

Taktu skref!ð

Kveikjur og varúðarmerki

Markmið

Að kanna og öðlast skilning á:

- Ólíkum kveikjum (triggers).
- Þínum kveikjum.
- Möguleg varúðarmerki fyrir misnotkun, þar með talið tæling (grooming)
- Aðstæðubundnar áhættur.

Hvað getur ýtt undir óæskilega hegðun?

Kveikjur ýta undir hugsanir, tilfinningar og hegðun og geta leitt til tilfinningalegra viðbragða og hegðunar.

Til eru ólíkar tegundir kveikja:

Innri kveikjur

Tilfinningar sem við finnum fyrir geta ýtt undir ákveðna hegðun. Dæmi um innri tilfinningakveikjur eru til að mynda óánægja, pirringur, leiði, gremja, stress og kvíði.

Ytri kveikjur

Þessar kveikjur eru eins og brunabjalla – eitthvað sem maður sér eða heyrir í. Þær geta verið aðstæðubundnar og orsakast af okkar daglegu rútínu- líkt og að labba inn í eldhúsið getur verið kveikja fyrir að kíkja í ísskápinn; það að skoða klámsíðu getur kveikt í kynferðislegum hugsunum um að nálgast kynferðislegar myndir af börnum.

Ápreifanlegar kveikjur

Þessar kveikjur geta verið eitruyf, lyf, misnotkun efna og umhverfistengdir þættir, til dæmis að fá sér að drekka með vinum getur kveikt í að vilja fá sér að reykja, eða að sjá pop-up glugga á netinu með klámefni getur kveikt löngun til að fara inná vefsíðu með kynferðislegum myndum af börnum.

Til umhugsunar

Veittu þessum kveikjum sem þú skráðir niður athygli.

- Gerirðu þér grein fyrir líðan þinni og tilfinningum og hvernig þú tekst á við þær?
- Geturðu einhvern veginn breytt umhverfi þínu til að draga úr líkum á endurtekinni hegðun?

Að þekkja kveikjurnar sínar er mikilvægt svo hægt sé að hafa áhrif á og breyta hegðun sinni.

Síðan þarf að skoða hvernig hægt er að takast á við þessar kveikjur til að minnka áhættuna á að hegðun endurtaki sig.

Varúðarmerki

Varúðarmerki eru atriði sem vara okkur og annað fólk við einhverju röngu eða mögulegri hættu. Varðandi kynferðislega misnotkun barna geta þetta verið líkamleg, hegðunarleg og tilfinningaleg merki hjá börnum og fullorðnum.

Líkamleg merki geta verið að taka eftir að einhver er hættur að huga að líkamlegri umhirðu eins og rakstri eða hreinlæti.

Hegðunarmerki geta verið að viðkomandi reiðist snögglega.

Hér er listi af varúðarmerkjum sem hægt er að sjá hjá sjálfum sér:

- Kynferðislegar hugsanir um börn sem erfitt er að ná stjórn á.
- Hugsanir sem réttlæta kynferðislega hegðun gagnvart börnum.
- Einangrun.
- Afsakanir til að vera nær börnum.
- Sækjast í félagsskap barna og að vera einn með börnum.
- Afsakanir til að þurfa ekki að hitta fjölskyldu og vini.
- Þörfin til að skoða kynferðislegt efni á vefnum.
- Sjálfsfróun yfir fantasíum um börn.
- Aukin sjálfsfróun.
- Kvíði yfir hugsunum og tilfinningum sínum.
- Neikvæðar tilfinningar eins og streita, einmanaleiki, kvíði, depurð, reiði og vonleysi.

- Að leyfa barni ekki að hafa einkarými eða taka persónulegar ákvarðanir.
- Heimta líkamlega nánd eins og kossa, knús eða glímu jafnvel þegar barnið vill það ekki.
- Eyða mestu af frístundum sínum með börnum og hafa lítinn áhuga á að eyða tíma með jafnöldrum.
- Koma fram við ákveðið barn sem uppáhaldið, láta barninu líða eins og það sé „sérstakt“ samanbúið við aðra í fjölskyldunni.
- Fá ákveðið barn á heilann.
- Þunglyndi.
- Depurð og einmanaleiki.
- Reiði.
- Einangrun.
- Sjálfsvígshugsanir.

Þetta er ekki tæmandi listi. Varúðarmerki eru misjöfn hjá fólki og því er mikilvægt að skoða hver þín varúðarmerki gætu verið. Það er líklegt að önnur varúðarmerki eigi líka við um þig.

Jákvæðar tilfinningar hafa einnig áhrif á hegðun. Það er ekki alltaf augljóst hvernig fólki líður en það geta verið vísbendingar um það, eins og líkamstjáning og hvað fólk segir og gerir. Það er mikilvægt að þú hugir að þessum vísbendingum þannig að þær geti hjálpað þér við að takast á við eigin hugsanir og hegðun þegar þess þarf.

Æfing

Skriðu lista yfir þín líkamlegu, hegðunarlegu og tilfinningalegu varúðarmerki og svaraðu eftirfarandi spurningum:

- Hvað myndirðu gera ef þú finnur varúðarmerki hjá þér?
- Hver þarf að vita af þessum varúðarmerkjum?
- Hvað gætu aðrir séð hjá þér sem gæti verið varúðarmerki fyrir þau?
- Hvernig geta aðrir hjálpað þér?
- Hverjir eru kostir þess að einhver í þínu stuðningsneti viti af þinni vafasömu hegðun?

Sumir staðir og aðstæður eru áhætta fyrir fólk sem:

- hefur misnotað börn kynferðislega
- hefur löngun í kynferðislega hegðun með barni
- er með kynferðislegar hugsanir um ákveðið barn
- er með almennar kynferðislegar hugsanir um börn

Dæmi um slíkar aðstæður eru fjölskylduboð með mörgum börnum eða að vera beðinn um að passa börn. Það eykur áhættuna í þessum aðstæðum ef til staðar eru óæskilegar hugsanir og tilfinningar gagnvart börnum.

Aðstæður geta verið upphafið að vítahring brotahegðunar. Því er mikilvægt að taka eftir hvaða aðstæður geta verið áhættusamar fyrir þig.

Æfing

Fylltu út í töfluna hvaða aðstæður þetta gætu verið, af hverju þær eru áhættusamar og hvað þú myndir gera til að takast á við þær.

| Aðstæður | Að takast á við aðstæður |
|--|---|
| Einn heima, seint um kvöld – tækifæri til sjálfsfróunar | Ekki stunda sjálfsfróun – fara í kalda sturtu – lesa bók |
| Fjölskylduboð – fullt af börnum – finn fyrir kynferðislegri löngun | Passa að vera ekki einn með barni – passa að fullorðnir séu alltaf nálægt – dreifa athygli með samtölum við fullorðna |
| | |
| | |

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefnin eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is