

Hva er seksuelt misbruk av barn?

Seksuelt misbruk av barn blir ofte definert som kontakt eller interaksjon mellom et barn og en voksen der barnet blir brukt for å tilfredsstille overgriperen eller en annen person seksuelt. Seksuelt misbruk kan også bli begått av en person som er under 18 år, når personen enten er betydelig eldre enn barnet eller er i en makt- eller kontrollposisjon over barnet.

Som oftest innebærer seksuelt misbruk noe direkte fysisk kontakt. Dette kan være seksualisert berøring og/eller kyssing, kjærtegn, gniing, og/eller penetrering av vagina eller anus med fingrene, oral sex, simulert samleie eller penispenetrering i vagina eller i anus. Noen seksuelle overgripere tilfredsstiller seg selv ved å blotte genitaliene sine, eller ved å observere eller filme et barn som kler av seg.

Barn blir ofte med på disse seksuelle aktivitetene gjennom leken overtaling (for eksempel; "dette vil være vår spesielle hemmelighet") eller de blir bestukket med tilbud om penger, godteri og tjenester. Noen ganger blir de mobbet eller truet. I mer sjeldne tilfeller kan fysisk makt eller vold bli brukt. Det er viktig å huske at uansett om barnet faktisk blir "skadet" eller ikke, om barnet protesterer eller ikke, og om barnet liker det eller ikke, så er slik seksuell involvering av en voksen, en ungdom eller en som bruker tvang, å betrakte som seksuelt misbruk av barn.

Hvilke konsekvenser kan seksuelt misbruk av barn ha?

Barn som har opplevd seksuelt misbruk kan utvikle et vidt spekter av emosjonelle og/eller atferdsmessige reaksjoner på overgrepet. Alvorlighetsgraden av barnets reaksjoner kan avhenge av barnets alder, hvem overgriperen er, omstendighetene rundt overgrepet og måten familien reagerer på når overgrepene blir avslørt. Barn kan vise symptomer i form av angst og bekymring, slik som sengevæting, tilbaketrekkende eller utagerende atferd, mareritt, vanskeligheter på skolen og rømming hjemmefra. Slike vanskeligheter kan man se hos barn som har opplevd et hvilket som helst type traume. Barn kan også vise symptomer som er mer spesifikke for seksuelt misbruk, slik som repeterende seksuelt snakk og lek, atferd som er upassende for alderen, og redsel for spesifikke situasjoner og for mennesker som minner dem om misbruket. Enkelte barn viser ingen tydelige vansker som følge av deres traumatiske erfaringer.

Når overgrepene oppdages og stoppes opptar mange barn relativt normal atferd og følelsesmessig fungering. Støtte og beskyttelse fra barnas nærmeste er veldig viktig for at de skal gjenoppta normal fungering. Allikevel så har noen barn symptomer som vedvarer lenge etter at selve misbruket har stoppet. Fakta er at et betydelig antall barn som har opplevd seksuelt misbruk, viser posttraumatisk stress symptomer. Derfor er det viktig at barn som har opplevd seksuelt misbruk får en psykologisk evaluering, og om nødvendig behandling.

Hva slags behandling er tilgjengelig for barn som har opplevd seksuelt misbruk?

Mange terapiformer har blitt brukt for å hjelpe barn å overkomme vansker etter seksuelt misbruk. Disse inkluderer individuell, familie og gruppeterapi. De brukte terapiteknikkene har vært hentet fra et vidt spekter av psykologiske teorier, blant annet psykodynamisk, atferd, kognitiv, innsiktsorientert, og strukturelle og strategiske teorier fra familierapi. Effektene av de forskjellige tilnærmingsmetodene, i forhold til å hjelpe barn med å håndtere vanskene relatert til seksuelt misbruk, har vært lite utforsket. Til tross for dette, så er det mange forskningsresultater som tyder på at kognitiv atferdsterapi, gjennomført i både individuell og gruppe sammenheng, har vist gode resultater i forhold til å redusere vansker som følge av seksuelt misbruk.

Kognitive atferdsintervensjoner har hjulpet barn som har opplevd seksuelt misbruk, samtidig som det også har hjulpet foreldre som ikke selv har vært involvert i overgrepet. Den kognitive atferdsterapeuten kan hjelpe foreldre å håndtere egne tanker og følelser knyttet til misbruket av barnet. Samtidig så lærer foreldrene ferdigheter som gjør dem i stand til å reagere mer effektivt på barnets fortellinger og overgrepssrelaterte vansker. Kognitive atferdsintervensjoner er skreddersydd for å håndtere de spesifikke vanskene et barn utsatt for misbruk har, og innbefatter øvelser som gir økt kunnskap, mestringsevne og bearbeiding av barnets opplevelser. Under bearbeidelsesfasen i terapien oppfordres barna til å konfrontere minner, tanker og hverdagslige påminnere om misbruket (som toaletter, sove alene, ta av seg klærne, dusje) på en gradvis måte. I prosessen kan man bruke samtaler, lek med dukker, tegning, lesing, skriving, poesi, sang osv. Ved å redusere frykten assosiert med overgrepssrelaterte emner, hjelper disse terapiaktivitetene barna til å uttrykke sine tanker og følelser mer åpent, og på den måten forbedre deres forståelse og følelsesmessige bearbeiding av overgrepserfaringen.

Til sist er det viktig at foreldre vet at forskning på seksuelt misbruk av barn gjentatte ganger har vist, at den viktigste faktoren som påvirker barns psykologiske tilpasning etter seksuelt misbruk, er graden av støtte de får fra sine foreldre og andre omsorgsgivere. Med sterk emosjonell støtte fra voksne som bryr seg om barnet, og ved hjelp av effektive medikamentelle og mentale helse intervensjoner, kan barn som har opplevd seksuelt misbruk se fram til en sunn, tilfredsstillende og oppfyllende framtid.

Hvem blir seksuelt misbrukt?

Seksuelt misbruk skjer på tvers av alle sosiale klasser, folkeslag og religiøse grupper. Både jenter og gutter blir misbrukt, og det skjer dessverre oftere enn mange tror. To nye omfangsstudier har vist at så rundt 10,2 % kvinner og 3,5 % menn rapporterer om seksuelle overgrep før fylte 13 år i Norge (Myhre, Thoresen, & Hjemdal, 2015; Thoresen & Hjemdal, 2014)

Hvem misbruker barn seksuelt?

En liten prosent av seksuelle overgripere er kvinner, men de fleste er menn. Seksuelle overgripere er generelt ikke "ekle, gamle menn" eller ukjente. De er vanligvis heller ikke tydelig mentalt syke eller tilbakestående. Tvert imot er de som begår seksuelle overgrep ofte godt kjent med barnet de misbruker og det er ofte en person barnet stoler på. Overgripere er ofte familiemedlemmer (for eksempel, fetter, onkel, forelder, steforelder eller besteforelder) eller mennesker som ikke er i slekt med, men som er godt kjent for barnet (for eksempel en nabo, trener eller barnevakt). Det er ingen klar og tydelig beskrivelse eller profil på en seksuell overgriper. Det er heller ingen måte man kan kjenne igjen en potensiell overgriper på. Derfor er det ofte vanskelig å tro at en person man stoler på kan være i stand til å misbruke barn seksuelt.

Noen overgripere har selv blitt seksuelt misbrukt som barn. Andre har lidd under andre former for misbruk og forsømmelse som barn. Noen klarer ikke å fungere seksuelt med en voksen partner, og kan ha forskjellig kontakt med barn. Andre klarer å opprettholde seksuelle forhold med voksne, men kan søke mot barn for tilfredsstillelse i stressende tider. En liten prosent av overgripere misbruker barn seksuelt mens de er påvirket av narkotika eller alkohol.

Hvorfor skjer seksuelle misbruk?

Dette er et spørsmål mange stiller seg og som det ikke er enkelt å svare på. Det viktigste er å huske på at barn og ungdommer som har opplevd seksuelt misbruk og deres foreldre som ikke har begått overgrepene, ikke skal bebreides. Skylden for seksuell overgrep ligger kun hos overgriperen, uansett hvilke problemer som kan ha bidratt til misbruket.

I vårt samfunn er vi generelt lite komfortable med å snakke om seksualitet, og vi har gjort lite for å hindre seksuelt misbruk av barn. Disse holdningene kan også ha medført at slike problemer ofte blir holdt skjult lenge. Det er viktig at vi kommuniserer våre bekymringer om seksuelle overgrep i forhold til barn klart og åpent. Som et samfunn må vi bli mer oppmerksomme på hvor alvorlig og hvor utbredt dette problemet er, og vi må øke våre anstrengelser for å adressere dette problemet over hele verden.

Hvorfor forteller ikke barna oss hva som skjer?

Seksuelt misbruk av barn er noe som skjer i hemmelighet. Det skjer nesten alltid når barnet er alene med en overgriper. For at den seksuelle aktiviteten skal fortsette, er overgriperen avhengig av at barnet ikke avslører det som skjer. Det kan være direkte trusler om fysisk skade på barnet og/ eller deres kjæledyr, familiemedlemmer osv. hvis de forteller det til noen.

Barn blir ofte fortalt at misbruket er deres egen skyld og at de vil bli bebreidet, avvist eller ikke trodd hvis de forteller det til noen. De føler seg ofte flaue, skamfulle og engstelige for overgrepet, men også for hemmeligholdelsen. Mange barn som har opplevd seksuelt misbruk holder dette skjult gjennom hele oppveksten fordi de frykter avvising, straff eller hevn.

Når burde du mistenke seksuelt overgrep av barn?

Fordi overgrep oftest skjer i det skjulte og fordi det er et vidt spekter av atferdsmessige reaksjoner på seksuelt misbruk, er overgrep ofte vanskelig å oppdage. Misbruket blir som oftest kjent ved at barna selv avslører det, enten fordi de vil fortelle eller fordi de tilfeldig avslører det. Enkelte avslører det ved å vise voksenaktig seksuell atferd eller de deler seksuell kunnskap som er større enn det man ville forvente av et barn på deres alder. Noen barn røper seg eller de forteller en venn som så forteller det til en voksen.

Foreldre bør være oppmerksomme på plutselige forandringer i atferd: mareritt, tilbaketrekning, og unngåelse av spesielle personer, steder, eller ting, uvanlig aggressivitet, skvettenhet, og/eller upassende seksuell atferd. Denne typen atferd kan skyldes at barnet utsettes for overgrep av en eller annen art, noe som bør utforskes nærmere.

Barns reaksjoner på personen som misbruker dem er ganske varierte. Man kan ikke avgjøre om det foregår seksuelt misbruk ved å observere barnet sammen med den mistenkte overgriperen. Noen barn er engstelige og/eller unngår overgriperen, andre snakker veldig negativt om overgriperen men oppfører seg pent mot han/henne. Andre igjen fortsetter å være veldig tilknyttet og kjærlige mot den omsorgspersonen som misbruker dem. Barnets følelser overfor overgriperen bør aksepteres uansett om de er positive, negative eller ambivalente. Barn trenger å vite at ingen av deres følelser er feil.

Hvordan kan du redusere et barns sjanse for å bli misbrukt seksuelt?

Generelt er det viktig å opprettholde åpne kommunikasjonslinjer med barn. Barn burde få seksualundervisning som er passende for deres alder i tillegg til informasjon om seksuelle overgrep. Akkurat som at vi lærer barna våre om forebyggelse av brann, må vi også lære dem om seksuelle misbruk av barn. Barn bør lære at kroppen deres rett og slett tilhører dem og at de har rett til å si "nei" til enhver "ikke ok" berøring. De må læres at de kan fortelle en voksen om hvilken som helst berøring som gjør at de føler seg ukomfortable eller som de tenker ikke er OK. I tillegg kan man lære barn og ungdommer hvordan de kan ta trygge avgjørelser om hvor de kan gå og hva de kan gjøre når de ikke er under tilsyn av voksne.

Det er også viktig å huske at det kan være ekstremt vanskelig for et barn eller en ungdom både å stoppe seksuelle misbruk og å fortelle om det. Derfor bør et barn eller en ungdom aldri bli bebreidet for at de ikke stoppet overgrepet fra å skje, eller for at de ventet en stund før de fortalte om det. Mange barn forteller det aldri, og de fleste barn forteller det ikke med en gang.

Det er også viktig å huske at foreldre ikke kan se og føre tilsyn med barna sine hele tiden. Derfor, uansett hva du gjør, kan du ikke sikre at barnet ditt ikke blir seksuelt misbrukt. Som en forelder som ikke har begått overgrep bør du ikke bebreide deg selv hvis barnet ditt er blitt misbrukt seksuelt. Istedenfor er det mest hensiktsmessig å bruke energien din på å hjelpe barnet ditt best mulig.

Hva bør du gjøre hvis du mistenker seksuelt misbruk av barn?

Det er naturlig for foreldre å føle seg bekymret når de får mistanke om at barnet deres kan ha vært utsatt for seksuelt misbruk. Likevel, det viktigste en forelder kan gjøre er å prøve å bevare roen. Barn så vel som ungdom er veldig sensitive for foreldrenes emosjonelle reaksjoner, så hvis de ser hvor oppskaket og sint du er, kan de bli veldig reddet og lukke seg. Du bør formidle til barnet ditt at det er bra at han/hun har fortalt deg. Om du ikke selv rolig klarer å spørre barnet ditt om det som har skjedd, er det bedre at du venter på profesjonell hjelp. Vær forsiktig med å ikke si noe som kan høres ut som om du bebreider barnet, og gi tydelig uttrykk for at overgrepet ikke er hans eller hennes skyld.

Noen barn forteller at den seksuelle kontakten kjentes godt. Dette betyr ikke at barnet på noen som helst måte kan bebreides eller at barnet burde føle seg skyldig over å ha likt den seksuelle interaksjonen og/eller oppmerksomheten fra overgriperen. Noen ganger kan misbrukte barn ta initiativ til seksuell atferd med andre voksne. Det er uansett alltid den voksnes ansvar å sette passende grenser.

Ikke oppmuntre barnet ditt til å "bare glemme det". Det er heller ikke lurt verken å stenge av for samtale om temaet eller å presse barnet til å fortelle mer enn han/hun er klar for. Bare vær åpen for hva enn barnet kan fortelle deg og for hvilke som helst spørsmål han/hun kan stille. Prøv å forstå at barnet kan ha blandede følelser for overgriperen og det som har skjedd. Selv om du kan føle at du har lyst til å ha barnet ditt ved din side kontinuerlig for å beskytte ham eller henne, er det viktig at du ikke er for restriktiv og at du hjelper familien din til å komme tilbake til en rutine som er så normal som mulig. Det er også viktig ikke å være redd for å vise barnet ditt normale uttrykk for kjærlighet og fysisk nærhet. Noen ganger er dette vanskelig, spesielt for fedre som ikke har begått overgrep. Det er viktig at barnet ditt ikke får inntrykk av at følelsene dine for ham eller henne har forandret seg på grunn av det som har skjedd.

Barn som kan ha blitt misbrukt seksuelt bør gjennomgå en spesiell fysisk undersøkelse som omfatter det genitale området. Selv om barn kan ha det vondt etter seksuelle overgrep, er som regel kroppen uforandret. Erfarne leger kan forsikre barnet om at kroppene deres er OK.

Hvor bør du søke hjelp?

Enhver som mistenker at et barn blir misbrukt seksuelt bør kontakte barnevernet. Du kan forbli anonym, men barnevernskonsulenten vil spørre deg om viktige ting knyttet til barnet, mulig overgriper og forhold rundt barnet. Barnevernet vil mest sannsynlig undersøke mistanken om seksuelle overgrep og tilby veiledning og hjelp til barnet og familien.

