



Kynferðisleg misnotkun á börnum.  
Hún þarf ekki að eiga sér stað.

# 7 skref til verndar börnunum okkar

Úr dimmu í ljósið



Leiðarvísir fyrir ábyrgt fullorðið fólk





# úr Dimmu í Ljósið

## Hvað er kynferðisleg misnotkun á börnum?

- **Hvers kyns kynferðisathöfn milli fullorðins einstaklings og ólögráða einstaklings** eða milli tveggja ólögráða einstaklinga þar sem annar aðillinn hefur vald yfir hinum.
- **Að neyða, þvinga, hvetja eða sannfæra barn um að taka þátt í hvers kyns kynferðislegri athöfn.** Að sjálfsgöðu á þetta við um alla kynferðislega snertingu. Þetta á hinsvegar einnig við um athæfi sem ekki felur í sér snertingu, svo sem; sýnibörf (strípihneigð), klám í hvaða mynd sem það kann að birtast, gægjubörf og samskipti á kynferðislegum nótum; hvort heldur sem þau samskipti eiga sér stað á einhverjum ákveðnum stað, í gegnum síma eða Internetið.
- **Reynsla sem veldur fórnarlömbunum ómældri sálarangist og kvöl.**
- **Glæpur sem er refsiverður samkvæmt lögum.**

## Hvað er Úr Dimmu í Ljósið?

Við erum bandarísk grasrótarsamtök; góðgerðafélag með höfuðstöðvar í Charleston í Suður Karólínu sem leitast við að vernda börn gegn kynferðislegri misnotkun með því að leggja ábyrgðina alfarið á herðar hinna fullorðnu. Við veitum fullorðnu fólki fræðslu til að koma í veg fyrir, þekkja og sýna ábyrg viðbrögð við kynferðislegri misnotkun barna. Þessi bæklingur er leið fyrir þig til að hefjast handa.

## Þessi bæklingur er bara byrjunin.

Kynferðisleg misnotkun á börnum er afar flókið vandamál. Og í þessum bæklingi er aðeins fjallað um lítinn hluta af þessu víðtæka vandamáli. Upplýsingarnar sem hér er að finna geta ekki komið í stað ráðlegginga fagfólks heldur er einungis ætlað að gefa ykkur einföld, fyrirbyggjandi ráð; benda á aðferðir sem þið getið notað til að vernda börnin ykkar.

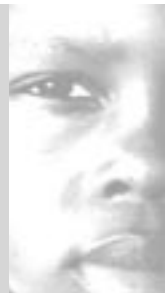
darkness to light





# 7 skref

til að koma í veg fyrir, greina og bregðast við kynferðislegri misnotkun á börnum.



“Skólinn minn kennir börnunum hvernig hægt er að fyrirbyggja kynferðislega misnotkun. En hvað með fullorðna fólkið? Ætti það ekki að bera meiri ábyrgð en sex ára gamalt barn?”

**Öryggi barns er ábyrgð hinna fullorðnu.** Börnum er oft kennt hvernig þau geta varist kynferðislegri misnotkun – og það er geysilega mikilvægt að þau læri það – en það breytir því ekki að það er fullorðna fólkið sem ber ábyrgðina. Við gætum þess að börnin okkar spenni öryggisbeltin í bílnum. Við leiðum þau yfir götuna. Við geymum lyf og hættulegar hreingerningavörur þar sem þau ná ekki til. Svo hvers vegna í veröldinni ættum við að láta þau bera ein ábyrgðina á því að koma í veg fyrir kynferðislega misnotkun?

**Ímyndaðu þér hversu erfitt það er fyrir barn að segja “nei” við þjálfara sinn eða kennara.**

**Jafnvel þeir sem fólk treystir best er ekki alltaf treystandi.** Þjálfarar, kennarar og foreldrar eru þeir aðilar sem börnum finnst þau geta treyst. Engu að síður er það staðreynd að stór hluti þeirra sem misnota börn kynferðislega koma úr þeirra röðum. Þetta er fullorðið fólk sem er í þeirri aðstöðu að geta “lokkað” börn með ástúð og athygli og gert þeim þannig afar erfitt fyrir með að greina ákveðna tegund athygli sem misnotkun. Þar að auki veit þetta fólk að barninu hefur verið kennt að reyna að geðjast þeim. Þetta er ástæðan fyrir því að það er ekki nóg að kenna börnum forvarnir. Við verðum líka að kenna þeim – og forráðamönnum þeirra – að það er fullorðna fólkið sem ber ábyrgðina.

Allar tölur eru byggðar á bandarískum rannsóknum.





# 1. skref

Gerðu þér grein fyrir staðreyndunum og áhættuþáttunum.

Staðreyndir – ekki traust – eiga að hafa áhrif á ákvarðanir þínar varðandi barnið þitt.

“Við búum í svo rólegu og góðu hverfi. Ekkert af þessum börnum gæti verið misnotað kynferðislega, er það nokkuð?”

**Það eru allar líkur á að þú þekkir barn sem hefur verið eða er misnotað kynferðislega.**

- Sérfræðingar áætla að ein af hverjum fjórum stúlkum og einn af hverjum sex drengjum séu misnotuð kynferðislega áður en þau halda upp á 18 ára afmælið sitt. Þetta þýðir að í öllum kennslustofum og hverfum eru börn sem þjást í hljóði vegna kynferðislegrar misnotkunar.
- 67% af öllum skráðum nauðgunum í Bandaríkjunum (þar með talið þar sem fullorðnum er nauðgað) eiga sér stað á börnum undir 17 ára aldri.
- Miðgildisaldur þolenda sem kært hafa kynferðislega misnotkun í Bandaríkjunum er 9 ár. (Þetta þýðir að í þessum málum voru þau jafn mörg fórnarlömbin sem voru yngri en 9 ára og þau sem voru eldri en 9 ára).
- 22% allra þolenda kynferðislegrar misnotkunar eru yngri en 8 ára.
- 50% allra fórnarlamba endaparms-nauðgana, nauðgana með áhaldi og þvingaðra kynfæra-atlota í Bandaríkjunum eru yngri en 12 ára.
- Aðeins eitt af hverjum tíu börnum sem eru þolendur kæra misnotkunina.
- Kynferðislega misnotuð börn sem þegja – eða “segja frá” en er ekki trúað – eru mun líklegri en aðrir til að þurfa að kljást við félagsleg og tilfinningaleg vandamál og þjást af geðrænum og líkamlegum sjúkdómum oft langt fram á fullorðinsár.





**Og það eru líka talsverðar líkur á að þú þekkir barnaníðing.  
Börnunum okkar stafar ekki mest hættu af ókunnugum heldur  
vinum okkar og fjölskyldumeðlimum.**

- 34% fórnarlambanna eru misnotuð af fjölskyldumeðlimum.
- 59% til viðbótar eru misnotuð af fólki sem fjölskyldan treystir – gerendur reyna oft að vingast við foreldra; mynda tengsl og ávinna sér traust þeirra.
- Stór hluti barnanna er misnotaður af eldri eða stærri börnum.
- Fólk sem misnotar börn lítur út og hagar sér rétt eins og allir aðrir. Og það sem meira er; oft leggja þeir sig sérstaklega fram um að virka traustverðugir til þess að komast að börnum.
- Þeir sem misnota börn kynferðislega dragast að stöðum þar sem líklegt er að þeir komist í návígi við börn; s.s. í íþróttafélögum, trúarstarfi, ungmennahreyfingum, tómstundastarfi og skólum.

“Þetta gæti ekki gerst í minni fjölskyldu. Ég myndi vita það ef einhver sem ég þekki væri barnaníðingur.”

Samt þekkja 93% polendanna þann sem misnotar þá.





## 2. skref

Fækkaðu tækifærunum.

Ef þú kemur í veg fyrir eða fækkar þeim kringumstæðum þar sem barn er eitt með einum fullorðnum – þá dregur þú verulega úr hættunni á að barn þitt verði fyrir kynferðislegri misnotkun.

### **Meira en 80% af kynferðislegri misnotkun á sér stað í aðstæðum þar sem aðeins er einn fullorðinn og eitt barn.**

#### **Dragðu úr áhættunni.**

- Gerðu þér grein fyrir því að barnaniðingar vingast oft við “tilvonandi” fórnarlömb sín og fjölskyldur þeirra, sækjast eftir því að taka þátt í fjölskyldulífi þeirra og ávinna sér traust og trúnað fjölskyldunnar.
- Forðastu að láta barnið þitt vera eitt með einum fullorðnum aðila. Reyndu að sjá til þess að það séu alltaf fleiri á staðnum.
- Farðu fram á að lagt verði blátt bann við öllum "einkatímum" í öllu æskulýðsstarfi svo sem trúarhópum, íþróttaliðum og klúbbum í skólum. Gakktu úr skugga um að foreldrar geti “truflað” eða fylgst með því sem fram fer, hvenær sem er. Gakktu einnig úr skugga um að búið sé að kanna bakgrunn og sakaskrá þeirra sem er treyst til að vinna með börnum.
- Gerðu þá kröfu að þeir sem vinna með börnunum hafi fengið fræðslu og þjálfun í að koma í veg fyrir, greina og bregðast við kynferðislegri misnotkun á börnum.
- Komdu óvænt “í heimsókn” þegar barnið þitt er eitt með einhverjum fullorðnum.
- Fylgstu mjög grannt með notkun barnsins þíns á Internetinu því það er þannig sem barnaniðingar eiga oft “privat” samskipti við börn (persónuleg samskipti við börn í einrúmi) – með það fyrir augum að lokka þau til nánari kynna.
- Sýndu gott fordæmi með því að forðast sjálf/ur að vera ein/n með öðrum börnum en þínum eigin.





# 3. skref

Talaðu um það.

Börn halda oft misnotkuninni leyndri – en hægt er að fá þau til að rjúfa þögnina með því að tala opinskátt um þessi málefni.



“Dóttir mín segir mér allt. Ég veit að hún myndi segja mér frá því ef einhver misnotaði hana.”

## Skildu af hverju börn “kjafta ekki frá.”

- Börn eru hrædd um að valda foreldrum sínum vonbrigðum.
- Börn eru hrædd um að valda uppnámi í fjölskyldunni.
- Gerandinn hótar því stundum að ef að barnið “kjafti frá” muni hann vinna barninu eða einhverjum í fjölskyldunni mein.
- Gerandinn kennir barninu um og bendir því á að það hafi “látið þetta gerast” – eða telur því trú um að foreldrar þess verði mjög reiðir.
- Sum börn sem ekki segja frá í fyrsta sinn sem misnotkun á sér stað þora ekki eða skammast sín fyrir að segja frá þegar það gerist aftur.
- Sum börn eru of ung til að skilja hvað er að gerast. Margir gerendur telja börnum trú um að misnotkunin sé í lagi, þetta sé skemmtilegur leikur eða spennandi “leyndarmál”.

## Lærðu hvernig börn tjá sig

- Þau börn sem segja frá kynferðislegri misnotkun “opna” sig oft við einhvern fullorðinn sem þau treysta; einhvern annan en foreldra sína. Þess vegna skiptir það höfuðmáli að þeir sem vinna með börnum hafi hlotið þjálfun í að bregðast við þannig trúnaðarupplýsingum.
- Börn segja stundum frá “hluta” þess sem gerðist – eða láta sem það hafi hent einhvern annan – til að kanna viðbrögð hinna fullorðnu.
- Börn “lokast” oft og neita að segja meira ef þú bregst við af miklum ákafa eða á neikvæðan hátt.
- Ef barnið þitt segir þér ekki frá – ekki halda að það sé merki um að þú sért ekki gott foreldri.





## Talaðu opinskátt við barnið þitt.

Heilbrigð tjáskipti geta dregið úr líkum á að barnið þitt verði fyrir kynferðislegri misnotkun og aukið líkurnar á að það muni segja þér frá því verði það fyrir kynferðislegri misnotkun.

- Kenndu barninu þínu að það sé þín ábyrgð að vernda það.
- Kenndu barninu þínu að það beri ekki ábyrgð á öðrum; því beri ekki skylda til að vernda aðra.
- Sýndu því daglega að þú munir ekki verða reið/ur yfir neinu sem barnið þitt segir þér frá og treystir þér fyrir úr reynsluheimi þess.
- Hlustaðu án þess að grípa fram í. Börn eiga mjög erfitt með að segja foreldrum sínum frá vandamálum sínum, erfiðum atvikum og sársaukafullri reynslu.
- Fræddu barnið þitt um líkama þess, hvað misnotkun sé og ræddu við það um kynlíf. Kenndu því orð sem auðvelda því að ræða kynlíf og kynferðismál við þig.
- Segðu barninu þínu að “reglurnar” banni fullorðnum að hegða sér kynferðislega í návist barna og notaðu dæmisögur.
- Byrjaðu að ræða þessi mál þegar barnið er ungt og ræddu þau oft. Notaðu hversdagslega atburði sem kveikju að umræðum um kynferðislega misnotkun.

## Ein könnun leiddi í ljós að aðeins 29% foreldra höfðu minnst á eða rætt um kynferðislega misnotkun við börnin sín.

*Og jafnvel fæstir þeirra minntust á að gerandinn gæti verið fullorðinn vinur eða fjölskyldumeðlimur. Þar að auki áttu umræðurnar sér oft stað allt of seint – nánast 25% af kynferðislegri misnotkun á sér stað áður en barnið verður 9 ára.*



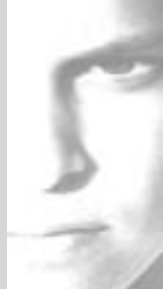




## 4. skref

Vertu vakandi

Ekki búast við að merkin séu augljós hjá barni sem sætir kynferðislegri misnotkun. Merkin eru oft til staðar en þú þarft að koma auga á þau.



“Er óframfærni sonar míns eðlilegur hluti af kynþroskaaldrinum – eða er hann misnotaður kynferðislega?”

### Lærðu að koma auga á vísbendingarnar.

- Líkamleg einkenni kynferðislegrar misnotkunar eru ekki algeng. Engu að síður er full ástæða til að athuga vandlega einkenni á borð við roða, rispur og bólgur í kringum kynfæri sem og allar þvagfærasýkingar. Líkamleg vandamál sem tengjast kvíða; svo sem “krónískur” maga- eða höfuðverkur getur einnig gert vart við sig.
- Einkenni tengd tilfinningum og hegðun eru mun algengari. Þau geta verið mjög misjöfn; allt frá “of fullkominni” hegðun til skyndilegrar hlédrægni og þunglyndis – eða jafnvel óskýranlegra reiðikasta, mótþróa og uppreisnar.
- Kynferðisleg hegðun og talsmáti sem er í engu samræmi við aldur ætti að hringja viðvörunarbjöllu.
- Verið engu að síður meðvituð um að hjá mörgum börnum eru bókstaflega engin sjáanleg einkenni.

**Ef þú verður var/vör við líkamleg einkenni sem vekja grun um kynferðislega misnotkun farðu þá með barnið í skoðun hjá lækni eða hjúkrunarfræðingi sem hefur sérhæft sig í kynferðislegri misnotkun á börnum.**





## 5. skref

Búðu þér til áætlun.

Kynntu þér hvert þú átt að leita, í hvern þú átt að hringja og hvernig þú átt að bregðast við.

“Ellefu ára dóttir mín sagði að maðurinn minn, stjúpfaðir hennar, læddist oft inn í herbergið hennar að nóttu til. Síðan sagðist hún hafa verið að skálda þetta allt saman. Nú næ ég ekki orði upp úr henni. Ég veit ekki hvað ég á að gera.”

### **Ekki bregðast of harkalega við.**

Ef barnið þitt handleggsbrotnar eða fær háan hita þá heldur þú ró þinni og veist hvert þú átt að fara með barnið vegna þess að þú hefur undirbúið þig í huganum. Það sama gildir um kynferðislega misnotkun. Viðbrögð þín hafa geysileg áhrif á berskjölduð börn.

### **Þegar þú bregst við upplýsingunum með reiði eða vantrú þá leiðir það oft til þess að:**

- Barnið “lokast”.
- Barnið breytir sögu sinni þegar það sér reiði þína eða vantrú – þrátt fyrir að raunveruleg misnotkun kunni að vera að eiga sér stað.
- Barnið breytir frásögn sinni; sníður hana í kringum spurningar þínar. Þetta veldur því að þegar það segir söguna seinna þá kann sá framburður að hljóma “æfður”. Þetta getur reynst mjög skaðlegt komi málið til kasta dómstóla.
- Barnið fyllist enn meiri skömm og sektarkennd.

### **Afar fá atvik sem tilkynnt hafa verið eiga ekki við rök að styðjast.**





## Veittu stuðning

Ef þú veltir tilfinningalegum viðbrögðum þínum fyrir þér jafnvel áður en þig grunar að barn þitt hafi orðið fyrir kynferðislegri misnotkun – þá muntu eiga auðveldara með að bregðast við af meiri yfirvegum og skilningi – og veita barni þínu meiri stuðning ef það þarf einhvern tímann á því að halda.

- Trúðu barninu og sjáðu til þess að það viti að þú trúir því.
- Ekki spyrja spurninga. Þú munt bara rugla barnið í ríminu og koma því í uppnám. Þetta kann að gera það erfiðara að vernda barnið og gæti hugsanlega skaðað málsókn á hendur gerandanum.
- Fullvissaðu barnið um að það sé þín ábyrgð að vernda það og að þú munir gera allt sem þú getir fyrir það.
- Tilkynntu það tafarlaust hafir þú minnsta grun um kynferðislega misnotkun, innan fjölskyldu þinnar eða utan. Öryggi barns vegur mun þyngra en einhverjir árekstar sem kærur þínar kunna að valda.
- Ekki örvænta. Börn sem orðið hafa fyrir kynferðislegri misnotkun og fá sálfræðihjálp geta orðið – og verða oftast – heilbrigðir einstaklingar.

**Með því að bregðast við kynferðislegri misnotkun á barni á ábyrgan hátt muntu ekki aðeins bjarga því barni heldur fjölmörgum öðrum til viðbótar.**

## Ástæðan er einföld; að baki hverjum barnaníðingi eru oft mörg fórnarlömb.





## “Kynferðisleg misnotkun á börnum er glæpur. Kynntu þér hvert þú getur leitað eftir aðstoð.”

Veistu hvert þú myndir snúa þér til að fá hjálp ef barnið þitt væri kynferðislega misnotað? Veistu hvaða félög og stofnanir láta sig þessi mál varða og hvort þú þyrftir að kalla á lögregluna? Með því að afla þér þessara upplýsinga nú þegar getur þú tryggt að mál barnsins þíns fái rétta meðhöndlun ef barnið þitt verður einhvern tíman misnotað kynferðislega.

### Lögfræðilega hliðin:

Samkvæmt 16. gr. barnaverndarlaga nr. 80/2002 ber hverjum þeim sem hefur ástæðu til að ætla að barn búi við ofbeldi eða áreitni skylda til að tilkynna það barnaverndarnefnd. Í 17. gr. sömu laga er sérstök áhersla lögð á tilkynningaskyldu þeirra sem starfa með börnum. Nánari upplýsingar um tilkynningaskyldu og íslensk lög er að finna á [www.bvs.is](http://www.bvs.is) undir: lög og reglugerðir.

Hafa skal í huga, að tilkynna ber grun um misnotkun og að sá sem tilkynnir þarf ekki og má ekki hefja sjálfstæða rannsókn eða aðgerðir vegna málsins.

**Barnaverndarnefndir starfa í öllum bæjarfélögum. Nánari upplýsingar um þær má finna á heimasíðu Barnaverndarstofu, [www.bvs.is](http://www.bvs.is).** Þar eru einnig upplýsingar um hvernig beri að bregðast við, ef grunur leikur á að brotið hafi verið á barni. Barnaverndarnefndir hafa yfir að ráða sérhæfðu starfsfólki sem tekur við tilkynningum og gerir viðeigandi ráðstafanir í framhaldi af því.

### Stofnanir sem taka við kærnum um kynferðislegt ofbeldi gegn börnum:

**Neyðarlínan 112 – opin allan sólarhringinn – alla daga ársins.** Símanúmerið 112 veitir aðgang að öllum barnaverndarnefndum landsins. Þetta er gert til að auðvelda börnunum sjálfum auk allra annarra að koma upplýsingum til barnaverndarnefnda. Þetta auðveldar börnum og aðstandendum þeirra að fá nauðsynlega aðstoð. Öll samskipti er farið með sem trúnaðarmál. Hlutverk neyðarvarða 112 er að taka við tilkynningum um barnaverndarmál og koma upplýsingum um þau til barnaverndarnefnda í samræmi við umboð og verklag sem hver nefnd hefur gefið Neyðarlínunni 112. Hafa ber í huga að hægt er að hringja og óska eftir aðstoð þó ekki sé fyrir hendi fullvissa um að brotið hafi verið á barni. Þú ert kannski sá eini/eina sem talar fyrir hönd barnsins. **Hringdu þótt þú sért í vafa.**

### Aðrar stofnanir og félagasamtök sem geta aðstoðað börn sem hafa verið misnotuð kynferðislega:

**Hjálparsími Rauða krossins, 1717 er gjaldfrjáls sími sem er opin allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana.** Tilgangurinn með Hjálparsíma Rauða krossins er að vera til staðar fyrir þá sem hafa það á tilfinningunni að þeir séu komnir í öngstræti en vilja þiggja aðstoð til að sjá tilgang með lífinu.

**Barnahús sinnir málefnum barna sem grunur leikur á að hafi sætt kynferðislegri áreitni eða ofbeldi.** Barnaverndarnefndir bera ábyrgð á vinnslu slíkra mála og geta óskað eftir þjónustu Barnahúss. Ítarlegri upplýsingar um þjónustu Barnahúss er að finna á [www.barnahus.is](http://www.barnahus.is) eða í síma 530-2500.

**Frekari upplýsingar um stofnanir og félagasamtök sem geta hjálpað polendum kynferðislegar misnotkunar og fjölskyldum þeirra er hægt að finna á [www.blattafram.is](http://www.blattafram.is).**



# 6. skref

Fylgdu grunsemdum eftir.  
Framtíðarvelferð barns er í húfi.



## “Mig grunar að barn í götunni hjá mér sé misnotað kynferðislega. Hvað á ég að gera?”

Þú getur lent í því að það kvikni hjá þér grunar um misnotkun án þess að þú hafir neinar sannanir í höndunum. Að öllum líkindum hikaðu við að leggja fram formlega kæru sem byggir eingöngu á því að þú hefur eitthvað “á tilfinningunni”. Það er því rétt að undirstrika það að yfirleitt er þessi “tilfinning” á rökum reist. Og hvers vegna í veröldinni ættirðu að taka einhverja áhættu þegar öryggi og velferð barns er í húfi? Ef þú hefur einhvern grun um kynferðislega misnotkun – en finnst þú ekki hafa nægar upplýsingar til að leggja fram formlega kæru – getur þú:

- Hringt í barnaverndaryfirvöld í heimabæ barnsins. Fagfólkið þar getur aðstoðað þig á margan hátt; lagt mat á grunsemdir þínar og hjálpað þér við að taka ákvörðun um næstu skref í málinu. Einnig getur þú komið upplýsingum til allra barnaverndarnefnda í gegnum Neyðarlínuna 112.
- Kynnt þér efnið á vefsíðum Barnaverndarstofu [www.bvs.is](http://www.bvs.is) og Barnahúss [www.barnahus.is](http://www.barnahus.is).
- Talað við foreldri barnsins (svo framarlega sem hann/hún er ekki sá aðili sem þú hefur grunaðan um að misnota barnið) og afhent þeim bæklinga og bækur um efnið. Ef hann/hún virðist ekki sýna málinu neinn áhuga né bregðast við á einn eða annan hátt getur verið að þú þurfir að snúa þér til lögreglu eða barnaverndaryfirvalda (sjá 5. skref).

### Mikilvæg símanúmer:

**Neyðarlínan 112 – opin allan sólarhringinn – alla daga ársins.**

**Hjálparsími Rauða krossins, 1717 – gjaldfrjáls sími – opin allan sólarhringinn. Tekur við símtölum frá öllum aldurshópum. Sérstaklega ætlaður börnum 18 ára og yngri.**

**Vinalína Rauða krossins, 800-6464 – gjaldfrjáls sími. Vinalínan er ætluð fólki frá 20 ára aldri sem þurfa á einhverjum að halda. Svarað er í símann á milli klukkan 20 og 23 alla daga.**

Þessir aðilar geta aðstoðað þig ef þú ert ekki viss um hvort kynferðisleg misnotkun hefur átt sér stað – en þeir koma ekki í staðinn fyrir formlega kæru. Þú gætir þurft að taka skrefið til fulls. Ef til þess kemur bendum við á kaflann “Kynntu þér hvert þú getur leitað eftir aðstoð” í 5. skrefi. Þar er að finna upplýsingar um hvernig best er að snúa sér til að leggja fram formlega kæru.





# 7. skref

Gerðu eitthvað í málinu

**Leggðu þitt af mörkum með því að bjóða fram krafta þína og veita þeim félögum fjárhagslegan stuðning sem berjast gegn kynferðislegri misnotkun á börnum:**

- Forvarnarstarf; [www.blattafram.is](http://www.blattafram.is)
- Barnavernd; [www.bvs.is](http://www.bvs.is), [www.barnahus.is](http://www.barnahus.is), Rauði Krossinn og Barnaheill.
- Stígamót; [www.stigamot.is](http://www.stigamot.is)

**Notaðu rödd þína og atkvæðisrétt til að gera samfélagið að öruggum stað fyrir börn.**

- Styddu lagasetningar sem miða að því að auka öryggi barna. Farðu á vefsíðuna [www.blattafram.is](http://www.blattafram.is) til að fá upplýsingar og leiðbeiningar um það hvernig þú getur haft áhrif; lagt þitt lóð á vogarskálarnar.
- Settu fram kröfu um að yfirvöld leggi meiri fjármuni í að berjast gegn kynferðislegri misnotkun á börnum.
- Hringdu í og skrifaðu þingmönnum.
- Skrifaðu lesendabréf og hringdu inn í spjallþætti útvarpsstöðvanna.

## Rjúfðu þögnina.

Ef þú hefur orðið fyrir kynferðislegri misnotkun – ekki þegja. Með því að rjúfa þögnina muntu draga úr sálarangist þinni og þá fyrst munu sárin byrja að gróa. Og það sem meira er; með því að rjúfa þögnina muntu leggja þitt af mörkum til að vernda önnur börn; koma í veg fyrir að fleiri börn þurfi að ganga í gegnum sömu þjáningar og þú.





Allar tölur eru byggðar á bandarískum rannsóknum sem hægt er að finna á heimasíðu Úr Dimmu í Ljósíð, [www.darkness2light.org](http://www.darkness2light.org).

Samtökin Úr Dimmu í Ljósíð þakka neðangreindum sérfræðingum og samtökum fyrir þeirra aðstoð og innlegg í þennan bækling:

Larry Ayres  
Government Affairs Counselor  
Preston Gates Ellis & Rouvelas Meeds

Kimberly Bealle, Managing Partner  
Young & Rubicam

Nancy Chandler, Executive Director  
National Children's Alliance

David Finkelhor, Ph.D., Director  
Crimes Against Children Research Center

Jesse Kornbluth, Writer

Layton McCurdy, M.D.  
Dean Emeritus, Professor of Psychiatry  
Medical University of South Carolina

Terry McDevitt, Managing Director  
Public Strategies, Inc.

Claire Reeves, Founder and President  
Mothers Against Sexual Abuse

Ben Saunders, Ph.D.  
Professor and Director, Family and Child Program  
National Crime Victims Research and  
Treatment Center

Útgáfa bæklingins er styrkt af Menningarsjóði Íslandsbanka – Sjóvá Almennra.



ÍSLANDBANKI



**Dóms- og Kirkjumálaráðuneytið**  
**Heilbrigðis- og Tryggingamálaráðuneytið**  
**Félagsmálaráðuneytið**



**BLÍTT ÁFRAM!**

Íslensk þýðing: Alveg milljón – hugmyndasmiðja sf.





Úr dimmu í ljósið

# 7 skref

til að koma í veg fyrir, greina og bregðast við kynferðislegri misnotkun á börnum á ábyrgan hátt

## 1. skref Gerðu þér grein fyrir staðreyndunum og áhættuþáttunum.

Staðreyndir – ekki traust – eiga að hafa áhrif á ákvarðanir þínar varðandi barnið þitt.

## 2. skref Fækkaðu tækifærunum.

Ef þú kemur í veg fyrir eða fækkar þeim kringumstæðum þar sem barn er eitt með einum fullorðnum – þá dregur þú verulega úr hættunni á að barn þitt verði fyrir kynferðislegri misnotkun.

## 3. skref Talaðu um það.

Börn halda oft misnotkuninni leyndri – en hægt er að fá þau til að rjúfa þögnina með því að tala opinskátt um þessi málefni.

## 4. skref Vertu vakandi.

EKKI búast við að merkin séu augljós hjá barni sem sætir kynferðislegri misnotkun. Merkin eru oft til staðar en þú þarft að koma auga á þau.

## 5. skref Búðu þér til áætlun.

Kynntu þér hvert þú átt að leita, í hvern þú átt að hringja og hvernig þú átt að bregðast við.

## 6. skref Fylgdu grunsemdum eftir.

Framtíðarvelferð barns er í húfi.

## 7. skref Gerðu eitthvað í málinu.

Leggðu þitt af mörkum með því að bjóða fram krafta þína og veita þeim félögum fjárhagslegan stuðning sem berjast gegn kynferðislegri misnotkun á börnum.

[darkness2light.org](http://darkness2light.org)



UMFÍ  
Fellsmúla 26  
108 Reykjavík