

Taktu skref!ð

Að upplýsa aðra

Að tala um kynlíf og kynferðisbrot

Það getur verið erfitt að tala um kynlíf, sérstaklega um kynferðisbrot. Það er erfitt að vita hverjum eigi að segja frá og hvernig eigi að segja það. Þessi kafli fjallar um nokkrar aðferðir í samskiptafærni sem gagnast við að upplýsa aðra um þessi mál.

Mismunandi sjónarhorn

Það er mikilvægt að skilja hvernig aðrir sjá hlutina: að geta séð hluti út frá þeirra sjónarhorni.

Fólk getur fundið fyrir alls konar tilfinningum þegar það hugsar um vafasama hegðun annarra á netinu. Makinn yrði líklega ringlaður, sár, áhyggjufullur, kvíðinn og fyndi fyrir höfnun.

Fylltu inn í töfluna hér fyrir neðan þá hegðun sem gæti verið orsök tilfinninganna sem eru nefndar. Eru jafnvel fleiri tilfinningar eða hegðun sem gætu komið upp?

Tilfinning	Hegðun
------------	--------

Ringlaður	Spyr margra spurninga, spyr sömu spurninga oftar en einu sinni
-----------	--

Höfnun/Svik	Grátur, spyr hvað þau hafi gert rangt, tortryggni
-------------	---

Sár	
-----	--

Áhyggjur	
----------	--

Kvíði

Sjokk

Hvernig getur það að pæla í hvernig öðrum líður hjálpað við að segja frá?

Að skilja hvernig öðrum líður getur hjálpað til við að skilja hvernig og af hverju aðrir bregðast við eins og þeir gera. Fólk býst ekki við að aðrir séu með óæskilega kynferðislega hegðun á netinu og mun hafa margar spurningar. Makar velta fyrir sér hvað veldur svona hegðun, hvað muni gerast næst og hvernig þetta muni hafa áhrif á þá, hvort þetta hafi áhrif á börnin (ef þau eru til staðar) og hvað muni gerast í framtíðinni. Hugsaðu um hversu óþægilega þér líður með þetta, hversu kvíðinn og í miklu uppnámi þú ert. Þeim líður líka þannig, nema að auki er sjokk af því þau vissu ekki af þessari hegðun áður, hvort sem þau komust að því hjá þér eða einhverjum öðrum.

Virk hlustun

Mikilvægur partur í samskiptum er að geta hlustað jafnt og að geta talað. Til að vita raunverulega hvernig öðrum líður þarf að spyrja að því og hlusta á það sem aðrir segja. Stundum getur verið mjög erfitt að hlusta og heyra það sem er sagt við mann, sérstaklega ef það er eitthvað neikvætt um hegðun manns eða ef fólk er reitt eða í uppnámi.

Af hverju er mikilvægt að hlusta?

- Svo þú heyrir nákvæmlega það sem verið er að segja.
- Fólk finnst það skipta máli ef það er hlustað á það.
- Það sýnir virðingu.
- Það sýnir þeim sem hlustað er á að þau hafi gildi og þú hafir áhuga á þeim.
- Það lætur aðra vera jákvæðari gagnvart þér og líklegri til að halda áfram að tala við þig

Leiðir til að sýna að þú sért að hlusta

- **Líkamstjáning** – kinka kolli og handahreyfingar við hæfi.
- **Munnlega** – viðeigandi svör eða athugasemdir, hljóð og að spyrja viðeigandi spurninga .
- **Augnsamband** – mynda augnsamband við þann sem er að tala.

Skoðum þessar aðferðir út frá mismunandi aðilum

Tala við makann

Allar aðferðirnar sem er lýst hér að ofan eru mikilvægar þegar talað er við maka sinn. Hér eru einnig nokkrar uppástungur að því hvernig hægt er að styðja við makann.

Leyfa maka að melta upplýsingarnar

Svona upplýsingar eru alltaf sjokk fyrir fjölskyldumeðlimi en sérstaklega fyrir makann. Á meðan þú hefur vitað að það væri alltaf möguleiki á að upp um þig kæmist þá hefur makinn ekki vitað um þessa hegðun. Hann þarf tíma til að átta sig á hvað er að gerast og hvaða þýðingu þetta hefur fyrir hann.

Fylgjast með hvernig maki er að höndla aðstæðurnar

Ef um handtöku er að ræða þá getur það verið svo áttakanlegt fyrir makann að hann á erfitt með að höndla þetta og upplifir mikla andlega erfiðleika. Stundum er nóg að tala við einhvern nákominn um hvernig manni líður en stundum væri best fyrir makann að leita til fagaðila, til dæmis sálfræðing eða heilsugæsluna.

Ef makinn lýsir eða sýnir þessi einkenni hér að neðan ætti að hvetja hann til að fá aðstoð hjá heilsugæslunni, sálfræðingi eða öðrum fagaðila.

- Langvarandi erfiðleikar með matarlyst eða svefn (vikur eða mánuði).
- Aukin áfengisdrykkja.

- Tíð grátköst.
- Skaplægð sem hefur áhrif á daglega virkni.
- Erfiðleikar við að mæta til vinnu vegna líðan.
- Draga sig í hlé félagslega – forðast vini og ættingja.
- Erfiðleikar við að aðskilja hugsanir og raunveruleika.
- Áhugaleysi á því sem áður vakti ánægju.
- Viðvarandi kvíði eða hræðsla.

Þetta er ekki tæmandi listi. Ef breytingar í skapi, hugsun eða hegðun lagast ekki á nokkrum vikum ætti að ræða það við heimilislækni eða annan fagaðila.

Skilja vandamálið

Það getur hjálpað mannum að skilja það sem er í gangi með því skilja betur hvað felst í að brjóta af sér á netinu.

Að segja börnum frá

Það getur verið erfitt fyrir foreldri að vita hvað og hvernig eigi að segja börnum sínum frá svona hlutum. Hér eru nokkur atriði til að hafa í huga:

- Ef börn fá ekki útskýringar á stórum breytingum í lífi fjölskyldu þeirra þá fylla þau í eyðurnar með ágiskunum. Þau giska oft á ranga hluti og draga rangar ályktanir, algennt er að þau haldi að þau séu partur af vandamálinu og að þetta sé einhvern veginn þeim að kenna. Þau upplifa fljótt höfnun frá því foreldri sem fær ekki að hitta þau eins oft og áður.
- Börn munu á einhverjum tímapunkti vilja vita af hverju foreldrið gerði það sem það gerði. Það gæti hjálpað þeim að vita að fullorðna fólk á líka erfitt með að skilja þetta og þetta sé mjög flókið. Oft væri hægt að segja að foreldrið sé að fá hjálp við að vinna úr þessu.

- Börn munu hafa flóknar og alls konar tilfinningar gagnvart broti foreldris síns. Þau þurfa tíma til að vinna úr þessum upplýsingum. Þau geta fundið fyrir mikilli reiði út af afleiðingunum sem brotið hefur eða mun hafa á þeirra líf og annarra. Þau geta haft áhyggjur af að vinir þeirra komist að þessu. Þau geta verið með kvíða yfir hegðun foreldris síns í framtíðinni, hvort það fari í fangelsi og hvort það muni geta höndlað þetta. Börn eiga oft erfitt með að tjá þessar tilfinningar við foreldra sína þar sem þau vilja ekki koma þeim í meira uppnám. Börn þurfa að vita að foreldrarnir skilji þau og geti jafnvel beint þeim á að tala við aðra fullorðna manneskju sem þau treysta sér til að tala við.
- Það er oft erfðast fyrir foreldri að þurfa að viðurkenna fyrir barni sínu að það hafi brotið af sér og sjá afleiðingarnar hafa áhrif á börnin sín. Það er mikilvægt að hafa í huga að barnið mun líklega á einhverjum tímamarki komast að þessu sjálf og það er betra að það komist að þessu í stýrðum aðstæðum frá stuðningsríkum fullorðnum aðila frekar en einhvern veginn öðruvísi. Það gæti komið upp reiði ef barninu finnst að mikilvægum upplýsingum hafi verið haldið frá þeim og því finnst að það hafi átt rétt á að vita af þessu. Tímasetningin er samt sem áður mikilvæg og taka þarf tillit til aldurs og þroska barnsins.
- Of miklar og nákvæmar upplýsingar geta komið barni í óþarfa uppnám. Haldið smáatriðum frá börnum þegar þau eru mjög ung. Látið barnið vita að það megi spyrja að hverju sem er þó það verði kannski ekki hægt að svara öllu því ekki eru endilega til svör við öllu.

Hér eru tillögur að því hvernig hægt er að segja barni frá kynferðisbroti foreldris á netinu. Þetta eru einungis tillögur því börn eru ólík og með mismunandi mikinn skilning. Þetta hentar ekki öllum og myndi hljóma skringilega fyrir einhverja.

„Pabbi gerði eitthvað rangt. Hann er búinn að vera að skoða dónalega hluti á netinu, kynferðislega hluti og sumir af þeim tengdust börnum. Það er ólöglegt og því er lögreglan nú að skoða þetta og er að ákveða sig hvað eigi að gera í þessu.“

„Mamma á erfitt með að átta sig á hvað er í lagi og hvað er ekki í lagi þegar það tengist kynferðislegum hlutum. Hún er búin að vera að skoða helling af kynferðislegum hlutum á netinu og sumt af því tengdist börnum sem er ólöglegt.“

Ef viðeigandi þá gæti hjálpað að hafa eftirfarandi athugasemdir með:

1. „*Mamma/pabbi er í miklu uppnámi út af því að hafa valdið allri fjölskyldunni erfiðleikum.*“
2. „*Mamma/pabbi er að reyna að fá hjálp við vandanum sínum.*“
3. „*Við vildum óska að þú þyrftir ekki að heyra þetta en okkur fannst þú eiga rétt á að vita hvað er í gangi.*“

Það er best fyrir barnið ef foreldrar geta verið sammála um hvað eigi að segja barninu.

Það er líka gagnlegt að muna:

- Að forðast að vekja kvíða, best er að reyna að halda ró sinni við frásögnina.
- Best er að hafa fleiri en eitt samtal og láta börnin vita að þau geti rætt um þetta hvenær sem er og spurt að hverju sem er.
- Samræma svör allra sem koma að barninu.
- Hlusta á barnið.
- Rannsóknir sýna að ef börn sjá að foreldrar sínir séu að höndla aðstæður, þá geri þau það líka.

Að lokum: Foreldrar þekkja börnin sín best og vita best hvernig eigi að tala við þau.

Að tala við vini eða aðra fjölskyldumeðlimi

Mikilvægasta manneskjan í samræðunum er sú sem er að heyra frá þessu, þannig að viðbrögð þeirra og tilfinningar eru í fyrsta sæti. Hér að neðan eru nokkur atriði til að hafa í huga. Þetta eru ráð frá aðila sem hefur sagt yfir 50 vinum og fjölskyldumeðlimum frá kynferðisbroti.

- Það er best að velja hlutlausan stað til að segja frá. Ef þið hittist heima hjá þér þá gæti viðkomandi þótt óþægilegt að hugsa til þess að brotin hafi átt sér stað á þeim stað og gæti

viljað fara. Ef þú ferð heim til þeirra þá gætu þau beðið þig um að fara. Hlutlaus staður er þægilegastur og minnsta pressan.

- Hugsaðu út í hvar og hvernig þú situr. Reyndu að velja þér borð í hljóðlátu, afskekktu horni svo óviðkomandi heyri ekki í þér. Reyndu að velja stað þar sem ekki eru börn eða ungt fólk því það mun auka óþægindi fyrir alla. Snúðu þér þannig að þú snúir baki í aðra í rýminu – þannig verðurðu rólegri yfir að opna þig og ræða málið.
- Reyndu að hafa borð á milli ykkar. Það setur smá bil á milli ykkar og getur dreift huganum örlítið ef það er hægt að hafa hluti eins og drykki til að taka upp og niður.
- Hugaðu að hvernig þú talar og hvernig þú segir fréttirnar. Það er mjög mikilvægt að hræða ekki en það sem þú ert að fara að segja mun vera sjokkerandi og valda særindum og reiði.
- Reyndu að halda rödd þinni lágrí og ekki tala of hratt.
- Það getur hjálpað að spjalla aðeins um daginn og veginn fyrst og þakka viðkomandi fyrir að koma að hitta þig, afsaka að það sem þú sért að fara að segja muni verða erfitt að heyra og að þú sért viðbúinn hvaða viðbrögðum sem er og munir virða tilfinningar þeirra.
- Það gæti líka verið gott að segja viðkomandi að þú vildir tala við hann í persónu því hann skipti þig máli og þú viljir fyrst útskýra hvað hafi gerst og svo svara öllum spurningum sem hann gæti haft.
- Það er gagnlegt að vera búinn að skipuleggja hvað maður ætlar að segja og láta viðkomandi vita að það sé ákveðið mál sem þurfi að ræða. Byrjaðu á að útskýra hvað hefur gerst, svo hvernig ferlið verði og hvernig þú sért að bregðast við þessu öllu saman, til dæmis að þú sért að sækja þér aðstoðar, og síðan segja frá brotinu og hvernig það gerðist.
- Með því að strúktúrera samtalið hjálpar það fólki að halda ró sinni og hlusta, því það veit hverju er von á.
- Vertu viðbúinn að taka pásur – þetta er þungt efni til að ræða.
- Það er mælt með, sama hvað, að lýsa ekki því hvað var á myndefninu. Viðkomandi mun ekki vilja heyra það og sjá það fyrir sér. Hann mun kannski spyrja og pressa á að fá lýsingu og halda að hann vilji það en svo kemur í ljós að hann vill það ekki. Þú gætir sagt að þetta hafi verið óþægilegar og ósæmilegar myndir – fólk skilur það líklega.

- Reyndu að meta hversu mikið þú segir fólki út frá þekkingu þinni á þeim. Þetta eru upplýsingar sem erfitt er að taka við og kannski þarf það ekki að fá allar upplýsingarnar í einu.
- Það er mjög mikilvægt að hafa það skýrt að þú vitir að þetta var rangt og þú takir fulla ábyrgð á því sem þú gerðir. Að þrátt fyrir ástæður brotsins þá vitirðu og skilur að það sem var óraunverulegt fyrir þér var mjög raunverulegt fyrir barnið í myndefninu.
- Til að ljúka samtalinu er gott að segja að þetta séu hræðilegar upplýsingar og þakka þeim fyrir að hlusta. Segðu hversu mikið þú sjáir eftir brotinu og að þú vildir að manneskjan heyrði þetta frá þér, en að þú skiljir jafnframt ef hún vill ekki hittast eða tala saman aftur.
- Íhugaðu að senda stutt skilaboð daginn eftir til að þakka viðkomandi fyrir að koma og afsaka aftur að hann hafi þurft að hlusta á þetta.
- Svo leyfirðu viðkomandi að ráða framhaldinu um áframhaldandi samskipti.

Nokkur ráð við að upplýsa vinnuveitendur

- Vertu alltaf tilbúinn að ræða fyrri brot.
- Vertu með á hreinu hvað er á sakaskránni þinni og hvað það þýðir varðandi getu til að sækja um ákveðin störf.
- Ræddu við mögulega vinnuveitendur um hvort fólk með sambærileg brot eigi yfir höfuð möguleika á starfi hjá þeim.
- Ef mögulegt, athugaðu hvort vinnuveitandi sé með opinbera stefnu varðandi að ráða fólk með sakaskrá.
- Stundum er ekki óskað eftir upplýsingum um brotasögu í starfsumsókn en betra væri að upplýsa samt sem áður um brot í starfsviðtalinu og hvernig staðan sé á málinu, hvort það sé opin rannsókn eða dómur fallinn.
- Útskýrðu brotið – á einfaldan máta.
- Útskýrðu hvað var í gangi í lífinu þegar þú braust af þér, en passaðu að nota það ekki sem afsökun fyrir brotinu.

- Útskýrðu hvað þú hefur gert til að koma í veg fyrir að þú brjóttir aftur af þér (meðferð, námskeið eða annars konar aðstoð).
- Segðu af hverju þetta muni ekki koma aftur fyrir og að þú munt ekki koma þér aftur í sömu aðstæður og áður.
- Útskýrðu að þú veist að það sem þú gerðir var rangt en þú hafir samt margt fram að færa og sért að leita að leiðum til að sanna það. Þú hefur meira að sanna en flestir aðrir.
- Ekki gera lítið úr aðstæðunum, vertu öruggur með þig.
- Byrjaðu á einhverju jákvæðu um þig, segðu síðan frá þessu erfiða og endaðu á einhverju jákvæðu um þig.
- Skrifðu jafnvel stutt bréf til að afhenda í starfsviðtalinu þar sem þú lýsir brotinu og dómi og hvaða breytingar þú hefur gert síðan þá og hversu ákveðinn þú ert í bætum vegum.
- Vertu tilbúinn að ræða brotið í starfsviðtalinu. Hafðu með þér áður nefnt bréf, sakavottorð og helst meðmælabréf. Ef þetta er gert rétt, heiðarlega og auðmjúklega þá getur þetta virkað traustvekjandi og að eftirsjá sé til staðar og vilji til að batna.
- Ef það er skylda að upplýsa – alls ekki geyma það þangað til á síðustu stundu. Þá upplifir vinnuveitandi mögulega svik og vantraust.
- Vertu viðbúinn alls konar spurningum um fyrri brot.
- Að upplýsa meira en er nauðsynlegt getur sýnt mikinn heiðarleika en eykur líka áhættuna á að upplýsa of mikið og að vinnuveitandinn fái efasemdir.

Til umhugsunar

- Hvern þarf að upplýsa
- Hvað þurfa þau að vita?
- Hvar viltu segja þeim frá?
- Hvernig viltu segja frá?

- Hvernig geta þau hjálpað þér?
- Hvers vegna eru þau mikilvæg þér?

Planaðu og æfðu þig.

Fyrir frekari aðstoð, hafðu samband við Taktu Skrefið – taktuskrefid@taktuskrefid.is