Heiti, sum ofta verða nýtt innan harðskapsøkið

Gaslighting	ein formur fyri sálarligum harðskapi, har ein persónur í loyndum roynir at fáa makt og kontroll, við at lúgva og manipulera við tíni verðuleikafatan. Viðkomandi skapar óvissu - um títt minni, kenslur og hugsanir. Tá ein verður útsettur fyri 'gaslighting' verður eitt fræ sáað, sum kann føra til óvissu um sjálvsvirði, sjálvsálit og sjálvsfatan. Fræið gerst størri, ið kann viðføra, at ein fer at ivast í egnum dømievni. Tað kann gerast torført at merkja eftir, taka avgerðir og lurta eftir sær sjálvum. Hugtakið – er mest lýst í samband við parlag og familju, men finnist eisini á arbeiðsplássum.
Harðskaps-typir og -dynamikkir	talan er um fleiri ymiskar typir av harðskapi s.s. likamligan, sálarligan, kynsligan, fíggjarligan, materiellan og talgildan harðskap, umframt tráfylging eisini nevnt stalking. Talan er sjálvdan bert um eina typu av harðskapi, oftast verða fleiri nýttar samstundis. Harðskapurin gongur fyri seg í sambandinum millum fremjara og tann harðskapsrakta, og er hann oftast dynamiskur. Harðskapsdynamikkir kunnu t.d. lýsast útfrá 'voldens cyklus', 'voldsspiralen' o.s.fr. Talan er um eina harðskapsringrás, sum vísir hvussu harðskapurin mennist, og kann halda áfram í langa tíð, í mong ár. Ringrásin stendur av ymiskum fasum, sum endurtaka seg um ringrásin ikki verður brotin. Noktan er snúningsdepilin, tí noktan førir til at harðskapurin heldur áfram. Við tíðini verður harðskapurin til ein vanligan part av gerandisdegnum.
Help-seeking process	'Help-seeking' prosess í mun til harðskapsfakliga økið vísir á, at tað at søkja sær hjálp fyri harðskapin sjálvdan er ein avgerð, sum verður tikin her og nú. Tvørtur ímóti so er talan um eina prosess, har harðskapsrakt ofta í fleiri ár umhugsa støðuna, har tey viga fyrimunir og vansar við hvat hendir, um tey søkja sær hjálp ella ikki. Um harðskapsrakt ikki kenna seg møtt, tá viðkomandi søkja sær hjálp, er trupul at samla sær mót aftur – og tað kunnu ganga fleiri ár til næstu roynd.
Empowerment	Empowerment merkir á føroyskum; at menna egnan mátt. Hetta er eitt hugtak, sum merkir at arbeitt verður fram ímóti, at harðskapsrakt fáa styrki ella myndugleika til at fáa kontrol og ábyrgd aftur av síni støðu/lívi. Hjá fakfólki snýr tað seg um at styrkja virkisføri hjá harðskapsraktum at fáa ognarskap yvir avgerðum, sum ávirka lívskor og dagligdagin hjá sær. Empowerment er ein prosess, sum mótvirkar máttloysi og bundinskap.
Sikkerheds-vurdering **Sikkerheds-strategier**	Umráðandi at trygdarmeta støðuna hjá harðskapsraktum. Tá t.d. kvinnan fer frá makanum, versnar harðskapurin ofta munandi. Hann versnar ofta longu tá kvinnan søkir sær hjálp, sjálvt um fremjarin onki veit um tað. Hetta tí at, hann merkir at kvinnan broytist, og at hann er við at missa kontrollið. Tað er umráðandi at gera eina ætlan saman við kvinnuni, hvat hon kann gera í ymiskum støðum. Summar tíðir er neyðugt at siga við kvinnuna, at støðan er ov vandamikil at fara heim, og at vísa til Kreppumiðstøðina.
Psykoedukation	Er undirvísing til harðskapsrakt ella avvarðandi. Talan er um eitt amboð at nýta, sum kann geva harðskapsraktum vitan um harðskap, harðskapsdynamikkir, innlit í sína støðu og álvarsomu avleiðingarnar av

	harðskapinum. Endamálið er at skapa tilvitan og evni, sum kunnu styrkja harðskapsrakt til at taka egnar avgerðir, og at taka ábyrgd av síni støðu og egnum lívi.
Samrøðubólkar	Útfrá ráðgevingini 'Liv uttan harðskap' verður skipað fyri samrøðubólkum við 6-8 luttakurum. Fólk, sum eru ella hava verið útsett fyri harðskapi í parlagi ella nærsambondum hittast, deila upplivingar, hugsanir og kenslur saman við øðrum í líknandi støðu. Endamálið við bólkinum er, at luttakararnir stuðla hvørjum øðrum og finna loysnir. Tveir ráðgevar eru við í bólkunum. Hesir eru við til at stuðla, undirvísa og at leggja bólkinum lag á. Áherðsla verður løgd á tagnaðarskyldu. Bólkurin hittist 8-10 ferð.
Harðskaps-fakligheit	Harðskapsfakligheit er tann hjálp, sum ráðgevar kunnu bjóða, við støði í fakligari vitan um harðskap, og við arbeiðsroyndum innan økið. Harðskapsástøði er samlaða heitið fyri ymisk ástøði, sum greiða frá, hvat harðskapur er, og hvussu hann mennist t.d. í einum parlagi. Ástøðið kann nýtast til at geva harðskapsraktum vitan um harðskapin, og fatan av síni egnu støðu. Ástøðið kann m.a. vátta harðskapsraktum í, at makin hevur maktina yvir teimum. Makt snýr seg um at fremjarin vil gera av, sjálvt um mótparturin ger mótstøðu. Makt í formi av harðskapi viðførir ójavnt samband, og fremjarin fær kotroll yvir tí harðskapsrakta.
Traumatiseret	Hugtakið trauma stavar frá greskum og merkir sár ella skaði. Tað verður ofta nýtt um neiligar royndir, sum skapa líðing. At verða útsettur fyri harðskapi í parlagi, kann vera sera traumatiskt. Tann harðskapsrakti er í eini truplari og sárbarari støðu. Tað kann verða trupult at vera einsamallur við truplum tonkum og avgerðum, sum skulu takast – um ein framvegis er í harðliga parlagnum, og ynskir at sleppa burtur úr tí. Eisini kann tað vera trupult at finna seg sjálvan, aftur tá ein er komin úr parlagnum. Tann harðskapsrakti upplivir ofta einsemi vegna isolatión, hjálparsloysi, ótta og angist. Mong harðskapsrakt uppliva at ymiskar hendingar, sum tey hava verið útsett fyri koma fram fyri teimum aftur í myndum ella við likamligum reaktiónum. Hetta er eitt eyðkenni við PTSD - Post traumatisk stress disorder. Hetta kann viðføra at tann harðskapsrakti verður ræðslusligin, og byrjar at umganga ymiskar støður, sum t.d. kunnu útloysa nívandi ótta ella kropsligar reaktiónir. Harðskapur í parlagi ella nærsambondum hevur álvarsamar avleiðingar við sær, sum varða nógv longri enn til endan av parlagnum. Kanningar vísa, at áleið 44% av øllum kvinnum, sum gista á kreppumiðstøðum í Danmark hava eyðkenni uppá PTSD.
Tvørfaklig indsats	At fyribyrgja og at uppspora harðskap í parlagi og nærsambondum krevur tvørfaklig átøk, so at hjálpin verður heildarorienterað. Tað er týdningarmikið at fakbólkar og myndugleikar samstarva fyri at styrka samanhang, og fyri at gagnnýta ressursir og kompetansir hjá hvørjum øðrum. Umráðandi er, at ymsu aktørarnir hava vitan um, hvørjar møguleikar tey sjálvi og onnur fakfólk hava - fyri at fara fyribyrgjandi til verka, og fyri at stuðla harðskapsraktum. Við tvørfakligum arbeiði er koordinering vigtig. Starvsbólkarnir hava ymiskar kjarnu-uppgávur, og hesar tilsamans kunnu verða við til at veita eina

	uppgávu-loysn, sum er heildarorienterað. Hendan má taka støði í tørvinum hjá tí einstaka persóninum. Í tvørfakliga samstarvinum er umráðandi, at fakfólk virða hvønn annan, og ymisku mátarnir tey arbeiða uppá. Kanningar vísa, at harðskapsrakt halda tað vera tungt at skulu 'renna runt' at søkja sær hjálp, tí tey eru í sárbarari støðu, og eru útkoyrd av møði. Tey vildu ynskt, at tað var okkurt fakfólk, sum koordineraði hjálpina, sum verður veitt.
Blame the victim ella victim-blaming	Er eitt hugtak, sum merkir at tann harðskapsrakti verður skuldsettur fyri sjálvur at hava skuldina av harðskapinum. Tað kann bæði vera fremjarin, nærumhvørvi, fakfólk og tann harðskapsrakti sjálvur, sum geva tí harðskapsrakta skuldina. Harðskapsrakt hava t.d. fingið at vita frá makanum, at tað er teimum sjálvum tað er galið við. Tey hava ofta í langa tíð roynt at tillaga sín atburð, so at harðskapurin skal steðga. Men onki hjálpir. Tey eru bangin at siga frá harðskapinum, og óttast at ongin fer at trúgva teimum. Hesum verða tey ofta 'váttað' í, tá fakfólk og onnur vísa 'victim-blaming' hugburð.
Eftirvernd	Er ein málrættaður innsatsur, sum verður veittur harðskapsraktum í t.d. Danmark, tá tey flyta út aftur av kreppumiðstøð til egið heim. Hetta er ein trupul og avbjóðandi tíð. Har harðskapsrakt ofta eru sera einsamøll - við børnum sínum í nýggjum umhvørvi, sum krevur at nýggj sambond skulu uppbyggjast, og at gerandisdagur skal skipast heilt av nýggjum. Tað kann vera trupult at finna fótafesti í lívinum aftur, eftir at vera farin frá einum harðligum maka. Hagtøl vísa at áleið 30-39% kvinnur í Danmark og Føroyum, sum gista á kreppumiðstøð hava gist meira enn eina ferð. Tvs. at tær ikki hava megnað at brotið heilt út úr parlagnum. Útlendskar kanningar vísa á tað sama, at tað er torført at bróta út úr harðskapsraktum parlagi, og at kvinnur í miðal gera 7 royndir at fara – áðrenn tað eydnast teimum. Her er hugtakið 'blaming the victim' umráðandi at taka innaftur, tí mong harðskapsrakt kenna seg fordøm og tora illa at biðja um hjálp aftur. Men tað at fara er ein drúgv prosess – og hjá mongum er tað tvey fet fram og eitt aftur.
Kreppumiðstøð	Á Kreppumiðstøðini er í pláss fyri 3-4 harðskapsraktum kvinnum og børnum teirra. Kvinnurnar fáa hvør egið kamar til sín og børnini, og hava atgongd til felags køk, brúsu, wc, stovu o.s.fr. Kvinnur við óviðgjørdari sálarsjúku og misnýtarar kunnu ikki gista á Kreppumiðstøðini. Fakfólk eru til arbeiðis í dagtímunum. Um kvøldi og náttina eru kvinnurnar sjálvar, men kunnu altíð ringja á vakt-telefonina hjá Kvinnuhúsinum. Kvinnur og evt børn kunnu gista í avmarkaða tíð, vanliga 3 mðr. Tær skipa sjálvar dagligdagin – við stuðli um neyðugt. Gera mat, keypa inn, vaska klæðir o.s.fr. Fastur kontaktpersónur verður tillutaður. Tær fáa bjóðað skipaðar samrøður minst hvørja viku – ella eftir tørvi, umframt dagligar samrøður. Skipaðu samtalurnar eru í ráðgevingini, so gáttin at koma til ambulanta ráðgeving eftir uppuhaldi minkar. Kvinnur fáa eisini bjóða viðtalu hjá sálarfrøðingi, tá tørvur er á tí. Dagliga verður arbeitt við m.a. at veita umsorgan, skapa tryggleika, relatiónsarbeiði og at vera hjásitar, tá tørvur er á tí. Skipað verður fyri hugnaløtum, undirvísing/psykoedukatión og húsafundum. Tilgongdin í

	arbeiðnum er viðurkennandi, og arbeitt verður útfrá empowerment hugtakinum. Dentur verður lagdur á, at kvinnurnar í mest møguligan mun sjálvar seta seg í samband við stovnar og myndugleikar. Tó, so stuðla starvsfólkini eftir tørvi. Kvinnurnar verða eisini eggjaðar til at fortelja sína søgu, sum hjálp til at síggja, hvat tær sjálvar hava verið útsettar fyri. Starvsfólkini eru aktiv tilstaðar, lurta og rúma. Tað gista kvinnur og evt børn á Kreppumiðstøðini nærum hvønn dag í árinum. Talið á gistingardøgnum í 2022 var 671 hjá kvinnum og 332 hjá børnum.
Ambulant tilboð	Í Kvinnuhúsinum er ambulanta tilboðið 'Liv uttan harðskap', sum er ætlað kvinnum, monnum og avvarðandi. Har bjóðað verður ráðgeving, stuðul, psykoedukatión, tilboð um samtalubólkar og/ella samtalur hjá sálarfrøðingi, tá tørvur er á sálarfrøðiligari viðgerð. Ráðgevingin hevur opið yrkadagar frá kl. 10–15 og har starvast einans fakfólk. Í ráðgevingini verður m.a arbeitt við at kunna um, hvat harðskapur er, hvussu harðskapsrakt kunnu handfara ymiskar støður og at fyribyrgja framhaldandi harðskapi. Endamálið er at økja fatan hjá harðskapsraktum av, hvat tað er sum gongur fyri seg í parlagnum og hví. Til hetta er psykoedukatión ein týdningarmikil partur, so tey betur kunnu fyrihalda seg til støðuna, sum tey eru í. Ráðgevingin er skipað soleiðis, at harðskapsrakt verða bjóða málrættaða ráðgevingar-gongd, har arbeitt verður við ávísum evnum, alt eftir hvat trupulleikin snýr seg um. Strembað verður eftir kontinuiteti í ráðgevingini, við at hava regluligar samtalur við sama ráðgeva, so arbeiðast kann víðari frá ferð til ferð. Fólk, sum ringja fyrstu ferð, siga ofta at tey ikki vita, um tey hava ringt á rætta stað, tí tey ikki eru blivin sligin. Fleiri teirra halda, at tað er teimum sjálvum tað er galið við. Tá tey so koma til samrøðu, og byrja at siga frá, framgongur skjótt at tey hava verið útsett fyri harðskapi – ofta í mong ár. Tey hava uppliva nógv ymiskt, sum tey ikki megna ella duga at fyrihalda 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 harðskapsrakt suga hesa vitan til sín, og kunnu spegla seg aftur í hesum. Brádliga gongur upp fyri teimum, at tey eru harðskapsrakt, og at tað ikki er teimum tað er galið við. Hetta kann hjálpa harðskapsraktum við at 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 at bróta út. Ambulant ráðgeving vísir seg at vera eitt minni inntriv í dagligdagin – enn at flyta á kreppumiðstøð. Hóast tað framvegis er trupult at søkja sær hjálp, so megna fleiri skjótari at søkja sær hjálp við hesum tilboði. Hetta er stór framgongd. Tað er umráðandi, at harðskapsrakt fáa hjálp skjótast gjørligt so at avleiðingar av harðskapinum kunnu minimerast.