

KRIS

RÁÐGEVING FYRÍ
SEKSUELT MISBRÚKT



TAÐ ER ONGANTÍÐ OV SEINT AT BRÓTA TÖGNINA!

KRIS er skipað sum eitt áhugafelag við einari nevnd, sum er vald á árligum aðalfundi, og sum skipar seg við formanni, næstformanni o.s.fr. KRIS hevur ein dagligan leiðara, sum hevur ábyrgdina av at leiða arbeiðið og skipa virksemd eftir viðtøkum felagsins.

KRIS | RÁÐGEVING FYR
SEKSUELT MISBRÚKT

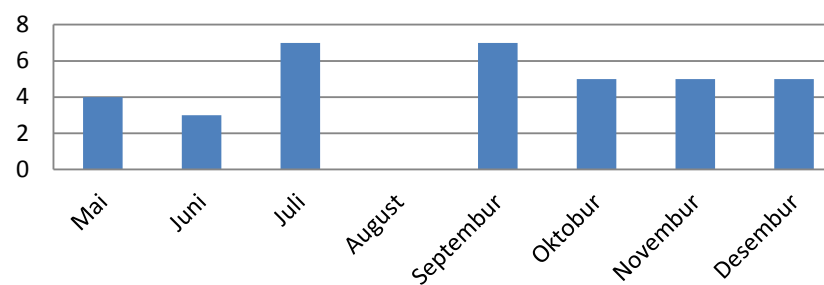


NORDURLENDSKT UMHVÖRVISMERKI
Svanamerktur prentlitur 541 705

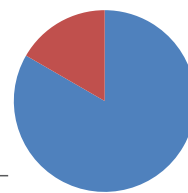
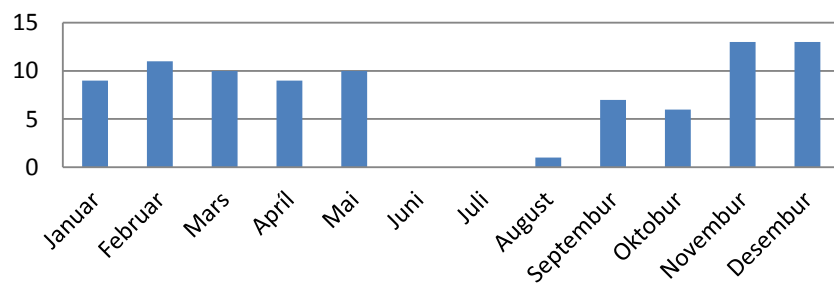
Ein út av tíggju

	Mai - des. 2013	2014	2015	2016
Tilsamans	36	89	154	87
1. ferð	30	76	138	67
Kvinnur	30	87	112	65
Menn	6	22	42	22
Januar		9	51	3
Februar		11	13	13
Mars		10	9	3
Apríl		9	7	7
Mai	4	10	6	14
Juni	3	0	9	7
Juli	7	0	8	6
August	0	1	8	2
Septembur	7	7	17	4
Oktobur	5	6	13	12
Novembur	5	13	9	14
Desembur	5	13	4	2
	36	89	154	87

Mai - des. 2013 - áheitanir um mánaðan

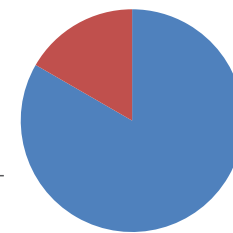


2014 - áheitanir um mánaðan

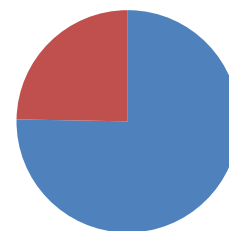


Kvinnur Mai - des. 2013

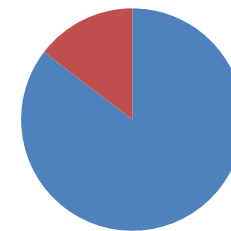
Menn Mai - des. 2013



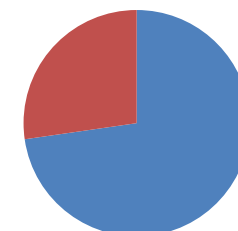
1. ferð Annað



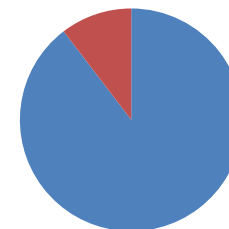
Kvinnur 2014 Menn 2014



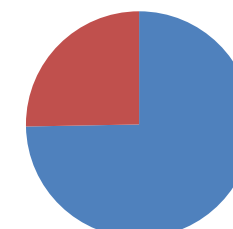
1. ferð Annað



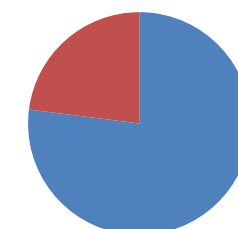
Kvinnur 2015 Menn 2015



1. ferð Annað

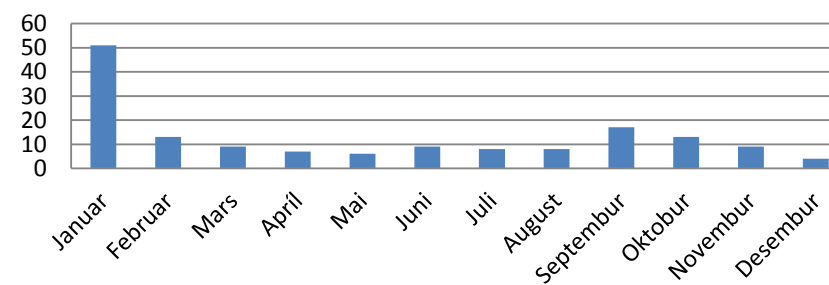


Kvinnur 2016 Menn 2016

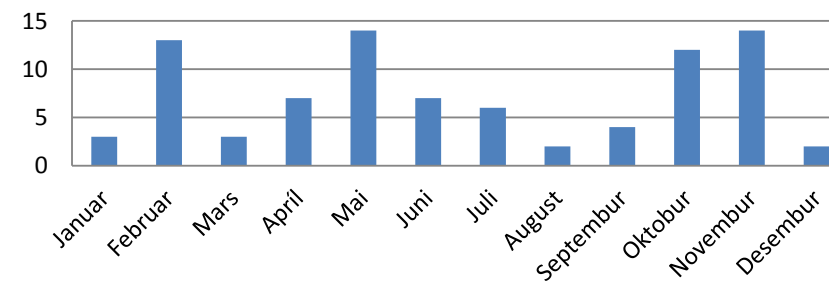


1. ferð Annað

2015 - áheitanir um mánaðan



2016 - áheitanir um mánaðan





KRIS VARÐ STOVNAÐ ÁR 2000 OG HEVUR MENT SEG NÓGV

Fyri skjótt 18 árum síðani broyttist nógv í familjuni, tá ein lítil, sakleys smágenta varð útsett fyri kynsligum ágangi.

Alt – ja alt broyttist. Hvussu kundi slíkt henda? Hvussu kundi ein gamal maður nøkta sín sjúkliga seksuella tørv við einum barni?

Jú, tíverri var tað so, og hvat ger ein í slíkari støðu? Hví? Hvussu gera vit fyri at fáa hjálp? Hvussu kann mann fáa hjálp? Men eingin, eingin hjálp var at fáa. Eingin kundi hjálpa okkum.

Har tey høvdu leigað sær eina íbúð, búði ein gamal maður, sum gjørði seg inn á lítla barnið.

Eins og neyðin fær nakna kvinnu at spinna, soleiðis varð farið til verka og felagsskapurin KRIS varð stovnaður, við hjálp frá góðum fólkkum. Nú í 2017 er KRIS vorðin ein stórir felagsskapur, har tað í dag arbeiða 4 fólk – ein dagligur leiðari og ráðgevi, ein sosialráðgevi, ein

námsfrøðingur og ein heilsurøktari. Eisini verður skipað fyri tiltøkum og øðrum.

KRIS hevur fleiri ólont hjálparfólk, og tað eru eisini einir 5 bólkar, sum arbeiða við hjálp til sjálvhjálp. Sum oftast eru tey 5 í sama bólki við einum bólkaleiðara. Vit hava eisini gjørt eitt konsept, sum vit ferðast runt um í landinum við. Tað eru 5 kvinnur, sum siga frá hvussu tað var, tá tær persónliga ella onnur í familjuni vórðu rakt av kynsligum ágangi. Tær greiða eisini frá seinfylgjunum av hesum óhugnaligu brotsgerðunum.

Vit hava eisini verið í Danmark og vitjað Føringafeløgini í Jyllandi. Har eru vit komin í samband við fleiri føroyingar, sum eru fluttir av landinum vegna kynsligan ágang. Vit í felagsskapinum ynskja at vera har fyri tykkum, um tit eru áhugað, við fyrilestrum til námsfrøðingar, skúlar, ítróttarfeløg, sunnudagsskúlaarbeiðarar o.o.

Okkara ynski er at vera við til at varpa ljós á, so slíkar óhugnaligar hendingar kunnu steðgast, og børn harvið kunnu fáa tað frælsa lívið, sum tey vóru ætlaði til.

SPURNINGAR



Nær byrjaði tú at arbeiða hjá KRIS?

Tað eru umleið 3 ár síðani, eg byrjaði sum sjálvboðin í KRIS.

Hví valdi tú at arbeiða hjá KRIS?

Eg var í farloyvi frá mínum starvi, og mítt forvitni fekk meg at seta meg í samband við Gvøðbjørg West. Eg visti eitt sindur um felagsskapin, men vildi fegin læra meira um teirra arbeiði. Eg spurdi hana, um hon hevði brúk fyri mær í felagsskapinum, og hon tók meg upp á orðið og ringdi longu dagin eftir og spurdi um eg meinti tað. Og eg havi verið har síðani.

Hvørja útbúgving hevur tú?

Eg eri námsfrøðingur og havi starvast sum námsfrøðingur bæði á døgnstovnum, dagstovnum og sum leiðari.

Ert tú sjálv misbrúkt sum barn?

Nei, tað eri eg ikki. Eg veit heldur ikki um nakran av mínum nærmastu, ið hava verið fyri kynsligum ágangi.

Hvat eru tínar uppgávur hjá KRIS?

Mínar uppgávur, saman við dagliga leiðaranum og sosialráðgevanum eru, m.a. at arbeiða við kunning og upplýsing um seinárin av kynsligum ágangi. Vit hava nýggja heimasíðu, har vit royna at leggja ymiskt kunnandi tilfar út. Har er eisini ein brævkassi, ið fólk kunnu senda spurningar inn til sum dulnevnd. Hesir spurningar krevja eitt gott og reiðiligt svar, og verða altíð svaraðir av fakfólki. Vit fara eisini javnan út til feløg og stovnar við framløgum. Tað nýggjasta kunningartiltakið hjá okkum eru mánaðarligrir Caféfundir.

Eru caféfundirnir bert fyri tey, sum eru kynsliga misbrúkt?

Nei, hesir fundir eru almennir, og eru fyri øll yvir 18 ár. Meiningin við hesum fundum er, at upplýsa og kunna um seinárin av kynsligum ágangi. Øll, ið hava áhuga í evninum eru vælkomin.

Møta nógv fólk?

Tað er ymiskt hvussu nógv fólk koma. Tað kemur eitt sindur ann upp á, hvat evni er á skránni. Hetta tiltak byrjaði í november 2016 og er sostatt nakað nýtt.

Tað tekur tíð at uppbyggja nýggj tiltøk og til at venja fólk við slík tiltøk, ið hava við kynsligan ágang at gera. Evnið er sera sárbart og enn nakað, ið ikki nógv verður tosað um.

Hvørji evni verða tikin upp?

Meiningin við fundunum er, at øll evni, ið vit taka upp á ein ella annan hátt hava við seinárin av kynsligum ágangi at gera. Vit hava framløgur bæði frá „lívsserkønum“ og frá yrkisserkønum. Á tann hátt lýsa vit trupulleikan um seinárin á ymiskan hátt. Vit hava m.a. víst eina framløgu hjá Karen Dyhr, har hon sigur frá sínum lívi. Á einum fundi var Erling Fles, sálarfrøðingur, og segði frá um ymiskar diagnosur, ið kunnu staðfestast í samband við seinárin.

Á fundinum í mai, er evnið „kynsligur ágangur og rúsevnismissnýtsla“.

Hesum fer Poul Jákup Thomsen, rúsevnisráðgevi, at siga frá og til fundin í apríl fer Guðrun Horn Snæbjørnsdóttir at siga frá, hvussu hennara lív er í dag. Inni á heimasíðuni (kris.fo) hava vit ein kalendara, har vit leggja øll tiltøk út. Bæði tiltøk innanhýsis, og tiltøk, vit eru úti við hjá feløgum og stovnum.

Skal gjaldast fyri at sleppa inn?

Vit royna mest møguligt at hava ókeypis fundir, men tað kann henda, at vit eru noydd til at seta ein prís á. Vit royna tó at hava ein sera sámuligan prís, tí kostnaður má ikki gerast ein forðing fyri, at fólk møta á fundin.

Hvar hava tit cafe-fundirnar?

Fundirnir eru í hølunum hjá felagsskapinum, Heiðavegur 15, Saltangará. Har leiga vit sera góð høli, ið hóska væl til fundir, undirvísing og onnur tiltøk.





SERA ÁHUGAVERT Á CAFEFUNDUM

Hevur tú verið á Cafefundi hjá KRIS?

Ja, eg havi verið nakrar ferðir.

Ert tú kynsliga misbrúkt?

Nei, tað eri eg ikki.

Hvørji evni hava verið á teimum fundum, tú hevur verið á?

Tað eina evnið var kunst-terapi. Hitt evnið var um ein film frá Karen Dyhr, har hon greiðir frá sínum lívi. Til triðja evnið vóru triggjar kvinnur úr Noregi á vitjan, Linda Bakke, sum er dagligur leiðari í FMSO, Rachel Vorren, sum er dagligur leiðari í SMISO í Tróndheimi og Grace Gjuvsland, sum er dagligur leiðari í SMISO í Bergen. Tað fjórða evnið var um PSYK-diagnosur.

Hvat fekk tú burturúr?

Tað eg fekk burtur úr frá tí fyrsta evninum, var at kunst-terapi kann hjálpa nógvum fólki, sum hava ilt í sálini, eisini tey sum ikki eru blivin kynsliga misbrúkt. Tað eg fekk burtur úr filminum hjá Karen Dyhr var, at sjálvt um tú ert í einum svørtum holi, so er tað altíð ein vegur upp aftur, líka mikið hvussu ringt tú hevur tað. Tað var ímyndin hjá Karen Dyhr. Tað eg fekk burtur

úr frá teimum trimum kvinnunum var, at KRIS er farin í samstarv við norðurlond um kynsligan ágang. Altíð gott við tvørfakligum samarbeiði. Tað eg fekk burtur úr frá Erling Fles, var, at eg lærði nógv um allar diagnosurnar og hvat tær kunnu gera við fólk.

Heldur tú, at evnini tey taka upp, eru til gagns fyri øll, eisini tey sum ikki eru kynsliga misbrúkt?

Ja, har er nógv at læra, eisini tí har eru nógv fjølbroytt evni.

Vilt tú viðmæla øllum at fara á cafefundir hjá KRIS?

Ja, um tú arbeiðir við fólki, ella psykan hjá einum fólki hevur tín áhuga, so eru tað nógv evni at lurta eftir, og tú lærir nógv á hesum cafefundum.

Hava tey eitt gott høli til endamálið?

Ja, har er sera hugnaligt og heimligt at koma inn, ein kennir seg tryggja og heima.

Hvat heldur tú um prísin?

Eg haldi ikki, at 100 kr er nógv, tá framløgan er í 2 tímar og mann kann fáa sær kaffi, te og køku.



HEILSAN FRÁ YVIRLIVARA

Hvar møttust tit í sjálvhjálparbólkinum?

Eg gekk í sjálvhjálparbólki í uml. 4 ár. Fyrstu tíðina møttust vit 14. hvønn dag og síðani eina ferð um mánaðin, í hølunum hjá KRIS í Saltangará. Gvøðbjørg West setti bólkin saman. Vit vóru seks kvinnur í 30-40 ára aldri. Triggjar av bygd og triggjar úr Havn. Hóast vit vóru rættiliga ymiskar, komu vit væl út av tí beinanvegin.

Fekst tú nakað burturúr at møta øðrum, sum høvdu verið úti fyri tí sama sum tú?

Tað gav mær sera nógv, tí eg kendi meg ótrúliga einsamalla og hevði so nógvar spurningar, sum eg ikki helt meg kunna spyrja familju og vinir um. Í bólkinum hjá mær var tað loyvi at siga alt. Bráðliga var tað onkur, sum skilti meg, og sum sat inni við líka nógvum lögnum spurningum sum eg. Har var loyvi at gráta, vera ill, keddi, ja, at vísa sínar kenslur og tað varð lurtað eftir einum.

Knýttu tit nøkur vinarbond í bólkinum?

Ja, tað gjørdi vit. Vit tosa ofta saman og síggjast inni hjá KRIS, tá okkurt tiltak er. Ein býr í Danmark,

og tá hon er heima møtast vit altíð, og tá hava vit nógv at prátta um. Vit tosa ella skriva saman og eg haldi, at vit kennast sera væl, vit hava deilt bæði gleði og grát. Viðhvørt koma niðurtúrar, og tá eru tær altíð til reiðar. Tær hava allar eitt stórt pláss í mínum hjarta. Eg haldi, at seks kvinnur í hvørjum bólki er hósakiligt.

Vilt tú mæla øðrum til at fara í sjálvhjálparbólki?

Ja, eg haldi, at tað er so umráðandi, at ein sleppur at tosa um tað, sum hendi. Tað er tagnarskylda í bólkinum, so tað, sum verður tosað um har, er bara har. So eg vil so avgjørt viðmæla øðrum at fara í ein bólki.

*Heilsan frá einum yvirlivara,
sum hevur tað gott.*



HEILT ERLIGT, HVÍ KRIS?

Tá KRIS bleiv sett á stovn arbeiddi eg í Havn, men eg visti ikki hvat KRIS var fyri nakað. So tað var at spyrja seg fyri. Tá eg hoyrði, at tað var ein felagsskapur fyri fólk, ið eru kynsliga misnýtt hugsaði eg: „Also heilt erligt, er tað so galið, at tað ganga fólk í Føroyum, ið eru kynsliga misnýtt, at neyðugt er at stovna ein felagsskap?“.

Starvsfelagin

Eg hugsaði ikki nógv um KRIS tey næstu nógvu árin. Hetta nokk tí, at mann hoyrði ikki nógv til felagsskapin. Í 2009 fór eg í nýtt starv. Har fekk eg ein starvsfelaga, sum rættiliga skjótt fortaldi mær, at hon var kynsliga misnýtt. Eg sat yvir av henni í einum lítlum gangi, tá hon fortaldi mær tað. Eg bleiv ræðuliga kløkk. Eg minnst, at eg andaði djúpt og royndi at svølgja heldur seigliga, fyri at vinna mær tíð til at hugsa um hvat eg skuldi svara. Men eg fann onki svar. Ístaðin brast úr mær: „Øhm, hvat ólukkan sigur tú“. „Jú, tað eri eg“, svaraði hon mær aftur. So bleiv ikki tíð til at tosa meiri um tað, tí vit máttu aftur til okkara arbeiði. Og glað var eg, tí eg visti ikki hvussu eg skuldi takla støðuna, tí eg hevði ongantíð møtt nøkrum áður, sum hevði verið úti fyri slíkum.

Í langa tíð eftir hetta syrgdi eg fyri ikki at vera einsamøll við henni, tí tonk um hon tók evnið uppaftur. Men í hesi longu tíð hugsaði eg nógv um hana. Og hugsaði um hví hon hevði fortalt tað fyri mær. Meiri eg hugsaði um tað, meiri gekk tað upp fyri mær, hví hon hevði fortalt tað. Hon hevði tørv á at tosa um tað – „tøgnin skuldi brótast“, og tá tørvar einum oyru, ið lurta.

Ein dagin tók eg dik á meg, tá vit aftur vóru einsamallar í sama gangi. Eg spurdi hana hvussu hon hevði tað og nær tað var hent hjá henni.

Frá tí degi hava vit tosað opið og leingi bæði um hennara lív og ikki minni um KRIS, sum hevur hjálpt henni á fótur aftur. Tá fekk eg veruliga kunnleika um KRIS og arbeiðið aftanfyri felagsskapin.

Hvussu stuðli eg mínum starvsfelaga?

Nú eru góð 7 ár síðan eg hitti mín starvsfelaga. Eg kann enn tann dag í dag ikki seta meg í hennara støðu. Eg kann ikki geva henni eitt plástur, 2 panodil, 2 hokjur ella eina sroytu og siga, at nú fer alt at laga seg. Nei, tað einasta eg kann gera er at lurta, tá hon hevur tørv á at tosa, eg kann geva henni eitt klemm, tá hon er kedd og eg kann geva henni eitt herðaklapp, tá

hon er komin upp úr djúpum dali, ella hevur hjálpt øðrum, sum eru í somu støðu, og eggja henni til at halda áfram við tí.

Hvussu síggi eg KRIS og arbeiðið har?

Aftanfyri mín góða starvsfelaga og nógvar aðrar færoyingar, er fantastiski felagsskapurin KRIS. Sigur mann KRIS, so slepst ikki undan at siga Gvøðbjørg West. Gvøðbjørg er ein opin favnur um tey, ið eru kynsliga misnýtt, hon veitir teimum hjálp og vegleiðing. Hon er har, tá tey tørva hana – tíðliga og seint.

Og tað er tað, sum sæst aftur á teimum, sum eru kynsliga misnýtt – tey hava ein varða í KRIS.

Í KRIS møtir mín starvsfelagi fólk, sum eru í somu støðu sum hon. Har eru fólk, sum skilja hana og hon skilur tey. Har stuðla tey hvør øðrum á ein annan hátt enn vit, sum eru uttanfyri standandi. Tey arbeiða saman í bólkum um tað, tey hava verið útsett fyri – „øll tosa sama mál“.

Tøgnin er brotin

Tá KRIS byrjaði við síni ferð runt landið, sum tey kallaðu: „Tøgnin er brotin“, gjørdi eg og aðrir starvsfelagar av, at vit vildu vera við til hetta átak, fyri at stuðla okkara starvsfelaga og fyri at finna útav hvussu KRIS hjálpir teimum. Tá skilti eg veruliga arbeiðið hjá KRIS. Frá tí degi var

tað ikki øðrvísi hjá mær at tosa um hjálparfelagsskapin KRIS enn um hjálparfelagsskapin, sum veitir hjálp til neyðstødd í Kenya ella Moldova. KRIS bleiv natúrligur í mínari verð, tí eg dugdi tá væl at síggja, at tann hjálp, sum tey, ið eru kynsliga misnýtt fáa har, kann ongin vera fyri uttan.

Innsavning til viðgerðarheim

Tí var tað ein sjálfvylgja hjá mær at siga ja, tá eg bleiv spurð, um eg vildi vera við í landsinnsavningini fyri at skaffa pening til eitt viðgerðarheim, til fólk við seinárinu vegna kynsligan ágang. Men eg haldi, at tað skuldi verið ein sjálfvylgja, at landsins myndugleikar jættaðu pening til eitt viðgerðarheim. Tí tey, sum hava tikið stig til innsavningina eru tey, sum hava tørv á hjálp. Til dømis so er ikki vanligt, at ein, sum hevur tørv á røktarheimsplássi fer at savna pening inn til eitt røktarpláss ella, at ein sjúklingur fer at savna pening til sjúkrahúsuppihald. Tí skilji eg ikki, at tey, sum eru kynsliga misnýtt og hava tørv á hjálp, sjálvi skulu savna pening inn, fyri at fáa eitt viðgerðarheim.

Starvsfelagin í dag

Eg tori ikki at geva eitt boð uppá, hvar ella hvussu mín starvsfelagi hevði verið í dag, um hon ikki tók dik á seg og ringdi til KRIS at biðja um hjálp í sínari tíð. Men eg veit, at hon hevði ikki verið komin heilt úr dalinum og upp á tindin, um hon ikki hevði KRIS.



HON BLEIV TANN LÍTTLA FITTA GENTAN

Eg og Beinta hava arbeitt saman á Korndalsbýlinum á Eiði í 8 ár. Eg vil her siga mína hugsan, um ein dag, vit báðar høvdu verið á einum skeiði í Havn. Hetta var akkurát tann dagin, Beinta á fyrsta sinni alment segði sína søgu um kynsligan ágang.

Eg kendi til hennara støðu og lurtaði eftir, tá hon tosaði um tað. Hon hevði tað ikki gott við hesum, og ein kann ikki ordiliga seta seg inn í støðuna hjá Beintu, men eg hevði samkenslu við henni. Tá skeiðið hjá okkum er av, fara vit so oman í Activ, og skulu fara at keypa Sosialin. Tá vit so koma til hurðina, er ein stór mynd av Beintu á for-síðuna á Sosialinum, og siggi eg, at Beinta blívur sera kløkk, tá hon sær seg sjálva har á hurðini.

Hon biður so bara meg fara inn og keypa Sosialin fyri seg, meðan hon fer aftur í bilin. Eg geri so míni ørindi har, og tá eg so komi aftur í bilin, kenni eg ikki mín starvsfelaga aftur.

Sum hon situr har samankropin, kann eg ímynda mær, at hon tá aftur upplivir støðuna, tá hon sum lítil genta, varð misnýtt.

Hon sær út, sum um hon skammar seg, og er kropin inn í ein krók, har eingin skal síggja hana. Hon heldur jú, at tað er hon, sum hevur forbrotið seg, sjálvst um hon væl veit, at tað ikki er hennara skuld. Tað skar meg í hjartað at síggja hana sita so, sum um hon ongan góðan átti. Eg tók um hana og læt hana gráta seg lidna. Síðani settust vit at lesa greinina saman – vit grótu og lósu. Tá liðugt var at lesa, segði Beinta hart og skilliga, at hetta skuldi ikki knúsa hana, og at tøgning skuldi brótast.

Beinta góða, eg ynski tær alt tað besta á lívsleiðini. Tú ert ein kempari og yvirlivari. Halt á við tínum ótroyttliga arbeiði ímóti kynsligum ágangi, sum tú brennur so nógv fyri.

Klemm frá mær – Joan



AV TORFØRASTU AVGERÐUM

Fyri uml. 10 árum síðani valdi eg at taka eina av mínum størstu og torførastu avgerðum í mínum lívi. Eg valdi nevniliga at fortelja mínum nærmastu, at eg sum barn hevði verið útsett fyri kynsligum ágangi. At eg valdi at siga familju míni frá, var nakað, ið eg var noydd til. Tí júst tá brast ballónin, sum hevði borið upp á mítt loyndarmál, og eg hevði ikki orku til at liva lívið, sum eg hevði dugað so væl í øll hesi ár.

Eg var tá gift og hevði fingið trý børn. Hetta var ein sera torfør og strævin tíð, bæði fyri meg og ikki minst fyri familjuna, men eg føldi, at eg mátti gera meira. Eg vildi, at ongin annar skuldi hava hesa somu kensluna og verða noydd at liva við sínum loynarmálum.

Eftir at eg hevði fingið hjálp frá KRIS, til at arbeiða við mínum trupulleikum, sum eg hevði fingið av øllum tí, sum var hent, valdi eg at stíga alment fram og siga mína søgu. Ikki fyri at fólk skuldu taka synd í mær, men eg vildi hjálpa fólk, sum eisini høvdu verið í somu støðu, sum eg. Eg vildi, at tey eisini skuldu fara at leita sær hjálp, og ikki sita inni í øllum skuldarkenslunum og skommkenslunum. Tí var tað, at eg byrjaði at siga mína søgu alment og leggja andlit til.

At sleppa at siga mína søgu var eisini við til, at eg fekk sett orð á nakað, sum eg

hevði dult í so mong ár, og sum hevði ligið og gjørt fortred, sjálvst um eg ikki helt, at tað hevði gjørt mær nakran skaða. At sleppa at seta orð á allar tær kenslurnar, sum eg hevði, var við til, at eg skjótari kom ígjøgnum hesa sváru tíð.

Í dag livi eg eitt heilt vanligt lív. Eg arbeiði sum lærari á Serbreytini á Tekniska Skúla í Klaksvík. Tað, at eg var fyri kynsligum ágangi í mínum barnaárum, fyllir ikki longur í gerandisdegnum. Eg kann nú siga, at hesar hendingarnar hava gjørt meg til ein sterkari persón. Tær eru ein partur av mær, men tær hava ikki vald á mær longur, og stýra ikki mínum lívi longur. Og tað kann kanska ljóða lægið, men eg hevði ikki viljað verið ein annar persónur, enn tann eg eri í dag.

Eg havi tí valt at fyrigivið tær gerðir, ið vóru gjørdar móti mær. Eg sigi ikki, at tað er í lagi, tað ið bleiv gjørt, men fyri at eg skal kunna liva mítt lív og góðtaka meg sum persón, so verði eg noydd at fyrigeva. Eg vil siga, at eg eri komin 100% yvir tað. Men tað er í barlastini hjá mær. Tað er ein partur av mær, og tann partin kann eg ikki bara klippa av. Hann er har, og hann verður ikki gloymdur vekk, men er bara ein partur av mær, men hann fyllir heldur ikki alt í lívi mínum. Eg tosi opið um tað, tá fólk spyrja um tað, tí tað skal aldrin goymast vekk aftur. Kynsligur ágangur skal ikki tigast í hel, men tosast í hel.

EG FEKK LÍVIÐ AFTUR



Eg byrjaði at ganga til samrøður hjá KRIS í januar 2003. Tá hevði eg í umleið eitt hált ár merkt at okkurt var á veg. Eg sá undarligar skuggamyndir og hevði eina áhaldandi ódåmliga kenslu, sum eg ikki beinanvegin visti hvaðani kom.

Tað var ein lætti at fáa sett hol á ein svull, sum hevði vaksið seg ovurstóran og var um at bresta. Spakuliga byrjaði tann illlitti vágurin at seyra úr. Hetta tók fleiri ár.

Eg havi gingið til samtalur í fleiri umførum. Fyrstu tíðina gekk eg í umleið eitt ár. Fyrst stutt ímillum, og síðan longur og longur ímillum samtalurnar.

Aftaná tað, var tað eins og eg hevði tørv á at arbeiða miðvíst við einum øki í senn. Tá gekk eg til nakrar samtalur við stuttum millumbilum, og so hevði eg steðg eina tíð. Nakrar mánaðir seinni kom eitt nýtt øki undan kavi, har eg hevði brúk fyri nýggjum samtalum. Hetta strekti seg yvir eitt tíðarbil á eini fyra til fimm ár.

Tað var ótrúliga strævið at ganga til samtalur. Eg var útlúgvað aftaná eina slíka. Serliga tað fyrsta árið. Men tað gjørdi mær so væl. Eg fekk tað skjótt betri. Skilt á tann hátt, at tað komu smá ljóspunkt í gerandisdegnum, sum blivu títtari og longri.

Tað ringasta ella harðasta var, at eg fann út av yvirlivilsismekanismunum, eg hevði ment ígjøgnum árin, eitt nú, at av tí, at tað var fullkomið kaos innan í mær, so hevði eg tørv á at hava kontroll á øllum. Tað var ræðuligt at síggja ringvirkningarnar av áganginum, eg hevði verið fyri, men tað var veruleikin, og um eg vildi víðari mátti eg fyrihalda meg til hann.

Baklandið hevur eisini havt avgerandi týdning fyri, at eg havi megnað at gingið í viðgerð, tí tað er ótrúliga hart og krevjandi. Har eru tað serliga tveir persónar, sum hava havt avgerandi týdning. Annar er Guð – Hann er tann eg havi havt alt lívið. Menniskju koma og fara, men „Guð er“! Um eg ikki hevði hann, veit eg ikki hvar eg hevði verið í dag. Møguliga liva í einingi í onkrari fjallaholu ...

Hin er Oddmar (maðurin) – Uttan hjálp frá honum, hevði tað ikki gingið. Hann tók yvir, tá eg datt niður í tey djúpu, svørtu holini. Tá eg bara græt og einki megnaði. Í hesum tíðarskeiðum, fekk hann gerandisdagin at hanga saman fyri børnini, meg og okkara heimi sum heild.

Vit høvdu fingið bæði børnini tá eg byrjaði í KRIS, og eg var heima í barsil inntil eftir summarfrítíðina. Seinni havi eg verið sjúkrameldað í tveimum førum, meðan eg havi gingið til samtalur. Ein mánað í senn. Tað hevur verið gott at kunna havt frí frá arbeiði, tí tað tekur ófátliga nógva orku at ganga til samtalur, men ikki minni ótrúliga fantastiskt er tað aftaná.

Í dag havi eg tað gott. Eg eri til arbeiðis hvønn dag. Eg havi tvey børn og eg havi orku til ymiskt annað eisini. Eg meti meg hava eitt gott lív.

Eri eg leys av áganginum? Ja! Eg gangi ikki í gerandisdegnum og hugsi um tað, eg var úti fyri í barna- og ungdómsárunum. Eg havi ikki tørv á at brúka orku upp á tað. Eg havi hetta bara við, sum ein part av mínum lívsroyndum, sum eg taki fram, tá tørvur er á tí.

At ganga hjá KRIS hevur bjargað mær. Tað hevur givið mær lívið aftur.

EG SÁ SPØKILSIR ALLASTAÐNI



Tað blívur við at vera hart. Tað eru í dag 10 ár síðan eg fortaldi, at eg sum barn var seksuelt misnýtt. Eg og maðurin høvdu verið gift í 21 ár, áðrenn eg fortaldi honum um tað, sum tyngir meg allarmest.

Frá tí eg kann minnst og til eg var ungur tannáringur, bleiv eg javnan seksuelt misnýtt, og eg kann ímynda mær, at tað longu er byrjað, tá eg havi verið nakrar fáar mánaðir. Tað var ongantíð fullfíggað neyðtøka, men ein long røð av hendingum, við óhóskandi og vemmiligari atferð, millum ein vaksnan mann og eina lítla gentu.

Krenkarin var ein maður, sum javnan var saman við okkum, og eg gjørdist so dyggiliga hansara offur. Konan hjá krenkaranum var av fittastu kvinnum, men hon doyði alt ov ung av sjúku. Eftir at hon var farin, byrjaði eg at kenna, at eg kundi fortelja hvat var hent í mínum barnaárum.

Tíðin áðrenn eg fortaldi hvat var hent, var ein ræðulig tíð. Eg visti ikki hvat gekk fyri seg í mínum høvdi, og tað kendist bara sum eitt stórt rót. Eg bleiv sjúkrameldað í fyra mánaðir vegna tunglyndi. Eg føldi so nógva skuld, og serstakliga kendi eg tað, sum eg hevði oyðilagst familjuna, við at fortelja hvat hent var.

Eg var bangin fyri at fara út um hurðina. Eg tordi ikki til handils, tí eg visti ikki hvønn eg kundi mæta. Eg sá spøkilsir allastaðni. Hjálpin frá KRIS, manninum og børnunum var ógvuliga góð. Maðurin hevði ofta tosað um at flyta til Danmarkar, og fyri knøppum seks árum síðani, sá eg, at tað var ein góður møguleiki, tí eg kendi meg so ótrygga í míni heimbygð.

Eg sá tað sum eina góða roynd at koma burtur frá øllum, sjálvt um eg visti, at eg ikki kundi flyta frá mínum trupulleikum.

Tíðin í Danmark hevur verið ein góð tíð, hóast hon eisini hevur verið strævin. Eg byrjaði beinanvegin at útbúgva meg. Hetta var tó ikki lætt hjá mær, tí eg havi innlærings trupulleikar, men eftir tvey ár og triggjar mánaðir stóð eg mína síðstu skúlaroynd sum sosial- og heilsurøktari.

Vit trívast ógvuliga væl í Danmark og mær dámar væl at starvast í eldrarøktini. Eg havi øll børnini rundan um meg, men mangli tó tvey ommubørn, sum búgva í Føroyum. Tá eg havi ferðast í Føroyum, havi eg altíð verið óttafull, tá eg ikki veit hvønn og hvat eg kann mæta.

Nú er tað nakað annað, tí tann sum hevur misbrúkt meg er deyður. Spøkilsini eru burtur. Tá KRIS setti seg í samband við meg, fyri at vita um eg vildi skriva eina grein, fekk eg blandaðar kenslur um tað.

Eg vil fegin, tí eg veit frá mær sjálvari, hvussu tað kann hjálpa øðrum, at mann ikki kennir seg einsamallan, men tað brýtur nógv mørk. Afturat tí, so havi eg eisini trupulleikar við at seta orð á tingini, og tí bað eg dóttur mína hjálpa mær at skriva. Eg havi ligið og vent og snarað mær og roynt at hugsa um hvat eg skal siga, men havi ikki klárað at skriva nakað.

Knappliga ein dagin fekk eg mót og tók ein pappírserviett og ein penn og skrivaði nøkur stikkorð. Eg kláraði ikki at skriva tað eina ferð afturat á ordiligt pappír, men gav dótturini serviettin, og bað hana skriva tað ordiliga. Hóast tað hevur verið hart alt lívið, er tað blivið lættari síðani eg fekk deilt byrðuna við míni nærmastu og KRIS. Men tað fer altíð at vera hart.

EIN ÓKEND VERÐ



Eg byrjaði í starvsvenjing hjá KRIS í 2014, í samband við mína útbúgving til sosialráðgevi. Hetta var ein nýggj og ókend verð fyri meg, og eg visti ikki, hvussu eg fór at klára at taka ímóti teimum, sum leitaðu sær hjálp frá KRIS. Eg má siga, at tað hevur verið ógvuliga læturíkt fyri meg, og eg eri í dag í starvi hjá Kris nakrar tímar um vikuna.

Eg skilti ikki teir trupulleikar tey vóru í, tí hetta lá so langt frá mínum hugaheimi, og eg havi enn ringt við at taka hetta til mín, tí eg skilji tað ikki. Hvussu kunnu vit steðga kynsligum ágangi? KRIS hevur eina null hugsjón, um kynsligan ágang móti børnum í Føroyum. Hví økist talið av vaksnum við seinárinum av kynsligum ágangi? Eg síggi og hoyri hesi menniskju og eri tilvitað um, at teimum tørvar hjálp.

Fleiri av hesum menniskjum eru ofta rættuliga illa fyri, tá tey koma til KRIS. Tey hava roynt alt annað, áðrenn tey komu. Nøkur hava verið innløgð á psykiatrisku deild og hava fingið diagnosur, sum tey ikki vita, hvussu tey skulu fyrihalda seg til, meðan onnur eru ella hava verið úti í misnýtslu við rúsdrekka og stoffum.

Aftur onnur hava líkamligar sjúkur, sum tey eru ella hava verið í viðgerð fyri.

Tað eru bæði kvinnur og menn, sum venda sær til KRIS. Ja, øll sløg av menniskjum, sum hava seinárin av kynsligum ágangi – nøkur eru vaksin upp í dysfunctionellum familjum, har kynsligur ágangur hevur verið til í fleiri ættarlið. Onnur eru vaksin upp í familjum, sum hava verið væl fyri og har kynsligur ágangur var nakað, tey ikki kendu til.

Dion Sommer, sálarfrøðingur og granskari, hevur granskað í resiliens (mótstøðuføri). Granskingin vísir, at ring kor í uppvøkstrinum ikki er tað sama sum, at ein fær sálarligar sjúkur, fer út í misnýtslu ella, at foreldrini hava vánaligan foreldraførleika. Tað veldst um kenslustøðið og mótstøðuførið hjá barninum. Ein verjandi faktorur er, at barnið hevur eina góða relatió til minst ein vaksnan.

Vit vita, at seinárin av kynsligum ágangi og tann sálarligi skelkurin, sum tann misbrúkti gongur við, kann vísa seg kropsliga. Áðrenn tað kann blíva betri, er neyðugt at finna útav og viðgera hendan skelkin, annars

kann tann kynsliga misbrúkti fáa enn meiri pínu, við enn meiri heilivági og inntrivi til fánýtis. Vit vita eisini, at millum tær títtligastu seinfylgjurnar henda PTSD, angist og tunglyndi. Eisini vísir gransking at menniskju við PTSD kunnu hava trupulleikar at gjøgnumføra útbúgvingar og við at megna at arbeiða (m.a. orsakað av trupulleikum við at miðsavna seg).

Tað er ein sannroynd, at kenslan av vantandi sjálsvirði og upplivingin av sær sjálvum sum eitt ónt menniskja, borið av skomm og skuldarkenslu eins og kenslu av máttloysi, førir ofta tann krenkaða út í eina sjálsoyðandi atferð. M.a. við misnýtslu av alkoholi og stoffum.

Vit vita, at barnið ofta verður kynsliga misbrúkt av onkrum í familjuni ella onkrum, sum barnið er knýtt til ella bundið at. Kynsligur ágangur er eitt álitisbrot í samband við sjálvan ágangin og eisini lygnina, sum er knýtt at hesum. Upplivsið av, at ein er svikin, knýtir seg eisini til aðrar umsorganarpersónar, oftast mammuna. (Hetta sæst eisini har ágangurin gongur fyri seg uttan fyri familjuna). Tá mamma/pápi ikki síggja hvat gongur fyri seg, og ikki fanga tey tekin, sum barnið sendir út og grípa inn, kennist tað, sum eitt stórt álitisbrot.

Menniskjað er borið í heim við einum seksualiteti, men barnið og tann ungi eru ikki lívfrøðiliga búgvín til ein vaksnamanna seksualitet. Tað, at fáa seksualitetin at vakna ov tíðliga, kann vaksa um skommin og skuldarkensluna. At barnið verður noytt til eyðmýkjandi gerðir, sum upplivast sum skeivar kenslur, kann skapa grundarlag fyri mannminkandi kenslum og skomm. Barnið kann uppliva seg sjálvt sum orsök til kynsliga ágangin – kanska hevur krenkarin fortalt honum/henni tað. Barnið leitar eisini eftir einari meining: „Hvat er tað við mær, ella hvat er tað, eg havi gjørt ella geri, tá hesi tingini henda mær?“

Á heimasíðuni hjá KRIS stendur at: „KRIS arbeiðir miðvíst við at gera tey, ið hava verið fyri kynsligum ágangi, før fyri at liva eitt vanligt lív og geva teimum vónina aftur um eina betri framtíð.“ „... KRIS upplýsir um kynsligan ágang og um fyrirbygging ímóti kynsligum ágangi.“

Skulu vit gera okkum nakrar vónir um at steðga kynsligum ágangi í framtíðini og hjálpa børnum, sum hava verið úti fyri kynsligum ágangi, er kunning um vandatekin, illgruna og mannagongd í samband við mál, alneyðugt at seta seg inn í sum vaksan.



SJÁLVHJÁLPARBÓLKAR VIÐ BÓLKALEIÐARUM

Hvussu leingi hefur tú verið bólkaleiðari?

Eg havi verið bólkaleiðari í eini 7 ár.

Hvussu seta tit ein bólk saman?

Gvøðbjørg setir bólkin saman.

Hvar hava tit bólkar?

Vit hava bólkar í hølunum hjá KRIS.

Hvussu nógv eru í hvørjum bólki?

Í hvørjum bólki eru 5 konur/gentur

Er tað blandað konufólk/ mannfólk?

Nei, tað eru bara konufólk. Eg haldi, at tað riggar betur, eisini tí eg ivist hvussu nógv ein kona letur seg upp, um menn eru í sama bólki.

Er tað tagnarskylda í einum sjálvhjálparbólki?

Ja, tað er tagnarskylda, og hon skal haldast.

Hvussu ofta møtast tit?

Vit møtast triðju hvørja viku og onkur møtist eina ferð um mánaðin, alt eftir hvat tær hava brúk fyri.

Hava tit upplivað, at vinarbond koma burtúr hesum bólkom?

Ja, vinarbond eru knýtt, eftir at vit hava gingið í bólki, og tað eru góð vinarbond.

Hvør er tín sannroynd viðvíkjandi bólkom? Hjálpir hetta fólk væl ella?

Ja, mín sannroynd er, at tað hjálpir væl at ganga í bólki, og tað er stuttligt sum bólkaleiðari at síggja, hvussu ein kvinna kann mennast og hvussu gott tær fáa tað.

SKEMMARIN STILLAÐI SÍN SJÚKA TRÁÐANDI TØRV

Skemmarin stillaði sín sjúka tráðandi tørv,
skeyt í barnsins hjarta sín sárandi ørv.
Beiska blandið svølgja mátti bakbitið barn,
svá síðani tá, hefur kent seg, sum syndugt skitið skarn.

Skemmarin legði á lítla likamið lemjandi last,
høgdi fyrsta høggið og høggið var hart og hvast.
Særði spírandi sál, sum borin var til trygt ból,
trivnaðin, tryggleikan og stuttleikan frá sálini stjól.

Í barnsins barmi bylgdust tamdir tankar og tøgn,
sært í sál og sinni og skødd vóru gøgn.
Skemmað, sárað, háðað og hótt,
av tí fór barnsins álit á vaksni, so brátt.

Lemjandi lagna og ótti,
tyngjandi tøgn barnið møtti.
Visti ei, tordi ei, at siga frá.
Trúði ei, at vørn var at fá.

Sámal Jacob Debes Olsen

Minst til at liva

Lag: My darling Clementine

Lívið er so lætt at liva,
um øll fólk á okkar' veg
heilsa bráðliga og siga,
eg veit nakað gott um teg.
Ja, so sig tað,
so eg veit tað.
Dagurin fær annan lit.
Lívið er ein signað gáva.
Alt er ikki møðsamt slit.

Treingir næstin hjálp at fáa,
so sig ja og ikki nei.
Tað býr okkurt gott í øllum.
Birt upp vón á lívsins leið.
Ger tað bara,
glæð tey vera.
Dagurin fær annan lit.
Lívið er ein signað gáva.
Alt er ikki møðsamt slit.

Minst tí til í tungum lötum,
hetta lætta vil tín veg.
Tú veitst okkurt gott um hini,
eg veit okkurt gott um teg.
Eg tað sigi,
so tú veitst tað.
Dagurin fær annan lit.
Lívið er ein signað gáva.
Alt er ikki møðsamt slit.

KRIS

RÁDGEVING FYRI
SEKSUELT MISBRÚKT

Heiðavegur 15 600 Saltangará tel. 44 81 81 kris@kris.fo www.kris.fo

**KRIS ER EIN SJÁLVBOÐIN HJÁLPARFELAGSSKAPUR, HVØRS ENDAMÁL ER AT
UPPLÝSA UM KYNSLIGAN ÁGANG OG GEVA TÍ MISNÝTTA RÁDGEVING OG HJÁLP**

Høvuðsstuðul

BANKNORDIK