



Hvað nú?

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

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 sjálft 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.

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.

Höfundar efnis:

Indíana Rós, kynfræðingur og Maríanna, Kynjafræðingur

Þökkum Barnavernd Reykjavíkur og Stígamót fyrir yfirlestur á efni.

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 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 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
- 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.

Mikilvægt er að muna að allar tilfinningar eiga rétt á sér. 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, framtíð ykkar sem fjölskyldu eða jafnvel óttast þann sem beitti barnið ofbeldi.

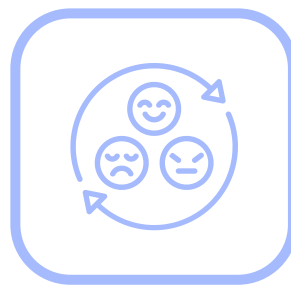
Ef barnið var beitt ofbeldi á stað þar sem önnur börn voru einnig útsett fyrir ofbeldi er ótti og hræðsla um hvort önnur börn hafi orðið fyrir ofbeldi eðlilegt. Ef þú hefur áhyggjur af því að önnur börn hafi mögulega orðið fyrir ofbeldi getur þú haft samband við barnavernd eða lögreglu.

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 foreldri upplifað hjálparleysi ef aðstæður ofbeldisins voru þannig að önnur börn gætu hafa verið útsett fyrir ofbeldi.

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 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.



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.

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.

Mikilvægt er að hafa í huga að stöðva ekki frásögn barns þegar þau vilja ræða við þig. Ef aðstæður eru ekki viðeigandi, til dæmis í miðri innkaupaferð, þá má setja pásu en þá gefa barninu þá upplýsingar um hvenær þið getið snúið aftur að samtalinu og mikilvægt er að hafa það í forgangi.

Til dæmis: „Mig langar að gefa þér betri rými til að ræða þetta við mig. Eigum við að klára versla / heimsóknina og þegar við erum komin í bílinn / heim, þá máttu segja mér það sem þú ert að hugsa“

Mundu: Þú ert ekki rannsóknarlögregla.

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

Forðastu að spyrja of marga 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 að 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

Óhjálpleg viðbrögð

Þó engin ein viðbrögð við upplýsingum að barn hafi orðið fyrir ofbeldi sé réttari en önnur, þá verðum við að aðgreina á milli tilfinninga okkar og hegðanna. Þá getur sum hegðun okkar leitt til þess að valda meiri skaða fyrir þolanda.

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 réttlætjanlegt og gæti það trúað því að það ofbeldi sem börn verða fyrir sé réttlætjanlegt (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 tengd atvikunu. 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. Í bæklingnum finnur þú tillögur að orðalagi sem getur nýst til að veita stuðning í samtali.

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



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 þolandanum að kenna. Því þarf að forðast að leggja skömmina á þolanda, 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 gæti barnið þitt 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.

Samviskubít og skömm

Börn geta fundið að þau beri ábyrgð á ofbeldinu, fengið sektarkennd yfir því að hafa valdið fjölskyldunni vanlíðan. Einnig geta þau upplifað skömm ef þau fundu líkamlega vellíðan á meðan á ofbeldinu stóð eða fengu einhver líkamleg viðbrögð sem þeim finnst ekki passa við upplifun sína, t.d. ris, sáðlát, bleytu frá kynfærum eða fullnægingu. Þetta skýrist til dæmis 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.

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.

Ótti

Börn geta óttast að gerandinn beiti þau aftur ofbeldi eða fólki sem þau elska, hafni þeim (ef þau eru nákominn barninu). Þau gætu einnig verið hrædd um að enginn trúi þeim eða óttast hvað gerist næst. Einnig gætu þau orðið almennt mun hræddari, við ýmislegt sem þau jafnvel óttuðust ekki áður.

Sum börn sýna jafnvel hlýju eða verndarviðbrögð gagnvart þeim sem beitti þau ofbeldi, eða sjá eftir að hafa sagt frá.

Von og léttir

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

Að ræða málið

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:

- Ef það er viðeigandi miðað við aldur barns, 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 sáttt/ur.“

„Hvernig finnst þér að við segjum XX frá þessu? Við getum ákveðið saman hvað við segjum.“

„Er einhver í kringum okkur sem þú myndir vilja fá stuðning frá eða myndir vilja að vissi af því sem gerðist? 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. 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.“

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 sjálfssökun.

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 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 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 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.

