

## Hon bryter tystnadskulturen inom Försvarsmakten

**Sara Trygg är furiren som älskade sitt jobb inom Försvarsmakten men som blev utsatt för övergrepp och kränkningar. Nu bryter hon tystnaden med debutboken *Kapten Kastrull* för att ge fler mod att berätta och säga ifrån. Boken ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.**

Sara Trygg sökte sig till Försvarsmakten för att hon ville göra skillnad. Som soldat skulle hon ingå i ett större sammanhang och arbeta för mål som kändes meningsfulla och viktiga. Men snart smög sig även andra, mörkare element, in i hennes soldatliv. I centrum av detta mörker stod en kapten som även var hennes handledare.

**Du har nu skrivit ett manus om de här mörkare erfarenheterna från ditt soldatliv. Varför?**

– Det jag var med om under mina år som soldat, behövde få komma ut. Det räcker nu, sa jag till mig själv. Det var dags att våga ta tag i alla händelser och konfrontera dem. Jag har som många andra soldater hållit tillbaka mina upplevelser. Ett flertal har sagt till mig, att den bästa lösningen är att bara gå vidare i livet. Men det har inte gjort någonting bättre.

**Vad hoppas du på, för dig och din boks räkning?**

– Jag vet inte vart bokresan kommer att leda mig, men jag är stolt och glad över att jag vågat skriva och att mina ord kommer att bli tryckta. Fortfarande bär jag uniformen med den svenska flaggan på ärmen, med stolthet, för jag vet vad den står för. Samtidigt finns det så mycket som behöver komma fram i ljuset. Jag vet att jag går över en osynlig gräns som soldater inte får gå över, genom att jag vågar träda fram med min berättelse. Det blir troligtvis konsekvenser, men som jag efter mycket övervägande bestämt mig för att ta – för att förhoppningsvis förbättra situationen inte bara för soldater, utan även för personer som befinner sig i andra svåra skeenden i livet, nedtryckta, kränkta eller utsatta för övergrepp.

**Hur var det att skriva *Kapten Kastrull*?**

– Jag har vuxit och fått nya perspektiv under skrivprocessen. När jag var mitt uppe i händelserna, men också under skrivandets gång, var det ibland svårt för mig att förstå både mig själv och de personer som varit runt omkring mig. Nu känns det som jag lättare kan ta hand om mina upplevelser, något som jag också hoppas kan hjälpa andra.

**Du beskriver även de ljusare sidorna av soldatlivet...**

– Javisst, det finns något fint med den samhörighet som soldater ofta känner för sin grupp. Känslan av att göra något viktigt för andra och att kämpa tillsammans. De strapatsrika uppgifterna och det okända knyter samman band av gemenskap. Samtidigt. Det krävs mod att bryta den tystnadskultur som råder bland soldater och det finns många händelser som aldrig når ut. Min skildring kommer från verkligheten och den handlar om våld, kamratförtryck och övergrepp och modet att säga ifrån.

**Vad är ditt viktigaste råd till någon som utsatts för trakasserier och övergrepp?**

– Anmäl och älska dig själv. Det är viktigt att anmäla kränkningar och övergrepp. Processen är svår och leder sällan till en känsla av "seger", men med stöd och hjälp är den en viktig pusselbit för att kunna bli hel.

### **Ditt råd är även din boks huvudbudskap. Varför har du valt just detta?**

– Det finns så många som inte vågar berätta om övergrepp eller kränkningar som de utsatts för. Genom att inte ta tag i det förflutna, utan bara försöka undantrycka och glömma det, kan vi inte heller må bra. Jag hoppas att mina ord får fler att våga öppna upp och konfrontera det som de varit med om, även om det är smärtsamt och svårt. Att personer som utsatts för övergrepp och som läser boken, tar hjälp och hittar vägar att komma vidare. Vi måste vara rädda om oss, det liv vi har och ta hand om oss själva. Att stå upp för sig själv och säga ifrån är viktigt för att komma vidare, avslutar Sara Trygg.

Maria Gabriella Lücke

### **Saras pepplista**

Våga bryta tystnadskulturer.

Du är värdefull.

Anmäl om du utsätts eller ser någon utsättas för kränkningar och övergrepp.

Älska dig själv.

Våga säga ifrån.

Det finns inga "Hollywood-slut" allting blir inte fantastiskt för att "du gör rätt", men det blir bra – tids nog.

Ta hand om varandra.

Sara Tryggs hemsida: [www.saratrygg.se](http://www.saratrygg.se)