

Fyrst heilt stutt um, hví eg arbeiði innan hetta økið. Í 1987 var sending í Útvarpi Føroya, har kvinna við ullintari rødd fortaldi, at hon og børnini á miðjari nátt mátti rýma úr heiminum vegna harðskap. Hon tók børnini við sær út í bilin. Tey vóru bert í náttklæðum. Hon koyrði runt við teimum alla náttina, og visti sær ongastaðni at fara. Tá var ongin Kreppumiðstöð í FO.

Eg gekk í miðnámsskúla og hoyrði sendingina í matarsalinum har; sjálv var eg blað ung mamma tá. Sendingin gjørdi stórt inntrykk á meg, og áhugi fyri hesum øki birtist. Nøkur ár seinni - í '95, sá eg lýsing í sjónvarpinum, har KVH søkti eftir vaktum. Tá varð avgerðin tikin - at fara hesa leið.

Slide 2: stór menning fer fram innan harðskapsøkið. Og í takt við øktari vitan vaksur fatanin av hesum kompleksa trupulleika. Vit vóru fleiri sum lógdu merki til orðingina í greinini á in.fo 27.11.23: harðskapur í parlagi og ikki bert húsaófriður, sum vanligi verður sagt. Samstundis vísti eina viðmerkingin at langur vegur er eftir á mál. Tørvur er á hugburðarbroyting hjá leik og lærd, so harðskapsrakt kunnu gerast tryggari -at siga frá. Tøgnmentan valdar framvegis innan økið.

slide 3: Ein kvinna segði:



Harðskapurin verður framvegis væl fjaldur, sum eisini ger tað trupult hjá øðrum at fáa eyga á.

Slide 4: Harðskapur í parlagi og nærsambondum er ein óhugnaligur verðuleiki hjá mongum. Í DK verður 4. hvør kvinna og 10. hvør maður útsettur fyri harðskapi, og 6. hvørt barn vaksur upp í heimi við harðskapi. Fólk í øllum aldri og samfelagsløgum kunnu verða rakt.

Slide 5: Tað var við aðru bylgju av kvinnurørsluni at fokus av álvara varð sett á trupulleikan. Harðskapur varð sæddur, sum ein privatur trupulleiki, sum onnur ikki skuldu blanda seg uppí. Kvinnurørslan vísti á, at samsystrar í neyð onga staðni høvdu at fara; tá tær og eventuell børn máttu rýma úr heiminum vegna harðskap. Sjálvbodnar kvinnur samlaðu pening til høli, og stovnaðu fyrstu Kreppumiðstöðirnar. Í FO lat Kreppumiðstöðin upp í 1990. Skjótt máttu fólk setast í starv, um arbeiðið skuldi halda áfram.

Fokus var eins og í øðrum londum, nærum bert á líkamligan harðskap, tí man ikki visti betri tá. Evan Stark, amerikanskur professari, og slóðbrótari innan sálarligan harðskap, sigur – at hann í

byrjanini í sínum yrki mætti kvinnum, sum sögdu: 'at líkamligi harðskapurin ikki var tað ringasta'. Hann undraðist og skilti hetta ikki – men kvinnurnar vistu av egnum royndum, at t.d eyðmýking og sálarligur harðskapur - fylti mest.

Slide 6: Vitan um harðskap er nógv økt; útfrá praksis og gransking er staðfest, at talan er um fleiri ymiskar typir av harðskapi: so sum líkamligan, sálarligan, seksuellan, fíggjarligan, materiellan, talgildan og trúfýlging (stalking). Sum myndin vísir, verða oftast fleiri typir av harðskapi nýttar samstundis. Eg fari at nevna tvey dømi, sum eru um sálarligan og talgildan harðskap. Ein kvinna segði 'Eg tordi ikki at sova á rygginum, tí eg var bangin fyri, at hann kundi finna uppá at leggja ein koddan yvir andlitið á mær. Eg tordi heldur ikki at hava løðara í kamarinum, um eitt rasaríherindi kom, og hann kundi finna uppá at binda leiðningin um hálsin á mær. Eg segði við systur mína, at um eg ringdi um náttina, skuldi hon beinanvegin ringja til lögreluna. Eg royndi at siga við meg sjálva; hann ger mær einki, - men kroppurin var so fyrireikaður at verja seg, so tað nyttaði onki.

Um talgildan sigur kvinna, sum skuldi í KVH, at hon koyrði við bili sínum úr Havn inn í Eysturoynda at parkera bilin, fyri síðani at taka taxa til Havnar. Hon var so bangin fyri, at maðurin fann útav, hvar hon var. Hann visti altíð, hvar hon var, tá hon koyrði við bilinum.

Slide 7: Avleiðingar av harðskapi eru álvarsamar, sí PP. Normalisering av harðskapinum er eisini ein álvarsom avleiðing, tí mørkini flytast, og harðskapur gerst til ein vanligan part av gerandisdegnum.

Av avleiðingum hjá børnum kann nevast, at tað ávirkar barnið eins nógv at vaksa upp við harðskapi, sum varð tað sjálvt útsett.

Slide 8: hvat snýr harðskapurin seg um? Ífylgi Stark snýr hann seg um makt og kontroll. Fremjarin kontrollerar atferð og hugsanir á øllum umráðum í lívinum. Tað kann umfata alt frá útsjónd til isolatión. Endamálið er at burturbeina frælsi, sjálvskenlu, at avmarka aktivitetir hjá makanum í almenna rúminum, og at elva til ótta. Myndin: bandið symboliserar kontroll og makt, sum kvinnan livir undir. Hetta førir til ótta og niðurbrotið sjálvsvirði, sum avmarkar hana. Tað tekur langa tíð at byggjast upp aftur. Ein kvinna segði; Tað kendist sum hann bukaði meg hvønn dag, ikki við nevum, men við orðum og atburði. Sárini og blóðið sóust ikki uttaná, men innan vóru djúp spor. Arrini fara helst ongantíð vekk'.

Slide 9: Stark vísir til víðakenda námsfrøðiliga amboðið 'makt og kontrol hjólið', sum varð gjørt til at nýta í samtalum við harðskapsrakt, fremjarar og fakfólk. Endamálið var at økja um vitan og fatan

av ymiskum typum av harðskapi; og at økja um førleika at identifisera harðskap. Modellið varð ment við stöði í samrøðu kanning við meira enn 200 harðskapsraktum kvinnum. Úrslitini vístu, at mennirnir nýttu nógvar ymiskar taktikkir, fyri at fáa og varðveita makt og kontroll yvir kvinnunum.

Innarsta kjarnan vísir ætlanina við harðskapinum, sum er at tilogna sær og at varðveita makt og kontrol yvir atferð og kenslum. Likamligur og seksuellur harðskapur er uttasti partur av hjólinum, meðan egerni halda tí koyrandi. Hesi eru standa av 8 voldtaktikkum, sum intimidering (hóttandi framferð); kensluligur harðskapur; isolatiún o.s.fr. Likamligur og seksuellur harðskapur fyríkoma ikki líka ofta, men eru við til at styrkja um hóttanirnar. Harðskapsrakt royna at uppfylla tørvir, ynskir og væntanir hjá makanum - fyri at umganga harðskapin.

Slide 10: Hjólið kann nýtast í *møtinum við harðskapsrakt*. Einkultstandandi episodir kunnu tykjast lítlar. Umráðandi er at spyrja nærri inn til, at lurta aktivt, og at vera viðurkennandi. Á hendan hátt kann heildarfatan fáast av stöðuni - og skjótt sæst, at harðskapsrakt oftast eru útsett fyri fleiri viðvarðandi taktikkum. Tá harðskapsrakt siga frá – hava tey oftast drála í langa tíð. Hjólið kann hjálpa okkum at fata, at harðskapurin er partur av einum mynstri av kontrollerandi atferð. Egerni kunnu yvirlappað hvørt annað, og kombinerast á fleiri ymiskar mátar.

Slide 11: Tað er ymiskt nær harðskapsrakt søkja sær hjálp. Tað kann t.d. vera: tá okkurt akutt hendir, har viðkomandi má fara her og nú; men ofta liva tey í parlagnum í langa tíð – fleiri ár. Longri tíð ein er í harðskapsraktum parlagi, verri er at søkja sær hjálp.

Mong halda, at tað at siga frá 'bert' er *ein avgerð og handling*, og so er yvirstaðið. Men avgerðin er torfør, m.a tí hon skal takast í kontekstinum av harðskapi. Navigera verður millum avgerðir og handlingar við kontrolli og ótta sum fylgisveinum. Óttin er reellur, og makin hefur ofta hótt við at skaða viðkomandi, ella onnur tey eru góð við, um tey fara. Nógv hava skuldarkenslu, m.a tí tey árávís hava fingið at vita, at tey sjálvi hava skuldina. Skomm ávirkar eisini avgerðina, og ótti fyri at fasadan krakelerar. Nógv harðskapsrakt kenna til tað stigma, sum verður forbundið við harðskapsrakt, og vilja ikki samanberast við hesi. Foreldra-myndugleiki ávirka eisini avgerðina, og óttin fyri, at ongin fer at trúgva teimum, tá tey siga frá.

Slide 12: Harðskapsrakt fara ofta ígjøgnum fimm stig. Hesi eru: førovervejelse, overvejelse, forberedelse, aktion og vedligeholdelse /aftur-fall.

Í (førovervejelse) eru harðskapsrakt ikki varðug við trupulleikan. Tey vita at okkurt er galið, men

venda trupulleikan ímóti sær sjálvum. Tey brúka nógva orku uppá at tillaga seg, vóna at makin broytist og at alt fer at vera gott aftur.

Í (overvejelse) viga tey fyrimunir og vansar í mun til avgerðina. Hetta skyldast m.a ótta fyri versnandi harðskapi, og stúranum um børnini. Í 1 og 2 stigi søkja tey sær vanliga - ikki hjálp.

Í (forberedelse) byrja tey at fyrireika seg. Hetta stig kann varða í fleiri mǫr ella ár. Tey samla sær viktig dokumentir, prógv uppá harðskapin sum t.d. myndir, skriva dagbók, samla sær pening o.s.fr. Hetta verður gjørt í loyndum, og er sera ótta skapandi. Tey eru bangin fyri at verða uppdaga.

Summar tíðir tora tey ikki at goyma prógvini, og koyra tey burtur aftur. Summi verða uppdagað, og tá versnar kontrollið og harðskapurin ofta munandi.

Í (aktion og vedligeholdelse) fara tey; - og etablera seg av nýggjum. Í hesum stigum versnar harðskapurin munandi. Hetta er tíðin, tá tey seta seg í samband við stovnar og myndugleikar fyri at fáa hjálp. Fremjarin ger øll mógulig svikaráð hesa tíðina. Spillir makan út, fortelur t.d at hon er vorðin sálarsjúk.

Slide 13: Kvinnur ofta gera 5-7 royndir at fara - áðrenn tað eydnast teimum. Fleiri faktorar ávirka avgerðina, so sum plágan, og ótti at lata børnini fara einsamøll til samverðu. Tað kennist ov ótrygt ikki at vita, hvat makin ger og hvørjum lagi hann er í. Hendan tíðin er serliga farlig, og ífylgi gransking eru kvinnur í øktum vanda fyri at verða útsettar fyri enn meira hardskapi. Makin missir kontrollið, og byrjar ofta at tráfyrgja - fyri at fáa hana aftur..

Slide 14: Tilboðini í KVH eru í hǫvuðsheitum býtt í 2 partar. Tað er Kreppumstøðin, har kvinnur og børn kunnu gista í avmarkaða tíð; og ambulanta Ráðgevingin Liv uttan harðskap, sum er ætlað harðskapsraktum kvinnum, monnum og avvarðandi. KVH dekkar alt landið.

Slide 15: Á Kreppumiðstøðini er pláss fyri 3-4 kvinnum og børnum teirra. Hvør kvinna fær eitt kamar til sín og børnini, restin er felags. Kvinnurnar skipa sjálvar dagligdagin –við stuðli um neyðugt. Tær fáa fastan kontaktpers, og bjóðað skipaðar samrøður minst hvørja viku, umframt dagligar samrøður. Tær fáa eisini bjóða viðtalu hjá sálarfrøðingi, tá tørvur er á tí. Í dagligdegnum verður m.a arbeitt við at skapa tryggleika, relatiónsarbeiði og at vera hjásitar, tá tørvur er á tí. Skipað verður fyri hugnaløtum og psykoedukatiónum. Tilgongdin í arbeiðnum er viðurkennandi; arbeitt verður útfrá empowerment hugtakinum. Har dentur verður lagdur á, at kvinnurnar í mest

möguligan mun sjálvar seta seg í samband við stovnar og myndugleikar. Tó; so stuðla starvsfólk eftir tørvi.

Slide 16: Fakligir ráðgevar við servitan av samansetta trupulleikanum starvast í ráðgevingini.

Ambulant ráðgeving er eitt minni inntriv í dagligdagin hjá harðskapsraktum - hóast tað framvegis er trupult at søkja sær hjálp. Fleiri megna at søkja sær hjálp fyrr í forløpinum, sum er stór framgongd, tí umráðandi er, at tey fáa hjálp skjótast gjørligt fyri at minka um framhaldandi skaðar. Útfrá ráðgevingar-partinum verður eisini skipa fyri samrøðu-bólkum, har harðskapsrakt hittast, deila upplivingar og stuðla hvørjum øðrum. Eisini er tilboð um sálarfrøðiliga viðgerð hjá sálarfrøðingi, sum ráðgevar kunnu vísa víðari til, tá tørvur er á tí.

Arbeitt verður við at kunna um, hvat harðskapur er, og hvussu ymiskar støður kunnu handfarast. Talan er um eitt heildarorientera tilboð, hvørs endamál er at økja fatanina hjá harðskapsraktum av, hvat tað er sum gongur fyri seg í parlagnum og hví. Til hetta er psykoedukatión ein týðningarmikil partur. Harðskapsrakt verða bjóða málrættaða ráðgevingar-gongd, har arbeitt verður við ávísam evnum, alt eftir hvat trupulleikin snýr seg um. Strembað verur eftir kontinuiteti, við regluligum samtalum við sama ráðgeva. Tá harðskapsrakt ringja fyrstu ferð - siga tey ofta, at tey ikki vita, um tey hava ringt á rætta stað, tí tey ikki eru blivin sligin. Tá tey so koma til samrøðu, og siga sína søgu framgongur skjótt, at tey hava upplivað so nógv ymiskt, sum tey ikki megna ella duga at fyrhalda seg til - ella kunnu seta orð á. Trupulleikin hevur jú verið tagdur burtur, og er orðleysur. Her kemur harðskapsfakliga vitanin hjá ráðgevunum í spæl, og tey harðskapsraktu kunnu spegla seg í hesum. Tað gongur upp fyri teimum, at tey eru harðskapsrakt, og at tað ikki er teimum tað er galið við. Hetta ger at tey kenna seg minni einsom og isolerað í síni støðu. Og tey kunnu fáa eina kenslu av kontroll og sjálvsáliti, sum kann hjálpa teimum, og føra til empowerment at taka egnar avgerðir viðvíkjandi egnum lívi og til at at bróta út.

Slide 17: Kvinna sigur:



Takk fyri :)