



Að ná áttum

Stuðningur við aðstandendur barns þegar upp hafa komið áhyggjur af velferð þess vegna alvarlegs atviks.

Til einföldunar í þessum upplýsingabæklingi verður notað orðalagið „alvarlegt atvik/atvikið“ til þess að lýsa því ef að grunur er um að barn hafi orðið fyrir óviðeigandi framkomu, ofbeldi, hvort sem það var andlegt, líkamlegt eða kynferðislegt, eða áreitni.

Það getur verið gríðarlegt áfall fyrir foreldra og/eða aðstandendur að fá þær fréttir að grunur sé um að nákomandi barn hafi orðið fyrir alvarlegu atviki því það er eitthvað sem okkur finnst að ekkert barn á að upplifa.

Hvort sem barnið sagði þér sjálft 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 alvarlegu atviki er nákomandi 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 atvikið 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.

Höfundur efnis:

Indíana Rós, kynfræðingur

Bæklingur þessi er byggður á bæklingnum Eitt skref í einu sem er hugsaður fyrir aðstandendur barna sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða grunur er um slíkt. Bæklingurinn er því aðlagður að öðrum alvarlegum atvikum.

Barnavernd Reykjavíkur, Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu og Barnahúsi hefur lesið yfir þann bækling og er þeim þakkað fyrir yfirlestur.

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 alvarlegu atviki 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 alvarlegu atviki. 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 atvikinu og ekki þótt tilfinningar sínar viðeigandi þar sem þeirra barn varð ekki fyrir atvikinu.

Reiði

Þú gætir fundið fyrir mikilli reiði gagnvart þeim sem átti í hlut – fyrir að hafa valdið barni sársauka, brotið traust þess eða beitt blekkingum. Ef atvikið 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 alvarlegu atviki. Þú gætir óttast hvaða áhrif það hefur á barnið, framtíð ykkar sem fjölskyldu eða jafnvel óttast þann sem kom fram á þann hátt við barnið.

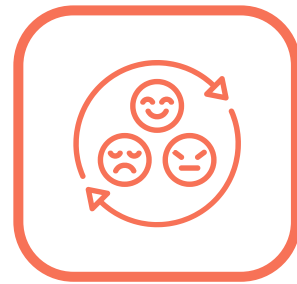
Ef viðkomandi barn varð fyrir alvarlegu atviki á stað þar sem barnið þitt var einnig útsett fyrir slíku er ótti og hræðsla eðlilegt viðbragð. Ef þú hefur áhyggjur af því að barn þitt hafi orðið fyrir alvarlegu atviki eru ráð því tengd síðar í bæklingnum.

Hjálparleysi

Það er algengt að upplifa mikla vanmáttarkennd, t.d. yfir því að hafa ekki getað komið í veg fyrir atvikið eða að geta ekki látið barninu líða betur. Einnig geta aðstandendur upplifað hjálparleysi gagnvart sínu barni ef aðstæður atviksins voru þannig að eigið barn hafi verið útsett fyrir slíku. 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/n sig fyrir að hafa ekki komið í veg fyrir atvikið. Sumum finnst líka erfitt að viðurkenna að þeim þyki enn vænt um þann sem átti í hlut, sérstaklega ef um er að ræða einhvern nákominn.



Einmanaleiki og sorg

Það er eðlilegt að syrgja það líf sem þið lifðuð áður en atvikið kom upp. Þessari sorg getur fylgt tilfinning um missi: öryggis, sakleysis og framtíðardrauma.

Mörg 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.

Ef þig grunar að barnið þitt hafi orðið fyrir alvarlegu atviki:



Leyfðu barninu að ráða ferðinni

Ekki þrýsta á barnið að tala ef það er ekki tilbúið. Í alvarlegum atvikum getur fólk upplifað að það missir 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/n/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?
- Var X vont?

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 trúir 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 alvarleg atvik líkt og 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 undan óþægindum í maga eða hausverk.
- Auk þess, gæti eftirfarandi gefið til kynna að um kynferðislegt ofbeldi sé um að ræða:
 - Kynferðisleg þekking sé meiri en hún ætti að vera.
 - Kvarta yfir sársauka, verk eða kláða í kynfærum (ef um kynferðislegt ofbeldi er að ræða)
 - 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 í þínu sveitarfélagi á skrifstofutíma. Þess fyrir utan er hægt að fá samband við barnavernd í síma 112.

Gott er að skrifa niður allt sem barnið segir þér frá, í orðum barnsins og ekki umorða það.

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 til að ná fram réttlæti. En það getur gert ástandið enn verra auk þess sem það getur kennt barninu að alvarleg atvik líkt og 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 atvikinu og börnum í kringum það. Það kemur heldur ekki í veg fyrir að sá sem átti í hlut af atvikinu endurtaki það. Að auki getur barnið líka fundið fyrir því að missa stjórn á aðstæðum aftur.

Ef annað barn á í hlut eða beitti ofbeldi eða sýndi óæskilega 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 óryggi hjá barninu og því lyklatríði 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 alvarlegu atviki 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 alvarleg atvik á sér stað innan fjölskyldu eða milli nánna aðila getur barnið bæði haft hlýjar tilfinningar til þeirra sem á í hlut og á sama tíma upplifað óryggi eða ótta í návist þeirra 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 sá sem átti í hlut verði refsað eða hafnað. Barn eða ungmenni getur líka áfram viljað vera í samskiptum við viðkomandi. 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 eða atvikum. Ef eldri börn / ungmenni velja að halda áfram samskiptum við viðkomandi skiptir máli að styðja það með fræðslu um heilbrigð samskipti og mikilvægi persónulegra marka.

Ótti

Börn geta óttast viðkomandi á margvísilegan hátt, að þau 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 viðkomandi vel, sem skapar mikla togstreitu. Sum börn sýna jafnvel hlýju eða verndarviðbrögð gagnvart þeim sem átti í hlut eða sjá eftir að hafa sagt frá.

Von og léttir

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

Að ræða málið

Þegar fólk heyrir af alvarlegum atvikum 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 alvarlegu atviki 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 viðkomandi sem átti í hlut er einhver nákominn eða jafnvel fjölskyldumeðlimur.

Mikilvægt er að vernda barnið sem varð fyrir atvikinu 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 alvarlegu atviki er mikilvægt að huga 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 alvarlegu atviki. 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 sem var ekki góður við X og þess vegna líður þeim illa núna. Við – og t.d. kennarinn, lækurinn 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 kennarnir 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

Athygli er vakin á því að þessi kafli kemur úr bæklingunum Eitt skref í einu og Hvað nú? sem snúa að kynferðislegu ofbeldi gegn börnum, en er haldið inn í þessum bækling þó alvarlegu atvikin geta átt við önnur atvik en kynferðislegt ofbeldi.

Kynfræðsla er ein mikilvægasta forvörnin gegn kynferðislegu ofbeldi. Auk þess hjálpar kynfræðsla börnum að skilja betur það sem barnið gæti hafa upplifað þó annarsskonar atvik og getur dregið úr skömm og sjálfásökun eftir ýmisskonar alvarleg atvik.

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 alvarlegum atvikum líkt og ofbeldi 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 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.

