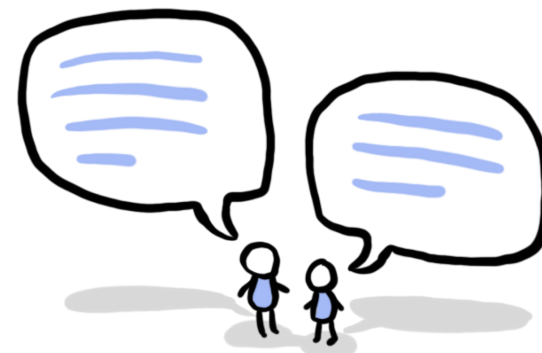




JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR
SKÓLA- OG FRÍSTUNDASVIÐ

2025

Hvað nú?



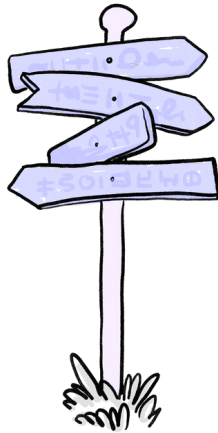
Stuðningur við foreldra og forsjáraðila barna og
ungmenna sem orðið hafa fyrir kynferðislegu ofbeldi
eða áreitni



JAFNRÉTTISSKÓLI
REYKJAVÍKUR

Efnisyfirlit

Hvað nú?	3
Hlúðu að þér	4
Hvað gætir þú verið að upplifa?	5
Hlutverk þitt	6
Óhjálpleg viðbrögð	8
Hvað gæti barnið verið að upplifa?	9
Önnur nákominn	10
Kynfræðsla	11



Þessi bæklingur er ætlaður foreldrum og forsjáraðilum barna þar sem tilkynning um ofbeldi eða áreitni hefur verið send til barnaverndar eða annarra yfirvalda. Ef slík tilkynning hefur ekki verið gerð, hvetjum við þig til að leita til skólastjórnenda í skóla barnsins eða þinnar þjónustumiðstöðvar. Þú getur einnig haft samband við lögreglu í síma 112 eða farið í netspjallið á 112.is.

Kynfræðsla

Kynfræðsla er ein mikilvægasta forvörnin gegn kynferðislegu ofbeldi. Auk þess hjálpar kynfræðsla börnum að skilja betur það sem þau hafa upplifað og getur dregið úr skömm og sjálfsásökun.

Kynfræðsla felur meðal annars í sér:

- Að læra að setja og virða bæði líkamleg og tilfinningaleg mörk.
- Að skilja að enginn má snerta líkama barns eða ungmennis án samþykkis.
- Að þekkja muninn á heilbrigðum og óheilbrigðum samskiptum, samböndum og vináttu.
- Að vita að það sé alltaf í lagi að segja frá – og hvernig best er að gera það.

Eftir áfall getur kynfræðsla hjálpað barninu að:

- Endurheimta tilfinninguna um að ráða yfir eigin líkama og finna að þau eru við stjórnvölin.
- Læra að treysta líkamanum sínum á ný.
- Skilja að ábyrgðin á ofbeldinu liggur aldrei hjá þeim sem varð fyrir því.
- Geta átt ánægulegar og gleðilegar stundir með sjálfu sér og öðrum í framtíðinni, þrátt fyrir það sem þau urðu fyrir. Það á einnig við um að þau geti átt gott og ánægjulegt kynlíf og sambönd í framtíðinni.

Hvernig er kynfræðslan heima?

Kynfræðsla á heimilinu er oft óformlegri en sú sem fram fer í skólanum. Hún á sér oft stað í samtölum sem spretta upp af tilviljun, en það er gott að vera undirbúin. Þú getur kynnt þér ákveðin efni fyrirfram og velt fyrir þér hvernig best sé að ræða þau við barnið. Þú getur tekið frumkvæðið og sagt barninu að þú viljir ræða ákveðið mál efni eða leyft umræðunni að þróast á eðlilegan hátt þegar tækifæri gefst.

Kynfræðsla heima er ekki eitt samtal heldur langvarandi ferli. Með því að ræða þessi mál reglulega byggir þú upp traust samband þar sem barnið veit að það getur alltaf leitað til þín.

Undirbúningur

Margir foreldrar hafa fengið litla eða enga kynfræðslu sjálfir og geta því verið óvissir um hvar eigi að byrja. Þú þarft ekki að vita allt til að byrja samtalið. Það mikilvægasta er að vera heiðarleg/ur/t, hlusta af athygli og sýna virðingu.

Með því að skanna QR-kóðann hér til hliðar færðu aðgang að upplýsingablaði með fræðsluefni sem getur hjálpað þér að undirbúa þig fyrir kynfræðslu heima. Þar finnur þú líka gagnlegar ábendingar og hugmyndir um hvernig hægt er að byrja umræðuna.



Önnur nákominn

Stuðningur við þig sem foreldri skiptir máli. Mörg vilja segja fólkinu sínu frá því sem gerðist. Það getur átt við maka, ömmu, afa, systkini eða önnur sem standa þeim næst.

Veldu einhvern sem þú treystir og sem gefur tilfinningum þínum rými. Þú gætir t.d. sagt að barnið þitt hafi orðið fyrir ofbeldi og að þú þurfir stuðning og hlustun en ekki ráð. Fólk getur stundum fundið fyrir skorti á stuðningi frá sínum nánustu eða upplifa sig í hollustuklemmu, t.d. ef gerandi er einhver nákominn eða jafnvel fjölskyldumeðlimur.

Mikilvægt er að vernda barnið og gæta trúnaðar á sama tíma. Forðastu að deila smáatriðum, þetta er saga barnsins, ekki þín. Gott er að taka fram að upplýsingarnar séu trúnaðarmál og biðja um að það sé virt.

Gott er að hafa eftirfarandi í huga þegar sagt er frá:

- Segðu barninu hverjum þú ætlar að segja og hvers vegna.
- Leyfðu barninu að taka ákvörðunina með þér, ef það hefur aldur og þroska til.

Dæmi um orðalag:

Ég ætla að segja ömmu svo hún geti hjálpað okkur að passa upp á þig. Ég segi ekki allt og tala ekki við aðra nema þú sért sátt/ur.

Hvernig finnst þér að við segjum þetta frá þessu? Við getum ákveðið saman hvað við segjum.

Er einhver í kringum okkur sem þú myndir vilja fá stuðning frá? Við gætum sagt þeim saman – eða ég gæti sagt þeim fyrir þig.



Ef barnið á systkini

Þá er mikilvægt að íhuga hverjum á að segja frá, hvað á að segja og hvernig. Það getur verið mikið áfall fyrir systkini að heyra að annað þeirra hafi orðið fyrir kynferðisofbeldi. Viðbrögðin geta verið mismunandi og það getur verið gagnlegt að ræða við eldri systkini um eðlileg áfallaviðbrögð og hvað gæti hjálpað þeim að takast á við aðstæðurnar (sjá nánar á blaðsíðu 6). Yngri systkini skilja oft ekki hvað er að gerast, en taka þó eftir breytingum á heimilinu. Því er mikilvægt að þau fái örugga og einfalda skýringu við hæfi.

Dæmi:

„Það var einhver vondur við X og þess vegna líður þeim illa núna. Við – og t.d. kennarinn, læknirinn eða lögreglan – erum að hjálpa þeim að líða betur og líka að hjálpa þeim sem var vondur að læra að það má ekki vera vondur við aðra.“



Hvað nú?

Það getur verið gríðarlegt áfall fyrir foreldri að fá þær fréttir að barnið sitt hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreitni. Það er eitthvað sem enginn vill að barnið sitt þurfi að upplifa.

Hvort sem barnið sagði sjálf frá, önnur upplýstu þig eða þú komst að því á annan hátt – **þá er þetta erfitt**. En það er mikilvægt að muna að þú og barnið þitt eruð ekki ein og stuðningur er til staðar.

Foreldrar geta haft jákvæð áhrif á bataferli barnsins með því að fá sjálfir þann stuðning sem þeir þurfa ásamt því að vera til staðar fyrir barnið. Það mikilvægasta sem við gerum er að *hlusta, styðja og veita öryggi*. Þessi bæklingur er hugsaður sem leiðarvísir og stuðningur fyrir þig í því sem fram undan er.

Með því að skanna QR-kóðann getur þú nálgast upplýsingablað með nánari fróðleik og úrræðum sem vísað er í hér í bæklingnum.



Athugasemd um orðanotkun:

Í þessum bæklingi er hugtakið *gerandi* notað um einstakling sem hefur farið yfir mörk eða beitt barn kynferðislegu ofbeldi. Þegar um er að ræða börn sem sýna óviðeigandi kynferðislega hegðun eða beita önnur börn kynferðislegu ofbeldi, er reynt að forðast notkun orðsins *gerandi*.

Markmiðið er að greina á milli barna og fullorðinna sem brjóta gegn börnum. Börn geta sýnt hegðun sem er skaðleg eða óviðeigandi, en þau þurfa tækifæri til að axla ábyrgð, fá stuðning og læra af mistökum sínum.

Í upplýsingablaðinu, sem nálgast má með QR-kóða, er hlekkur á fræðsluefni þar sem nánar er fjallað um þessa aðgreiningu.

Hlúðu að þér!

Viðbrögð foreldra við slíkum fréttum geta verið ólík og engin ein leið er „sú rétta“. Það sem skiptir máli er að átta sig á að þetta getur verið djúpstætt áfall og yfirþyrmandi upplifun.

Ef þú hefur sjálf/ur/t orðið fyrir ofbeldi eða vanrækslu, hvort sem það var kynferðislegt, andlegt eða líkamlegt, gæti reynslan af því að barnið þitt verði fyrir ofbeldi vakið upp gömul sár, jafnvel þó þú hafir unnið úr þeim eða taldir þau gleymd og grafin.

Líðan þín skiptir máli

Bataferlið tekur tíma og er ekki bein leið. Það munu koma hæðir og lægðir og það getur tekið tíma að átta sig á þeim áhrifum sem slíkt áfall getur haft á þig.

Þó það kunni að hljóma sem klisja þá á það vel við: Líkt og kennt er í öryggisleiðbeiningum í flugvélum, þarftu að setja á þig súrefnisgrímuna áður en þú hjálpar öðrum. Það sama gildir hér – þú þarft að hlúa að eigin líðan, streitu og þörfum til að geta verið til staðar fyrir barnið þitt.



Fyrir sum getur verið gagnlegt að setja hugsanir og tilfinningar á blað á meðan önnur kjósa frekar að tala við einhvern sem þau treysta. Hvernig sem þér reynist best að takast á við þetta – mundu að gera það ekki ein/einn/eitt.



Einkenni mikillar eða stöðugar streitu

- Svefnerfiðleikar
- Kvíði eða depurð
- Þirringur eða reiði
- Höfuðverkir, vöðvabólga eða stoðkerfisverkir
- Truflanir á minni og athygli

Þjárgráð til að minnka streitu

- Hreyfing
- Öndunaræfingar
- Tími með vinum og fjölskyldu
- Hlátur
- Sýna og þiggja væntumþykju
- Grátur
- Að skapa eitthvað
- Núvitundaræfingar

Ef þú hefur áhyggjur af heilsu þinni skaltu ávallt ráðfæra þig við lækni.

Hvað gæti barnið verið að upplifa?

Mikilvægt er að hafa í huga að börn bregðast mismunandi við og upplifun þeirra af atburðum getur verið ólík. Hegðun þeirra kann að vera öðruvísi en við eigum von á og ekkert eitt viðbragð er „rétt“. Þitt hlutverk er að vera til staðar, hlusta og veita stuðning. Hér fyrir neðan eru dæmi um algengar tilfinningar og viðbrögð sem börn geta upplifað. Einnig má lesa sér meira til um afleiðingar og breytingar á hegðun sem geta átt sér stað í hlekkjum á upplýsingablaðinu.

Samviskubit og skömm

Börn geta fundið að þau beri ábyrgð á ofbeldinu, fengið sektarkennd yfir því að hafa valdið fjölskyldunni vanlíðan eða skömm ef þau fundu líkamlega velliðan á meðan á ofbeldinu stóð. Þetta er eðlilegt og skýrist nánar í myndbandinu *Unwanted sexual arousal*, en hlekkur á Youtube spilunarlista þar sem má finna myndbandið er á upplýsingablaði.

Börn og ungmenni átta sig oft ekki á aldurs- og valdaójafnvægi og bera því skömm og ábyrgð sem ekki er þeirra. Foreldrar gegna lykilhlutverki í að létta þeim þá byrði.

Ótti

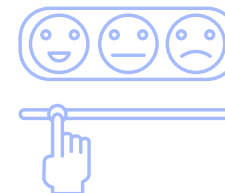
Börn geta óttast að gerandinn hafni þeim, særi þau aftur eða fólk sem þau elska. Þau gætu einnig verið hrædd um að enginn trúir þeim eða óttast hvað gerist næst. Í mörgum tilfellum þekkja börnin gerandann vel, sem skapar mikla togstreitu. Sum börn sýna jafnvel hlýju eða verndarviðbrögð gagnvart þeim sem beitti þau ofbeldi, eða sjá eftir að hafa sagt frá.

Togstreita

Þegar ofbeldi á sér stað innan fjölskyldu eða milli náinna aðila getur barnið bæði haft hlýjar tilfinningar til gerandans og á sama tíma upplifað óöryggi eða ótta í hans návist. Það getur reynst þeim erfitt að segja frá, t.d. af ótta við afleiðingarnar; að gerandanum verði refsað eða hafnað. Barn eða ungmenni getur líka áfram viljað vera í samskiptum við gerandann. Í slíkum tilvikum er mikilvægt að forðast boð og bönn sem gætu leitt til þess að samskiptin verði falin og að barnið óttist skammir eða afleiðingar ef það segir frá síðar áframhaldandi ofbeldi. Ef barn velur að halda áfram samskiptum við geranda, skiptir máli að styðja það með fræðslu um heilbrigð samskipti og mikilvægi persónulegra marka.

Von og léttir

Sum börn finna mikinn létti þegar leyndarmálinu er aflétt eða ofbeldið mun loks hættu. Þau geta orðið vongóð um að hlutirnir muni batna og að þau séu örugg.



Óhjálpleg viðbrögð

Hefnd og ofbeldi

Það er eðlilegt að foreldrar finni reiði, vilja vernda börnin sín og upplifa löngun í hefnd eða beita ofbeldi sjálf til að ná fram réttlæti. En það getur gert ástandið enn verra auk þess sem það getur kennt barninu að ofbeldi sé réttlætanlegt og gæti það trúað því að það ofbeldi sem það varð fyrir sé réttlætanlegt (þó það sé það auðvitað aldrei).

Þegar reynt er að bregðast við með ofbeldi getur það aukið sársauka og vanmátt hjá barninu sem varð fyrir ofbeldinu. Það kemur heldur ekki í veg fyrir að sá sem beitti ofbeldi endurtaki það. Að auki getur barnið líka fundið fyrir því að missa stjórn á aðstæðum aftur.

Ef annað barn á í hlut er mikilvægt að forðast að öskra á það, skamma það, senda því skilaboð eða hafa önnur óformleg samskipti við barnið eða foreldra þess. Slík viðbrögð geta aukið á vandann og skapað fleiri áföll fyrir alla aðila.

Þó að foreldrar vilja hugga og létta ástandið, þarf að huga að því hvernig við nálgumst það. Setningar eins og „láttu ekki svona“ eða „hún meinti þetta ekki svona“ geta gert lítið úr upplifun barnsins. Fólk heldur að það sé að vera hjálplegt en það leiðir oft til meiri einangrunar barnsins og sjálfsásakana. Á blaðsíðu þrjú finnur þú tillögur að orðalagi sem getur verið gott til að veita stuðning.

Þá geta of mikil eða sterk viðbrögð valdið meiri hræðslu og óryggi hjá barninu og því lykilatriði að sýna ró og yfirvegund.

Polendaskömm

Sum gætu brugðist við með setningum eins og „Af hverju fórstu að hitta hann?“ eða „Þú vissir að hán er algjör fáviti.“ Þá er einnig mikilvægt að muna að stafrænt kynferðislegt ofbeldi er aldrei polandanum að kenna. Því þarf að forðast að leggja skömmina á polanda, t.d. með orðum eins og „Ég sagði þér að senda ekki svona myndir.“

Polendaskömm getur valdið því að barnið finni fyrir sektarkennd og haldi upplifun sinni leyndri, sem hindrar það í að leita sér hjálpar og stuðnings sem það þarf.



Hvað gætir þú verið að upplifa?

Það er eðlilegt að upplifa alls konar tilfinningar þegar barn hefur orðið fyrir ofbeldi. Margar þeirra geta komið á óvart og jafnvel stangast á við það sem þú heldur að þú ættir að finna. Hér eru nokkrar af þeim tilfinningum sem foreldrar og forsjáraðilar upplifa oft í slíkum aðstæðum.

Reiði

Þú gætir fundið fyrir mikilli reiði gagnvart þeim sem beitti barnið ofbeldi – fyrir að hafa valdið því sársauka, brotið traust þess eða beitt blekkingum. Sum upplifa líka reiði gagnvart barninu sjálfu, t.d. fyrir að hafa ekki sagt frá fyrr eða fyrir að hafa farið gegn því sem þeim hafði verið kennt, eins og að senda ekki myndir af sér eða hitta ókunnuga.

Ótti

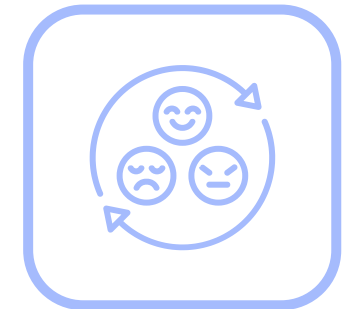
Ótti er algeng tilfinning í kjölfar þess að barn hefur orðið fyrir ofbeldi. Þú gætir óttast hvaða áhrif ofbeldið hefur á barnið, framtíðina ykkar sem fjölskyldu eða jafnvel óttast þann sem beitti barnið ofbeldi.

Hjálparleysi

Það er algengt að foreldrar upplifi mikla vanmáttarkennd, t.d. yfir því að hafa ekki getað komið í veg fyrir ofbeldið eða að geta ekki látið barninu sínu líða betur. Ef málið er í ferli í kerfinu getur því fylgt óryggi og löng bið sem ýtir undir tilfinningu um hjálparleysi.

Samviskubit og sjálfsásökun

Það er algengt að foreldrar upplifi sektarkennd eða ásaki sjálfa sig fyrir að hafa ekki komið í veg fyrir ofbeldið. Sumum finnst líka erfitt að viðurkenna að þeim þyki enn vænt um þann sem beitti barnið ofbeldi, sérstaklega ef um er að ræða einhvern nákominn.



Einmanaleiki og sorg

Það er eðlilegt að syrgja það líf sem þið lifðuð áður en ofbeldið kom upp. Þessari sorg getur fylgt tilfinning um missi: missi öryggis, sakleysis og framtíðardrauma. Margir foreldrar upplifa líka yfirþyrmandi einmanaleika eða einangrun, sérstaklega ef þeir finna að enginn skilur nákvæmlega hvernig þeim líður.

Hlutverk þitt

Það getur verið erfitt sem foreldri að geta ekki lagað aðstæður eða tekið sársaukann burt. Það mikilvægasta sem þú getur gert er að vera til staðar. Láttu barnið vita að því megi líða nákvæmlega eins og því líður.



Leyfðu barninu að ráða ferðinni

Ekki þrýsta á barnið að tala ef það er ekki tilbúið. Í ofbeldi missir fólk stjórn og því skiptir miklu að barnið fái að stjórna við hvern það talar, hvað það segir og hvenær.

Það er í lagi ef barnið vill tala við einhvern annan en þig. Mikilvægast er að það fái útrás og að á það sé hlustað með virðingu. Forðastu að ýta á það að segja öðrum frá – sagan getur breyst og dreifst hratt, sem getur leitt til endurupplifunar á áfallinu.

Vertu tilbúin/n/ð að hlusta þegar barnið er tilbúið að tala. Þú þarft ekki að hafa öll svörin – oft viljum við öll, bæði börn og fullorðnir, bara fá hlustun og nærveru. Það getur verið krefjandi, en nærveran þín skiptir meira máli en þú heldur.

Mundu: Þú ert ekki rannsóknarlögregla

Forðastu að yfirheyra barnið eða reyna að fá allar upplýsingar strax. Leyfðu barninu að stjórna hraðanum og ferlinu sjálft. Mikilvægt er að nota opnar spurningar og forðast leiðandi spurningar.

Forðastu að spyrra of margra beinna spurninga eins og:

Hvað gerðist? Hvenær? Af hverju? Hvernig? Hvar?



Spurðu frekar:

Viltu segja mér aðeins meira?
Hvernig leið þér með það?
Viltu útskýra það nánar fyrir mér?



Dæmi um leiðandi spurningar sem á að forðast:

Hún meiddi þig, er það ekki?
Hann gerði þetta oft, ekki satt?
Nauðgaði hann þér?

Leiðandi spurningar geta ruglað barnið, skapað þrýsting eða haft áhrif á frásögnina. Þitt hlutverk er að hlusta, halda ró og veita öryggi – ekki fá „réttu“ svörin.

Gott að segja

Ég trúí þér

Þetta var ekki þér að kenna

Þú mátt alltaf segja mér allt

Ég ætla að vera með þér í gegnum þetta

Þú áttir þetta ekki skilið

Þú skiptir mig miklu máli

Ég er stolt/ur af þér

Það eru engin ein rétt viðbrögð og skiljanlegt að þér líði svona

Hvað er eitthvað sem við gætum gert saman núna til að láta þér líða betur?
Eigum við að sitja hér í rólegheitum eða fara t.d. í ísbíltúr?

Forðast að segja

Af hverju sagðirðu þetta ekki fyrr?

Ég var búin að segja þér að gera ekki

Ertu viss? Var X ekki bara að stríða þér?

Hvað gerðist nákvæmlega?

Þetta hlýtur að vera misskilningur

X myndi aldrei gera svona

X elskar þig rosa mikið og myndi aldrei gera neitt til að meiða þig

Það er nú það langt síðan þetta gerðist, þú þarft bara hætta að hugsa um þetta

Veistu, ég bara get ekki haldið áfram að ræða þetta, nú þarftu bara að fyrirgefa