



ERFIÐ SPJÖLL

Þegar barn eða
ungmenni greinir frá
ofbeldi.

Handbók fyrir starfsfólk skóla- og
frístundasviðs

Efnisyfirlit

03 ÁÐUR EN SAMTAL HEFST

05 EF BARN VEIT EKKI HVORT ÞAÐ HEFUR ORÐIÐ
FYRIR OFBELDI – SKILGREININGAR Á OFBELDI

06 BARN HEFUR ORÐIÐ FYRIR OFBELDI

07 VIÐBRÖGÐ OG RÁÐLEGGINGAR

13 ÚRRÆÐI

14 EF BARN ER AÐSTANDANDI ÞOLANDA.
HJÁLPLEG OG ÓHJÁLPLEG VIÐBRÖGÐ

15 BARN ER „GERANDI“

16 ALMENNAR SPURNINGAR UM KYNLÍF

19 KLÍPUSÖGUR

26 ÍTAREFNI

Gefið út:
Nóvember 2024
Uppfært September 2025

Eva Halldóra Guðmundsdóttir
Indíana Rós Ægisdóttir
Maríanna Guðbergsdóttir

03

ÁÐUR EN SAMTAL HEFST

Best er að vera tvö í spjallinu sbr. verkferla starfsfólks félagsmiðstöðva. Kennari eða annað starfsfólk/félagsmiðstöðvarstarfsfólk ætti að vera með í rýminu. Ef enginn er nálægur eða barnið þverneitar að hafa einhvern með ykkur er gott að hafa rifu á hurð.

Ath. Það er mikilvægt að muna að þegar börn eða ungmenni eiga í hlut tölum við venjulega ekki um gerendur og þolendur. Við tölum fremur um einstakling sem beitir ofbeldi og einstakling sem verður fyrir ofbeldi. Í þessari handbók er þó í einhverjum tilfellum talað um gerendur og þolendur.

Í ritgerðinni Börn og unglingar sem beita önnur börn kynferðisofbeldi, á bls. 3 má lesa nánar um mikilvægi þess að aðgreina ungt fólk sem beitir ofbeldi frá fullorðnum sem gera slíkt.

Áður en þið byrjið að tala saman er mikilvægt að taka fram að þið eruð **bundin tilkynningaskyldu**. T.d. er hægt að segja:

- „Ég vil láta þig vita áður en við byrjum að spjalla að við getum alltaf spjallað í trúnaði um allt sem er ekki hættulegt fyrir þig. En ef það er eitthvað sem ég hef áhyggjur af þá þarf ég að að vinna með það áfram eða tilkynna til viðeigandi aðila“.
- Gott er að útskýra afhverju** t.d. „Þetta er skylda af því að stundum þegar unglingar/börn segja okkur frá einhverju, þá getur það verið eitthvað sem er of stórt og þungt, kannski erfið lífsreynsla, sem ég kann ekki nógu vel að vinna með sjálf/t/ur og ekki unglingarnir/börnin sjálf, og þá er svo gott að fá aðstoð hjá fólki sem kann það, til dæmis sálfræðinga“
- „Eða ef einhver hefur beitt ofbeldi, þá þarf sá einstaklingur líka að fá stuðning svo þau læri hvað má og má ekki og þau geti líka talað t.d. við sálfræðing“

Ef barnið spyr nánar út í það má t.d. nota þessi dæmi:

- „T.d. ef málið varðar ofbeldi þá þyrfti að tilkynna það til barnaverndar eða ef um samskiptavanda er að ræða þurfum við að tala við foreldra og/eða starfsfólk sem getur hjálpað þér. En það er mjög mismunandi eftir málum hvern við þurfum að tala við“.

Það er alltaf gott að minna barnið á að barnavernd, foreldrar, forsjáraðilar og/eða aðrir fagaðilar eru gott fólk sem vill hjálpa börnum og fjölskyldum þeirra að vinna úr erfiðum málum.

Þegar þið byrjið að spjalla er mikilvægt að sýna barninu hlýju og umhyggju og spyrja opinna spurninga. Sem dæmi væri hægt að spyrja:

„Hvernig get ég aðstoðað þig?“

„Hvernig líður þér?“

„Er eitthvað að angra þig sem þig langar að ræða?“

„Er eitthvað sem þú ert að ganga í gegnum sem þig vantar hjálp með?“

04

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/nn/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 spyrja 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.

EF BARN VEIT EKKI HVORT ÞAÐ HAFI ORÐIÐ FYRIR OFBELDI:

Mikilvægt er að kunna skilgreiningarnar á ofbeldi en starfsfólk á aldrei að vega eða meta hvort um ofbeldi sé að ræða. Ef minnsti grunur er um ofbeldi erum við alltaf tilkynningaskyld. Það er ekki okkar hlutverk að vera rannsóknaraðilar heldur eigum við að vera til staðar fyrir barnið og koma málinu þeirra í réttan farveg.

SKILGREININGAR

- Er þetta ofbeldi?
- Stafrænt ofbeldi
- Andlegt ofbeldi
- Kynferðisofbeldi
- Líkamlegt ofbeldi
- Ofsóknir/ umsáturseinelti (e. stalking)
- Ejrhagslegt ofbeldi

- Afhverju beitir fólk ofbeldi?

Ef barnið spyr þig hvort það sem það upplifði sé ofbeldi en þú ert ekki viss er hægt að segja:

„Miðað við lýsingu þína á hlutunum þá veit ég það ekki alveg. En það er fagfólk sem er miklu betra í að meta það en ég.“

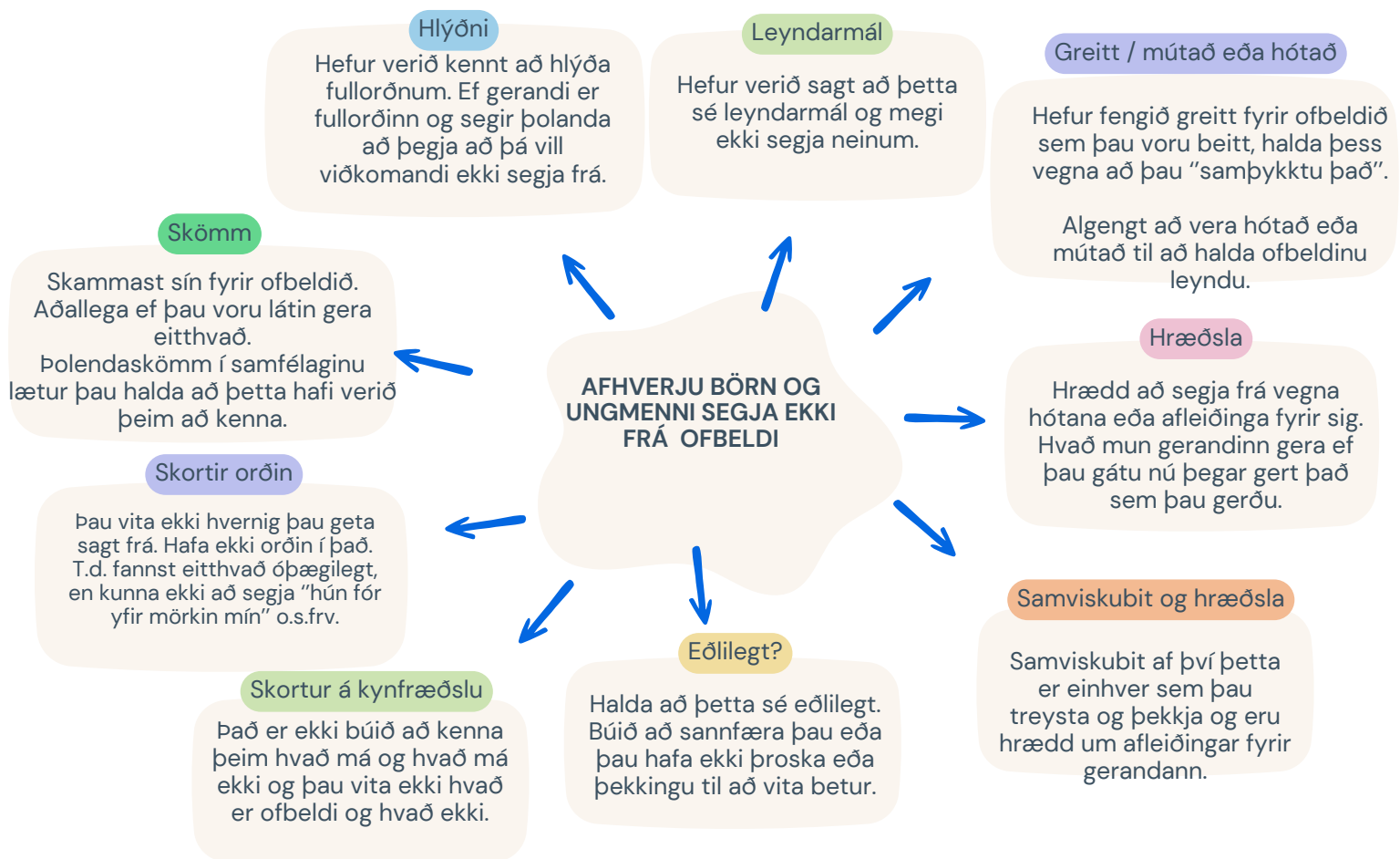
Svo má spyrja barnið út í líðan sína og vera til staðar ef því líður illa.

Gott er líka að hafa í huga að fara varlega í að skilgreina að eitthvað sé ofbeldi sem þau hafa ekki endilega upplifað sem ofbeldi. Það getur verið annað áfall ofan á hitt vegna þess að þau gætu upplifað að völdin séu tekin af þeim. Frekar þá að segja að þetta sé eitthvað sem þú hefur áhyggjur af og að það væri gott að þau gætu fengið stuðning.

Það skiptir miklu máli að við séum róleg og hlý og sýnum að við trúum þolandanum.

70% þeirra sem leita til Stígamóta urðu fyrir ofbeldinu fyrir 18 ára aldur en yfirgnæfandi meirihluti þeirra sagði ekki frá fyrr en á fullorðinsaldri.

Ýmsar ástæður eru fyrir því þegar barn segir ekki frá ofbeldi/kynferðislegu ofbeldi:



Um 93% kynferðisofbeldis er framið af einhverjum sem barnið þekkir
Þar af: 59% tengsl við fjölskyldu / kunningi / vinur
34% Fjölskyldumeðlimur

Það gerir það enn erfiðara fyrir börn og ungmenni að greina frá ofbeldi.

Fyrstu viðbrögð skipta miklu máli þegar barn opnar sig um að hafa orðið fyrir ofbeldi.

- Haltu ró þinni af bestu getu og gerðu skýrt að þú trúir þeim og munir styðja þau.
- Algengt er að börnum er hótad eða sagt að þetta sé leyndarmál. Pakkaðu fyrir traustið og hughreystu þau.
- Líklegt er að barnið upplifi mikla skömm og samviskubit, því spyrjum við opinna spurninga en yfirheyrum ekki.
- Ef barn er byrjað að segja frá eitthverju, ekki stöðva frásögnina vegna þess að þú telur að einhver annar sé betur til þess fallinn að taka á móti frásögninni.

Við þurfum alls ekki að vita allt um ofbeldið eða vera með sannanir. Eina sem við þurfum eru **nægar upplýsingar til að senda inn barnaverndartilkynningu**.

Við þurfum hins vegar að meta hvort barnið sé í bráðri hættu því ef svo er þá þarf að hafa strax samband við **112** sem gefur svo beint samband við viðeigandi aðila hjá Barnavernd.

Gott að segja

Ég trúir 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?

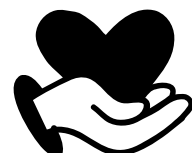
Þetta hlýtur að vera misskilningur

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



Hvernig má meta bráða hættu:

Líkamleg einkenni:

- Eru sjáanlegir áverkar eftir ofbeldið? Ath. þú átt **ekki** að framkvæma líkamsskoðun, heldur svipast eftir t.d. á hálsi/andliti, höndum. Það sem sést þegar barnið er að ræða við þig.

Hegðunareinkenni:

- Taka eftir breytingum á hegðun, svo sem mikilli hræðslu, skömm, reiði, kvíða, þunglyndi eða erfiðleikum í skóla og samskiptum.

Orð barnsins:

- Hlustaðu vel ef barnið gefur beinar eða óbeinar vísbendingar um hættu eða áhyggjur.

Spurningar sem hægt er að velta fyrir sér til að meta bráða hættu:

- Er gerandinn enn í samskiptum við barnið, innan fjölskyldu, í skólanum eða annars staðar?
- Hefur gerandinn aðgang að barninu án eftirlits?
- Gefur barnið til kynna ótta við áframhaldandi ofbeldi eða refsingu ef það segir frá?
- Sýnir barnið merki um sjálfsskaða eða sjálfsvígshugsanir?
- Hvernig er stuðningsnet barnsins? Eru forsjáraðilar færir um að veita stuðning?
- Ef foreldrar vita um ofbeldið, hafa þau brugðist við á viðeigandi hátt?
- Eru önnur börn í fjölskyldunni eða umhverfinu í hættu?

Ef barnið er ekki í bráðri hættu þá má byrja á því að þakka fyrir að hafa deilt með þér þessari upplifun og hrósa fyrir hugrekkið. T.d. er hægt að segja:

“

Takk kærlega fyrir að deila þessu með mér. Þú ert svo hugrökk/hugrakkt/hugrakkur að segja þetta upphátt því ég veit hvað það er gífurlega erfitt.

”

Því næst er mikilvægt að segja að ofbeldið hafi ekki verið barninu sjálfu að kenna. Það er t.d. hægt að segja:

„Ég vil að þú vitir að ofbeldið sem þú varðst fyrir er alls ekki þér að kenna. Allar erfiðu tilfinningarnar sem þú finnur fyrir núna eru eðlilegar“.

„Fólk upplifir oft skömm og líður eins og það hafi gert eitthvað til þess að vera fyrir ofbeldi en það fólk sem beitir ofbeldi ber alltaf ábyrgð á gjörðum sínum, ekki þau sem verða fyrir því“.

„Ég vil að þú vitir að ég trúi þér“.

Það er mikilvægt að viðurkenna að allar erfiðu tilfinningarnar sem barnið er að upplifa séu eðlilegar. Þú getur spurt út í líðan:

“

Hvernig er þér búið að líða síðan þetta gerðist?

”

Og svara svo með:

- „Skiljanlega er þetta erfitt“
- „Það er eðlilegt að vera sár / reiður / dofin“ o.s.frv.

09

Þegar þolendur opna sig um ofbeldi geta komið upp allskonar tilfinningar og börnin gætu grátið, öskrað eða orðið mjög þögul. Viðbrögð geta verið mjög mismunandi og barnið þarf viðurkenningu á því að það sé eðlilegt að bregðast svona við. T.d. er gott að segja:

„Það er mjög eðlilegt að gráta þegar maður talar um erfiða hluti. Þú mátt alltaf gráta“.

„Það er mjög eðlilegt að þú sért reið/ur/tt og mjög eðlilegt að þú viljir öskra“.

„Það er mjög eðlilegt að eiga erfitt með tala um þetta. Þegar fólk verður fyrir áfalli þá getur það oft lent í því að eiga erfitt með að tala“.

„Það er mjög eðlilegt að skjálfa / svitna / dreyma illa / vera dofin o.fl. því fólk bregst mjög mismunandi við ofbeldi og afleiðingarnar geta verið líkamlegar“.

Það er mikilvægt að barnið viti hvaða skref þú þarf að taka þegar unnið er að málinu. Gott er að segja barninu að þú þurfir að tilkynna til barnaverndar og upplýsa foreldra um málið. Í sumum tilvikum er hægt að gefa þeim valkosti. Gott er að segja:

„Eins og þú veist þá verð ég að vinna áfram með þetta og ég veit að það getur verið rosalega erfitt og stressandi en ég er hér til staðar fyrir þig og ég mun ekki gera neitt án þess að láta þig vita“.

 *„Nú væri besta fyrsta skref að heyra í foreldrunum þínum. Treystir þú þér til að segja þeim frá þessu spjalli okkar eða viltu að ég geri það?“*

Ef þessi valkostur er gefinn er gott að hjálpa barninu að velja tíma til að segja frá. Svo má bjóða þeim að hitta þig eftir spjallið og segja þeim hvenær þú munt heyra í foreldrum.

„Ég vil að þú vitir að ég vil vera til staðar fyrir þig eins og ég get og þú mátt spyrja mig um skrefin sem þarf að taka ef þú vilt“.

Áður en þú snertir þolandann er nauðsynlegt að spyrja og fá samþykki. Margir þolendur eru mjög viðkvæmir fyrir snertingu.

Kynferðisleg skilaboð geta verið mynd, myndbönd, texti, hljóðskilaboð. Hér að neðan verður vísað í skilaboð og það á við allt af þessu.

Samþykki: Áður en kynferðisleg skilaboð eru send eða fengin þarf samþykki að vera skýrt og að það sé án þrýstings, suðs eða hótanna. Án samþykkis geta skilaboðin verið kynferðisleg áreitni eða ofbeldi.

Það má alltaf segja nei við að fá kynferðisleg skilaboð. Það má líka skipta um skoðun, ef þú sagðir já til að byrja með, máttu segja að þú sért búin að hætta við.

Er ég tilbúin að senda / fá kynferðisleg skilaboð?:

- Er ég tilbúin að eiga samtalið við mannaskjuna um samþykki?
- Er ég tilbúin að segja við mannaskjuna að ég vil að þau eyði strax myndinni/skilaboðunum og þau megi ekki sýna neinum hana né dreifa henni?
- Er ég tilbúin að eyða strax myndinni/skilaboðunum og veit ég að ég má ekki sýna neinum hana né dreifa henni?
- Veit ég hvert ég get leitað ef mannaskjan sem ég sendi myndina brýtur traustið og deifir myndinni áfram eða hótar að dreifa myndinni ef ég geri ekki eitthvað fyrir þau?
- Veit ég að ef ég fæ senda mynd af einhverjum og ég er ekki viss hvort þau hafi samþykkt að ég hafi fengið myndina senda að ég eigi að eyða myndinni og tala við fullorðinn sem ég treysti um það?

Ráð til að bæta öryggi sitt í kynferðislegum skilaboðum:

- Ekki hafa nafnið þitt sýnilegt í skilaboðunum.
- Ekki hafa andlitið þitt eða önnur persónugreinalæg einkenni í myndum/myndböndum svo sem fæðingabletti, ör, tattoo eða göt.
- Ekki hafa neitt á myndinni sem er hægt að tengja við þig, til dæmis nafnið, heimilisfangið þitt, nafn skóla, félagsmiðstöðvar eða íþróttafélags.

Ef mynd fer í dreifingu:

- Tala sem fyrst við einhvern fullorðinn sem þú treystir.
- Ekki hefna, það getur gert hlutina erfiðari.
- Ef þú heldur að mynd sé í dreifingu á netinu, hafðu samband við lögreglu á 112.is eða í síma 112.

Af hverju hótar einhver að dreifa mynd af öðrum?

- Til að gera lítið úr mannaskjunni.
- Til að koma mannaskjunni í vandræði.
- Til að fá mannaskjuna til að gera eitthvað, eða til að hætta gera eitthvað.
- Til að monta sig og sýna sig.
- Til að stjórna mannaskjunni.
- Til að koma öðrum í vandræði (til dæmis þeim sem fékk upprunalegu myndina).

12

Kynferðislegt ofbeldi er aldrei þolanda að kenna. Stafrænt kynferðislegt ofbeldi, til dæmis ef mynd fer í dreifingu, er aldrei sendandanum að kenna.

- Mikilvægt er að hafa þolendaskömm í huga, því hún getur verið mjög lúmsk þegar kemur að stafrænu kynferðislegu ofbeldi. Forðastu að segja:
 - „Ertu viss um að þau muni ekki dreifa henni áfram?“, „ég hefði aldrei sent svona mynd“, „lang flestar svona myndir fara í dreifingu sko, þetta ættirðu að vita“.

Stafrænt kynferðislegt ofbeldi: Lögin segja:

Það er ólöglegt að dreifa eða birta myndefni, texta eða öðru sambærilegu efni (þar með talið fölsuðu efni) af nekt eða kynferðislegri háttsemi annarra án samþykkis.

Það má heldur ekki hóta að dreifa skilaboðum.

Að þekkja muninn á kynferðislegum skilaboðum með samþykki og...

Misnotkun á aldurs- og þroskamun

- Ef sá sem er að senda þér skilaboð eða biðja um skilaboð frá þér er mun eldri en þú. Ef þú ert til dæmis í unglingadeild og einstaklingurinn er meir en 2 árum eldri eða yngri en þú, þá er mikill þroskamunur á ykkur.
- Það getur einnig verið valdamunur á milli ykkar, til dæmis ef það er kennari eða íþróttapjálfi.

Kúgun

- Ef einhver reynir að fá þig til að gera eitthvað sem þú vilt ekki gera með því að hóta þér. Til dæmis að hóta að meiða þig eða önnur sem þér þykir vænt um, hóta að dreifa myndum.

Kynferðislegri áreitni

- Kynferðisofbeldi er það þegar einhver sendir þér eitthvað kynferðislegt, eða fær þig til að gera eitthvað kynferðislegt, sem þú vilt ekki. Kynferðisleg áreitni er þegar einhver fer yfir mörkin þín kynferðislega og er líka ofbeldi.

Efni af ofbeldi

- Ef skilaboðin innihalda t.d. myndir eða myndbönd af kynferðislegu, líkamlegu, eða andlegu ofbeldi þá er það ekki í lagi og flokkast ekki undir kynferðisleg skilaboð.

Að loknu spjalli er gagnlegt að benda þeim sem kom til þín / þolandenda / aðstandenda á að til eru úrræði til að vinna úr afleiðingum ofbeldis eða frekari upplýsingar ef þau þurfa.

Einnig getur verið gagnlegt að mæla sér mót við þau til að þau upplifi að þú viljir vera til staðar. Sum börn þurfa mikinn stuðning og oftar spjall en önnur og best er að leyfa þeim að ráða för.

BARNAVERND

Barnavernd aðstoðar börn undir 18 ára aldri við að vinna úr afleiðingum ofbeldis, hvort sem þau eru þolendur eða gerendur. Það má hringja í 112 og óska eftir því að fá samband við barnavernd í þínu sveitarfélagi. Það er líka hægt að tala við 112 á netspjalli á 112.is og fá ráð þar.

STÍGAMÓT

Ef barnið hefur nú þegar fengið aðstoð hjá barnavernd og málið er þekkt þar er því velkomið að koma í viðtal hjá Stígamótum. Einnig er hægt að fá aðstoð á nafnlausu netspjallinu: [Sjúktspjall](#)

BERGIÐ HEADSPACE

Bergið veitir stuðning og ráðgjöf fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri. Þar er notalegt og öruggt umhverfi fyrir ungt fólk sem vill fá aðstoð fagfólks.

TAKTU SKREFIÐ

Taktu skrefið er hópur sálfræðinga sem aðstoða fólk sem hefur áhyggjur af kynferðislegri hegðun sinni, á netinu eða gagnvart öðru fólki.

HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS OG 1717.IS

Hjálparsími Rauða Krossins og 1717.is netspjallið þeirra. Kostar ekkert og þarf ekki að eiga inneign til að hringja.

SAMTÖKIN 78 – RÁÐGJÖF

Samtökin '78 bjóða upp á ráðgjöf fyrir öll um allt sem viðkemur hinseginleikanum. Kostar ekkert fyrstu skiptin.

Það getur reynst fólki mjög erfitt að vera aðstandandi einhvers sem hefur orðið fyrir ofbeldi og rannsóknir sýna að börn eru líklegri til að segja jafnöldrum frekar en fullorðnum.

Unglingar eiga til að finnast þau bera mikla ábyrgð á vinum sínum **en þeirra ábyrgð er bara að láta fullorðna vita**. Mikilvægt er að hrósa þeim fyrir að segja frá svo þið getið tekið við. Minntu þau á að að passa upp á sjálf sig og vera til staðar fyrir þolandann eins og þau treysta sér til, en muna að þau beri ekki ábyrgð á þolandanum og líðan hans/hennar/háns.

Gott er að fara yfir þessar hjálplegu og óhjálplegu viðbrögð þegar einhver segir okkur frá ofbeldi eða við vitum af ofbeldi. Mundu þó að ef þau hafa gert eitthvað af þessu *óhjálplega* að skamma þau ekki fyrir það heldur að það sé alltaf hægt að bæta sig þegar maður lærir nýjar upplýsingar.

HJÁLPLEG VIÐBRÖGÐ

TRÚUM:

Jafnvel þótt við höfum ekki alveg nákvæmar upplýsingar, mundu að við þurfum ekki að yfirheyra viðkomandi. Þolandinn hefur treyst þér svo það er mikilvægt að efast ekki. Segðu viðkomandi „Ég trúí þér“.

STYÐJUM:

Þakkaðu þeim fyrir að treysta þér og segðu þeim að þú munir hjálpa þeim að fá aðstoð. Segðu þeim að það sem þau lentu í er ekki þeim að kenna.

„Ég styð þig“, „Þetta var ekki þér að kenna“, „Hvernig get ég stutt þig betur?“

FÁUM AÐSTOÐ:

Ef einhver 18 ára segir þér frá ofbeldi þá á viðkomandi rétt á aðstoð. Þjóddu viðkomandi aðstoð með að segja einhverjum fullorðnum frá því sem gerðist. Bæði svo að þau fái stuðning eftir ofbeldið, en líka svo að sá sem braut á þeim geri það ekki aftur, eða brjóti á einhverjum öðrum. ofbeldi eða upplýsingar um ofbeldi er eitthvað sem við eigum ekki að þurfa sitja með ein.

ÓHJÁLPLEG VIÐBRÖGÐ

HEFND EÐA BEITA OFBELDI

Sum verða reið, vilja vernda vini sína og hefna til þess að ná fram réttlæti.

Það getur gert stöðuna verri fyrir þolendur. Staðan færir frá því að styðja þolendur og yfir í að beita meira ofbeldi, sem getur látið þolendum líða enn verr.

Það getur haft verri afleiðingar fyrir þolendur og kemur ekki í veg fyrir að sá sem beitti ofbeldi geri það aftur. Jafnvel þó þið spyrjið þolandann hvort þeim sé sama eða hvort þau vilji að þú farir og beitir ofbeldi, þá getur verið erfitt fyrir þolendur ofbeldis að segja nei og finnst þau aftur vera að missa stjórn, líkt og gerist í ofbeldi.

GERA LÍTIÐ ÚR OFBELDINU

Að segja hluti eins og *“láttu ekki svona”* eða *“hún meinti þetta ekki þannig”* getur gert lítið úr upplifun þolenda. Fólk heldur að það sé að vera hjálplegt en það leiðir oft til meiri einangrunar og sjálfsásakana.

Mjög ýkt viðbrögð við frásögnum geta verið óhjálpleg því þau geta valdið meiri hræðslu og óöryggi hjá þolanda. Þau geta einnig ýtt undir að fólk ætlar að hefna eða beita meira ofbeldi.

DREIFA SÖGUNNI

Að dreifa sögum þolenda getur leitt til meiri skaða fyrir þá. Sögur breytast mjög hratt, þolandi hefur ekki lengur stjórn á sinni eigin sögu og getur þar af leiðandi liðið aftur mjög illa. Þolendur verða að geta sagt frá til þess að geta fengið aðstoð og stuðning án þess að saga þeirra og upplifun fari í dreifingu, það getur valdið óöryggi, skömm og vantrausti.

ÞOLENDASKÖMM

Sum gætu brugðist við með að segja til dæmis *“afhverju fórstu að hitta hann?”* eða *“þú veist að hán er algjör fáviti afhverju ætti hán að hafa breyst?”* Þetta gæti látið þolendum líða eins og ofbeldið sem þau urðu fyrir sé þeim að kenna. Þá vilja þau ekki segja fleirum eða sækja sér þá aðstoð eða stuðning sem þau vilja og/eða þurfa.

Ath. Það er mikilvægt að muna að þegar börn eða ungmenni eiga í hlut tölum við yfirleitt ekki um gerendur og þolendur. Við tölum fremur um einstakling sem beitir ofbeldi eða barn með óæskilega kynferðislega hegðun og einstakling sem verður fyrir ofbeldi. Í þessari handbók er þó í einhverjum tilfellum talað um gerendur og þolendur til þess að einfalda orðalag.

Í þessu samtali er því mikilvægt að muna nota ekki 'gerandi' og hafa í huga skrímslavæðingu. Að sérstaklega þegar við erum unglingar erum við að læra á hvað má og hvað má ekki, og mörg ruglast þegar þau eru að feta sín fyrstu spor.

Okkur ber skylda til að aðstoða öll börn og börn sem eru gerendur eru þar alls ekki undanskilin. Við þurfum ekki að vita allt um ofbeldið sem barnið hefur beitt eða vera með sannanir á bak við okkur. Aðeins þarf að vera grunur til staðar eða að barnið hafi viðurkennt að hafa beitt ofbeldi.

Ef börn eru gerendur erum við tilkynningaskyld. Við þurfum einungis nægar upplýsingar til að senda inn barnaverndartilkynningu.

Mundu að hrósa þeim fyrir að leita til þín og ígrunda eigin hegðun. Gott getur verið að segja:

„Takk kærlega fyrir að deila þessu með mér. Það krefst mikils hugrekkis að viðurkenna þegar við höldum að við höfum farið yfir mörk“.

Því næst er gott að spyrja út í líðan og viðurkenna svo að erfiðar tilfinningar séu eðlilegar í svona aðstæðum:

„Hvernig er þér búið að líða?“

Svara svo:

*„Það er mjög eðlilegt að upplifa skömm / stress / kvíða“
o.s.frv.*

Til eru úrræði og fræðsla fyrir gerendur sem hægt er að benda barninu á, sbr. **Taktu skrefið** á bls. 11. Einnig eru sálfræðingar t.d. á heilsugæslu sem veita hjálp og ráðgjöf.

ALMENNAR SPURNINGAR UM KYNLÍF

“
Verður maður að totta
”
kærastann sinn?

Allt sem er barninu ekki hættulegt eða ógnar velferð þeirra má halda trúnaði um. Hins vegar þarf alltaf að vanda svörin sín þegar þau leita ráða hjá okkur varðandi kynlíf.

Spurningar eru margskonar, eins og t.d.:

„Er ég tilbúin/ð/nn að stunda kynlíf?“

„Hvað varst þú gamall/gömul/gamalt þegar þú byrjaðir að stunda kynlíf?“

„Finnst öllum munnmök góð?“

„Verður maður að totta kærastann sinn?“

„Get ég fengið kynsjúkdóm þótt ég sé hrein mey?“

„Hvað þarf ég að vera gömul/gamall/gamalt til að ríða?“

„Hvernig er að stunda anal?“

„Getur maður klárað brundið sitt?“

„Er fyrsta skiptið alltaf vandræðalegt?“

17

Virðing er alltaf númer 1, 2 og 3.

Við þurfum ekki að vita allt um kynlíf og hafa svörin við öllu. Börn og ungmenni mega alveg heyra „Ég veit það ekki“, en það þarf að fylgja því með „En ég get reynt að komast að því“. Við verðum þá líka að fylgja því eftir. Ef við segjumst ætla komast að eitthverju en veitum börnunum svo ekki svör eru þau fljót að læra að það er ekki hægt að leita til okkar til að fá svör. Það minnkar traust og þau eru þá ólíklegri til að deila slæmri reynslu og ofbeldi sem þau hafa orðið fyrir.

Gott er að hafa í huga hvað liggur á bakvið spurninguna. Almennt mætti flokka allar spurningar um kynlíf og sambönd í fjóra flokka. Við þurfum ekki að greina í hvaða flokk spurningin er áður en við svörum og oft eru spurningin þannig að hún gæti átt við þvert yfir aðra flokka.

Sjá hér flokkana fjóra og dæmi um spurningar undir hverjum flokk:

Fá upplýsingar

.....

Hvað er túr?
Get ég fengið
kynsjúkdóm af
klósettinu?

Yfirleitt auðveldustu spurningarnar því oftast er þetta eitthvað sem hægt er að google-a!

Þarna til dæmis þarf fræðslu um tíðahringinn og smitleiðir kynsjúkdóma.

Athuga gildi

.....

Er skrítið að fróa sér?
Finnst þér í lagi ef
að.....?

Hér eru þau að reyna móta sín gildi og því reyna þau að athuga þín gildi. Þau athuga svo ómeðvitað hvort það stemmi við það sem þau læra annars staðar.

T.d ef þú ert með neikvæð gildi um þungunarrof, en þau fá kynfræðslu þar sem talað er um það sem eðlilegan hlut. Þau eru þá fljót að átta sig að það er kannski betra að leita ráða annars staðar en hjá þér varðandi þungunarrof.

Er ég eðlileg/ fá leyfi

.....

Er eðlilegt ef..?
Hvað ert þú búin að
sofa hjá mörgum?

Öll viljum við vera vill vera samþykkt. Partur af því er að upplifa sig sem „eðlileg“. Þessar spurningar hljóma oft mjög persónulegar en við ættum aldrei að svara persónulegum spurningum því það er ekkert fræðslugildi í því. Hægt er þó að svara öllum þessum spurningum á almennan hátt.

Ef þú ert spurt um hversu mörgum þú hefur sofið hjá er hægt að svara:
„Ég svara aldrei spurningum um mitt kynlíf, eins. En, það er mismunandi hvað fólk vill sofa hjá mörgum, sum vilja aldrei kynlíf með öðrum, sum vilja bara sofa hjá einum yfir ævina en önnur miklu fleiri, svo lengi sem öll eru samþykk og líður vel þá er engin tala betri en önnur.“

Sjokk faktor

.....

Má sofa hjá frænda
sínum?
Allskonar sem þau
sjá af netinu.

Sumar spurningar spyrja þau til að fá viðbrögð og vera „fyndin“. Til þess að sýna þeim að allar spurningar séu raunverulega velkomnar, svörum við þeim eins af alvöru. Spurningin „Má sofa hjá frænda sínum?“ Gæti verið einhver að reyna að vera myndin en gæti líka verið barn sem hefur verið beitt ofbeldi og vantar orðin til að lýsa því og lýsir því á þann hátt sem það kann. Ef þig grunar að um ofbeldi sé að ræða þá er mikilvægt að fylgja ráðleggingunum á blaðsíðu 7. Ef þetta kemur sem nafnlaus spurning er tilvalið tækifæri að ræða sifjaspell og valdaójafnvægi. Sumt sem þau sjá á netinu eru svo mýtur sem við getum afsannað með því að svara með rétttri þekkingu. Þá bendum við þeim á áreiðanlega heimild, t.d. Heilsuveru og jafnvel skoðum saman.

Fyrsta skref er að skilja hvað þau eru að spurja um. Það getur verið erfitt þegar verið er að svara nafnlausum spurningum í trúnnó, en þá þarf að biðja þau um að skrifa spurninguna skýrt. Ekki skrifa bara „Klamydía“ heldur þá til dæmis, *hvað er klamydía*.



Hvað er það sem þú vilt vita um klamydíu?



Það má taka sér pásu og hugsa hvernig þið viljið svara spurningu sem kemur. En það verður að muna standa við að koma með svarið. Við megum líka gúggla!

Það má vera vandræðaleg/t/ur en gott að segja það bara en við verðum þó að passa að varpa ekki skömm.

Vandræðaleiki

Felur í sér óöryggi eða óþægindi hjá svaranda.
Getur gert spyrjandann óöruggan en ekki endilega skömmustulegan.

Lausn: Vera meðvituð um eigin tilfinningar og huga að faglegri nálgun.

Skömm

Felur í sér að svarandi lætur spyrjanda finna til vanmáttar eða sektar.
Getur leitt til þess að spyrjandi upplifi sjálfsniðurrif eða vantraust á eigin spurningum.

Lausn: Einblína á samkennd og valdeflandi viðhorf.

HLUSTAÐU ÁN ÞESS AÐ DÆMA

Leyfðu spyrjandanum að tjá sig án þess að bregðast við með neikvæðum eða gagnrýnum tóni. Mundu að það sem virðist einfalt eða augljóst fyrir þig gæti verið mikilvæg spurning fyrir þann sem spyr.

VIRÐING OG SAMÞYKKI

Ekki láta spurninguna eða svarið gefa í skyn að spyrjandi hafi gert eitthvað rangt eða óviðeigandi. Ef spurningin er óljós, reyndu frekar að fá útskýringar í stað þess að hrekja hana eða gera lítið úr henni.

EKKI VARPA SKÖMM

Niðurlægjandi svör eða eitthvað sem gefur í skyn að t.d. kynhegðun sem er spurt um sé eitthvað til að skammast sín fyrir getur leitt til þess að spyrjandi upplifi skömm;

„Hvernig geturðu ekki vitað þetta?“

„Klám er frekar ógeðslegt, af hverju ætti einhver að vilja horfa á það?“

„Engin fíflalæti, þetta er fáranleg spurning!“

Svona svör geta framkallað skömm. Sýndu fremur skilning og forvitni, til dæmis;

„Mjög góð spurning, margir velta þessu fyrir sér og það er gott að þú spyrð!“

Svör eiga alltaf að miða að aldri og þroska nemenda og við viljum passa að öllum spurningum sé svarað. Svo er gott að enda svarið með:

„Er eitthvað meira um þetta sem þú vilt vita? Ef ekki þá geturðu alltaf spurt mig seinna.“

KLÍPUSÖGUR

Klípusaga er útkljáð saga þar sem persóna eða persónur standa frammi fyrir vandamáli og verkefnið er að taka ákvörðun eða finna lausn á vandamálinu.

Klípusögur eru hannaðar til þess að einstaklingar læri að setja sig í spor annarra en einnig hvaða siðferðilegu viðmið eru góð eða hvernig er gott að bregðast við ákveðnum aðstæðum.

Sylvía Rún Kristinsdóttir, Klípusögur, siðfræði og kennsla, 2024.



Unglingur kemur til þín og segir þér að hann hafi sent af sér nektarmynd til annars unglings.

- Hvernig bregst þú við?
- Hvað ráðleggur þú unglingsnum að gera?
- Ber þér skylda að tilkynna þetta?

Við getum ekki áætlað að unglingsnum líði illa með að hafa sent mynd. Kannski eru þau spennt eða halda þau hafi gert eitthvað rangt. Við byrjum því alltaf á að segja t.d.:

„Já, hvernig líður þér með það?“ eða „Er eitthvað varðandi það sem þú vildir deila með mér eða ert að hugsa

Punktur til að hafa í huga ef þau lýsa engum áhyggjum eða vanlíðan:

- Það er partur af eðlilegri kynferðislegri hegðun unglings að senda myndir og getur verið að þau upplifi það sem öruggari leið til að prófa sig áfram frekar en gera eitthvað kynferðislegt með öðrum í persónu.
- Samkvæmt lögum mega 15–18 ára einstaklingar senda kynferðislegt efni af sjálfum sér sín á milli, ef öll eru því samþykkt og þau eru á svipuðum aldri og þroska.
- Það er alltaf ólöglegt að senda kynferðislegt efni og/eða skilaboð til einhvers án samþykkis.
- Það má aldrei áframsenda eða dreifa kynferðislegu efni af öðru fólki án samþykkis. Ef slík mál koma upp erum við alltaf tilkynningarskyld.

Ef þau lýsa áhyggjum eða vanlíðan:

- Sýndu unglingsnum skilning og stuðning. Haltu ró þinni og ekki dæma barnið fyrir að hafa sent mynd. Þakkaðu því fyrir að treysta þér fyrir þessum upplýsingum því það er svo mikilvægt að tala við einhvern fullorðinn sem það treystir, eins og þig, foreldra eða kennara.
- Segðu að það sé eðlilegt að vera forvitið um eigin líkama og líkama annarra og þetta er fullkomlega eðlileg kynhegðun ef öll eru samþykkt og eru á svipuðum aldri og þroska.
- Gott er að spyrja unglingsinn hvort myndin hafi verið send óumbeðin eða hvort viðkomandi hafi fengið samþykki fyrir því að senda hana fyrst.
 - Ef hún hefur verið send með samþykki en unglingsurinn sér eftir því að hafa sent hana þá er gott að veita þeim hlýju og minna þau á að það er mjög algengt að fólk sjái eftir einhverju og þakkaðu þeim fyrir að leita til þín svo þú getir stutt þau.
 - Spurðu unglingsinn hvort hann treysti sér til í að heyra í móttakandanum. Ef hann vill gera það getur þú ráðlagt honum að spyrja aðilann hvort hann hafi tekið skjáskot eða vistað hana hjá sér, og ef svo er að eyða henni.
 - Þú getur boðist til að hjálpa þeim hvernig væri best að orða hlutina.
 - Ef einstaklingurinn treystir sér ekki til þess, getur þú boðist til þess að ræða við unglingsinn ef hann er í sömu félagsmiðstöð eða að þú ræðir við forstöðumann þeirra félagsmiðstöðvar sem viðkomandi er í ef á við, en að það yrði alltaf nafnlaust.
- Þú getur líka sagt viðkomandi að þú gætir haft kynfræðslu eftir nokkrar vikur, tengda myndsendingum og hvað þarf að hafa í huga þar. Eða að þú gætir beðið forstöðumann félagsmiðstöðvarinnar sem viðkomandi er í að halda svoleiðis fræðslu hjá sér.

Ráðleggingar:

Kíktu á almennar ráðleggingar vegna stafræns kynferðisleg ofbeldis á næstu síðu.

Ef barn hefur orðið fyrir stafrænu kynferðislegu ofbeldi, minntu á að það er ekki því að kenna. Það er eðlileg og algeng kynferðisleg hegðun að vilja prófa sig áfram, þar með talið á netinu.

Í lokin:

- Þakkaðu barninu aftur fyrir að koma og deila þessu með þér.
- Á þessum tímapunkti er mikilvægt að ítreka fyrir barninu og/eða því sagt frá ef þú ert að fara að hringja í forsjáraðila og/eða tilkynna til barnaverndar.
- Gott er að segja að þessi skref séu til staðar í kerfinu til að vernda börn og hjálpa þeim.
- Þú tekur bara þessi skref því þú vilt hjálpa, minntu unglingsinn á það og að þú sért til staðar fyrir hann í gegnum allt ferlið.
- Spurðu hvernig honum líður eftir spjallið og farið saman yfir úrræði sem hann getur leitað til ef honum líður illa, t.d. sálfræðingar, námsráðgjafar, heilsugæslan, 1717 o.fl.
- Það má bjóða knús eða klapp á bakið en mundu að leyfa barninu að stýra því.

Stelpa kemur til þín og segir að kærastinn hennar vilji alltaf á að lesa öll skilaboð í símanum hennar. Hún spyr þig hvort það sé ofbeldi.

- Hvernig bregst þú við?
- Hvað ráðleggur þú stelpunni?
- Hver eru þín næstu skref?

Punktur til að hafa í huga:

Mikilvægast er að sýna stelpunni hlýju, skilning, stuðning og virðingu. Það getur hjálpað henni að finna öryggi í erfiðum aðstæðum.

Viðbrögð:

Fyrst skaltu hlusta án þess að dæma og sýna skilning. Leyfðu stelpunni að tjá sig eins og hún þarf. T.d. er hægt að segja:

„Takk fyrir að treysta mér fyrir þessu. Það er svo mjög gott að þú sért að tala um þetta. Hvernig líður þér?“

Því næst skaltu staðfesta þær tilfinningar sem stelpa upplifir. Láttu stelpuna vita að það sé mikilvægt að taka þessu alvarlega og minntu hana á að allar erfiðar tilfinningar sem hún finnur fyrir séu eðlilegar. Segðu:

„Þú ert mjög hugrökk að segja frá þessu og ég vil að þú vitir að það er ekki eðlilegt að einhver krefjist þess að fá að lesa öll skilaboðin þín.“

Ráðleggingar:

Útskýrðu fyrir stelpunni að öll eigum við rétt á persónulegum mörkum í samböndum sem þarf að virða og það á líka við um símann.

„Þú átt rétt á þínu einkalífi og þú mátt að sjálfsögðu setja mörk í sambandinu þínu, eins og t.d. að skilaboðin þín séu ekki lesin.“

„Myndir þú treysta þér til þess að segja nei við hann þegar hann biður um að lesa skilaboðin þín? Hvernig heldur þú að hann muni bregðast við?“

Í lokin:

- Þakkaðu henni aftur fyrir að koma og deila þessu með þér.
- Láttu hana vita ef þú ætlar að hringja í forsjáraðila.
- Minntu hana á að þú sért til staðar fyrir hana ef hún þarf.
- Spurðu hana hvernig henni líður eftir spjallið og farið saman yfir úrræði sem hún getur leitað til ef henni líður illa eins og t.d. sálfræðingar, námsráðgjafar, heilsugæslan, 1717, Sjúktspjall o.fl.
- Það má bjóða knús eða klapp á bakið en leyfðu stelpunni að stýra ferðinni. Sum börn þurfa mikla líkamlega hlýju á meðan önnur vilja það alls ekki.
- Gott getur verið að mæla sér mót við stelpuna bráðlega til að sýna henni að þú viljir vera til staðar. T.d. á næstu félagsmiðstöðvaropnun.

Skref eftir samtalið:

- Ráðfærðu þig við fagaðila. Talaðu við þinn næsta yfirmann og/eða sálfræðing eða ráðgjafa til að fá faglega aðstoð.
- Tilkynntu forsjáraðilum um áhyggjur stelpunnar.
- Haltu áfram að fylgjast með ástandinu og vertu til staðar fyrir stelpuna ef hún þarf.

Strákur í 9. bekk kemur til þín og segist ekki vita hvort hann hafi orðið fyrir ofbeldi. Hann lýsir svo atburðarás þar sem skýrt er að um nauðgun sé að ræða. Hann dregur þó úr því og segir meðal annars að hann viti „að það sé ekkert hægt að nauðga strákum“ og að hann „hlyti að hafa viljað þetta þar sem hann fékk það“.

- Hvernig bregst þú við?
- Hvað er það fyrsta sem þú segir?
- Hver eru næstu skref?

Punktur til að hafa í huga:

- Hér er skýr tilkynningaskylda. Ef barnið er ekki í bráðri hættu (Sjá bls. 8 hvernig má meta bráða hættu) þarf ekki að bregðast við strax.
- Það er risastórt skref að segja frá kynferðisofbeldi og því er mikilvægt að unglingurinn fái tíma til að jafna sig og tjá sig.
- Ef barnið er í bráðri hættu verður að útskýra hlýlega að þú þurfir að bregðast strax við en að þú sért hér með honum og munir gera allt sem þú getur til að hjálpa.

Viðbrögð:

Í þessum aðstæðum er gríðalega mikilvægt að sýna unglingnum mikinn stuðning og skilning. Segðu eitthvað eins og:

„Takk kærlega fyrir að deila þessu með mér. Þú ert svo hugrakkur að segja þetta upphátt því ég veit hvað það er gífurlega erfitt.“

„Takk fyrir að treysta mér fyrir þessu. Það sem þú ert að segja er mjög alvarlegt og það er mikilvægt að við tökum á þessu saman.“

Fyrst og fremst þarf að komast að því hvort unglingurinn sé öruggur eða í hættu. Best er að spyrja hreint út eins og t.d.:

„Ég verð að fá að vita hvort þú sért öruggur núna eða hvort þú þurfir aðstoð strax.“

Þar sem hann sagðist ekki vita hvort hann hafi orðið fyrir ofbeldi:

- Farðu varlega í að skilgreina hans upplifun (sjá bls 5) en leiðréttu þó mýturnar sem hann nefnir.
 - Strákar geta líka orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eins og öll önnur.
 - Líkaminn bregst stundum við öðruvísi en hausinn á okkur, það er hægt að fá standpínu, fullnægingu og bleytu í kynfærin, jafnvel þó það sé verið að beita manneskjuna ofbeldi.
- Spurðu hvernig hann upplifði það sem átti sér stað eða jafnvel hvað myndi hann segja ef vinur sinn væri að segja sér hvað gerðist.
 - Ef hann kallar þetta sjálfur ofbeldi er í lagi að nota þá skilgreiningu.
- Segðu honum að það hljómi eins og þetta sé eitthvað sem honum líði ekki vel með og að það sem gerðist var alls ekki honum að kenna. Fólk upplifir oft skömm og líður eins og það hafi gert eitthvað til þess að verða fyrir ofbeldi en gerendur bera alltaf ábyrgð á því sem þeir gera, ekki þolendur.

„Hefurðu talað við einhvern annan um þetta áður?“

Mikilvægt er að unglingnum líði öruggum og að þú viðurkennir allar þær tilfinningar sem koma upp.

Næstu skref:

Nú þarf að útskýra fyrir unglingnum að það sé mikilvægt að fá aðstoð frá sérfræðingum. Segðu honum að nú ætlir þú að hafa samband við forsjáraðila, barnavernd og ef þarf, lögreglu.

Börn eiga rétt á því að vita öll þau skref sem tekin eru í þeirra málum og því þarf að vera skýr og útskýra vel hvað þurfi að gera.

Gott er að reyna eftir bestu getu að tryggja að unglingurinn fái aðgang að sálfræðilegri aðstoð og stuðningi. Oft er hægt að gera þetta í samráði við forsjáraðila eða barnavernd.

Í lokin:

- Þakkaðu barninu aftur fyrir að koma og deila þessu með þér og hrósaðu því fyrir hugrekkið að opna sig.
- Á þessum tímapunkti er mikilvægt að ítreka fyrir barninu og/eða því sé sagt frá ef þú ert að fara að hringja í foreldra og/eða tilkynna til barnaverndar.
- Gott er að segja að þessi skref séu til staðar í kerfinu til að vernda börn og hjálpa þeim.
- Þú takir bara þessi skref því þér þú viljir hjálpa og minntu unglinginn á að þú sért til staðar fyrir hann í gegnum allt ferlið.
- Spyrja hvernig honum líður eftir spjallið og fara yfir úrræði sem hann getur leitað í ef honum líður illa.
- Gott getur verið að fara yfir úrræði og hvert hann getur leitað ef honum líður illa. T.d. sálfræðingar, námsráðgjafar, heilsugæslan, sjúkást spjallið, 1717 o.fl.
- Það má bjóða knús eða klapp á bakið en fylgja því í einu og öllu sem barnið svarar. Sumir þurfa mikla líkamlega hlýju á meðan aðrir vilja það alls ekki.
- Bjóða þann stuðning sem þau vilja og spyrja alltaf um leyfi áður en þau eru snert:
 - „Má ég leggja höndina á bakið á þér?“
 - „Má ég knúsa þig?“
 - „Má ég taka í höndina á þér?“
 - „Viltu knús?“
 - „Viltu að ég haldi utan um þig?“
- Gott er að bjóða honum að koma og hitta þig aftur á ákveðnum tíma.

Unglingur kemur til þín og veit ekki hvort hann sé hinsegin eða ekki.

- Hvað er það fyrsta sem þú segir?
- Hvað ráðleggur þú unglingnum?
- Ráðfærir þú þig við einhvern annan fagaðila?
- Þarft þú að tilkynna foreldrum?

Punktur til að hafa í huga:

Þegar unglingur kemur til þín og veit ekki hvort hann sé hinsegin eða ekki, er mikilvægt að bregðast við með hlýju, virðingu, skilningi og umfram allt stuðningi. Sýndu unglingnum að þú berir virðingu fyrir tilfinningum og upplifun hans. Þetta getur hjálpað honum að finna öryggi og stuðning í því að kanna kynhneigð sína. Hægt er t.d. að benda honum á síðuna [Hinsegin frá Öttila](#) því þar er að finna allar helstu skilgreiningar.

Ef unglingurinn talar ensku geturu bent þeim á þessa handbók, eða farið með þeim í gegnum hana:

[Coming out – A handbook for LGBTQ Young people](#)

Viðbrögð:

Fyrst skaltu hlusta á unglinginn án þess að dæma og sýndu skilning. T.d. er hægt að segja:

„Það er frábært að þú treystir þér til að tala um þetta. Hvernig líður þér með þetta?“

„Takk fyrir að treysta mér fyrir þessu. Vel gert að opna á þetta spjall!“

Svo þarf að staðfesta þær tilfinningar sem gætu fylgt. Gerðu unglingnum grein fyrir að það sé eðlilegt að vera óviss um kynhneigð/kyn sitt/ kynverund sína. T.d. er hægt að segja:

„Það er mjög eðlilegt að vera óviss með þetta. Mörg ganga í gegnum svipaða reynslu og þú ert að lýsa.“

„Mörg upplifa það sama og þú. Það er mjög eðlilegt að vera óviss.“

Ráðleggingar:

Það sem þú þarft að gera er að bjóða upp á upplýsingar og stuðning. Láttu unglinginn vita að það eru margar leiðir til þess að kanna kynhneigð, kyn eða kynverund sína og það er engin pressa að komast að niðurstöðu. Bentu unglingnum einnig á Samtökin 78, þar eru ráðgjafar sem hjálpa fólki. [Hægt er að bóka ráðgjöf á netinu.](#) Í [Hinsegin félagsmiðstöðinni](#) er einnig ótrúlega flott starfsfólk, sjálfbóðaliðar og önnur hinsegin ungmenni sem getur verið gott að ræða tilfinningar við.

Ráðfæra sig við fagaðila:

Ef þú telur að unglingurinn þurfi frekari stuðning getur verið gagnlegt að ráðfæra sig við sálfræðing eða ráðgjafa. Inn í skóla er t.d. hægt að tala við námsráðgjafa. Gott er að bjóða unglingnum upp á það og benda honum á önnur úrræði.

- „Ef þú vilt getum við talað við námsráðgjafa saman. Hann getur veitt þér enn meiri stuðning.“
- „Heldur þú að þú viljir tala við sálfræðing um það sem þú ert að upplifa?“

Tilkynna:

Það fer eftir aðstæðum og aldri unglingsins hvort þurfi að segja einhverjum frá. Ef unglingurinn er yngri og þú telur hann þurfi stuðning foreldra, gæti verið nauðsynlegt að ræða þetta við forsjáraðila. Hins vegar þarf að virða friðhelgi unglingsins og ræða við hann um hvernig hann vill að staðið sé að málum.

- „Viltu segja foreldrum þínum frá þessu? Myndi þér líða vel með það?“
- „Við getum rætt saman um hvort og hvernig við viljum tala við foreldra þína um þetta.“
- „Við þurfum ekki að segja foreldrum þínum en ef þú vil þá þá get ég aðstoðað þig í gegnum það.“

Í lokin:

- Þakkaðu barninu aftur fyrir að koma og deila þessu með þér.
- Spurðu hvernig honum líður eftir spjallið og farið saman yfir úrræði sem hann getur leitað til ef honum líður illa, t.d. sálfræðingar, námsráðgjafar, heilsugæslan, 1717 o.fl.
- Það má bjóða knús eða klapp á bakið en mundu að leyfa barninu að stýra því.
- Sum börn þurfa mikla líkamlega hlýju á meðan önnur vilja það alls ekki.

Tvær stelpur koma til þín og segjast halda að vinkona þeirra sé í ofbeldissambandi.

- Hvernig bregst þú við?
- Hvað ráðleggur þú stelpunum?
- Hver eru næstu skref eftir samtalið?

Punktur til að hafa í huga:

Mikilvægast er að sýna skilning, stuðning og virðingu fyrir tilfinningum stelpnanna og vinkonu þeirra. Það getur hjálpað þeim að finna öryggi í erfiðum aðstæðum. Mundu að það er ekki þitt hlutverk að vera rannsóknaraðili heldur þarf að leyfa fagaðilum í ofbeldismálum að vega og meta hvort um ofbeldi sé að ræða.

Viðbrögð:

Fyrst skaltu hlusta á stelpurnar án þess að dæma og sýndu skilning. T.d. er hægt að segja:

„Takk fyrir að segja mér þetta. Þið eruð að gera hárrétt að láta fullorðinn vita. Nú get ég tekið við og unnið með málið.“

„Það er gott að þið komuð til mín með þetta. Ég veit að það hefur ekki verið auðvelt. Nú tek ég við.“

Því næst skaltu staðfesta þær tilfinningar sem stelpurnar upplifa. Láttu þær einnig vita að það sé mikilvægt að taka þessu alvarlega. Segðu:

- „Það getur verið mjög erfitt að segja frá svona en það er mjög mikilvægt svo vinkona ykkar fái þá hjálp sem hún þarf.“
- „Við tökum þessu alvarlega og munum reyna eftir bestu getu að hjálpa vinkonu ykkar.“
- „Ég mun tala við forstöðumann/skólastjóra/sálfræðing/ráðgjafa til að fá frekari ráðgjöf um hvernig við getum hjálpað vinkonu ykkar.“

Að auki þarf að minna stelpurnar á að hugsa um eigið öryggi og ekki grípa til aðgerða sjálfar eða reyna að leysa málið á eigin spýtur því þetta sé mál sem fagaðilar þurfa að sjá um.

Ef það er öruggt má hvetja stelpurnar til að tala við vinkonu sína og láta hana vita að þær séu til staðar fyrir hana.

Í lokin:

Minntu þær á að passa upp á sig. Gott er að segja:

- „Takk kærlega fyrir að segja mér frá. Það var hárrétt hjá ykkur því það er svo mikilvægt að fullorðið fólk taki nú við og vinni með málið. Nú skiptir miklu máli að þið passið upp á ykkur. Munið líka að það er hægt að vera til staðar fyrir vini sína án þess að vera alltaf með þeim eða passa upp á þá. Þið megið líka lifa ykkar lífi og nú tekur fullorðna fólknið við og gerir sitt besta til að gera allt fyrir vinkonu ykkar.“
- Þakkaðu þeim aftur fyrir að koma og deila þessu með þér.
- Á þessum tímapunkti er mikilvægt að ítreka fyrir þeim að þú takir nú við og vinnir með málið áfram.
- Spyrja þeim hvernig þeim líður eftir spjallið og fara yfir úrræði sem þær geta leitað í ef þeim líður illa. T.d. sálfræðingar, námsráðgjafar, heilsugæslan, sjúkt spjall, 1717 o.fl.
- Það má bjóða knús eða klapp á bakið en fylgja því í einu og öllu sem þær svara. Sumir þurfa mikla líkamlega hlýju á meðan aðrir vilja það alls ekki.

Skref eftir samtalið:

Ef grunur er um ofbeldi þá erum við tilkynningaskyld og gerðu það í samvinnu við næsta yfirmann. Ráðfærðu þig við fagaðila. Talaðu við þinn næsta yfirmann og/eða skólastjóra, sálfræðing eða ráðgjafa til að fá faglega aðstoð. Einnig þarf að huga að stelpunni og athuga líðan hennar.

Hvað nú? og Eitt skref í einu

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

Bæklingar sem hægt er að prenta út. Best að velja að prenta á báðum hliðum þar sem valið er að spegla á skammhliðinni (e. print on both sides, flip on short edge). Þá fáið þið bæklinginn tilbúin til þess að brjóta saman í bækling

**Úrræði og frekari upplýsingar**

- Fræðsluefni þar sem er til dæmis upplýsingar um:
- Hvar get ég fengið stuðning
- Fræðsluefni um áföll og kynferðislegt ofbeldi og góð ráð
- Fræðsluefni til að undirbúa sig undir kynfræðslu
- Kynfræðsluefni