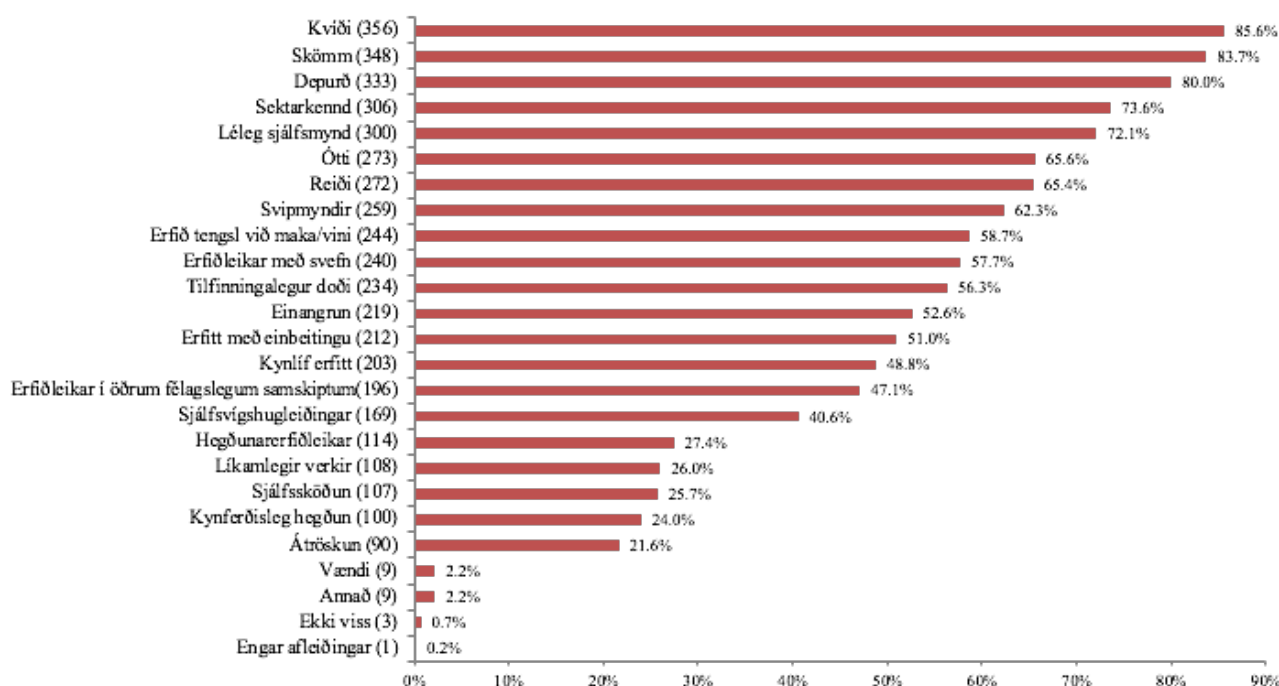


AFLEIÐINGAR KYNFERÐISOFBELDIS

Afleiðingar kynferðisofbeldis hafa oft viðtækari áhrif á líf brotþola en fólk gerir sér grein fyrir. Brotþolar geta upplifað skömm, sektarkennd, kvíða, depurð, lélega sjálfsmynd og margt annað sem getur haft áhrif á samskipti og sambönd sem og almenna líðan. Líðan brotþola í kjölfar kynferðisofbeldis getur einnig haft áhrif á virkni og hvernig gengur að takast á við verkefni daglegs lífs. Brotþolar geta upplifað erfiðleika við að tengjast öðrum eða hreinlega að vera innan um annað fólk. Margir brotþolar upplifa einnig áfallastreitu því það að vera beitt kynferðisofbeldi er áfall. Margt annað getur spilað inni hvernig ólíkir einstaklingar takast á við afleiðingar; uppeldi, vanræksla, einelti, fyrri reynsla, annað ofbeldi, stuðningur, bakland og svo framvegis.

Hvernig líður fólki eftir kynferðisofbeldi? Hlutfall brotþola sem merkja við eftirfarandi afleiðingar



Mynd: Ársskýrslur Stigamóta

Nokkrar afleiðingar kynferðisofbeldis

Skömm

Skömm er tilfinning sem brotapolar kynferðisofbeldis þekkja vel. Skömm er flókin tilfinning sem tengist sársaukafullum og truflandi tilfinningum um sekt, vangetu eða blygðun. Flest höfum við einhverja skömm sem getur jafnvel hjálpað við að mynda tengsl við aðra þar sem hún gætir þess að við berum virðingu fyrir öðrum og göngum ekki yfir mörk. Djúp skömm getur hins vegar brotið niður sjálfsmyndina og viðkomandi upplifað sig einskis virði. Skömm getur komið fram í bræðiköstum, félagsfælni og þunglyndi og jafnvel leitt til ofbeldis og mikillar vanlíðunar. Skömm er í rauninni samheiti yfir allar þær tilfinningar sem kvikna í okkur þegar við upplifum einhvers konar minnkun eða þegar sjálfsforræðið er tekið af okkur. Skömm er ein algengasta tilfinningin sem brotapolar kynferðisofbeldis upplifa þar sem þeir taka á sig ábyrgðina á því að ofbeldið hafi átt sér stað jafnvel þó þeir viti að það sé ekki rökrétt. Sá sem beitir ofbeldi er sá eini sem getur borið ábyrgð. Það er ekkert sem einstaklingar gera sem veldur því að þeir eigi skilið að verða fyrir ofbeldi.

Sektarkennd

Sektarkenndin er að mörgu leyti nátengd skömminni. Þegar við finnum fyrir sektarkennd finnst okkur eins og við höfum gert eitthvað rangt eða brotið af okkur á einhvern hátt. Sektarkennd er oftast tengd einhverjum atburðum eða ákvörðunum en beinist ekki eins og skömmin að sjálfsmyndinni í heild. Það getur engu að síður verið skaðlegt að upplifa stöðuga sektarkennd því oft fylgir henni sjálfsniðurrif sem getur ýtt undir vanlíðan til lengri tíma. Margir rugla saman sektarkennd og skömm. Yfirleitt er sektarkennd tengd atburðum eins og ákvörðunum, samtölum, frestun eða misminni. Með öðrum orðum þá höfum við brugðist einhverjum eða sjálfum okkur þannig að við upplifum sektarkennd. Sektarkenndin getur umbreytt í skömm á þann veg að við viljum ekki segja nokkrum manni frá sök okkar. Við skömmumst okkar fyrir gjörðir okkar. Hugsanir sem brotapolar upplifa í tengslum við sektarkennd geta verið: Ég hefði ekki átt að vera þarna, ég hefði ekki átt að klæða mig á þennan hátt, ég hefði átt að sýna önnur viðbrögð o.s.frv. Sektarkenndin er eðlilegt varnarviðbragð þegar við reynum að telja okkur trú um að mögulega hefðum við getað haft einhverja stjórn á aðstæðum sem við í raun og veru stjórnnum ekki. Við kynferðisofbeldi er sjálfsákvörðunarréttur okkar yfir eigin líkama tekinn af okkur. Það getur verið mjög sárt og erfitt að horfast í augu við að í raun var ekkert sem við hefðum getað gert öðruvísi til að ná stjórn á aðstæðum. Ábyrgðin er ekki brotapolans heldur þess sem beitti ofbeldinu.

Léleg sjálfsmynd

Sjálfsmyndin endurspeglar sýn okkar á hver við erum og hvers virði okkur þykir við sjálf vera í samskiptum við aðra. Sjálfsmyndin spilar stórt hlutverk í lífi okkar og hefur áhrif á líðan, hamingju, árangur, sambönd við aðra og sköpunargáfu. Sjálfsmyndin hefur áhrif á hvernig við hugsum, tölum og hegðum okkur og því veigamikill þáttur í andlegri líðan. Þegar fólk hefur góða sjálfsmynd fylgir því oft sjálfstraust þannig að við höfum trú á sjálfum okkur, getu okkar og hæfileikum. Fólk með lélega sjálfsmynd er hins vegar líklegra til að vanmeta getu sína og forðast krefjandi verkefni. Fólk upplifir að enginn kunni að meta það, elski það ekki né hafi trú á getu þeirra. Sjálfsmynd okkar mótast í samskiptum við aðra og reynslu. Rannsóknir hafa sýnt að brotápolur kynferðisofbeldis glíma oft við skömm og sektarkennd sem hefur neikvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra til lengri tíma. Sjálfsmyndin tengist því hvernig við tölum við okkur sjálf og neikvætt sjálfstal hefur skaðleg áhrif á sjálfsmyndina. Mikilvægt er að hafa í huga að sjálfsmynd okkar er hugmynd okkar um okkur sjálf en byggir ekki alltaf á staðreyndum og þarf því á engan hátt að endurspeglar hvað öðrum finnst um okkur.

Depurð/Punglyndi

Allir upplifa depurð á einhverjum tíma í lífinu. Við getum upplifað depurð eftir til dæmis erfiðleika, særindi og áföll eins kynferðisofbeldi. Eðlileg depurð líður hins vegar hjá, við jöfnum okkur og líður betur eftir einhvern tíma. Punglyndi ber svipuð einkenni en þau eru alvarlegri, standa lengur yfir og hafa neikvæð áhrif á daglegt líf. Öll getum við orðið þunglynd. Ef þú finnur fyrir leiða, áhugaleysi, sjálfsgagnrýni, sektarkennd, auknum pirringi, svartsýni, vonleysi, kvíða, orkuleysi, minni virkni, eirðarleysi, breytingum á matarlyst og svefni og jafnvel sjálfsvígshugsunum eru líkur á því að þú upplifir þunglyndi.

Kvíði

Kvíði er tilfinning sem langflest hafa fundið fyrir einhvern tímann á ævinni. Kynferðisofbeldi og afleiðingar þess geta ýtt undir tilfinninguna. Kvíði er eðlilegt viðbragð við álagi eða erfiðum aðstæðum í lífinu en getur stundum verið gagnlegur og hjálpað okkur að klára krefjandi verkefni. Hins vegar getur kvíði orðið hamlandi ef hann er of mikill án þess að í raun sé ástæða til. Kvíði getur valdið alls kyns líkamlegum einkennum eins og til dæmis sem þungum hjartslætti, mæði, vöðvaspennu, svita, roða, doða og ógleði. Að búast við hinu versta eru sterk einkenni kvíða auk tilfinninga á borð við ótta og áhyggjur. Einkennin geta verið viðvarandi eða komið í köstum.

Reiði

Reiði er í sjálfu sér rökrétt tilfinning þegar við erum beitt ofbeldi. Við eigum rétt á að því að vera reið og vera það eins lengi og við viljum. Brotapolar geta átt erfitt með að nálgast tilfinninguna og finnst þeir jafnvel ekki eiga rétt á henni. Stundum vegna þess að brotapolar taka á sig hluta af ábyrgð ofbeldisins vegna sektarkenndar og skammar. Reiði er tilfinning sem okkur er innrætt að sé neikvæð og gagnlaus en hún getur hins vegar verið mikilvægur þáttur í að finna styrk til að vinna úr afleiðingum ofbeldis. Reiðin er virkasta mót efni gegn vonleysi og depurð því við fáum kraft til að halda okkur gangandi. Reiðinni þarf að beina á réttan stað til að hún nýtist brotapola, sem sagt gegn þeim sem beitti viðkomandi ofbeldi. Ef reiðin beinist inn á við getur hún verið skaðleg okkur sjálfum og samböndum við annað fólk.

Erfiðleikar í kynlífi/Kynferðisleg hegðun

Okkur getur fundið erfitt að stunda kynlíf eftir að hafa verið beitt kynferðisofbeldi og jafnvel gert það til að þóknast öðrum en okkur sjálfum. Það getur verið erfitt að upplifa löngun, nautn, gleði, nánd, traust og umhyggju þegar við tengjum kynlíf frekar við ótta, niðurlægingu, undirgefni og skömm. Þessar tilfinningar sem eru afleiðingar kynferðisofbeldis eru þá færðar yfir á kynlíf. Það er því ekkert skrítið að brotapolar upplifi stundum enga löngun til kynlífs. Kynlíf á að vera eitthvað sem við njótum og okkur langar til að gera. Þess vegna er mikilvægt að gefa þeim tilfinningum sem við upplifum gaum og spyrja sig reglulega hvort og þá hvernig kynlíf við viljum stunda. Við þurfum að finna út hvar mörkin okkar liggja og leyfa okkur að taka þann tíma sem þarf til að byggja upp traust og löngun til kynlífs sé hún ekki til staðar. Á meðan sumir brotapolar vilja alls ekki stunda kynlíf geta aðrir leitað í kynlíf sem þeir hefðu ekkert endilega kosið að stunda annars, til þess eins að fá einhvers konar viðurkenningu og mögulega reyna að taka aftur stjórn á kynferðislegum athöfnum eftir kynferðisofbeldi. Það er fullkomlega eðlilegt en ef þú finnur að þér líður ekki vel með það kynlíf sem þú stundar eða ert á einhvern hátt að fara yfir mörkin þín getur verið gott að velta því fyrir sér hvað þú vilt í raun og veru.

Erfiðleikar í nánum samskiptum

Fylgífiskar kynferðisofbeldis geta verið erfiðleikar í nánum samskiptum eða samböndum. Við eigum erfiðara með að treysta og hleypa fólki að okkur en það eru allt eðlilegar tilfinningar í kjölfar ofbeldis þar sem brotið er á trausti og við upplifum skömm og vanlíðan. Stundum segja brotapolar ekki frá ofbeldinu, jafnvel ekki sínum nánustu til að verja þá eða vegna þess að við upplifum að við höfum brugðist eða séum ekki nógu góð. Kynferðisofbeldið hefur ekki bara áhrif á brotapolana heldur nærumhverfið líka. Það er þó mikilvægt að finna og sækja stuðning og bera ekki vanlíðan án aðstoðar.

Erfiðleikar í félagslegum samskiptum/einangrun

Brotapolar geta átt erfitt með félagsleg samskipti. Fólk getur upplifað óöryggi innan um aðra sem þau treysta ekki. Að eiga erfitt með að fóta sig félagslega og jafnvel upplifa félagskvíða er eðlileg afleiðing þess þegar sjálfsmyndin og traust gagnvart öðru fólki hefur brugðist. Brotapolar geta einangrað sig og sótt í einangrun til að upplifa öryggi.

Að skaða sig/Sjálfsvígstilraunir

Afleiðing þess að verða fyrir kynferðisofbeldi getur verið sjálfskaðandi hegðun. Það felst í því að við á einhvern hátt sköðum okkur eða hættum lífi okkar til dæmis með því að skera okkur, svelta eða keyra hratt án bílbeltis. Tilraunir til sjálfsvígs eða jafnvel sjálfsvíg er augljóslega alvarlegasta birtingarmyndin. Það getur verið auðveldara að þola líkamlegan sársauka en þann sem við upplifum innra með okkur og eigum erfitt með að skilgreina. Með sjálfskaðandi hegðun reynum við að ná stjórn á líðan okkar og tilfinningum þó ekki nema væri í stutta stund. Þannig getur það verið leið til að lifa með þungbærum og alvarlegum afleiðingum kynferðisofbeldis en það er mikilvægt að vinna í rót vandans til að öðlast bætt lífsgæði.

Áfallastreita

Rannsóknir hafa sýnt að kynferðisofbeldi, þar með talið nauðgun telst til þeirra áfalla sem eru líklegri en flest önnur til að leiða af sér áfallastreituröskun. Algengt er að brotapolar kynferðisofbeldis upplifi mikinn ótta, hjálparleysi og jafnvel hrylling. Þá geta komið fram endurteknar og ágengar endurminningar um ofbeldið og við getum upplifað okkur stöðugt í hættu og á varðbergi. Við förum jafnvel að reyna að forðast hugsanir og tilfinningar sem tengjast kynferðisofbeldinu og það sem minnir okkur á ofbeldið. Okkur getur fundist við vera fjarlæg öðrum og fundið fyrir tilfinningalegum doða. Við getum verið pirruð, átt erfitt með einbeitingu og svefn. Það geta komið fram neikvæðar og ósanngjarnar tilfinningar og hugsanir tengdar kynferðisofbeldinu eins og til dæmis að finnast að kynferðisofbeldið á einhvern hátt vera okkur sjálfum að kenna. Einkenni geta leitt til áfallastreituröskunar, þunglyndis og almenns kvíða og sumir þolendur reyna deyfa vanlíðan með til dæmis áfengi eða lyfjum. Það er eðlilegt að finna fyrir einkennum áfallastreitu í kjölfar áfalla. Þetta eru eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum og það er fullkomlega eðlilegt að það taki tíma að jafna sig. Þess ber þó að geta að fólk bregst ólíkt við kynferðisofbeldi eins og öðrum áföllum og erfitt að kortleggja allar afleiðingar. Brotapolar teljast vera með áfallastreituröskun ef ekki dregur úr áfallastreitueinkennum með tíð og tíma eftir áfallið.

Afleiðingar geta birst með ólíkum hætti hjá fólki og er margt sem spilar þar inn í. Aðrar afleiðingar af kynferðisofbeldi eru til dæmis átröskun, erfiðleikar með svefn og einbeitingu, líkamlegir verkir, ótti, efasemdir um kynhneigð og sjálfskaðandi hegðun eins og vændi.

Að lifa með afleiðingum kynferðisofbeldis getur haft margs konar áhrif á líf fólks. Reynsla brotþola getur verið misjöfn. Hér er ítarlegri listi yfir það sem margir brotþolar geta upplifað:

- Áhugaleysi
- Átröskun
- Blygðun
- Bræðisköst
- Að bregðast
- Brotin sjálfsmynd
- Efasemdir um kynhneigð
- Efasemdir
- Einvera
- Engin gleði
- Engin löngun
- Engin nánd
- Engin nautn
- Erfið félagsleg samskipti
- Erfiðleikar í samskiptum
- Erfiðleikar með einbeitingu
- Erfiðleikar með svefn
- Erfiðleikar við að tengjast
- Félagshæfni
- Félagsskipti
- Forðun
- Geri allt vitlaust
- Heldur fólki frá sér
- Hamlandi
- Hjálparleysi
- Hraðakstur
- Hugmyndir ekki staðreyndir um okkur sjálf
- Hugsanir sem eru ekki alltaf rökréttar
- Kraftur
- Lélegt sjálfstraust
- Líkamlegir verkir
- Mæði
- Minnkun
- Neikvæð sambönd
- Neikvætt sjálfstal
- Niðurlæging
- Ógleði
- Ótti
- Pirringur
- Roði
- Sekt
- Sektarkennd
- Sjálfsgagnrýni
- Sjálfshættis
- Sjálfsskaði
- Sjálfsvígshugsanir
- Skaðleg hegðun
- Skera sig
- Skömm
- Stöðugt á verði
- Svartsýni
- Sviti
- Taka áhættur
- Tilfinningalegur doði
- Tilfinningastjórnun
- Undirgefni
- Vændi
- Vangeta
- Vanlíðan
- Vanmat
- Vantraust
- Varnarháttur
- Viðbragð við álagi
- Vöðvaspenna
- Vonleysi
- Vöntun á einbeitingu
- Þóknast öðrum
- Þunglyndi
- Þungur hjartsláttur

Æfing

- Áhrif afleiðinga kynferðisofbeldis á lífsgæði

1. Hvaða áhrif haldið þið að afleiðingar til lengri og skemmri tíma geta haft á líf brotápola?
2. Hvaða áhrif gætu afleiðingar kynferðisofbeldis haft á eftirfarandi svið?
 - a. Andlega heilsu
 - b. Líkamlega heilsu
 - c. Sjálfsmat
 - d. Sambönd
 - e. Vinasambönd
 - f. Menntun
 - g. Atvinnu
 - h. Fjölskyldulíf