

# Jag kommer aldrig mer att vara tyst

## Yvonne Kullenstjärna



**Yvonne vet att det går att resa sig från en barndom fylld av sexuella övergrepp. Det beskriver hon i sin bok "Jag kommer aldrig mer att vara tyst", en handbok för överlevare och några till, där hon berättar om den mödosamma vägen tillbaka till sig själv och hur man kan läka, trots de svåra skadorna.**

Hon var fem år då hennes styvfar utnyttjade henne sexuellt första gången. Övergreppen, som styvfadern kallade deras "gemensamma lilla hemlighet", pågick tills hon var 14 år och fyllde henne med skuld- och skamkänslor.

– Min styvpappa tog det finaste ett barn kan tänkas ha, och det är rätten till sin egen kropp, och rätten att säga nej. Med hans övergrepp försvann också min självrespekt, säger Yvonne. Tro inte att detta har varit enkelt för mig att bara ändra på hela mitt liv för att kunna överleva. Jag har kravlat i oljan, jag har varit i de mörkaste hålen, men nu är jag tillbaka. Jag vill med denna bok ge ljus, livsglädje & hopp om

läkning. Genom boken tar jag nu initiativet att berätta, då jag vill bryta tystnaden och tabun kring sexuella brott. Tystnad är förövarens bästa skydd, men jag väljer från och med nu att inte vara tyst mer, för skulden var aldrig min. Nu har skammen och skulden flyttat ut och ersatts av kärlek och ödmjukheten till mig själv och det liv jag lever idag.

Boken är en guide till hur vi kan finna balans i livet genom att vårda oss själva, och genom att låta vår "verktygslåda" bli en livsstil. För Yvonne är detta ett sätt att leva fullt ut idag.

Boken är rikt illustrerad med vackra och inspirerande bilder av I. Diamantopoulos.

**BOKSLÄPP JULI 2015**  
Kartonnage - 144 sidor m fotografier  
Pris: 239:- + frakt  
Beställ via [www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)