjold, Kammi Rosenskjold, Joakim Qvist och Eskil Grahn. De la ut inlägg om oss på deras sociala medier samt deltog även i ett event vi ordnade i Sollentuna centrum.

Tidnings artiklar:

- [SSILS tidning Omtanke](#) – "Det värsta hade redan hänt, hemma" (2020-02-15)
- <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/protester-mot-botkyrka-kommun-efter-avslojande-om-sexuella-overgrepp-pa-forskola>
- [Mitt i Sollentunas webb tidning](#) – "Stoppaincestdagen arrangeras i Sollentuna idag!" (2020-03-16)
- [Gefle Dagblad](#) – "Övergrepp var en del av hennes barndom" (2020-05-24))
- [Gotlandstidningen](#) - "Lenas smärta ger andra mod – Lena vill få Gotlänningar att våga prata om incest" (2020-07-15)
- [Värnamo nyheter](#) - "Lena möter dagligen människor som utsatts för sexuella övergrepp som barn" (2020-10-05)
- [Expressen](#) – "Efteråt spydde jag och lotsades att inget hänt" (2020-12-13)

Möten och samarbeten:

- Deltagande i Brottsofferveckan tillsammans med Tryggare Sverige (2020-02-18)
- Inlett ett samarbete med Tre Ska Bli noll i samband med händelsen i Botkyrka.
- Lena har haft möte med Camilla Waltersson för att delta i "Dag om barns utsatthet" den 25 mars, dagen blev inställd pga Covid-19. Dagen ersattes senare av en dag den 7e Juli.
- Inlett samarbete med relationsvårdcentrum på Södermalm i Stockholm.

Mässor och event:

De flesta av våra planerade mässor och event har is sista stund blivit inställda till följd av Covid-19. Detta gäller tex Skolsköterskedagarna i Älvsjö, Jour event i Kungs trädgården tillsammans med Kulturförvaltningen i Stockholm, Järvaveckan, Almedalen, Pride, Socionomchefsdagarna och Socionomdagarna i Älvsjö. Vi har ändå lyckats genomföra ett par event under året

- Manifestation utanför Botkyrka. 7 Februari Se SVTs nyhet om manifestationen <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/protester-mot-botkyrka-kommun-efter-avslojande-om-sexuella-overgrepp-pa-forskola>
- Stoppa incestdagen tillsammans med Sollentuna kommun. 16 mars. Under dagen hyrde vi även en yta i Sollentuna centrum där vi informerade om oss och vår verksamhet tillsammans med våra influencers.

- Under Juni till September hade vi en annons om oss och vår verksamhet på alla Destination Gotlands båtar. Det var en digital annons som rullade på alla deras TV skärmar på alla båtar hela sommaren. Vi är mycket tacksamma för möjligheten att annonsera där.
- Barnrättsdagarna i Örebro – En digital mässa där vi visade vår verksamhet genom en sida på deras plattform. Vid utvärderingen kom vi fram till att detta inte var värt pengarna så vi kommer inte delta vid fler digitala mässor igen.

Medlemsaktiviteter

En viktig del av nxtME är våra medlemmar. De hjälper till att sprida kunskap och skapar opinion kring vår verksamhet. Under 2020 har vi trots restriktioner med Covid-19 valt att erbjuda våra medlemmar att kostnadsfritt delta i en rad olika aktiviteter, många äger rum vid traditionella familjehögtider som annars kan upplevas som ensamma och jobbiga. Även om deltagandet inte är så högt vid dessa tillfällen uppger många stödsökande att vetskapen om att det finns en aktivitet de är välkomna till gör att högtiden känns mycket lättare att ta sig igenom. Under 2020 har vi haft följande medlemsaktiviteter:

- 16 mars - Vi firade #Stoppaincest dagen på alla våra verksamhetsorter i Sverige.
- Alla hjärtans dag – Vi uppmärksammade dagen med ett utskick, men bjöd inte in i år.
- Påsk träff – Vi bjöd in till påsk pysse. Ingen anmälde sig detta år.
- Morsdag - Vi bjöd in till frisbee och picknik i Zinkensdam. Tre stödsökande kom.
- Desiréedagen- För alla som någon gång deltagit i en Desiréegrupp. Vi uppmärksammade dagen med ett utskick, men bjöd inte in i år.
- Midsommarlunch - För alla medlemmar, utsatt eller inte. I Stockholm vi var ca 20 personer i Vitabergsparken.
- Farsdag - vi bjöd på fika på kontoret. Två anmälningar men båda ställde in i sista stund pga Covid-19
- Föreläsning av Egil Linge – Linge skulle föreläst för våra volontärer om anknytning och relationsskapande, om hur svåra upplevelser i barndomen, skapar svårigheter att forma ett tryggt vuxenliv men den planerade kvällen blev i sista stund inställd pga Covid-19 restriktioner.
- Jul- Vi erbjöd stödsökande att fira jul hos de volontärer som ville ta emot. 3 personer gjorde det, det var mycket lyckat för alla.

Samarbeten/ resurspersoner

Under året har vi utökat vårt samarbete och deltar nu i flera nätverk.

- Bodil Lindström – terapeut som hjälper våra stödsökande att få terapi.
- Wonsa - som hjälper våra stödsökande att få traumautbildad psykologhjälp.
- Föreningen Tillsammans – Samarbete kring patientföreningen MEDUSA.
- Rise – Samarbete kring patientföreningen MEDUSA.
- Jessica Sandberg – advokat som hjälper våra stödsökande
- Gita Rajan – läkare med spec sexuella övergrepp
- Veronika Ryd – Legitimerad terapeut
- Lisa Bamekov – jurist som hjälper våra stödsökande
- Charlotte Nordström - Legio advokatbyrå Drottninggatan.

- Ulla Thorslund – Legitimerad psykolog
- 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 utbildningar för arbete mot våld är några av medlemsförmånerna.
- Dalarnas nätverk för psykisk ohälsa
- Rädda barnen i Falun och deras projekt "Kärleken är fri"
- BUP brukarråd i Falun
- Fontänhuset – En internationell verksamhet för personer med psykisk ohälsa
- Kvinnojouren Dahlia i Falun
- nätverket våld i nära relationer i Strömstad, en samverkansgrupp i kommunen tillsammans MED POLIS, socialen, tandläkare, brottsofferjouren, präst etc
- Epiphany – samverkansgrupp som arbetar med narcissister i Göteborg. Vi utbyter information om stödsökande
- Brottsoffersjouren i Strömstad / Tanum
- Relationsvåldcentrum på södermalm
- Stickan – Krismottagning för män i Gävle
- Medborgarskolan – Samarbete kring utbildning av allmänheten kring incestfrågor

FINANSIERING

Verksamheten finansieras av bidrag, medlemsavgifter och gåvor. Vi är mycket tacksamma för att i år ha fått stöd av Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Stockholm stad, Falun kommun, Stiftelsen till Oscar Hirsch minne, Stockholms Läns Landsting samt Brottsoffermyndigheten.

nxtME är helt beroende av bidrag och stöd ifrån medlemmar, privatpersoner, samarbetspartners och sponsorer. Vår möjlighet att hjälpa utsatta står i direkt relation till det ekonomiska stöd som vi kan få. Inför 2020 var finansieringen mycket osäker och vi fick inte besked om säkrad i form av beviljade bidrag förrän i början av mars.

MEDLEMMAR

Medlemsavgiften har under året fortfarande varit oförändrad; 250 kr och vi var 148 medlemmar under 2020.

SLUTORD

Ett stort tack till alla volontärer, gåvo- och bidragsgivare, medlemmar och personal som på ett eller annat sätt hjälpt och stöttat oss. Med er hjälp har vi kunnat fortsätta erbjuda kostnadsfritt stöd och hjälp till utsatta samt haft möjlighet att förmedla kunskap och utbildning till många som genom sin profession möter utsatta. Stödsökandesöker 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 har en ljusare framtid tack vare er.

Stockholm 2021-02-20



Lena Morin Nilsén
Generalsekreterare