



Upplýsingar fyrir foreldra og forráðamenn: Hvers er að vænta nú þegar barnið mitt er í viðtölum í Barnahúsi?



Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

Hvað?

Hvað er kynferðislegt ofbeldi gegn börnum?

Kynferðislegt ofbeldi gegn börnum er oft skilgreint sem samskipti milli fullorðins aðila og barns þar sem barnið er notað til að uppfylla kynferðislegar þarfir/langanir hins fullorðna. Þegar gerandi er undir 18 ára aldri og töluverður þroska munur er á milli geranda og þolanda er sömuleiðis um kynferðislegt ofbeldi að ræða. Það sama á við ef gerandi er í valdastöðu gagnvart barni, t.d. sem aðili sem á að passa barnið (eða jafnvel systkini eða stjúpustykni).

Kynferðislegt ofbeldi getur verið af ýmsu tagi og reynsla þolanda því ólík. Yfirleitt felur kynferðislegt ofbeldi í sér einhverskonar kynferðislega snertingu og/eða kossa, t.d. káf og þukl, og/eða innþrengingu í leggöng/endaparm/munn með fingri/hlutum/lim. Í sumum tilfellum felur kynferðislegt ofbeldi ekki í sér snertingu heldur að gerendur sýna barninu kynfæri sín, myndir af kynferðislegum toga (t.d. í tölvu, blöðum eða sjónvarpi) eða fá barnið til að afklæðast. Nútímataækni eins og tölvum, farsímum, veraldarvefnum og ýmsum samskiptamiðlum fylgir líka hætta því börn og unglingar verða í auknum mæli fyrir ýmiss konar áreitni í gegnum þessa tækni (sms, msn, facebook, vefmyndavélar) svo eitthvað sé nefnt auk þess sem tæknin er oft notuð sem vettvangur til að komast í samskipti og til að vinna traust barnanna.

Barnið er stundum fengið til að taka þátt í þessum athöfnum í gegnum leik (t.d. „þetta verður okkar leyndarmál“, „þetta er allt í lagi“, „ég ætla að kenna þér svolítið...“), eða umbunað með peningum, nammi eða greiða. Stundum er börnum hótað, allt frá vægum hótunum um að þau fái ekki þetta eða hitt nema þau samþykki þátttöku yfir í grófar og alvarlegar hótanir t.d. um líflát foreldra þeirra, fangelsisvist viðkomandi, að þeim verði ekki trúað

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

eða þau kúguð á annan hátt til að taka þátt. Í sjaldgæfum tilvikum beitir gerandi líkamlegu ofbeldi til að ná fram vilja sínum. Það er mikilvægt að muna að hvort sem barnið hlaut líkamlegan skaða eða ekki, hvort sem barnið mótmælti eða ekki, eða hvort sem barninu fannst sumar snertingar góðar eða eitthvað að því sem gerðist jákvætt eða spennandi, þá er kynferðislegt samneyti fullorðins/eldra barns og barns skilgreint sem kynferðislegt ofbeldi og aldrei á ábyrgð barnsins.

Hvað ættir þú að gera ef þig grunar að barn verði fyrir kynferðislegu ofbeldi?

Það er eðlilegt að foreldrar komist í uppnám ef þá grunar að barnið þeirra hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. Hinsvegar er mikilvægt að foreldrar haldi ró sinni. Börn og unglingar eru næm á tilfinningar foreldra sinna og ef þau upplifa þá í uppnámi eða reiða, geta þau orðið áhyggjufull og dregið sig til baka. Það getur komið í veg fyrir að barnið segi frá en þú þarft að miðla því til barnsins þíns að það sé gott að segja frá. Ef þú getur ekki rætt við barnið þitt á rólegu nótunum, er betra að bíða eftir hjálp fagfólks. Pakkaðu barninu fyrir að segja frá, fullvissaðu barnið um að þetta sé ekki því að kenna og segðu að þú ætlir að athuga hvað sé best að gera.



Stundum segja börn að snertingin hafi verið góð. Þetta þýðir á engan hátt að barnið eigi einhverja sök í málinu eða barnið ætti að

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

finna til sektar, þó svo það hafi upplifað eitthvað gott í snertingum og þeirri athygli sem það fékk frá geranda.

Sum börn sem hafa orðið fyrir ofbeldi eiga seinna frumkvæðið að kynferðislegum athöfnum við fullorðna. Það er hinsvegar ávallt á ábyrgð hins fullorðna að setja viðeigandi mörk.

Ekki hvetja barnið þitt til að gleyma þessu bara eða loka á samræðurnar. Það er heldur ekki gott að ýta á barnið svo það segi eitthvað sem það er ekki tilbúið að segja. Vertu bara opin fyrir því sem barnið vill segja á þessari stundu og reyndu að svara spurningum þess. Reyndu að skilja að þær tilfinningar sem barnið finnur eru misvísandi, bæði gagnvart geranda og því sem gerðist. Þó þér finnist þú þurfa að pakka barninu þínu inn í bómull og viljir helst ekki sjá af því, þá er mikilvægt að þú sért ekki of strangur eða ofverndandi. Best er ef fjölskyldan getur sem fyrst sinnt sínum venjulegu rútinum. Það er líka mikilvægt að vita að það er í lagi að sýna barninu þínu áfram venjubundinn kærleik og snertingar. Stundum er þetta erfitt, sérstaklega fyrir feður sem oft finna fyrir mikilli reiði. En þú vilt ekki gefa barninu þau skilaboð að tilfinningar þínar gagnvart því hafi breyst á einhvern hátt vegna þess sem hefur gerst. Eitt af því sem barnið veltir fyrir sér áður en það segir frá er hvornig þú átt eftir að líta á það. Barnið óttast að viðhorf þitt gagnvart því breyttist þegar þú færð að vita þetta ljóta sem kom fyrir. Það er mikilvægt fyrir barnið þitt að finna að svo er ekki.

Hvað á ég að gera til að fá hjálp?

Alla sem grunar að barn hafi orðið fyrir kynferðislegri misnotkun eru skyldugir til að hafa samband við barnaverndarnefnd í sínu sveitarfélagi. Þú getur tilkynnt nafnlaust en barnaverndarstarfsmaður þarf þó að fá nafnið þitt til að geta haft samband við þig ef þörf er á frekari upplýsingum. Barnaverndarnefnd mun nú gera frumrannsókn í málinu og vísa til viðeigandi úrræða, t.d. lögreglu eða Barnahúss.

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

Hverjar eru afleiðingarnar fyrir barnið?

Börn sem orðið hafa fyrir kynferðislegu ofbeldi geta upplifað margskonar tilfinningar og/eða sýnt ákveðnar hegðunarbreytingar í kjölfarið. Eðli og alvarleiki þessara afleiðinga fer eftir ýmsu, t.d. aldri barnsins, tengslum við geranda, aðstæðum og eðli ofbeldisins auk viðbragða fjölskyldu og nær umhverfi barnsins eftir að barnið hefur sagt frá ofbeldinu. Barnið getur sýnt ýmis einkenni kvíða, verið viðbrigðið (þ.e. að bregða auðveldlega eða lítið þurfi til að koma því úr jafnvægi), byrjað að pissa undir, farið að draga sig í hlé, verið reitt, fengið martraðir, átt í erfiðleikum í skóla og viljað fara að heiman.



Þessi einkenni eru svipuð þeim sem börn sýna almennt í kjölfar hverskonar áfalla. Börn geta líka sýnt önnur einkenni sem tengjast kynferðislega ofbeldinu sérstaklega, t.d. kynferðislegt tal,

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

kynferðislegir leikir með jafnöldrum, kynferðisleg hegðun og/eða áhugi á ýmsu sem tengist kynlífi fullorðinna og ekki er í samræmi við aldur barnanna. Sum börn óttast ákveðnar aðstæður, staði eða fólk sem minna þau á það sem gerðist. Það er mikilvægt að taka fram að sum börn sýna öll þessi einkenni, önnur engin og allt þar á milli. Þá er einnig mikilvægt að taka fram að mörg börn sem sýna kynferðislega hegðun og taka ítrekað þátt í kynferðislegum leikjum meðal jafnaldra, þurfa ekki að vera þolendur kynferðislegs ofbeldis. Kynferðisleg hegðun er algeng meðal barna sem sýna annars konar hegðunarerfiðleika, eru hvatvís og markalaus eða með undirliggjandi raskanir eins og ofvirkni, þráhyggju eða eru á einhverfurófi. Flest börn taka einhvern tímann þátt í kynferðislegum leikjum án þess að það sé óeðlilegt.

Þegar kynferðislegt ofbeldi hefur uppgötvast og komið hefur verið í veg fyrir áframhaldandi ofbeldi, léttir sumum börnum og þau sýna aftur nokkuð eðlilega hegðun og tilfinningar. Stuðningur og vernd nærumhverfisins skiptir miklu máli í þessu ferli. Hinsvegar sýna sum börn langvarandi tilfinninga- og hegðunar einkenni, löngu eftir að ofbeldið kemst upp og það hætt. Hluti barna þróar með sér einkenni sem benda til áfallastreituröskunar (posttraumatic stress disorder eða PTSD). Þess vegna er mikilvægt að barn sem hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi af einhverju tagi hafi möguleika á sérfræðilegri greiningu og meðferð í kjölfar hennar.

Hverjir?

Hverjir verða fyrir kynferðislegu ofbeldi?

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

Það er ekki mögulegt að setja ákveðinn merkimiða á þau börn sem verða fyrir kynferðislegu ofbeldi. Polendur koma frá öllum stéttum, trúarbrögðum og mismunandi landshlutum. Margar rannsóknir benda til þess að við 18 ára aldur, hefur ein af hverjum fimm stúlkum, og einn af hverjum 10 strákum orðið fyrir einhverskonar kynferðislegri misnotkun.

Hverjir misnota börn?

Karlar eru í miklum meirihluta þeirra sem beita börn kynferðislegu ofbeldi. Kynferðisglæpamenn eru sjaldnast einhverjir sérvitringar eða ókunnugir sem fela sig í runnum. Yfirleitt eru þeir hvorki augljóslega geðveikir né þroskahamlaðir. Staðreyndin er sú að barnið þekkir og treystir flestum gerendum. Oft eru þeir fjölskyldumeðlimir (frændur, afar, bræður og feður) eða einstaklingar sem eru óskyldir barninu en vel þekktir (t.d. þjálfarar, nágrennar, barnapía). Það er ekki hægt að koma með ákveðna skilgreiningu á dæmigerðum geranda og erfitt að sjá út hugsanlegan kynferðisglæpamann. Þess vegna reynist fólki oft erfitt að horfast í augu við og trúa því að einstaklingur sem það taldi sig þekja og treysti, geti hafa beitt barn kynferðislegu ofbeldi.



Sumir gerendur hafa sjálfir orðið fyrir misnotkun sem börn. Aðrir hafa orðið fyrir annarskonar ofbeldi eða vanrækslu. Sumir geta ekki stundað kynlíf með jafnöldrum og sækja þess vegna í börn. Aðrir eiga í kynferðislegum samböndum við fullorðna en snúa sér að

börnum undir álagi. Lítil prósentu geranda misnota börn undir áhrifum áfengis eða fíkniefna.

Hversvegna?

Hversvegna á kynferðislegt ofbeldi sér stað?

Þetta er spurning sem þolendur og foreldrar þeirra velta gjarnan fyrir sér, en þegar stórt er spurt er oft fátt um svör. Í þessu tilfalli er ekki til einföld skýring. Aðalatriðið er að barnið eða unglingurinn sem orðið hefur fyrir ofbeldinu, ber enga sök í málinu. Það sama gildir um þá foreldra sem ásaka sjálfa sig fyrir að hafa ekki séð hvað var að gerast. Það er í eðli kynferðisbrota að þau fara leynt og þegar barn sýnir einhver vandkvæði hugsa fæstir að kynferðisbrot liggja þar að baki. Það er mikilvægt að muna að gerandinn ber **alla** ábyrgð á því sem gerðist, burtséð frá hans eigin sögu þá valdi hann að beita barnið kynferðislegu ofbeldi.

Samfélagið á yfirleitt erfitt með að horfast í augu við kynferðislegt ofbeldi gegn börnum og umræða um slíkt vekur ónotakennd hjá flestum. Þessi viðhorf hafa átt sinn þátt í því að kynferðislegt ofbeldi hefur oft verið þaggað niður og framan af lítið gert í þessum málum. Þess vegna er mikilvægt að ákveðin umræða eigi sér stað í samfélaginu um þessi mál þrátt fyrir að það geti verið óþægilegt.

Hversvegna segja börnin okkar ekki frá?

Kynferðislegt ofbeldi fer oftast leynt. Ofbeldið á sér nánast alltaf stað þegar gerandinn hefur barnið út af fyrir sig. Til þess að geta haldið ofbeldinu áfram reiðir gerandi sig á barnið til að halda því

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

leyndu og notar ýmsar aðferðir til þess. Barninu er kannski hótáð á einhvern hátt, t.d. meiðslum, hefndaraðgerðum gagnvart fjölskyldu, gæludýrum eða einhverju sem þau meta mikils. Oft er börnum talið trú um að ofbeldið sé þeim sjálfum að kenna og ef einhver komist að því þá verði þeim kennt um það sem gerðist, þeim verði hafnað eða ekki trúáð. *Það er auðvelt að misnota sér trú og traust barna til þeirra sem eru eldri og þeim hefur verið kennt að treysta og virða.*

Algengt er að börn skammist sín fyrir ofbeldið, finni til sektarkenndar og séu hrædd við bæði ofbeldið, leyndarmálið og afleiðingar þess ef leyndarmálið kemst upp. Staðreyndin er sú að mörg þeirra barna sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi bera leyndarmálið með sér fram á fullorðinsár án þess að segja nokkrum frá af ótta við höfnun eða refsingu. Nýlegar rannsóknir sýna að einungis um 30% barna segja frá ofbeldinu fljótlega eftir að það gerist. Ef barnið verður fyrir kynferðislegu ofbeldi aftur, dregur verulega úr líkum þess að það segi frá. Eftir því sem gerandinn stendur nær barninu minnka líkur þess að barnið segi frá.



Hvenær?

Hvenær er ástæða til að gruna að barn hafi orðið fyrir kynferðislegt ofbeldi?

Eins og áður sagði fer kynferðislegt ofbeldi fram í skjóli leyndar. Enn fremur eru hegðunartruflanir hjá börnum í kjölfar ofbeldis,

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

fjölmargar og einskorðast ekki við kynferðislegt ofbeldi. Vegna þessa getur oft verið erfitt að uppgötva hvað er að gerast. Oftast uppgötvast ofbeldið í kjölfar þess að barnið segir frá stundum án þess að hafa ætlað sér það. Sum börn koma „óvart“ upp um ofbeldið, t.d. með kynferðislegri hegðun. Einnig getur barnið búið yfir þekkingu á kynferðislegum málum sem ekki er í samræmi við aldur þeirra og vekur undrun umhverfisins. Sum börn gefa eitthvað í skyn við jafnaldra sem svo segja foreldrum sínum. Foreldrar ættu að vera á varðbergi gagnvart slíkum frásögnum barna og skyndilegum hegðunarbreytingum hjá þeim eins og martröðum, ef barnið fer að einangrar sig, ef barnið forðast ákveðnar persónur/aðstæður/hluti, sýnir óvenjulega reiðihegðun, viðbrigðni og/eða óviðeigandi kynferðislega hegðun. Þessi hegðunarmynstur geta verið vísbending um erfiðleika í lífi barnsins sem þarf að skoða nánar.

Viðbrögð og framkoma barns gagnvart geranda geta verið mismunandi. Ekki er hægt að meta hvort um kynferðislega misnotkun sé að ræða með því að fylgjast með samskiptum barns við þann sem er grunaður. Sum börn eru hrædd við geranda og forðast hann, önnur tala neikvætt um hann. Önnur eru mjög nán geranda og virðast eiga kærleiksríkt samband við hann. Hvort sem um er að ræða neikvæðar eða jákvæðar tilfinningar barns gagnvart geranda, ætti að virða þær tilfinningar. Barnið þarf að vita að tilfinningar þeirra eru ekki „rangar“.

Ef þú kennir barninu þínu hvernig það getur passað sjálft sig og hlúir að góðum samskiptum innan fjölskyldunnar, eykur það líkurnar á því að barnið þitt segi frá kynferðislegu ofbeldi eða öðrum erfiðleikum.

Hvernig?

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc.
Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

Hvernig er hægt að draga úr líkum á kynferðislegri misnotkun?

Það er mikilvægt að hlúa að góðum samskiptum innan fjölskyldunnar. Börn ættu að hljóta viðeigandi fræðslu um líkama sinn og kynferðislegt ofbeldi. Þessi fræðsla byrjar aldrei of snemma. Alveg eins og við kennum börnunum okkar hætturarnar sem fylgja umferðinni eigum við að fræða þau um aðrar hættur í umhverfinu. Það ætti að kenna barninu um líkama sinn á hispurslausan hátt, helstu heiti hans, að líkaminn tilheyrir barninu og það hafi rétt á að segja nei við óviðeigandi sneringu. Það verður að kenna barninu að það megi segja fullorðnum ef það finnur til vanlíðunar í návist þeirra eða við sneringu þeirra. Það megi segja ef því finnist þetta eða hitt óþægilegt. Eldri börnum er hægt að kenna hvernig eigi að taka öruggar ákvarðanir um hvert þau fari og hvað þau geri þegar þau eru ekki undir eftirliti fullorðinna.



Það má aldrei ásaka barn/ungling fyrir að hafa ekki komið í veg fyrir eða stöðvað ofbeldið eða að hafa ekki sagt frá. *Mörg börn segja aldrei frá, önnur bíða lengi með það.*

Það er líka mikilvægt að hafa í huga að ekkert foreldri getur sífellt fylgst með barninu sínu. Þar af leiðir að þú getur ekki ábyrgst að ekkert komi fyrir barnið þitt. Það þarf ekki á því að halda að þú þjáist af sektarkennd eða grufllir í því hvað þú hefur gert gert öðruvísi. Notaðu frekar orkuna til að styðja barnið þitt.

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

Meðferð

Hvaða meðferð er í boði fyrir börn sem hafa sætt kynferðislegu ofbeldi?

Ýmis meðferðarform hafa verið þróuð til að aðstoða börn sem orðið hafa fyrir kynferðislegu ofbeldi. Meðferð er ýmist einstaklingsmiðuð, fyrir fjölskylduna í heild sinni eða hún fer fram í hópi barna með líka reynslu (hópmeðferð). Þessar meðferðaleiðir byggja á ólíkum kenningum og er mismunandi hversu mikill vísindalegur stuðningur hefur fengist fyrir gagnsemi þeirra. Meðferð sem byggist á svokallaðri hugrænni atferlismeðferð (*HAM*), hefur sýnt töluverðan árangur í því að draga úr neikvæðum áhrifum kynferðisofbeldis og hjálpa börnum til bata.

Hugræn atferlismeðferð hefur reynst vel jafnt fyrir börn sem foreldra þeirra. Hægt er að aðlaga meðferðina að hverju barni fyrir sig og kastljósinu beint að þeim erfiðleikum sem hvert einstakt barn glímir við. Einnig getur meðferðaraðili aðstoðað foreldra til að takast á við ýmis vandkvæði, s.s. erfiðar hugsanir tengdar barninu og ofbeldinu. Að auki eru foreldrum kenndar aðferðir til að bregðast við þörfum barnsins í kjölfar kynferðisofbeldis. Meðferðin leggur mikla áherslu á fræðslu og hvernig takast skuli á við neikvæðar hugsanir og óæskilega hegðun hjá barninu og hvernig hægt er að takast á við reynslu barnsins, m.a. með berskjöldunaræfingum.

Hluti af meðferðinni felst í því sem kallast *stígvaxandi berskjöldun*. Stígvaxandi berskjöldun felur í sér að æfa og styrkja barnið stig af stigi í að horfast í augu við óþægilegar minningar og hugsanir sem tengjast kynferðislega ofbeldinu. Barnið og foreldrar þess fá einnig aðstoð til að takast á við aðstæður sem minna barnið á það sem gerðist, t.d. að fara á klósett, sofa eitt, afklæða sig og baða. Berskjöldunaræfingar eru gerðar í smáum og yfirstíganlegum

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

skrefum yfir afmarkað tímabil. Talað er um það sem gerðist, farið í gegnum það með leik, teikningum, upplestri, skrifum og jafnvel með því að syngja, allt eftir því hvað hentar hverju barni. Með þessum aðferðum má draga úr kvíða og öðrum óþægilegum tilfinningum sem tengjast brotinu og barninu hjálpað til að tjá hugsanir sínar og tilfinningar á eðlilegan hátt. Þetta hjálpar barninu að skilja það sem gerðist, ásamt því að gefa barninu tækifæri til að takast á við erfiðar tilfinningar sem tengjast brotinu.

Að lokum er mikilvægt fyrir foreldra að vita að rannsóknir á kynferðislegu ofbeldi gegn börnum, sýna endurtekið að mikilvægasti þátturinn í bata barnsins er stuðningur og skilningur foreldra og nærumhverfis. *Þegar foreldrar eru færir um að styðja barnið og það hlýtur viðeigandi meðferð eru allar líkur á því að barnið þitt eigi eftir að upplifa heilbrigða og hamingjuríka framtíð.*



Áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð

Í Barnahúsi er notuð *Áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð* en rannsóknir sýna að sú meðferð er sú áranguríkasta fyrir þolendur kynferðisofbeldis og annarra áfalla. Meðferðin felur m.a. í sér fræðslu og streitustjórnun, það að bera kennsl á tilfinningar, hugræna úrvinnslu og kerfisbundna berskjöldun. Samhliða því er áhersla lögð á sjálfstyrkingu hjá barninu og því kennt að setja persónuleg mörk.

Samvinna við foreldra er mikilvæg því stuðningur þeirra ýtir undir bata hjá barninu. Það er því mikilvægt að þú/þið hafið einhverja hugmynd í hverju meðferð í Barnahúsi felst. Hér á eftir fer stutt

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

lýsing á þessari meðferð en meðferðaraðilinn ykkar á eftir að fara í hvern þátt með ykkur eftir því sem líður á meðferð. Ekki þurfa öll börn á öllum þáttum meðferðarinnar að halda og mun meðferðaraðilinn gera meðferðaráætlun sem er sérsníðin að barninu ykkar.

1. **Hluti - fræðsla:** Í þessum hluta meðferðar er lögð áhersla á að fræða barnið og foreldra um algeng einkenni í kjölfar áfalls, bæði líkamleg og tilfinningaleg. Sem dæmi má nefna eru mörg börn sem hafa orðið fyrir áfalli kvíðnari en áður og sum þeirra eiga erfitt með svefn. Önnur algeng einkenni eru skömm, sektarkennd og reiði, en meðferðaraðilinn ykkar mun upplýsa ykkur um þessi einkenni og hvernig þið sem foreldrar getið best hjálpað barninu ykkar.

Barnið mun einnig fá fræðslu um þessi einkenni og algengar hugsanir í kjölfar áfalls ásamt fræðslu um líkamann.

Við upphaf meðferðar eru barninu kenndar aðferðir til að takast á við kvíða, s.s. öndunar/slökunaræfingar og hvernig er hægt að stöðva óvelkomnar hugsanir.

2. **Hluti - tilfinningar:**

Í þessum hluta skoðum við tilfinningar með barninu. Mörg börn sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi finna fyrir erfiðum tilfinningum sem hefur áhrif á hegðun þeirra. Oft eru börn hrædd við þessar tilfinningar og hversu sterkar þær eru. Þegar börn eiga eiga erfitt með að tjá tilfinningar sýnar með orðum sýna þau þær gjarnan með óæskilegri hegðun, t.d. reiði. Það er því mikilvægt að kenna barninu aðferðir til að setja orð á tilfinningar sínar og hvernig hægt sé að takast á við þær á uppbyggjandi hátt.

3. **Hluti - hugræn úrvinnsla, hugræni þríhyrningurinn:**

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc.
Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

Loks er komið að hinum svokallaða hugræna þríhyrningi☺ en hugmyndin að baki honum er að kenna barninu að greina á milli hugsana, hegðunar og tilfinninga og hvernig þessi þættir hafa áhrif hver á annan. Þegar barn hefur orðið fyrir áfalli þá hefur það áhrif á hvernig barnið hugsar um heiminn. Aðstæður sem áður voru ekkert mál eru nú þess valdandi að barnið þitt fyllist kvíða, t.d. að fara á íþróttaræfingu. Í raun hefur ekkert breyst við þessar aðstæður annað en hvernig barnið þitt hugsar um þær og það hefur áhrif á líðan og hegðun barnsins. Barnið gæti hugsað með sér að það gæti hitt geranda á leið í íþróttahúsið, þessi hugsun valdið ótta og komið í veg fyrir að barnið sækji æfingar.



4. Hluti - það sem kom fyrir barnið þitt:

Í þessum hluta er rætt ítarlega við barnið þitt um það sem kom fyrir. Það er gert til að draga úr kvíða og öðrum neikvæðum tilfinningum sem eru tengdar ofbeldinu. Eins og komið hefur fram finna börn fyrir margvíslegum neikvæðum tilfinningum sem tengjast minningum um ofbeldið. Oft leggja þau mikið á sig til að forðast hvaðeina sem gæti vakið upp þessar tilfinningar. Berskjöldun er aðferð til að læra að minningar um ofbeldið og tilfinningar sem tengjast því er ekki það sama og sjálft ofbeldið.

Við í Barnahúsi vitum hvað það er erfitt fyrir barnið að segja frá því sem kom fyrir og notum því ýmsar aðferðir til að

auðvelda barninu þetta verkefni. Yfirleitt veljum við að skrifa bók um það sem gerðist. Flest börn (og foreldrar) kvíða þessum hluta en oftast er ekki er þetta verkefni léttara en halda mætti. Það mikilvægasta er að eftir þessa vinnu dregur yfirleitt mjög úr einkennum tengdum áfallinu.

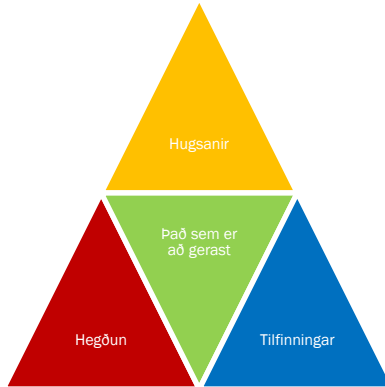
5. Hluti - áframhaldandi hugræn úrvinnsla

Nú vinnum við saman að því að koma auga á hugsanir sem valda barninu vanlíðan, einkum hugsanir sem tengjast brotinu. Eftir að hafa skrásett óþægilegar hugsanir könnum við réttmæti þeirra með barninu. Sem dæmi má hugsa sér telpu sem hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi af hálfu unglings. Í kjölfarið verður hún hrædd við alla unglinga sem gerir henni erfitt fyrir því hún verður óhjákvæmilega að umgangast unglinga. Það þarf því að skoða hugsanir sem tengjast þessum kvíða og athuga í sameiningu hvort það sé ástæða til að vera hrædd við alla unglinga.

6. Hluti: Það sem eftir stendur

Þegar hér er komið sögu ætti líðan barnsins að vera mun betri en í upphafi meðferðar. Það getur verið að barnið glími enn við ákveðna erfileika og ef þeir tengjast kynferðisbrotinu mun meðferðaraðli barnsins vinna áfram með þér og barninu til að ná tökum á þeim. Í síðasta meðferðartíma les barnið gjarna frásögn af því sem kom fyrir það fyrir foreldra sína. Flestir foreldrar kvíða upplestrinum en reynslan sýnir að þær áhyggjur er ástæðulausar. Lang flestir foreldrar og börn finna til mikils léttis að upplestri loknum og oft heyrum við foreldra segja að skilningur þeirra á reynslu barnsins síns hafi aukist. Það er mikilvægt fyrir barnið að þú vitir nákvæmlega hvað

kom fyrir það og að barnið finni að þú elskir það engu minna. Fyrir þig sem foreldri getur verið gott að vita nákvæmlega hvað kom fyrir í stað þess að láta ímyndunaraflíð hlaupa með þig í gönur.



Fyrir þau börn sem þurfa að fara í gegnum alla meðferðina er að öllu jöfnu gert ráð fyrir 12-14 viðtölum. Mörg börn þurfa færri viðtöl og sömuleiðis er mismunandi hversu fljótt þau tileinka sér það sem þau læra í meðferðinni í Barnahúsi. Stundum getur verið erfitt fyrir börn að mæta í viðtal og það er eðlilegt. Talaðu um það við meðferðaraðila barnsins þíns ef sú er raunin fyrir þitt barn. Mundu að þér er alltaf velkomið að mæta með barninu. Í raun er æskilegt að einhver fullorðin fylgi barninu í sem flesta tíma. Þetta á líka við ef barnið þitt er unglingur.

Rannsóknir sýna að áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð dregur verulega úr neikvæðum afleiðingum kynferðisbrota. Í viðtölum í Barnahúsi lærir barnið margvíslegar aðferðir til að takast á við

Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing

Þessa erfiðu lífsreynslu og nýtast þær líka til að takast á við þær áskoranir sem lífið býður óhjákvæmilega uppá.



Cohen, J.A., Mannarino, A. P. and Deblinger, E. (2006). Treating Trauma and Traumatic Grief in children and Adolescents. New York: Guilford publications, Inc. Þýðing, staðfæring og viðbætur gerðar af Þóru Sigfríði Einarsdóttur, sálfræðing