



Eitt skref í einu



Stuðningur við aðstandendur barns sem hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreitni eða grunur er um slíkt.

Til einföldunar í þessum upplýsingabæklingi verður notað orðalag sem gefur til kynna að barn hafi orðið fyrir ofbeldi, bæklingurinn getur þó nýst í víðara samhengi.

Það getur verið gríðarlegt áfall fyrir foreldra og/eða aðstandendur að fá þær fréttir að nákomid barn hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreitni. Það er eitthvað sem ekkert barn á að upplifa.

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

Ef barnið sem varð fyrir ofbeldi er nákomid þínu eigin barni, til dæmis bekkjarfélagi eða vinur, er mikilvægt að hafa í huga að slíkt getur haft áhrif á þitt barn. Það fer þó eftir aldri og þroska barns og hvort skilningur eða vitneskja sé til staðar á því sem átti sér stað.

Ef kynferðislega ofbeldið eða áreitnin sem annað barn varð fyrir hefur áhrif á þitt barn, er mikilvægt að hafa í huga að foreldrar geta haft jákvæð áhrif á bataferli barnsins. Það geta þau gert með að sækja stuðning sem þau 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.

Höfundar efnis:

Indíana Rós, kynfræðingur og Maríanna, Kynjafræðingur
Þökkum Barnavernd Reykjavíkur fyrir yfirlestur á efni.

Hlúðu að þér!

Viðbrögð 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 yfirpyrmandi 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 barn verði fyrir ofbeldi vakið upp gömul sár, jafnvel þó að 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 flugi, 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 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
- Pirringur eða reiði
- Höfuðverkir, vöðvabólga eða stoðkerfisverkir
- Truflanir á minni og athygli

Bjargráð 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 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 fólk gæti upplifað í slíkum aðstæðum.

Mikilvægt er að muna að allar tilfinningar eiga rétt á sér, sum gætu upplifað flóknar tilfinningar ef það var ekki þeirra barn sem varð fyrir ofbeldi og ekki þótt tilfinningar sínar viðeigandi þar sem þeirra barn varð ekki fyrir ofbeldinu.

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. Ef ofbeldið átti sér stað þar sem barn þitt er til dæmis í vistun, skóla eða sameiginlegum áhugamálum, gætir þú upplifað reiði gagnvart þeim stað.

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, sérstaklega ef um eldri börn er að ræða.

Ótti

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

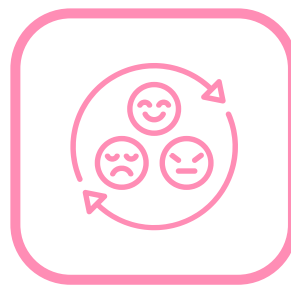
Ef viðkomandi barn var beitt ofbeldi á stað þar sem barnið þitt var einnig útsett fyrir ofbeldi er ótti og hræðsla eðlilegt viðbragð. Ef þú hefur áhyggjur af því að barn þitt hafi orðið fyrir ofbeldi eða áreiti eru ráð því tengd síðar í bæklingnum.

Hjálparleysi

Það er algengt að upplifa mikla vanmáttarkennd, t.d. yfir því að hafa ekki getað komið í veg fyrir ofbeldið eða að geta ekki látið barninu líða betur. Einnig geta aðstandendur upplifað hjálparleysi gagnvart sínu barni ef aðstæður ofbeldisins voru þannig að eigið barn hafi verið útsett fyrir ofbeldi. Ef málið er í ferli í kerfinu eða þú ert aðili ótengdur málinu og færð litlar sem engar upplýsingar getur því fylgt óöryggi.

Samviskubit og sjálfsásökun

Það er algengt að upplifa sektarkennd eða ásaka sjálft/sjálfa/nn 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: öryggis, sakleysis og framtíðardrauma.

Mörg upplifa líka yfirpyrmandi einmanaleika eða einangrun, sérstaklega ef þeir finna að enginn skilur nákvæmlega hvernig þeim líður.

Hlutverk þitt

Það getur verið erfitt að geta ekki lagað aðstæður eða tekið sársaukann burt. Það mikilvægasta sem þú getur gert er að vera til staðar. Ef barnið þitt er á þeim aldri að það áttar sig á hvað átti sér stað eða hefur vitneskju um það, láttu þá barnið vita að því megi líða nákvæmlega eins og því líður.

Ef þig grunar að barnið þitt hafi orðið fyrir ofbeldi:



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 barnið fái útrás og að á það sé hlustað með virðingu.

Vertu tilbúin/nn/ð að hlusta þegar barnið er tilbúið að tala. Þú þarft ekki að hafa öll svörin – oft viljum við öll, bæði börn og fullorðin, bara fá hlustun og nærveru. Það getur verið krefjandi, en nærveran þín skiptir meira máli en þú heldur. Ef barn er byrjað að segja frá einhverju, ekki grípa inn í og stöðva vegna þess að þú telur einhver annar sé til þess fallinn að taka við frásögninni.

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 spyrja of margra beinna spurninga eins og:

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



Spurðu frekar:

Segðu 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?
Snerti einhver þig þarna?
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 trúi þér

Þetta var ekki þér að kenna

Þú mátt alltaf segja mér allt

Takk fyrir að segja mér þetta / Takk fyrir að treysta mér

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

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

Vísbendingar um að kynferðislegt ofbeldi hafi átt sér stað

Athugið að þetta eru vísbendingar en þýðir ekki endilega að barn hafi orðið fyrir ofbeldi og margvíslegar ástæður gætu legið að baki.

- Tilfinningaleg vanlíðan:
 - Skyndilegar breytingar í skapi eða hegðun:
 - Sýnir merki um ótta, kvíða eða þunglyndi.
 - Reiði, martraðir, erfiðleikar með svefn.
 - Barn byrjar að eyðileggja hluti, brjóta reglur.
 - Barn verður dofið eða sýnir merki um minnisleysi.
- Félagsleg tengsl:
 - Barn dregur sig í hlé, forðast umgengni við annað fólk eða lætur lítið fyrir sér fara.
 - Vilja ekki umgangast ákveðna aðila eða vera skilin eftir hjá þeim.
- Líkamleg vanlíðan:
 - Kvarta yfir sársauka, verk eða kláða í kynfærum
 - Kvarta undan óþægindum í maga eða hausverk.
- Kynferðisleg þekking:
 - Aðallega með yngri börn; að þekking sé meiri en hún ætti að vera.
 - Byrja að sýna kynferðislega hegðun sem er oft ýkt og ekki í samræmi við aldur eða þroska barns. Í upplýsingablaði sem má finna með QR kóða er hægt að sjá hvaða fræðsluefni um eðlilega kynhegðun eftir aldri.

Ef þig grunar að barn þitt hafi orðið fyrir ofbeldi getur þú haft samband við lögreglu í síma 112 eða farið í netspjallið á 112.is. Einnig er hægt að hafa samband við Barnavernd Reykjavíkurí síma 411-9200 alla virka daga á milli 8:20-16:20. Einnig hvetjum við þig til að hafa samband við skólustjórnendur skóla barns þíns. Gott er að skrifa niður allt sem barnið segir þér frá.

Óhjálpleg viðbrögð



Hefnd og ofbeldi

Það er eðlilegt að finna reiði, vilja vernda börnin sín og annarra 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 börn verða fyrir sé réttlætanlegt (þótt 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 og börnum í kringum það. 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 og beitti ofbeldi eða sýndi óæskilega kynferðislega hegðun 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 og aðstandendur vilji hugga og létta ástandið, þarf að huga að því hvernig við nálgumst það. Setningar eins og „láttu ekki svona“ eða „þú varðst allavegana ekki fyrir neinu“ geta gert lítið úr upplifun barnsins. Fólk heldur að það sé að vera hjálplegt en það leiðir oft til meiri einangrunar barnsins og ótta.

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



Þolendaskömm

Sum gætu brugðist við með setningum eins og „Ég var búin að segja þér að vera ekki svona klædd“ eða „Fann á henni að hún væri eitthvað skrítn.“ Einnig þarf að muna að börn gætu upplifað þolendaskömm ef vísað er í fyrri kennslu eða leiðbeiningar, eins og „ég sagði að það mætti enginn snerta þig þarna“.

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

Hvað gæti barnið þitt verið að upplifa?

Mikilvægt er að hafa í huga að ef barnið þitt er náíð barni sem varð fyrir ofbeldi þá bregðast börn 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 gegnum QR-kóða á öftustu síðu.

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 eða verið reitt út í viðkomandi fyrir það sem þau gerðu. 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 áframhaldandi ofbeldi. Ef eldri börn / ungmenni velja að halda áfram samskiptum við geranda skiptir máli að styðja það með fræðslu um heilbrigð samskipti og mikilvægi persónulegra marka.

Ótti

Börn geta óttast gerandann á margvísilegan hátt, að viðkomandi hafni þeim, særi þau aftur eða annað fólk sem þau elska. Þau gætu einnig verið hrædd um að enginn trúi 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 ofbeldi eða sjá eftir að hafa sagt frá.

Von og léttir

Ef barnið þitt vissi að ofbeldi hafi átt sér stað getur það fundið mikinn létti þegar leyndarmálinu er aflétt eða ofbeldið loks hættir. Þau geta orðið vongóð um að hlutirnir muni batna og að þau séu örugg.

Að ræða málið

Þegar fólk heyrir af ofbeldi vill það gjarnan segja fólki í kringum sig 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 barn náði þér 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 upplifað sig í hollustuklemmu, t.d. ef gerandi er einhver nákominn eða jafnvel fjölskyldumeðlimur.

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

Að segja sínu barni frá

Ef barnið þitt er aðstandandi barns sem varð fyrir ofbeldi er mikilvægt að íhuga hverju á að segja frá, hvað á að segja og hvernig. Það getur verið mismunandi eftir aldri og þroska barns, tengslum við barnið sem varð fyrir ofbeldi eða hvort yfirhöfuð ætti að segja því frá. Það getur verið mikið áfall fyrir barn að heyra að vinur/aðstandandi þeirra hafi orðið fyrir kynferðisofbeldi. Viðbrögðin geta verið mismunandi og það getur verið gagnlegt að ræða við eldri börn um eðlileg áfallaviðbrögð og hvað gæti hjálpað þeim að takast á við aðstæðurnar.

Yngri börn skilja oft ekki hvað er að gerast en taka þó eftir breytingum. 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.“

„X líður ekki vel núna en mamma/pabbi/foreldrar X og kennararnir eru að hjálpa X að líða betur“.

Gott er að hafa í huga að yngri börn, upp að 7–8 ára aldri eru frekar sjálfhverf, á þann hátt að þau haldi að flest allt sem gerist sé tengt þeim. Því er gott að hafa í huga að hughreysta þau og segja þeim að það er ekkert sem þau eða annað barn gerðu, sem varð til þess að einhver var vondur.

Kynfræðsla

Kynfræðsla er ein mikilvægasta forvörnin gegn kynferðislegu ofbeldi. Auk þess hjálpar kynfræðsla börnum að skilja betur það sem barnið gæti 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 ánægjulegar og gleðilegar stundir með sjálfu sér og öðrum í framtíðinni, þrátt fyrir það sem þau eða annað barn varð fyrir.

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 fyrir fram og velt fyrir þér hvernig best sé að ræða þau við barnið. Þú getur tekið frumkvæðið og sagt barninu að þú viljir ræða ákveðið málefni 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 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.





One step at a time

Support for people that know a child who has been subjected to sexual abuse or harassment or there is suspected of such.

For simplicity, this information booklet uses language that indicates that a child has been subjected to violence, although the booklet can be used in a broader context.

It can be a huge shock for parents and/or family members to receive the news that a child close to them has been sexually abused or harassed. It is something no child should ever experience.

Whether the child told you, someone else told you, or you found out about it in some other way – this is difficult. But it's important to remember that you are not alone and there is support available.

If the child who was abused is close to your own child, for example a classmate or friend, it is important to keep in mind that this may have an impact on your child. However, it depends on the child's age and maturity and whether there is understanding or knowledge of what happened.

If the sexual abuse or harassment that another child has experienced is affecting your child, it is important to remember that parents can have a positive impact on their child's recovery. They can do this by seeking the support they need and by being there for their child. The most important thing we do is listen, support and provide safety. This booklet is intended as a guide and support for you.

Take care of yourself!

Reactions to such news can vary, and there is no one "right" way to respond. What is important is to realize that this can be a deeply traumatic and an overwhelming experience.

If you yourself have been the victim of abuse or neglect, whether sexual, emotional, or physical, the experience of a child being abused may bring up old wounds, even if you have worked through them or considered them forgotten and buried.

Your well-being matters.

The recovery process takes time and is not a straight line. There will be ups and downs, and it may take time to understand the impact that such trauma can have on you.

While it may sound cliché, it's true: Just like in flight safety, you need to put on your oxygen mask before you help someone else. The same applies here – you need to take care of your own well-being, stress, and needs in order to be present.



For some, it may be helpful to put their thoughts and feelings on paper, while others may prefer to talk to someone they trust. However you find it best to deal with this – remember not to do it alone.

Symptoms of extreme or constant stress

- Sleep problems
- Anxiety or depression
- Irritability or anger
- Headaches, myalgia or musculoskeletal pain
- Memory and attention disorders

Tips to reduce stress

- Movement
- Breathing exercises
- Spending time with friends and family
- Laughter
- Showing and receiving affection
- Crying
- To create something
- Mindfulness exercises

If you are concerned about your health, you should always consult a doctor.

What might you be experiencing?

It's normal to experience a variety of emotions when a child has been abused. Many of them may be surprising and even contradictory to what you *think* you should feel. Here are some of the emotions people might experience in such situations. *It is important to remember that all feelings are valid, some may experience complex emotions if it was not their child who was abused and not consider their feelings appropriate since their child was not abused.*

Anger

You may feel a lot of anger towards the abuser – for causing pain, breaking trust or having deceived the child. If the abuse took place where your child is, for example, in daycare, school or a shared hobby, you may feel anger towards that place.

- Some also experience anger towards the child themselves, for example for not telling them sooner or for going against what they had been taught, especially in the case of older children.

Fear

Fear is a common feeling following a child being abused. You may fear the impact the abuse will have on the child, your future as a family, or even fear the person who abused the child.

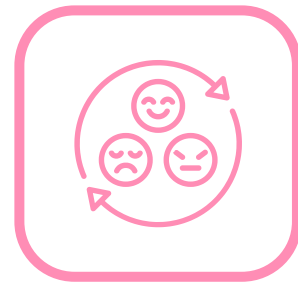
If the child in question was abused in a place where your child was also exposed to violence, fear and anxiety are a normal reaction. If you are concerned that your child has been abused or harassed, there is advice related to this later in the booklet.

Helplessness

It is common to experience a great sense of helplessness, for example, over not being able to prevent the violence or not being able to make the child feel better. Family members can also experience helplessness towards their child if the circumstances of the violence were such that their own child was exposed to violence. If the case is in the process of being processed in the system or you are a party unrelated to the case and receive little or no information, this can lead to insecurity.

Guilt and self-blame

It is common to feel guilty or blame yourself for not having prevented the abuse. Some people also find it difficult to admit that they still care about the person who abused their child, especially if it was someone close to them.



Loneliness and sadness

It is normal to grieve for the life you lived before the abuse occurred. This grief can be accompanied by a sense of loss: of safety, innocence, and dreams for the future.

Many also experience overwhelming loneliness or isolation, especially if they feel that no one understands exactly how they feel.

Your role

It can be difficult not being able to fix the situation or take away the pain. The most important thing you can do is be there. If your child is old enough to understand or have knowledge of what happened, let them know that they are allowed to feel exactly how they are feeling.

If you suspect your child has been abused:



Let the child take charge

Don't pressure your child to talk if they're not ready. In violence, people lose control of a situation, so it's important that your child has control over who they talk to, what they say, and when. It's okay if your child wants to talk to someone other than you. The most important thing is that your child has space to talk and that you listen to them respectfully.

Be ready to listen when your child is ready to talk. You don't have to have all the answers – often all we need, children and adults alike, is to be listened to and to be present. It can be challenging, but your presence matters more than you think.

Remember: You are not a detective.

Avoid interrogating the child or trying to get all the information right away. Let the child control the pace and process themselves. It is important to use open-ended questions and avoid leading questions.

Avoid asking too many direct questions such as:

What happened? When? Why? How? Where?

**Instead ask something like:**

What happened?
Would you like to tell me a little more?
How did you feel about that?
Would you like to explain it to me in more detail?

Examples of leading questions to avoid:

She hurt you, didn't she?
He did this often, right?
Did X hurt/touch you?
Did X touch you there/on your genitals/pussy/penis?

Leading questions can confuse the child, create pressure, or influence the narrative. Your role is to listen, stay calm, and provide reassurance—not to get the “right” answers.

Good to say

I believe you.

This wasn't your fault.

You can always tell me everything.

Thank you for telling me this / Thank you for trusting me

You didn't deserve this.

You are very important to me.

I am proud of you.

There is no one right response and it's understandable that
you feel this way.

Avoid saying

Why didn't you say this earlier?

I told you not to....

Are you sure? Wasn't X just teasing you?

What exactly happened?

This must be a misunderstanding.

X would never do something like that.

X loves you very much and would never do anything
to hurt you.

Evidence that sexual violence might have occurred

Please note that these are indications but do not necessarily mean that a child has been subjected to violence and there could be a variety of reasons behind it.

- Emotional distress:
- Sudden changes in mood or behavior:
 - Shows signs of fear, anxiety, or depression.
- Anger, nightmares, difficulty sleeping.
 - A child begins to destroy things, break rules.
- A child becomes numb or shows signs of amnesia.
- Social connections:
- A child withdraws, avoids interacting with other people, or shows little interest in others.
 - Not wanting to associate with certain people or be left with them.
 - Physical discomfort:
- Complaining of pain, aching, or itching in the genitals
 - Complaining of stomach discomfort or headaches.
 - Sexual knowledge:
- Especially with younger children; that knowledge is greater than it should be.
 - Begin to display sexual behavior that is often exaggerated and not in accordance with a child's age or maturity.

If you suspect that your child has been abused, you can contact the police by calling 112 or using the online chat at 112.is. You can also contact Reykjavík Child Protection by calling 411-9200 every weekday between 8:20-16:20. We also encourage you to contact the school administrators of your child's school.

It's a good idea to write down everything your child tells you.

Unhelpful reactions



Revenge and violence

It is normal to feel angry, want to protect your children and others, and experience a desire for revenge or to use violence yourself to achieve justice. But this can make the situation worse and can also teach the child that violence is justified and may lead them to believe that the violence that children experience is justified (although of course it never is).

When trying to respond with violence, it can increase the pain and helplessness of the child who was abused and the children around them. It also does not prevent the abuser from repeating it. In addition, the child may also feel like they are losing control of the situation again.

If another child is involved and has been violent or has shown unwanted sexual behavior, it is important to avoid yelling at them, scolding them, texting them, or engaging in other informal interactions with the child or their parents. Such responses can exacerbate the problem and create more trauma for all parties involved.

While parents and caregivers want to comfort and ease the situation, we need to be careful about how we approach it. Phrases like “don’t act like that” or “at least you didn’t get hurt” can belittle the child’s experience. People think they are being helpful, but this often leads to the child becoming more isolated and fearful.

Excessive or strong reactions can cause more fear and insecurity in the child, so it is key to show calm and consideration.



Victim blaming

Some might respond with phrases like “I told you not to dress like that” or “I had a weird feeling about them.” It is also important to remember that children may experience victim shaming if previous teaching or instructions are referenced, such as “I told you no one was allowed to touch you there.”

Victim shame can cause a child to feel guilty and keep their experiences a secret, which prevents them from seeking the help and support they need.

What might your child be experiencing?

It is important to remember that if your child is close to a child who has been abused, children react differently and their experiences of events may be different. Their behavior may be different from what we expect and no one response is “right”. Your role is to be there, listen and provide support. Below are examples of common feelings and reactions that children may experience. You can also read more about the consequences and changes in behavior that can occur through the QR code on the last page.

Inner conflict

When violence occurs within the family or between people that are close, the child may both have warm feelings for the perpetrator and at the same time experience insecurity or fear in their presence or be angry at them for what they did. It may be difficult for them to tell someone about the abuse, for example, for fear of the consequences; that the perpetrator will be punished or rejected. The child or young person may also want to continue to communicate with the perpetrator. In such cases, it is important to avoid prohibiting them to do so as that could lead to the communication being hidden and the child fearing shame or consequences if they report ongoing violence. If older children / young people choose to continue communicating with the perpetrator, it is important to support them with education about healthy communication and the importance of personal boundaries.

Fear

Children may fear the perpetrator in many ways, such as rejection, being hurt again, or other people they love. They may also be afraid that no one will believe them or fear what will happen next. In many cases, children know the perpetrator well, which creates a lot of tension. Some children even show warmth or protectiveness towards the perpetrator or regret telling the truth.

Hope and relief

If your child knew that abuse had occurred, they may feel a great sense of relief when the secret is broken or the abuse finally stops. They may become hopeful that things will get better and that they are safe.

Discussing the matter

When people hear about violence, they often want to tell people around them about what happened. This could be a spouse, grandmother, grandfather, sibling, or others who are closest to them.

Choose someone you trust and who will give you space to share your feelings. For example, you could say that a child close to you has been hurt or abused and that you need support and a listening ear, not advice.

People can sometimes feel a lack of support from those closest to them or experience a loyalty crisis or an inner conflict, for example if the perpetrator is someone close or even a family member.

It is important to protect the child that has been abused and maintain confidentiality at the same time. Avoid sharing details, this is the child's and their family's story, not yours. It is good to state that the information is confidential and ask that this be respected.

Telling your child

If your child is a relative of a child who has been abused, it is important to consider what to tell, what to say and how. This may vary depending on the child's age and maturity, their relationship with the child who was abused, or whether they should be told at all.

It can be very traumatic for a child to hear that a friend/relative has been sexually abused. Reactions can vary and it can be helpful to talk to older children about normal trauma reactions and what might help them cope with the situation.

Younger children often don't understand what's happening but still notice changes. It's important that they receive a safe and simple explanation that is appropriate.

Example:

"Someone was mean to X and that's why they feel bad now. We – and, for example, the teacher, the doctor or the police – are helping them feel better and also helping the person who was mean to learn that it's okay to be mean to others."

"X is not feeling well right now, but X's mom/dad/parents and the teachers are helping X feel better."

It's good to keep in mind that younger children, up to around 7–8 years old, tend to be quite egocentric in the sense that they believe most things that happen are somehow related to them. Therefore, it's important to reassure them and let them know that nothing they or another child did caused someone to be mean.

Sex education

Sex education is one of the most important ways to prevent sexual violence. In addition, sex education helps children better understand what they may have experienced and can reduce shame and self-blame.

Sex education includes, among other things:

- Learning to set and respect both physical and emotional boundaries.
- To understand that no one may touch a child or young person's body without consent.
- Knowing the difference between healthy and unhealthy interactions, relationships, and friendships.
- Knowing that it's always okay to speak up – and how best to do it.

After a trauma, sex education can help the child to:

- Regain the feeling of mastery over their own bodies and feel that they are in control.
- Learn to trust your body again.
- Understand that the responsibility for the violence never lies with the person who was subjected to it.
- Be able to have enjoyable and joyful times with themselves and others in the future, despite what they or another child experienced.

How do we teach sex education at home?

Sex education at home is often more informal at home than that at school. It often occurs in conversations that arise by chance, but it is good to be prepared. You can research certain topics in advance and think about how best to discuss them with your child. You can take the initiative and tell your child that you want to discuss a certain topic, or you can let the discussion develop naturally when the opportunity arises.

Sex education at home is not a one-time conversation, but a long-term process. By discussing these issues regularly, you build a trusting relationship where your child knows they can always come to you.

Preparation

Many parents have received little or no sex education and may be unsure where to start. You don't need to know everything to start the conversation. The most important thing is to be honest, listen carefully, and show respect.

By scanning the QR code below, you will access an information sheet with educational materials that can help you prepare for sex education at home. You will also find useful tips and ideas on how to start the discussion. Currently most of the resources are in Icelandic, but also a bit in English. We will add resources to this list in other languages.

