

# Framløga

## 1

Sum tit síggja, hava vit valt evnið neyðtøka, tí at...

- Vit vistu næstan einki um tað
- Og vit halda, at tað verður tosað sera lítið um neyðtøku í Føroyum

Spurdómurin er: **HYGG UPP OG PEIKA**

- Hvussu ávirkar neyðtøka menniskju, og hvussu ber til at koma burtur úr trupulleikunum, ið standast av neyðtøku?

## 2 Hvat er neyðtøka?

- Sambært revsilógini er neyðtøka, tá ein við harðskapi ella hóttanum um harðskap verður noyddur til samlegu, ella tá ið ein onkursvegna ikki hevur verið førur fyri at játta samleguna.
- Neyðtøka í hjúnarlógum er eisini revsiverd.
- Revsilógin fevnir eisini um annað kynsligt samband enn samlegu.
- Kynsligur harðskapur er eitt felags heiti, tá ið ein verður noyddur til kynsligt samband ella til at vera við í kynsligur gerðum, sum fara um eins egnu mørk.
- Revsilógin sigur at sex krevur samtykki.

Tað eru eingi ávís eyðkenni við eini neyðtøku, men vit kunnu kortini royna at lýsa nakað av tí, sum gongur aftur:

- Tann neyðtikni og brotsmaðurin kennast sum oftast
- Tey flestu ofrini og brotsmenninir eru ung fólk
- Rúsdrekka ella rúsevni er ofta blandað uppí

- Og harðskapur verður sjáldan nýttur. Sum oftast verða ofrini hildin ella misbrúkt, tá tey ikki eru før fyri at siga nei, t.d. tá ið tey eru avdottin.

## **HYGG UPP**

Fyri neydtøku og neyðtøkuroynd kann brotsmaðurin fáa upp í 8 ára fongsul, revsingin kann verða upp til 12 ár, um ofrið er undir 12 ár, um neydtøkan er serliga vandamikil, ella aðrar skerpani umstødur eru.

Vanliga er revsingin kortini rættiliga lág, 1 – 1 ½ ár.

### **3 Hagtøl:**

Vit tosaðu við løgregluna, og sambart teimum, so hava trý fólk vent sær til teirra og meldað neydtøku í ár, og síðan 2001 hava bara 39 ákærur til løgregluna verið um neyðtøkur í Føroyum.

## **HYGG UPP**

Vit finna ikki nógv hagtøl um neyðtøkur í Føroyum, men vit vænta, at lutfallið er uml. tað sama sum í Danmark, har uml. 500 neyðtøkur verða meldaðar um árið. Men tað er vónleyst at siga, hvussu nógv fólk í veruleikanum verða neyðtikin, tí meginparturin verður ikki meldaður.

Danska Løgmlaráðið ger hvørt ár kanningar fyri at royna at meta um, hvussu nógvar neyðtøkur verða framdar, og kanningarnar siga, at uml. 4700 kvinnur verða neyðtiknar ella koma út fyri neyðtøkuroynd. Onnur meta, at talið av neyðtøkum í Danmark er millum 5000 og 10.000 um árið.

Danir kanna ikki, hvussu nógvir menn verða neyðtiknir, men Føroyska løgreglan segði, at síðstu 4 árin, hevur bert ein maður meldað neyðtøku.

Í Århus er ein miðstöð fyri neyðtøkuoffur, og í 2016 vóru 97% av teimum, sum vendu sær til teirra kvinnur, og bert 3% mannfólk. **HYGG UPP OG PEIKA**

Í 2016 voru 39% av kvinnunum millum 12 og 19 ár, og 42% voru millum 20 og 29 ár.

## **HYGG UPP OG PEIKA**

Av teimum 500 neyðtøkunum, sum verða meldaðar í Danmark, verða bara 5% av brotsmonnunum dømdir.

### **4 Hvør fremur neyðtøku?**

Fleiri menn enn kvinnur neyðtaka, helst tí at tað er kropsliga lættari.

Summi halda, at tað eru útstoytt og sálarsjúk fólk, sum neyðtaka, men onnur halda, at tað eru fólk, sum virka púra normal, sum eru brotsmenninir.

Kanska neyðtaka summir menn, tí at hugburðurin millum fólk er, at menninir skulu stýra, og at konurnar leggja upp til tað, og at eitt nei er ikki altíð eitt nei.

Men einki einfalt svar er, hví fólk neyðtaka.

### **5 Hvussu ávirkar neyðtøka neyðtøkuoffrini?**

Ein so álvarslig hending sum neyðtøka ella neyðtøkuroynd hevur sjálvandi álvarsliga ávirkan á ofrini. Fólk ávirkast sera ymiskt, og tað er eingin atburður, sum er rættari enn ein annar. Tað er eisini sera ymiskt, hvussu leingi fólk eru ávirkað av neyðtøkuni.

Ein kreppugongd í sambandi við neyðtøku verður býtt í fyra stig:

Fyrsta stigið er skelkur og kann vara alt frá nøkrum fáum minuttum til tímar ella nakrar dagar.

Ofrið kann vera ørkymla og ikki skilja ella trúgva tí, ið hent er. Viðkomandi kann fáa høvuðpínu, hava ilt í búkinum, hava órógv í kroppinum og torført kann vera at taka støðu til ymiskt,

Annað stigið er, tá ið ofrið reagerar. Tað tekur kanska nakrar vikur, kanska mánaðir. Viðkomandi viðgongur nú fyri sær sjálvum, hvat er hent, og roynir kanska at finna

onkra frágreiðing um hví og at geva onkrum skyldina. Viðkomandi er ólukkuligur, máttleysur, vónleysur og sorgarbundin, vil kanska spíggja og hevur pínu og vøddaspenningar í kroppinum. Svøvnloysi er eisini vanligt.

Triðja stigið er viðgerðarstigið. Tað byrjar, tá ið nakrir mánaðir eru farnir og varir kanska komandi seks mánaðirnar. Ofrið byrjar at viðgera upplivingarnar og sorgina av neyðtøkuni og megnar nú at skilja hendingina realistiskari. Nú endurtekur viðkomandi kanska av og á hendingarnar fyri sær sjálvum og øðrum, men er sárur og hevur kanska angist.

Hóast ofrið nú byrjar at hyggja eitt sindur fram eftir, so lúra kreppan og sorgin beint undir vatnskeppuni og kunnu blíva til eina depressión.

Fjórða stigið er nýskoðan. Hetta stigið byrjar uml. eitt ár aftaná neyðtøkuna og varir í veruleikanum restina av lívinum, tí hóast sárini av neyðtøkuni kanska eru lekt, so verða arrini verandi. Einkí verður sum tað var, men ofrið lærir at liva við tí, sum hendi. Kortini kunnu altíð koma løtur, har kenslurnar koma fram aftur, viðkomandi lærir bara at stýra teimum.

## **HYGG UPP**

Afturat teimum sálaligu trupulleikunum, sum eg longu havi nevnt, so kann tað vera torført hjá ofrinum at savna seg, lagið kann vera sera skiftandi, og minnið kann versna. Nógv skammast og halda seg hava mist takið á egnum lívi, og tey hava trupulleikar við nærleika og kynsligari samveru og áliti á onnur.

Fleiri plágast av PTSD aftaná neyðtøku. PTSD standur fyri Post-Traumatic Stress Disorder. Tað merkir, at kroppurin og heilin blíva við at bera seg at sum um, man framvegis er í vanda, hóast fleiri mánaðir ella ár eru farin síðan hendingina. Herðmenn, sum koma heim úr kríggi kunnu eisini hava PTSD.

Á myndini, sum vit hava gjørt, **HYGG UPP OG PEIKA** hava vit roynt at lýst neyðtøku og tær ymisku kenslurnar, sum kunnu koma fram í sambandi við neyðtøku.

## **6 Hvat kann eitt neyðtøkuoffur gera fyri at koma fyrri seg aftur?**

Sum sagt er ymiskt, hvussu fólk reagera aftaná eina neyðtøku, men tað er líka natúrligt at vera keddur sum at vera glaður. Tað er í veruleikanum sunnari at blíva keddur og gráta, heldur enn at lata sum einki. Gráturin er sunnur og týðningarmikil, tí hann loysir spenningarnar í kroppingum og kann fáa angistina burtur.

### **HYGG UPP**

Tað kann vera torført at biðja um hjálp, men neyðugt, tí hóast nøkur koma væl burturúr einari neyðtøkukreppu, so hava øll sálartrupulleikar, sum tey neyvan koma burturúr sjálv. Tí er gott at tosa við onkran, sum ein hevur álit á, tað kann t.d. vera vinir, familja ella ein lærari.

Gott og helst eisini neyðugt er at fáa professionella hjálp frá t.d. einum lækna ella sálarfrøðingi.

Ein sálarfrøðingur kann m.a. hjálpa ofrinum at skilja og handfara reaktiónirnar, ið koma av neyðtøkuni, so viðkomandi t.d. fær slappa av og sovið aftur, fær álit á fólki aftur og vinnur á angistini.

## **7 Hvussu kunnu vinir og familja stuðla og hjálpa neyðtøkuofrum?**

Tað er eisini torført hjá familju, vinum og øðrum, tá ið onkur tey kenna verður neyðtikin. Men hóast tey vilja gera næstan hvat sum helst fyri at hjálpa, so ber ikki til at noyða eitt neyðtøkuoffur til nakað, tað ikki hevur hug til, t.d. at melda eina neyðtøku. Tá tekur tú ræðið á teimum, og tað kann kennast sum ein nýggj valdsgerð.

Neyðtøkuofrið má sjálvt sleppa at velja hvønn tað vil venda sær til at fáa hjálp, og tað mugu tey avvarandi virða. Kortini hevur tað týðning at vera rúmligur og nærverandi, tá ið fólk eru í kreppu.

### **HYGG UPP**

Nøkur góð ráð eru:

- Ver til staðar
- Lurta
- Vís tínar kenslur og rúma kenslunum hjá ofrinum
- Ger umstøðurnar rundan um ofrið tryggar
- Ver tolin
- Vís týðiliga, at tú ikki hevur stríð av ofrinum ella fólir, at viðkomandi er ein byrða
- Set teg javnan í samband við ofrið
- Hjálp við ymiskum praktiskum, at keypa, rudda, hava samband við lögregluna osfr.

## **8 Hvør er ábyrgdin hjá samfelagnum?**

Landið hevur eftir okkara tykki fyrst og fremst tvær uppgávur. Tað skal vera lætt at fáa hjálp, um ein verður neyðtikin, og harafturat hava landsins mynduleikar ábyrgd av at upplýsa fólk, so at talið av neyðtøkum minkar.

Vit royndu at googla ”neyðtøka”, og næstan einki kom fram á skerminum. Í Føroyum er eingin almenn kunning um, hvat ein skal gera, og hvørji rættindi ein hevur, um ein verður neyðtikin, og einki kemur fram hvørki á heimasíðuni hjá lögregluni ella Landsjúkrahúsinum.

Um tú skrivar: [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk), so kemur tú inn á eina danska heimasíðu, har greitt verður frá, hvat tú kanst gera, um tú ert neyðtikin ella um onkur tú kennir er neyðtikin, og har verður eisini víst til tær 10 miðstøðirnar fyri neyðtøkuoffur, sum eru í Danmark. Á miðstøðunum er opið alt samdøgrið, neyðugt er ikki at melda neyðtøkuna, og tú fært ókeypis hjálp frá t.d. sálarfrøðingi, sosialráðgeva og sexologi. Familjurnar hjá

neyðtøkuofrunum kunnu eisini venda sær til miðstöðirnar, so tey á bestan hátt kunnu hjálpa ofrunum.

Eina tílíka miðstöð, sum landið rekur, hava vit tíverri ikki í Føroyum. Tað sum líkist mest er Kris, sum er eitt áhugafelag, har høvuðsvirksemið er persónlig ráðgeving, sjálvhjálparbólkar, upplýsing og skeiðvirksemi.

## **HYGG UPP**

Upplýsingin er batnað tey síðstu árin. Kris hevur gjørt sítt við at varpa ljós serliga á mistnýtslu av børnum, men Amnesty hevur eisini í 2015 og 16 arbeitt fyri at neyðtøka og kropslig rættindi komu á dagsskrá.

Vit hava brúkt ein av teirra setningum á okkara mynd **HYGG UPP OG PEIKA** – mín kroppur, míni rættindi – tí at vit halda, at tað hevur avgerandi týðning.

Á heimasíðuni hjá Amnesty stendur, at:

”Føroya deild hevur valt at varpa ljós á ta mentan og tann hugburð, sum liggur handan hagtølini fyri neyðtøkur, eins og vit hava sett okkum fyri at dagføra lógina og bøta um rættartrygdina hjá neyðtøkuofrum. Vit hava sæð ítøkilig úrslit, og vit vilja síggja fleiri ítøkilig úrslit. Tað skal ikki vera nakar ivi hjá nøkrum um, at sex uttan samtykki er brot á kynsligu rættindini og kropsliga sjálvræðið hjá tí einstaka.”

Jú betur upplýst vit verða, lættari skuldi verið at brotið tabuið um neyðtøku. Vit skulu øll taka ábyrgd og virða at sex krevur samtykki. Harafturat skulu vit ikki lata standa til, um onnur koma illa fyri, men hjálpa og siga frá.

Vit skulu eisini gevast at geva ofrunum skyldina fyri neyðtøkurnar. Ofrið hevur ongantíð skyldini, tað er líkamikið um ein var fullur, í frekum klæðum ella flirtraði, eitt nei, er eitt nei

## 9 Niðurstøðan

Niðurstøðan hjá okkum var hendan:

### HYGG UPP OG PEIKA

Verður eitt menniskjað neyðtikið, so ger neyðtøkan eitt álvarsligt intriv í lívið hjá tí neyðtikna.

Ymiskt er, hvussu fólk ávirkast, men tey flestu verða yvirtikin av kenslum.

Neyðtøka ávirkar fólk bæði sálarliga og likamliga.

Nógv neyðtøkuoffur skammast og halda seg hava skyldina av neyðtøkuni, sjálvkenstlan versnar og tey kunnu blíva sera hugtung. Lagið verður skiftandi, og tey kunnu fáa angist og missa álit á fólki.

Harafturat fáa summi ilt í búkin, vilja spýggja og fáa vøddaspenningar í kroppin, og nógv hava trupulleikar við kynsligari samveru og nærleika aftaná neyðtøkuna.

Besta loysnin at koma úr kreppuni, ið stendst av neyðtøku, er at siga frá, hvat er hent. Møguleiki er at melda neyðtøkuna, men tað hevur eisini týðning at ofrið tosar við onkran, sum tað hevur álit á.

Til ber at tosa við vinir og familju, men tað er eisini gott at venda sær til sálarfrøðing, møguliga lækna ella onnur fakfólk.

Í Danmark eru deildir at venda sær til, um ein verður neyðtikin, og til deildirnar eru sálarfrøðingar og onnur fakfólk knýtt. Men í Føroyum er eingin tílík deild og eingin skipað ætlanum um, hvussu ein skal bera seg at aftaná neyðtøku.

Neyðtøka er tabu, og tað ger tað torførari enn neyðugt at koma burtur úr trupulleikunum, ið standast av neyðtøkuni, men tabuið mugu vit í felag fáa burtur.

### HYGG UPP

**10** Vit vilja fegnar takka fyri okkum við at vísa hendan filmin, sum Amnesty hevur føroyskað.