

Internet information on Childhood Abuse and Neglect (iCAN)

Internett informasjon om Barndom
overgrep og omsorgssvikt



ISTSS Globale samarbeidsprosjekt for voksne som har opplevd traumer i barndommen

Velkommen til hjemmesiden for ISTSS Globale samarbeidsprosjekt for voksne som har opplevd traumer i barndommen: Denne siden ICAN inneholder informasjon om overgrep og omsorgssvikt i barndommen.

Nettstedet ICAN ble opprettet for å gi voksne som har overlevd overgrep og omsorgssvikt i barndommen, kortfattet og relevant informasjon. Denne informasjonen erstatter ikke råd fra helsepersonell. Det anbefales at de som har behov for hjelp tar selv kontakt og oppsøker profesjonell hjelp.

Hva er barndomstraumer?

Ordet traumer brukes til å beskrive negative hendelser som er følelsesmessig smertefulle, og som kan overmanne en persons evne til å takle disse. Eksempler på slike hendelser kan for eksempel være å oppleve et jordskjelv, en orkan, en bilulykke, fysiske eller seksuelle overgrep, og andre former for overgrep opplevde i barndommen.

De traumene som pleier å ha de største negative psykologiske konsekvenser er de som er knyttet til mellommenneskelige eller forsettlig traumer. Disse inkluderer overgrep og omsorgssvikt i barndommen.

Hva er overgrep i barndommen?

Traumatiske hendelser som oppstår i barndommen blir kalt "misbruk" når hendelser som fører til at barn blir truet eller skadet av den eller de som har et overordnet ansvar for deres omsorg, eller som er i en posisjon av makt eller myndighet over dem. Slike personer har familiemedlemmer som foreldre, steforeldre, og eldre søsken. Dette gjelder også verger eller andre myndighetspersoner som lærere, trenere, religiøse ledere, politifolk og dommere. Det finnes ulike former for overgrep i barndommen, inkludert fysisk mishandling, seksuelle overgrep, psykisk mishandling og omsorgssvikt. Barnemishandling kan forekomme i mange sammenhenger, i hjemmet, på skolen, i kirken, i fosterhjemmet, i rettssystemet og på arbeidsplassen.

Hva er fysiske overgrep?

Fysisk mishandling er bevisst aggresjon mot et barn som kan føre til skade eller som faktisk skader barnet. Eksempler på dette kan være å slå eller å ta hardt i barnet, slik at barnet kan risikere å bli skadd. Konsekvensene av fysisk mishandling kan være: blåmerker, riper, brannsår, brukne bein, kuttskader og bevisstløshet. Forskjellen mellom disiplin og fysisk mishandling er forskjellig fra land til land. Imidlertid har Menneskerettighetskomiteen i FN uttalt at fysisk avstraffelse av barn er nedverdiggende behandling av barn og er forbudt (1992).

Hva er seksuelle overgrep?

Seksuelle overgrep skjer når et barn er involvert i en seksuell atferd av en voksen eller en person som er eldre enn dem. Det kan være av en person som har makt og myndighet over dem eller som er betrodd å ta vare på dem. Voksne som utøver dette, kan ha ulike motiv for handlingen, som egen nytelse eller en former for gevinst. Fordi denne type traume ofte innebærer utnyttelse av tilliten til barnet, er det noen ganger referert til som “svik- traumer.”

Hva er psykisk overgrep?

Psykiske overgrep, eller mishandling. Handlingen skaper frykt i et barn eller som har til hensikt med å skade barnets verdighet og psykiske integritet. For eksempel kan dette inkludere trusler om å forlate barnet, trusler om å skade barnet eller personer eller ting som barnet bryr seg om. Psykiske overgrep kan også omfatte å begrense barnets handlingsrom, som fysiske ydmykelser (stående naken foran andre) eller tvinge barnet til å påføre smerte på seg selv.

Hva er Omsorgssvikt?

Omsorgssvikt er en form for overgrep som kan finne sted i barndommen. Omsorgssvikt truer barnets overlevelse. For eksempel kan det være at en forelder eller omsorgsperson ikke gir barnet nødvendig mat, klær og husly, forlate et barnet alene i lengre perioder av gangen og ikke gi medisinsk hjelp etter behov.

Hva er konsekvensene av overgrep i barndommen?

De som har opplevd overgrep eller omsorgssvikt som barn, kan gi betydelige innvirkninger på livskvaliteten i voksenlivet. Dette kan for eksempel ha innvirkning på emosjonelle helse, fysisk helse, psykisk helse og personlige relasjoner.

- Emosjonelle helse: De som har opplevd overgrep i barndommen kan ofte oppleve angst, bekymring, skam, skyldfølelse, hjelpeløshet, håpløshet, sorg, tristhet og sinne.
- Mental helse: De som har opplevd overgrep eller traumer som barn, kan ha høyere forekomst av angst, depresjon, selvmordsforsøk og selvskading, PTSD, narkotika, alkoholmisbruk og vanskelige forhold til andre mennesker.
- Fysisk helse: Barn som har vært utsatt for overgrep og traumer kan utvikle det som kalles “en økt stressrespons”. Dette kan påvirke deres evne til å regulere egne følelser, det kan også føre til søvnvansker, lavere immunforsvar og øke risikoen for en rekke fysiske sykdommer gjennom hele voksenlivet.

Hva kan jeg gjøre for å hjelpe meg selv?

Sikkerhet

Sikre fysiske, følelsesmessige og psykologiske sikkerhet er det første og viktigste skrittet mot utvinning og få hjelp.

Fysisk / ekstern sikkerhet

Det er viktig å vurdere sikkerheten i ditt nåværende bomiljø. Dette kan omfatte fysisk sikring av der du bor, nabolaget, muligheten til å få tilgang til støtte hvis nødvendig, gjerne fra mennesker som du har en gode relasjoner til.

Hvis du ikke føler deg trygg, må du vurdere hvilke skritt du kan være i stand til å ta mot å sikre din egen sikkerhet. Krisestøttetelefoner, lokale støttegrupper og lokale organisasjoner kan ofte gi nyttig informasjon om tilgjengelige alternativer for støtte, inkludert kortsiktig overnatting eller økonomisk bistand.

Psykologiske / emosjonelle / Intern Safety

Sikkerhet er ikke bare fysisk. Føler følelsesmessig trygghet er også viktig. Visualisere deg selv på et sted der du føler deg fysisk og følelsesmessig trygg (for eksempel kan du tenke på et positiv minne eller et bestemt sted) kan være en nyttig strategi, det kan også være lurt å engasjere deg i positive affirmasjoner om deg selv (f.eks, si til deg selv: "Jeg kan komme gjennom dette ") eller bruker tilstedeværelses teknikker (f.eks knipser en strikk på håndleddet)

Avdekke

Dine personlige erfaringer tilhører deg. Det er ditt valg om du ønsker å holde dem hemmelige eller om du velger å dele dem med folk du stoler på, for eksempel familiemedlemmer / venner / fagfolk. Å avsløre egne personlige opplevelser er et viktig skritt i prosessen videre.

Hva innebærer det å avsløre eller avdekke det som har skjedd?

Å fortelle om overgrep er at du deler dine personlige erfaringer med noen du stoler på og føler deg trygg med. Å fortelle til en nær venn, et familiemedlem eller en annen person som du stoler på kan være et viktig første skritt i å få hjelp. Først da kan du diskutere med den personen om hvilke valg som det kan være lurt å ta videre.

Hvorfor bør du fortelle?

Å avsløre hemmeligheten er første skritt mot å få beskyttelse og hjelp. Det kan oppleves som en lettelse at man ikke lenger bærer på hemmeligheten alene. Første gang man forteller om sine opplevelser kan det være vanskelig. Det er normal å kjenne på følelsen av frykt, skam, fortvilelse, sinne eller redsel. Dette første skrittet er ofte det vanskeligste skrittet på veien til å få hjelp.

Hvordan skal du fortelle?

For at avsløringen skal være nyttig, er det viktig å vurdere hva du vil fortelle, og til hvem. Det kan være hensiktsmessig å skrive ned hva du vil si. Det er også nyttig dersom du klarer å holde deg rolig når du snakker. Det kan være lurt å ta noen dype åndedrag.

Hva er poenget med å fortelle?

Å avsløre din erfaring kan være følelsesmessig overveldende for lytteren, spesielt for en nær venn eller et familiemedlem. Personen nær deg kan gråte eller bli veldig sint på gjerningsmannen. Noen ganger er dette så vanskelig for denne personen at han eller hun rett og slett ikke kan tro at dette er mulig. Selv om det er vanskelig, er det viktig å ikke gi opp; avsløring er ofte det første skrittet for å få hjelp. Hvis du er redd for ubehagelige reaksjoner fra dine venner eller familiemedlemmer, kan du først ta kontakt med helsepersonell.

Å fortelle til en offentlig person

Når du avslører din erfaring til person med faglig bakgrunn som politimann, lege eller psykolog, kan de hjelpe deg med å iverksette hjelpetiltak. De kan ha et ønske om bekrefte detaljer i historien din, derfor kan det være at de stiller en rekke konkrete spørsmål som kan virke forstyrrende eller være opprivende. Du kan oppleve følelser av frykt, skam eller sinne, eller du kan selv gjenoppleve hendelsen. Husk at det er nødvendig for å straffeforfølge gjerningsmannen og beskytte deg, fagpersonene må følge standard prosedyrer. De er opplært til å jobbe med mennesker som har opplevd lignende erfaringer som du har.

Hva kan du forvente etter avsløringen?

Du kan forvente forskjellige ting avhengig av hvordan og når du forteller hva du har opplevd. En nær venn eller et familiemedlem kan gi deg beskyttelse, emosjonell støtte, muligheten til å diskutere tiltak for å få tak i hjelp. Fagfolk kan gi veiledning, beskyttelse, råd eller ta rettslige skritt.

Mestring av hverdagen

Noen opplever at hver dag føles som en kamp, men det er mange ting du kan gjøre for å få en bedre hverdag.

Søvn

Søvn er veldig viktig for din velvære. Mange som har overlevd traumatiske hendelser har problemer med å sove, men det er det ting du kan gjøre for å forbedre dette. Moderat fysisk trening noen timer før sengetid. Forsøk å innta et lett måltid om omlag to timer før du legger deg, unngå tunge måltider og drikk væske som inneholder koffein. Hvis du kan, unngå å diskutere opprivende ting like før sove. Det kan være nyttig å forsøke å legge seg på samme tidspunkt, slik at det blir en rytme i søvnmønsteret.

Spisevaner

Regelmessig og balansert kosthold er bra for din velvære. Mat som er lav i fett og sukker, og er lett å fordøye og er bra for helsen din. Overvåke vekten. Prøv å opprettholde regelmessige måltider i løpet av dagen, og unngå å ha et måltid sent på kvelden eller kort tid før du sovner. Begrens mengden alkohol du konsumerer fordi alkohol kan påvirke din dømmekraft og reaksjoner, og negativt påvirke dine følelser og relasjoner med andre mennesker.

Struktur på hverdagslivet

Opprettholde vanlige daglige aktiviteter som å stå opp, gå på jobb, møte folk, hvile og gjøre fritidsaktiviteter. Gjør moderat fysisk trening og spis regelmessige måltider. Lag en liste over ting som gir deg glede og gjør minst én av disse hver dag.

Selvpleie

Bry deg om deg selv, dette påvirker hvordan du føler deg. Snakk med legen din om eventuelle helsemessige bekymringer, unngå bruk narkotika, og begrense forbruket av alkohol og tobakk.

Sosialt nettverk

Prat med folk som du stoler på og del dine tanker og bekymringer. Søke deres råd og prøv å hold en jevnlig kontakt med disse personene. Ha et åpent sinn og ha en positiv holdning til å møte nye interessante mennesker.

Mindfulness i praksis

Tenk på de aktivitetene du liker å gjøre eller de stedene hvor du føler deg avslappet og trygg. Lag en liste over dine ferdigheter, folk som bryr seg om deg, dine prestasjoner.

Falle tilbake til dårlige følelser

De negative følelsene du opplevde rett etter hendelsen kan komme tilbake. Dette er en normal del av prosessen med å takle. Når dette skjer kan du velge å distrahere deg selv eller gjøre noe som hjelper deg å slappe av, for eksempel snakker med en venn, moderat fysisk trening, eller lytter til din favorittmusikk.

Dagbok

Vurder å skrive en dagbok av hyggelige situasjoner og erfaringer med folk for å hjelpe deg til å være bevisst de ulike ressursene du har tilgang til. Skrive om følelser kan hjelpe deg å uttrykke og organisere dem.

Hva kan jeg gjøre for å få hjelp fra andre?

Søk støtte

Det kan være vanskelig å snakke med andre mennesker om ting som har skjedd. Prøv å finne folk som du kan stole på, som for eksempel din ektefelle, dine foreldre, kolleger eller venner. Du trenger ikke å fortelle dem alt, men du kan finne det nyttig å forklare at du sliter med noen vanskelige opplevelser. Dette kan hjelpe deg til å føle deg mindre ensom.

Profesjonell hjelp

Det kan også være nyttig å ringe til en rådgivningstjeneste eller en helseprofesjonell for støtte eller behandling. Vurder å be legen din til å henvise deg til en psykolog som har spesialisert seg i å arbeide med traumer, overgrep eller PTSD. Hvis du har behov for akutt hjelp må du ringe etter nødtelefon.

The International Society of traumatisk stress (ISTSS) formidler kunnskap som kan føre til å redusere stressfaktorer og langsiktige konsekvenser. Medlemmene i ISTSS består av klinikere og personer uten klinisk bakgrunn fra ulike kulturer i hele verden.

Det globale samarbeidet ISTSS ble dannet for å skape en tilknytning på kryss av relevante fagsamfunn. Det inkluderer representanter fra ulike regioner, inkludert Hong Kong, Japan, Afrika, Europa, Nord- og Sør-Amerika og Australia. Et prioritert mål for det globale samarbeidet er å utvikle elektronisk informasjon for å hjelpe voksne som har overlevende en barndom med overgrep og omsorgssvikt. Dette nettstedet ble utviklet for å øke bevisstheten om overgrep og omsorgssvikt i barndommen på et globalt nivå.

This pamphlet was created by the Public Education Committee of
the International Society for Traumatic Stress Studies.

© 2016



One Parkview Plaza, Suite 800
Oakbrook Terrace, IL 60181 USA
Phone: +1-847-686-2234
Fax: +1-847-686-2253
istss@istss.org
www.istss.org