EXISTERA

Medlemsbrev

Sommar 2026

Tillsammans förändrar vi liv
-en kvinna i taget

Sommarhälsning från

Luul Jama

Verksamhetschef,
Existera

Kära medlem,

Tack för att du följer och stöttar Existera.
Under våren har vi sett kvinnor ta viktiga steg mot bättre hälsa, större självbestämmande och ökad delaktighet i samhället.
Här är delar av några av de händelser som gjort avtryck under våren.

Våren i korthet

Tillsammans har vi nu tagit viktiga steg framåt under våren. Här är några av höjdpunkterna från vårt arbete.

> Det här var första gången jag lämnade ett möte med gynekolog utan obesvarade frågor.

> Jag trodde att jag skulle behöva leva med smärtan resten av livet.
> Nu vet jag att det finns hjälp.

> Nu vågar jag prata med mina döttrar om kroppen på ett sätt jag aldrig gjorde tidigare.

HÄLSA SOM VERKTYG FÖR FÖRÄNDRING

Under våren har våra stödgrupper fortsatt att växa. Fler kvinnor än tidigare deltar regelbundet och vi ser hur träningen blir en väg in till samtal om hälsa, rättigheter och framtid. Många beskriver att de känner sig **starkare – både fysiskt och psykiskt** och att de idag vågar ställa frågor och söka vård på ett sätt de inte gjort tidigare.

RÄTTEN TILL SIN EGEN KROPP

Allt fler kvinnor i våra grupper pratar nu öppet om **öppningsoperation (defibulering).** De söker information, ställer frågor till vården och delar erfarenheter med varandra. Ett stort steg mot ökad hälsa och självbestämande.

RAPPORTLANSERING *RÄTT TILL HÄLSA*

Tillsammans med RISE och Jämställdutveckling Utveckling Skåne har vi färdigställt rapporten som bygger på äldre kvinnors egna berättelser om mötet med vård och omsorg. Vi hoppas att rapporten ska bidra till **bättre bemötande och mer jämlik vård för kvinnor.**
Rapportlansering 17 september.
Digitalt via Teams kl 10.00-11.00

ETT VÄXANDE GENOMSLAG

SAMHÄLLSDEBATTEN

På Järvaveckan lyfte vi kvinnors hälsa i socioekonomiskt utsatta områden och vikten av att bryta tystnaden. Hälsa handlar inte bara om vårdcentraler och diagnoser, utan också om att bli lyssnad på, trodd och förstådd.

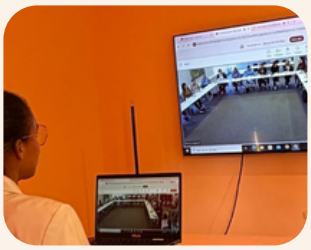
"Hälsa kan inte byggas på tystnad"

NATIONELL PÅVERKAN

Vi deltog i möte med statsminister Ulf Kristersson, justistieminister och jämställdhetsminister där vi överlämnade våra rekommendationer för ett starkare och mer preventivt arbete mot kvinnlig könsstympning.

EUROPEISK SAMVERKAN

Existera fortsätter att stärka det europeiska samarbetet genom vårt engagemang i End FGM European Network



ÖKAT INTRESSE FRÅN KOMMUNER & SOCIALTJÄNST

Fler kommuner och socialtjänster runt om i landet efterfrågar vår kunskap, utbildning och samverkan.

KVINNOR SOM FÖRÄNDRAR SAMHÄLLET

Kvinnor från våra grupper har under våren deltagit som referensgrupp i Järva stadsdelsförvaltningens utvecklingsarbete mot våld, där även Existera medverkar. Genom sina erfarenheter bidrar de till att utveckla framtidens stödinsatser.
Inför valåret har kvinnorna också fått kunskap om det svenska valsystemet. Från att ha känt osäkerhet kring hur röstningen går till känner de sig idag trygga i att utöva sin demokratiska rättighet.

Jag insåg inte att min röst hade ogiltigförklarats

Sommaren kan vara en tid av återhämning, men också en tid då frågor och oro kan bli extra påtagliga. Därför håller Existeras telefonjour öppet hela sommaren.
Oavsett om du söker stöd för dig själv, är orolig för någon annan eller behöver vägledning finns vi här för att stätta och lyssna.

TELEFONJOUR – VI FINNS HÄR FÖR DIG
073-092 43 45
Måndag–fredag kl. 09.00–16.00

Vi önskar dig en riktigt fin sommar!

Team
EXISTERA