

ÁHRIF HEIMILISOF BELDIS Á BÖRN
HOW DOMESTIC VIOLENCE AFFECTS CHILDREN



ÁHRIF HEIMILISOFBELDIS Á BÖRN

Til að börn nái að þroskast sem sterkir einstaklingar með heilbrigða sjálfsmynd þurfa þau að alast upp við öruggar aðstæður þar sem hlúð er að grunnþörfum þeirra, bæði líkamlegum og tilfinningalegum.

LÍKAMLEGAR ÞARFIR:

Húsaskjól, fæði, klæði, hvíld.

TILFINNINGALEGAR ÞARFIR:

Umhyggja, blíða, huggun, virðing, þolinmæði, skýrar reglur, stöðugleiki, öryggi, örvun og hvatning.

Þegar grunnþörfum barna er ekki sinnt, t.d. þörf fyrir öryggi og stöðugleika, má líta á það sem vanrækslu. Margir foreldrar halda að þeir geti haldið börnum sínum fyrir utan ofbeldið en það margvíslega álag sem því fylgir fer sjaldan framhjá börnunum. Rannsóknir sýna að þótt börnin verði ekki sjálf fyrir ofbeldi, eða séu beint vitni að því, getur það samt haft alvarlegar afleiðingar fyrir þau. Börn verða óbeint vitni að ofbeldi t.d. þegar þau heyra hvað gerist í næsta herbergi, taka eftir ummerkjum ofbeldisins á heimilinu eða skynja spennu og vanlíðan foreldra sinna.

Afleiðingar þessa geta meðal annars orðið:

KVÍÐI, ÓTTI OG ALMENN VANLÍÐAN

Oft hafa börn ekki þroska til að skilja það sem á gengur. Andrúmsloftið á heimilinu er þrúgandi og þau finna fyrir óöryggi. Þetta hefur slæm áhrif á börn sem eru ráðalaus í óöruggum aðstæðum og fyllast því kvíða og ótta. Mikilvægt er að hafa í huga að börn geta átt erfitt með að tjá tilfinningar sínar og lýsa oft vanlíðan sinni með því að kvarta undan verkjum t.d. höfuð- og/eða magaverkjum. Einnig geta börnin glímt við svefnerfiðleika og fengið aukna eða minnkaða matarlyst og martraðir.

DOMESTIC VIOLENCE AFFECTS CHILDREN

In order for children to develop and grow into strong individuals with a healthy self-image they need a safe environment where all their needs, physical and emotional, are met.

PHYSICAL NEEDS:

Housing, food, clothes and rest.

EMOTIONAL NEEDS:

Care, tenderness, comfort, respect, patience, clear rules, stability, safety, stimulation and encouragement.

When children's basic needs are not taken care of, e.g. their need for safety and stability, it's neglect. Many parents think that they can keep violence hidden from their children. However that is not the case because the stress connected to violence rarely escapes the notice of children. Studies have shown that even though children themselves are not the victims of violence, or have witnessed it, violence can have a serious effect on them. Children experience violence indirectly when they hear what is happening in the next room, when they see the result of violence at home or sense the stress or distress of their parents.

Children exposed to violence may show signs of:

ANXIETY, FEAR AND GENERAL DISTRESS

Often children do not have the maturity to understand what is going on. The atmosphere in the home is oppressive and they feel insecure. This has a bad influence on children as they do not know how to act in insecure circumstances and they can become frightened and anxious. It is important to keep in mind that children can find it difficult to describe their feelings and often express their distress by complainin about physical pain such as headaches and/or stomach aches. Children can also suffer from sleep disturbances, nightmares, loss of appetite or overeating.



SAMVISKUBIT OG ÓRAUNHÆF ÁBYRGÐ

Börn sem búa við heimilisofbeldi kenna sér gjarnan um og finnst eins og þau beri einhvern veginn ábyrgð á ástandinu. Þau reyna að hafa hægt um sig og eru hrædd um að stuðla að frekari deilum eða ofbeldi. Þá finnst börnum oft að þau hafi brugðist foreldri sínu með því að hafa ekki gert meira til að afstýra ofbeldinu.

Börn sem búa við heimilisofbeldi komast snemma í kynni við erfiðleika fullorðins fólks. Þau verða „fullorðin“ of fljótt á vissum sviðum og fá ekki tækifæri til að þroskast á eðlilegan máta. Þau fara að gera óraunhæfar kröfur til sín og taka á sig of mikla ábyrgð á heimilinu til þess að koma niðurbrotnum foreldrum til hjálpar. Þá er vel þekkt að börn taki að sér foreldrahlutverk og annist og verndi yngri systkini sín á erfiðum tímum á heimilinu.

LÍTIL AFTUR

Þegar börn eru óttaslegin og kvíðin hafa þau tilhneigingu til að haga sér eins og yngri börn. Þau geta byrjað að væta rúmið á ný, sjúga á sér þumalinn, suða og verða hrædd við ókunnuga. Eldri börn, sem voru orðin sjálfstæð og örugg áður en þau urðu vitni að heimilisofbeldi, vilja þá gjarnan leita í öryggið heima og fara að dvelja þar mun meira.

HEGÐUNARVANDI

Börn sem búa við heimilisofbeldi geta glímt við ýmsan skapgerðar- og hegðunarfæla sem torveldar tengslamyndun við fullorðna og önnur börn. Þau geta verið hávær og fyrirferðarmikil eða dofin og sinnulaus. Hætt er við að þau hafi slaka færni í að leysa ágreining sem getur leitt til þess að þau verði annað hvort árásgjörn eða eigi erfitt með að verja sig. Ofbeldis- eða vandræðahegðun barna getur verið þeirra leið til að takast á við ástandið heima fyrir.

FEELINGS OF GUILT AND RESPONSIBILITY

Children who live in a home where domestic violence is prevalent very often blame themselves. They feel like they are somehow responsible. They try to be quiet and are afraid of causing more disputes or violence. Sometimes they feel they have failed their parents by not being able to prevent the violence.

Children living with domestic violence are forced to deal with grown up problems at an early age. They become “grown-up” in certain situations and therefore do not have the opportunity to develop at a normal pace. They start to make unrealistic demands on themselves and take responsibility for the home, in order to help their devastated parents. It is also well known that children take on a parental role in caring for and protecting their younger siblings during difficult times.

SMALL AGAIN

When children are afraid and worried they have a tendency to behave like younger children. They can start wetting the bed again, suck their thumb, nag and fear strangers. Older children, who already were independent and felt secure before experiencing violence at home, often start staying at home more often than before.

BEHAVIOURAL PROBLEMS

Children living with domestic violence can struggle with all kinds of behavioural or character problems which makes bonding with grown-ups and other children more difficult. They can become loud and rowdy or numb and passive. They may not be able to resolve conflict which can lead to them being either aggressive or not being able to defend themselves. Being aggressive or acting out can be their way of dealing with the situation at home.



SMÁBÖRN	LEIKSKÓLA-BÖRN	5-12 ÁRA	12-14 ÁRA	15-18 ÁRA	TODDLERS	PRESCHOOL CHILDREN	5-12 YEARS OLD	12-14 YEARS OLD	15-18 YEARS OLD
Dafna illa	Ráðast á aðra	Yfirgangur	Ofbeldi á stefnumótum	Ofbeldi á stefnumótum	Failure to thrive	Aggressive	Bossy	Violent behaviour on dates	Violent behaviour on dates
Deyfð	Hanga í fólki	Árásargirni	Yfirgangur	Strok að heiman	Passive	Clingy	Aggressiveness	Domineering	Running away from home
Óvæð	Kvíði	Punglyndi	Lítið sjálfsálit	Lægri einkunnir og léleg mæting í skóla	Irritable	Anxiety	Depression	Low self-esteem	Lower grades and skipping school
Breyttar matar- og svefnvenjur	Grimmd við dýr	Kvíði	Sjálfsvígstílaunir	Virðingarleysi við konur	Change in eating habits	Cruelty towards animals	Anxiety	Suicide attempts	Disrespect towards women
Seinkun í þroska	Skemmdarfýsn	Hlédrægni	Einkenni áfallastreitu	Misnotkun áfengis eða annara vímuefna	Developmental delay	Urge to damage or break things	Being withdrawn	Signs of Post Traumatic Stress Disorder	Abuse of alcohol or other drugs
	Einkenni áfallastreitu	Neikvæðni	Skróp í skóla			Signs of Post Traumatic Stress Disorder	Signs of Post Traumatic Stress Disorder		
		Skemmdarfýsn	Líkamleg vanlíðan			Negativity	Physical discomfort		
		Verri árangur í skóla	Virðingarleysi við konur			Urge to damage things	Disrespect towards women		
		Virðingarleysi við konur				Lower grades			
						Disrespect towards women			

HVERS ÞARFNAST BÖRN SEM BÚA VIÐ OFBELDI Á HEIMILI?

- Að ofbeldið hætti.
- Að fá skýringar á því sem hefur gerst á heimilinu (ofbeldi, átök, deilur o.s.frv.) sem taka mið af þroska þeirra.
- Að þeim sé sagt að ofbeldið á heimilinu hafi ekki verið þeim að kenna.
- Að þau fái viðurkenningu á því að þær hugsanir og tilfinningar sem bærast innra með þeim séu skiljanlegar og edlilegar í ljósi þeirra aðstæðna sem þau hafa búið við.
- Að þau heyri að ofbeldið sé ekki leyndarmál og að þau þurfi ekki að skammast sín.
- Að þau fái tækifæri til þess að ræða um erfið atvik á heimilinu, þegar þau er tilbúin og á eigin forsendum.
- Að læra að það sé aldrei í lagi að beita ofbeldi heldur skuli fara aðrar leiðir til að leysa ágreining.
- Að daglegt skipulag sé óbreytt – matur á réttum tíma, háttatími og skóli. Það veitir börnunum aukna öryggis tilfinningu.
- Að þau fái meiri tíma með sínum nánustu.
- Tekið sé oftár utan um þau, leikið við þau og þeim leyft að skriða upp í á nóttinni ef þau vilja ekki sofa ein.

HVENÆR SKAL LEITA TIL FAGFÓLKS?

Það er mikilvægt að taka til greina tíðni og alvarleika ofbeldisins. Ef um endurtekin atvik er að ræða og ef börnin óttast um eigið líf eða líf sinna nánustu, hefur það mikil áhrif á viðbrögð þeirra og afleiðingar fyrir þau. Það er auk þess erfiðara fyrir börn að horfa upp á foreldra sína eða aðra nákomna verða fyrir ofbeldi heldur en einhverja sem eru ótengdir þeim. Ef börn hafa nýlega orðið fyrir annarri þungbærri reynslu, eins og t.d. skilnaði foreldra, missi náins ættingja eða flutningi í nýtt umhverfi, getur það gert þeim erfiðara fyrir að vinna úr áfallinu. Nýtt áfall, eins og að verða vitni að ofbeldi, getur kallað fram allar þær tilfinningar og upplifanir sem tengdar voru fyrra áfalli, og þannig gert hina nýju stöðu enn alvarlegri og jafnvel óyfistíganlega í huga barnanna.

WHAT ARE THE NEEDS OF CHILDREN LIVING WITH DOMESTIC VIOLENCE?

- To end the domestic violence.
- To receive age appropriate explanations of what is happening at home (violence, conflict, arguing).
- To be told that the violence is not their fault.
- To have their feelings validated and to get help understanding that their thoughts and feelings are normal, after witnessing domestic violence.
- To hear that violence is not a secret and they should not feel ashamed.
- To get the opportunity to discuss difficult incidents related to the violence at home, but only when they are ready and on their terms.
- To learn that violence is never a solution and it is always possible to resolve issues without violence.
- To keep their daily routines like meal times, bedtime and going to school.
- To have more quality time with family members.
- They need to get hugs and being played with and being allowed to crawl into parent(s) bed if they do not want to sleep alone.

WHEN IS IT APPROPRIATE TO SEEK PROFESSIONAL HELP?

It is important to consider the frequency and severity of the violence. If the child felt afraid for its own life or the life of its parents, it will affect how they respond, and has consequences in their lives. It is more difficult for children to witness domestic violence between parents or someone they are connected to emotionally, than someone that they don't know at all. Children who have recently gone through difficult times such as separation or divorce of their parents, the loss of a close relative, or moving to a new environment may have a harder time processing and working through the aftermath of witnessing domestic violence. New trauma like experiencing domestic violence can make them relive the feelings and thoughts connected to the former traumatic events.



Nánustu aðstandendur barna geta oft veitt bestu hjálpina með því að gefa þeim tíma til að tjá sig, hlusta á þau, sýna þeim hlýju og virðingu. Það getur einnig verið gagnlegt að leita fagaðstoðar fyrir börnin. Fagaðili getur boðið upp á hlutlaust og öruggt umhverfi sem auðveldar börnum að tjá líðan sína og upplifanir. Mælt er með að leita faglegrar aðstoðar í eftirfarandi tilfellum:

- Auknir hegðunarerfiðleikar eða tíð skapofsaköst.
- Börnin fara í auknum mæli að einangra sig frá öðrum börnum eða félagslífi.
- Tíðar martraðir eða önnur svefnvandamál.
- Börnin forðast ákveðna hluti eða staði sem minna á ofbeldið.
- Mikil líkamleg einkenni eins og ógleði, magaverkir, höfuðverkur og svimi.
- Auknir námsörðugleikar eða einbeitingarvandi.
- Aukin eða minnkuð matarlyst.

Þótt leitað sé aðstoðar fagfólks þýðir það ekki að eitthvað alvarlegt ami að. Það er einfaldlega verið að horfast í augu við að börnin þurfi á hjálp að halda til að vinna úr erfiðri reynslu. Það þýðir ekki að þú hafir brugðist sem foreldri eða uppalandi heldur bendir það einmitt til að þú viljir sinna því hlutverki vel.

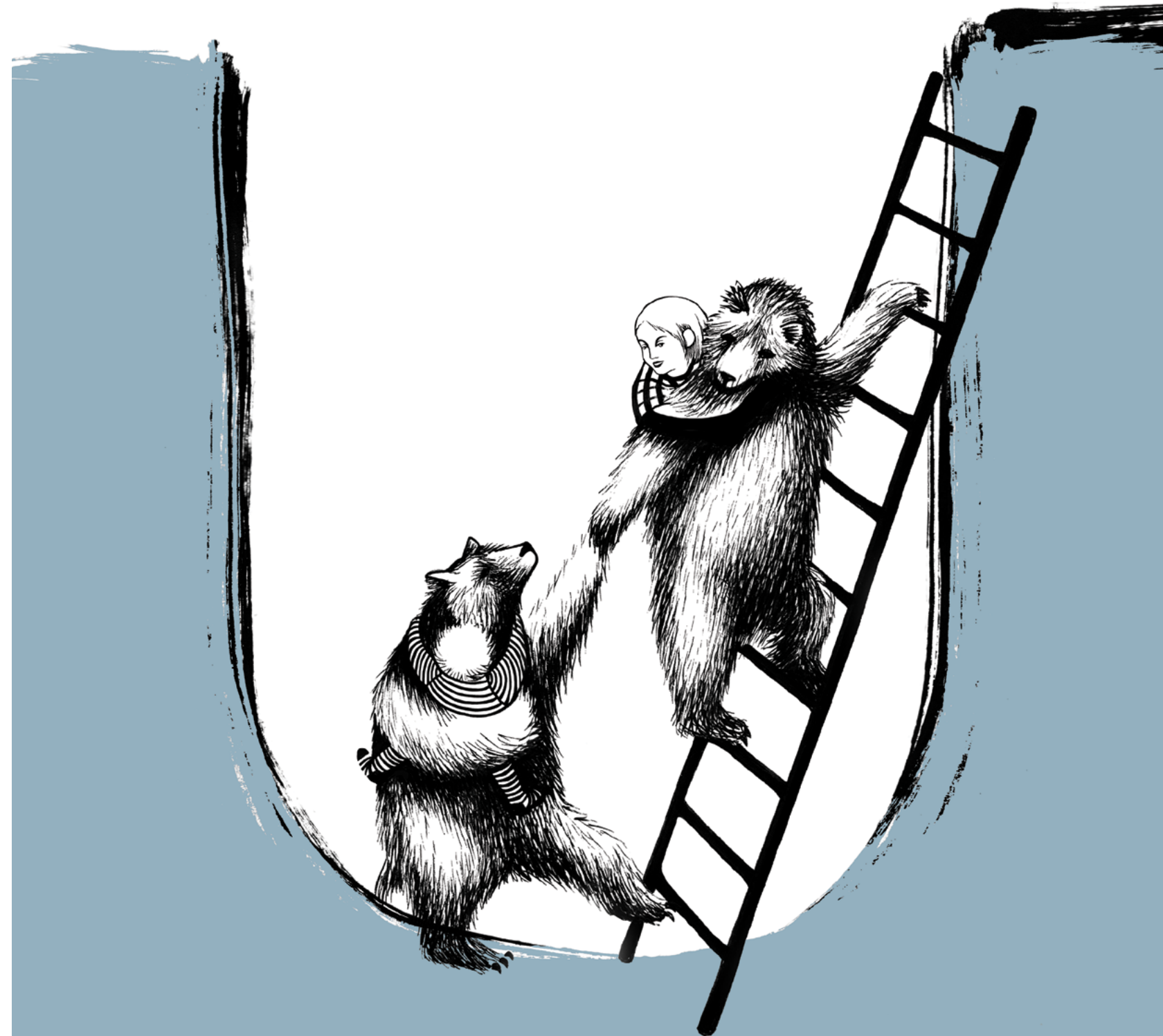
Útgefandi: Reykjavíkurborg, 2017
Önnur prentun 2019.
Saman gegn ofbeldi.
Texti: Inga Huld Hermóðsdóttir og Reynir Harðarson.
Teikningar: Laufey Jónsdóttir.
Umbrot: Laufey Jónsdóttir.
Prentsmiðja: Ísafold

Family members and loved ones often give the best support and help to children in this situation by listening to them and giving them time to express how they are feeling. It can also be helpful to seek professional help for the child in some cases. Professionals can offer a neutral and safe environment that can often make it easier for children to express their feelings and to report how the violence has affected them. It is recommended to seek professional help in cases of:

- Behavioural or temper problems and severe mood swings.
- If the child withdraws from other children and socialising.
- The child has recurring nightmares and sleep difficulties.
- The child avoids certain objects or places that remind them of the violence.
- There are physical signs like nausea, stomach ache, headache or dizziness.
- Problems with concentration and school work.
- Changes in eating habits, eating too little or too much.

To seek professional help is not a sign of weakness or that something is very wrong. Sometimes children just need extra help to get through difficult experiences. Asking for help is all right and does not mean that you have failed as a parent. It means that you are being attentive in your role as a parent.

Publisher: City of Reykjavík, 2017.
Second edition 2019.
Together against violence.
Text: Inga Huld Hermóðsdóttir and Reynir Harðarson.
Illustrations: Laufey Jónsdóttir.
Layout: Laufey Jónsdóttir.
Printer: Ísafold





Reykjavíkurborg