



Háskólinn  
á Akureyri  
University  
of Akureyri

# Opið sár æsku minnar

Lífssaga einstaklings:

Afleiðingar ofbeldis og vanrækslu

Ragnheiður Inga Höskuldsdóttir

Félagsvísinda- og lagadeild  
Hug- og félagsvísindasvið  
Háskólinn á Akureyri  
2022



# Opið sár æsku minnar

Lífssaga einstaklings: *Afleiðingar ofbeldis og vanrækslu*

Ragnheiður Inga Höskuldsdóttir

12 eininga bakkalárprófsverkefni sem er hluti af

Baccalaureus Artium-prófi í félagsvísindum.

Dr. Sigrún Sigurðardóttir

Félagsvísinda- og lagadeild

Hug- og félagsvísindasvið

Háskólinn á Akureyri

Akureyri 10. júní 2022

Titill: Opið sár æsku minnar

Stuttur titill: Lífssaga einstaklings: Afleiðingar ofbeldis og vanrækslu

Höfundarréttur © 2022 Ragnheiður Inga Höskuldsdóttir

Félagsvísinda- og lagadeild

Hug- og félagsvísindasvið

Háskólinn á Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:

Ragnheiður Inga Höskuldsdóttir, 2022, bakkalárprófsverkefni, félagsvísinda- og lagadeild, Hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 56 bls.

Akureyri, 10. júní 2022

## Ágrip

Umræða um kynferðisbrot gegn börnum og fullorðnum hefur verið hávær á síðustu árum og opnaðist til muna með Me Too byltingunni 2017. Minna hefur farið fyrir umræðu um annars konar ofbeldi gegn börnum og þeim afleiðingum sem það getur haft í för með sér. Hugtökin sjálfsmynd, sjálfstraust, vanræksla, persónuleiki og ofbeldi eru útskýrð til að átta sig á hvað þau þýða svo að við skiljum betur orsök og afleiðingar þess sem lífssaga þessa einstaklings hefur að geyma. Nálágast er viðfangsefnið með því að nota narratívar aðferðir þar sem persóna sögunnar lætur í té skrifaða lífssögu sem fylgt er eftir með óformlegum viðtölum.

Barn sem elst upp við hverskyns ofbeldi, afskiptaleysi eða vanrækslu er mun líklegra til að verða fyrir erfiðleikum í lífinu og nota áfengi og/eða önnur vímuefni til að deyfa sársaukann. Það er barni eðlislægt að þarfnast hróss og umhyggju og finnast það hluti af þeirri heild sem fjölskyldumynstrið er. Lífssagan sem við fáum að skyggjast inn í er ævi manns sem upplifði ofbeldi og alkóhólneyslu af hendi forelda sinna alveg frá blautu barnsbeini. Saga hans er full af vanlíðan, sárum missi og að endingu niðurbroti hans á líkama og sál. Fræðileg umfjöllun sýnir að margs konar áföll á lífsleiðinni geta auðveldlega leitt til þess að geðrænn og líkamlegur vandi hamli einstaklingi á fullorðinsárum og geri hann óvinnufæran með öllu. Heilinn er flókið fyrirbæri og barnið þarf að þroskast í heilbrigðu umhverfi til að fá gott veganesti út í lífið. Þær sýna einnig að það er barni mikilvægt að alast upp í streitulitlu og öruggu umhverfi auk þess að fá nauðsynlegt faglegt inngríp þegar áföll dynja yfir. Niðurstöður rannsókna um að skima börn fyrir áföllum gefa vísbendingar um að draga megi úr langvarandi afleiðingum á fullorðinsárum.

Lykilorð: Sjálfsmynd - sjálfsálit – sjálfsvirðing - vanræksla - líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

## **Abstract**

Discussions about sexual offenses against children and adults have been loud in recent years and became more noticeable with the Me Too revolution in 2017. There has been less discussion about other forms of violence against children and the consequences it can have. Theoretically we discuss the effect of neglect and violence on self-image, self-confidence and personality to understand cause and effect so that we better understand what this person's life story entails. The subject is approached using narrative methods where the character of the story provides a written life story followed by informal interviews.

A child who grows up with any kind of violence, indifference or neglect is much more likely to have difficulties in life and abuse alcohol or drugs to numb themselves. It is natural for a child to need praise and care and to grow up in a nurturing environment. Here we get a look into the life story of a person who experienced his parent's violence and alcohol abuse from a very young age. His story is full of discomfort, painful loss and eventually his own breakdown. Theoretical discussion shows that various traumas in the course of life can easily lead to a mental problem as well as a physical disability in an adult and can make him completely incapable of work or functioning as a healthy adult. The human brain is a complex construct and a child needs to develop in a healthy environment in order to get a good start in life. It also shows that it is important for a child to grow up in a stress-free and safe environment as well as getting the necessary professional intervention when trauma occurs. The results of research on screening children for trauma provide evidence that long-term consequences can be reduced in adulthood.

Keywords: Self-esteem - self-esteem - self-esteem - neglect - physical, mental and sexual violence.

## **Þakkir**

Innilegar þakkir fær einstaklingurinn, sem við köllum Hrannar, sem lánaði mér sögu sína. Hann hefur sýnt að baráttan og vinnslan með sjálfan sig hefur skilað árangri og þolanlegu hugarástandi. Höfundurinn finnst hann algjör hetja; það er ekkert öðruvísi.

Eiginmanni mínum ásamt börnunum okkar færi ég þakkir fyrir þolinmæðina gegnum alla skólagönguna.

Ég þakka Lindu Wium og Veru Sif Rúnarsdóttur fyrir að vera frábærir hvetjarar og samstarfsaðilar. Að lokum þakka ég leiðbeinandanum mínum, Sigrúnu Sigurðardóttur, fyrir samstarfið og ósérhlífina. Það hefur verið gaman að taka með henni kúrsa og vinna með henni að þessari ritgerð. Einnig vil ég þakka Urði Snædal fyrir vel unninn prófarkalestur.





## EFNISSKRÁ

<b>1. INNGANGUR</b> .....	<b>1</b>
<b>2. FRÆÐILEG UMFJÖLLUN</b> .....	<b>3</b>
2.1 Sjálfsmynd – sjálfsálit - sjálfstraust .....	3
2.2 Persónuleiki.....	3
2.3 Vanræksla.....	4
2.3.1 Tilfinningaleg vanræksla .....	5
2.3.2 Vanræksla í námi.....	5
2.4 Ofbeldi.....	5
2.5 Andlegt ofbeldi.....	6
2.6 Líkamlegt ofbeldi.....	7
2.7 Kynferðislegt ofbeldi .....	7
<b>3. AÐFERÐARFRÆÐI</b> .....	<b>10</b>
3.1 Lífssaga .....	10
3.2 Úrtak og sögumanneskja.....	11
3.3 Framkvæmd .....	12
<b>3.3.1 Réttmæti og áreiðanleiki</b> .....	<b>12</b>
3.3 Narratífa .....	13
<b>4 NIÐURSTÖÐUR</b> .....	<b>16</b>
4.1 Lífssaga Hrannars .....	16
Faðir minn var ofbeldismaður.....	16
Mamma beitti líka ofbeldi.....	17
Heimilisofbeldið .....	18
Unglingsárin .....	20
Tvíbúrasystirin.....	21
Mamma lendir í slysi .....	22
Bugaður á sál og líkama .....	24
Sárasti sársaukinn .....	25
Lífið eftir sjálfsvígð .....	26
Viðsnúningur .....	27
Eiginkonan.....	28
Líkami og sál gefa sig.....	28
<b>5 UMRÆÐUR OG FRÆÐILEG NÁLGUN</b> .....	<b>31</b>
5.1 Afleiðingar ofbeldis og öryggisleysis á heilastarfsemi .....	31

5.2	Afleiðingar vanrækslu .....	32
5.2.1	Einelti sem birtingarmynd vanrækslu .....	33
5.2.2	Afleiðingar tilfinningalegs ofbeldis.....	34
5.2.3	Áhrif endurtekings ofbeldis.....	35
5.3	Hvað getum við gert í dag? .....	37
<b>6.</b>	<b>LOKAORÐ.....</b>	<b>39</b>
	<b>Heimildaskrá.....</b>	<b>41</b>



# 1. INNGANGUR

Í þessari ritgerð er fjallað um lífssögu sextugs manns sem hefur þurft að glíma við margvísleg áföll og vanrækslu allt frá unga aldri. Rannsóknarspurningin er hvort afleiðingar áfalla og vanrækslu í æsku hafi haft áhrif á hann sem fullorðinn einstakling. Markmið rannsóknarinnar er að sýna fram á að þetta hafi áhrif og að tengsl á milli geðræns vanda einstaklings og líkamlegra kvilla vegna áfalla séu til staðar. Það kann að hljóma eins og gömul saga fremur en ný þegar talað er um afleiðingar ofbeldis gegn börnum á fullorðinsárum. Er þetta ekki bara alþekkt fyrirbæri? En málið er að til að skilja hvað hægt sé að gera til að bæta líf þeirra sem verða fyrir áföllum og vanrækslu þá þarf rannsókna við. Það sýna flestar rannsóknir að ef fyrir er gripið í taumana þá eru meiri líkur á að minnka afleiðingarnar.

Kadiatou o .fl. (2018) hafa verið að þróa spurningalista sem ætlaðir eru til að skima börn fyrir áföllum svo hægt sé að grípa snemma inn í. Þessi lífssaga lýsir því vel hvernig áföllin og vanrækslan mótuðu þann sem fjallað er hér um; allt skyldi tekið á hnefanum til þess að flýja sársaukann. Áföllin voru orðin eins og hvert annað verkefni. Mikið unnið, mikið drukkið, mikið æft og lítið sofið. Þetta olli því að á endanum hrundi líkamsstarfsemi og sorgin sogaðist inn og þá varð úrvinnslan fyrst að byrja. Rannsóknir Stixrud og Johnson (2018) sýna að heilastarfsemi ungs heila sem verður fyrir áföllum og vanrækslu í æsku þroskast á annan hátt en hjá þeim sem ekki hafa lent í áföllum. Einnig sýna rannsóknir að þeim aðilum sé hættara við að nota sjálfsskaðandi aðferðir til að deyfa vanlíðan og sársauka, og í þessari sögu er það áfengismisnotkun. Eitthvað þarf til að lifa hvern dag af.

Notast er við narratíva nálgun þar sem einstaklingur þessarar sögu gaf skriflegar upplýsingar um líf sitt ásamt því að sitja með rannsakanda í óformlegu spjalli til dýpkunar á efninu.

Hér á Íslandi koma reglulega upp umræður um þessi málefni en svo falla þau aftur í skuggann. Það er þó komin meiri vitneskja um þetta og að skömmin sé ekki þolandans upp á yfirborðið, en hjá hverju barni sem lendir í þessu er ferlið svipað. Ungt barn veit ekki hvernig á að meðhöndla úrvinnslu áfalla sem það lendir í þó vitneskja fullorðins einstaklings sé ef til vill orðin meiri.



## 2. FRÆÐILEG UMFJÖLLUN

### 2.1 Sjálfsmynd – sjálfsálit - sjálfstraust

Sjálfsmynd er sú ímynd sem einstaklingur hefur af sjálfum sér. Hvaðan hann kemur, hvað hann gerir, hvaða persónutöfrum hann býr yfir, gildismat hans, aldur, atvinna og margt fleira sem snýr að hverjum og einum. Sjálfsálit snýr að því hvaða álit einstaklingurinn hefur á sjálfum sér. Finnst honum hann vera sterkur, veikur, brotinn eða bugaður? Sjálfstraustið byggist síðan upp af þessum atriðum. Sterkur einstaklingur tekur á hlutunum af öryggi og hefur litlar áhyggjur af því hvað öðrum finnst. Hann vinnur vel með fólki vegna þess að hann á auðvelt með samskipti og þarf ekki á hroka og smánun gagnvart öðrum að halda. Brotnu sjálfstrausti er svo algjörlega öfugt farið. Einstaklingurinn reynir að finna sér leið með því að hefja sig upp á kostnað annarra og þarf á miklu hóli að halda því sjálfsímyndin stjórnast af því hvað öðrum finnst. Sálfræðingurinn og húmanistinn Carl Rodger (McLeod, 2014) segir að sjálfsmynd skiptist í þrjá mismunandi hluta. Sá fyrsti er hugsjónasjálfíð; sú manneskja sem þú vilt vera og þeir eiginleikar sem þú vilt hafa. Í öðru lagi er það sjálfsmyndin sem vísar til þess hvernig þú sérð sjálfan þig þá stundina; líkamleg, persónuleg og félagsleg hlutverk sem einstaklingurinn hefur. Í þriðja lagi er það sjálfsálitið; hvernig einstaklingur metur sjálfan sig og hvernig hann er í samanburði við aðra í samfélaginu.

### 2.2 Persónuleiki

Þegar verið er að vinna með lífssögu einstaklings er mikilvægt að átta sig á hvað persónuleiki er og hvernig hann bregst við áreiti. Þegar persónuleiki er samkvæmur sjálfum sér í því hvernig við bregðumst við mismunandi aðstæðum þá er hann stöðugur. Umhverfið getur haft áhrif á hvernig einstaklingur bregst við hverju sinni og í neyðartilvikum getur hann brugðist við með annarri nálgun. Umfram allt þá stýrir persónuleiki því hvernig einstaklingar hagar sér með því að bregðast við aðstæðum í umhverfinu. Persónuleiki veldur því hegðun (Cherry, 2022).

## 2.3 Vanræksla

Það eru til fleiri en ein gerð af vanrækslu barna og erfitt er að mæla hana vísindalega. Þeir þættir sem hafa verið rannsakaðir snúa að félags- og sálfræðilegum erfiðleikum, námserfiðleikum og hegðunarvanda. Í seinni tíð hefur verið lögð áhersla á langtímaafleiðingar vanrækslu og velferð á fullorðinsárum hjá þeim sem upplifðu vanrækslu í barnæsku. Þannig má greina erfiðleika við tengslamyndum milli barns og foreldra og hvort það sé skortur á henni eður ei. Algengast er að um sé að ræða kvíða og óöryggi sem leiða síðan til þess að börn einangra sig félagslega og eiga erfitt með að stunda nám og nálgast aðra jafnaldra (Miller-Perrin og Perrin, 2007).

Gerðar hafa verið rannsóknir innan taugavísinda sem sýna lélega virkni innan taugakerfis þegar skortur er á örvun. Námserfiðleikar og vanræksla ásamt ofbeldi geta þannig færst á milli kynslóða og það getur verið alvarlegasta birtingarmynd þess ef ekki næst að klippa á þá keðju. Talað er um tvær tegundir afleiðinga vanrækslu. Annars vegar er innhverfa (introversion) sem er minna áberandi úti í samfélaginu, en þessir einstaklingar eru félagslega einangraðir og þjást af kvíða og/eða þunglyndi. Stúlkum er hættara við að fara þessa leið og oft fylgir átröskun og einshvers konar neysla til að flýja líðandi stund og þann sársauka sem þær bera í sér. Þetta hrjáir drengi einnig en þeir eru hins vegar meira áberandi þegar um er að ræða úthverfu (extroversion). Úthverfa brýst út sem sjáanleg vandamál og þá helst í hegðunarvanda, lélegri tengingu í samskiptum og margs konar ofbeldisútrás (Twardosz, Lutzker, 2010).

Vistfræðilegu líkani Belsky um vanrækslu er skipt í fjóra flokka; félags- og tilfinningaleg, hegðunar og líkamleg vandamál. Félagsleg vandkvæði birtast eins og fyrr greinir í erfiðleikum við tengslamyndun, sem getur dregið einstaklinga út úr jafningjahóp sínum. Tilfinningaleg atriði koma fram í depurð, skorti á sjálfsmati, svefnörðugleikum og í versta falli áfallaröskun. Ef um líkamleg vandkvæði er að ræða geta þau birst í endurteknum veikindum; bæði raunverulegum og uppgerðum, offitu, næringarskortu, átröskun, áhættuhegðun og dauða. Þegar um áhættuhegðun er að ræða getum við merkt það í margs konar hegðunarvanda, að hlýða ekki fyrir mælum eða varast ekki þær hættur sem fólk almennt passar sig á. Mögulega geta einstaklingar aðhyllst ranga kynferðislega hegðun gagnvart öðrum og sjálfum sér sem getur valdið

skaða eða leitt út í vændi. Hvers konar vanræksla eða annað ofbeldi leiðir aðilann gjarnan út í áfengis- og/eða fíkniefnanotkun (Freydís Jóna Freysteinsdóttir, 2008).

Vanræksla og annað ofbeldi getur brotið börn niður án þess að þau taki kannski beint eftir því, vegna þess að þó að þeim líði eins og lífið sé ekki alveg eins og það ætti að vera þá þekkja þau ekkert annað. Umhverfi sem gefur litla von út í lífið getur skert lífsgæði einstaklings. Það er því ekki fyrr en á fullorðinsaldri sem þau átta sig á að allt lífið hefur kannski meira og minna verið litað af ofbeldi og andlegri kúgun á einhvern hátt. Ofbeldi í æsku getur líka leitt til þess að brotin sjálfsmýnd geri þau ákjósanlegri fórnarlömb á unglingsárum og allt fram á fullorðinsaldur (Merkaš og Brajša-Žganec, 2011).

### 2.3.1 Tilfinningaleg vanræksla

Tilfinningaleg vanræksla er þegar foreldri stendur ekki undir þörfum barnsins með hrósi og örvun á þroska, jafn hugrænum, félagslegum og tilfinningalegum. Foreldri hjálpar barni sínu ekki við lærdóm eða tekur ekki þátt í því sem barnið aðhefst. Ofbeldi og neysla áfengis og/eða fíkniefna getur aukið líkur á því að barninu sé ekki sinnt. Mörkin á milli þess hvað sé rétt og hvað rangt eru óskýr og barnið getur haldið að þetta sé svona alls staðar. Börn sem alast upp við slíkar aðstæður hleypa vinum sínum sjaldan á heimili sitt og þannig brenglast félagslegur þroski barnsins enn meira (Freydís J. Freysteinsdóttir, 2012).

### 2.3.2 Vanræksla í námi

Samkvæmt Freydísi J. Freysteinsdóttur (2012) flokkast það undir vanrækslu ef barn mætir ekki í skóla eða foreldri passar ekki upp á að það komi undirbúið í skólann. Í raun felst sú vanræksla í því að foreldrar láta barn sitt afskiptalaust. Ef skólavöld ákveða að láta barn í greiningu vegna námsörðugleika eða telja að barn hafi ekki þroska til að fylgja sínum jafnöldrum getur það haft mikið álag á barnið, sérstaklega ef það þarf að taka sama bekk aftur og lendir því í nýjum bekk. Þetta er afleiðing þess að foreldrar sinna ekki þörfum barnsins.

## 2.4 Ofbeldi

Í þessari ritgerð kemur fram ýmis konar ofbeldissaga og því er nauðsynlegt að skilgreina ofbeldi í þrjá eftirfarandi flokka. Þrátt fyrir að þeir hafi örlítið mismunandi áherslur verður sýnt fram á að ofbeldi úr hvaða undirflokk sem er hefur mjög svipaðar afleiðingar.



## 2.5 Andlegt ofbeldi

Sá sem beitir andlegu ofbeldi reynir að brjóta einstakling markvisst niður þannig að hann missi sjálfsvirðingu og sjálfstraust til að takast á við dagleg viðfangsefni. Algengt er að einangra viðkomandi frá ástvinum sínum, hóta honum og niðurlægja þannig að raunveruleikatúlkun hans verði brengluð. Þetta getur verið í gegnum skoðanaskipti, stjórnun á samskiptum við aðra, að segja einstaklingi í hverju hann á að vera, fjárhagslega stjórnun, hunsun og hótanir um líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi. Þegar gerandi hefur náð stjórn getur hann ef til vill látið þolanda halda að það sé hann sjálfur sem sé að beita andlegu ofbeldi og notar þannig ásakanir til að halda viðkomandi niðri (Brown of Herbert, 1997).

Andlegt ofbeldi gagnvart barni getur komið fram þegar foreldri er með stöðugt neikvæð viðhorf og neikvæðni en einnig ef foreldri gerir óraunhæfar kröfur til barnsins sem samræmast ekki aldri þess og þroska, eða snýr hlutverki sínu sem uppalanda á barnið. Það er þá barnið sem þarf að hugsa um foreldrið og sinna tilfinninga- og/eða líkamlegum þörfum þess. Það er líka andlegt álag á barn ef það verður vitni að ofbeldi foreldris (Freydís J. Freysteinsdóttir, 2008). Foreldri sem beitir barn sitt sálrænu eða tilfinningalegu ofbeldi getur valdið skaða á líkamlegri og andlegri heilsu barnsins. Verndað umhverfi barnsins snýst í andhverfu sína og heimilið er ekki lengur sá griðastaður sem það á að vera. Mikil hætta er á að þetta skaði félagslegan þroska þess og lært siðferði brenglist. Þetta getur verið nátengt vanrækslu og því er vellíðan barnsins í hættu (Mullen, 2012).

Sá sem beitir andlegu ofbeldi á heimili getur gert lítið úr einstaklingi með því að segja viðkomandi geðveikan og láta viðkomandi finnast hann fastur í sambandinu og það sé engin leið út. Gerandinn treystir ekki brotapolu til að taka ákvarðanir og getur fylgst með ferðum hans og lætur honum líða eins og gerandinn sé ómissandi. Hann gerir lítið úr viðkomandi fyrir framan aðra og bannar þolanda að leita sér aðstoðar og hótar öllu illu ef hann geri það. Andlegar afleiðingar þessa geta setið lengur í þolanda heldur en líkamlegt ofbeldi (Kvennaathvarfið, 2022).

## 2.6 Líkamlegt ofbeldi

Algennt er að gerendur hafi beitt þolanda andlegu ofbeldi áður en þeir beita líkamlegu ofbeldi. Það heyrir undir líkamlegt ofbeldi þegar einhver svo mikið sem hótar því að meiða einstakling, og þá skiptir það engu máli hvort af verður líkamlegur skaði. Það sem flokkast hér undir er að hóta eða skaða einstakling, hóta ástvinum viðkomandi skaða, hótanir geranda um að skaða sjálfan sig ef þolandi gerir ekki það sem honum er sagt, ógnanir með svipbrigðum og/eða hnefa og/eða með vopni, hindranir á því að vera frjáls ferða sinna, eyðilegging eigna og hvers konar þvingun. Einnig eru allir líkamlegir áverkar sem koma í kjölfar ofbeldis líkamlegt ofbeldi (Brown of Herbert, 1997).

Þetta á einnig við um börn, en barnið hefur ekki þroska til að takast á við ofbeldi sem að því beinist. Þegar barn er meitt viljandi með því að slá það eða til þess, kýla það, sparka í það eða henda í það hlutum er það líkamlegt ofbeldi. Það er mjög mikilvægt að vera afar athugull þegar unnið er með frásagnir barns annars vegar og fullorðins hins vegar því líkamlegt ofbeldi getur verið líka óbeint, eins og að byrja barni eitum eða gefa því lyf sem setur heilsu þess í hættu. Stundum lýgur foreldri til um veikindi barns og sækist eftir því að lækna gefi lyf eða veiti því lækni meðferðir sem eiga sér engan grundvöll, en það kallast Munchausen syndrome by proxy. Ósýnilegir áverkar vegna ofbeldis gagnvart barni eru meðal annars heilaskemmdir, skemmdir líffæra af völdum eitrunar, augnáverkar, beinasprungur, meiðsli í innra kviðarholi eða brjóstholi, miðtaugakerfisskaði, rifin hljóðhimna, tognun á ökkla, viðvarandi blæðing eða blóðkúla og afleiðingar þess að barn sé hrist það harkalega að af verði skaði (Gläsera, 2002). Mullen (2012) talar um að allt líkamlegt ofbeldi sem barn sé beitt á heimili sínu sé í þeim tilgangi að refsfa því og fá það þannig til að undirgangast vilja foreldranna.

## 2.7 Kynferðislegt ofbeldi

Sérhver kynferðisleg athöfn gegn barni sem er innan við 14 ára er skilgreind sem kynferðislegt ofbeldi og þá skiptir engu hvort hún er með samþykki eða ekki. Það er einfaldlega vegna þess að barnið hefur ekki þroska til að ákveða slíka athöfn. Á sama hátt er hver kynferðisleg athöfn sem ekki fæst með samþykki gegn einstaklingi yfir 14 ára aldri kynferðislegt ofbeldi

(Barnaverndarlög nr. 80/2002). Flokkunarkerfi barnaverndar skiptir alvarleika þessa ofbeldis í fimm stig. Fyrsta stig er hversu langt er gengið og annað stig hversu nákominn gerandi er, hvort hann er innan eða utan heimilis. Þriðja er yfir hversu langt tímabil misnotkunin á sér stað. Fjórða stig er hversu oft og það fimmta er aldur barnsins (Freydís J. Freysteinsdóttir, 2012). Mullen (2012) segir að hverskyns kynferðislegar athafnir sem beinast að barni sem skilji ekki hvað sé í gangi vegna þroska þess brjóti í bága við lög. Börn verða hins vegar ekki bara fyrir kynferðislegu ofbeldi af hendi fullorðinna því börn geta einnig beitt önnur börn ofbeldi. Oftast er það þó svo að það er einhver sem barnið treystir sem misnotar sér aðstöðu sína og beitir barnið kynferðislegu ofbeldi.



### 3. AÐFERÐAFRÆÐI

Notast er við narratífar aðferðir í þessari ritgerð þar sem ein lífssaga er tekin fyrir. Með því að nota eigindlegar rannsóknir tekur rannsakandinn fullan þátt í gagnasöfnun og gagnagreiningu. Siðferðið í eigindlegum rannsóknum er mikilvægt því notaðar eru persónulegar upplýsingar sem fela í sér mikinn trúnað við þann sem gefur sögu sína í rannsóknina. Í lok gagnaöflunar ætti að vera komin skýr mynd og skilningur á fyrirbærinu sem rannsakað er (Kuper, Lingard og Levinson, 2008). Sú eiginlega gagnaöflun sem hér á sér stað einkennist af skrifaðri upplifun einstaklings og óformlegum viðtölum sem eiga að auka skilning á þeirri lífssögu sem unnið er með og notast við narratífar aðferðir. Rannsóknarferlið inniheldur þannig flæði milli persónulegrar frásagnar/lífssögu og viðtala sem tekin eru við þægilegar aðstæður. Rannsakandi lagði mikið upp úr því að láta frásagnaraðila líða vel og það myndaðist mikið traust og viðtölin voru tekin án neinna óþægilegra atvika.

#### 3.1 Lífssaga

Lífssaga er notuð til að komast að kjarna einstaklings og öðlast skilning á því sem hann hefur gengið í gegnum. Þannig er hægt að flétta reynslu hans saman við reynslu annarra og sjá hvort eitthvað mynstur sé til staðar miðað við aðrar rannsóknir. Lífssögurannsóknir eiga rætur sínar að rekja til Háskólans í Chicago þar sem þær voru stundaðar á öðrum og þriðja áratug tuttugustu aldar, einkum í mannfræði og félagslegum rannsóknum. Fræðilega er lífssagan valdeflandi og getur haft margvíslega merkingu eftir því hver er til frásagnar og hvað er tekið fyrir. Umfram allt fær einstaklingurinn tækifæri til að skrá sína eigin sögu og tæki til að skilgreina sjálfan sig, og rannsakandi tækifæri til að setja sig inn í sögu einstaklings. Þannig getur lífssagan hjálpað einstaklingnum við að rjúfa einhvers konar mynstur og einangrun í sínu lífi og rannsakandi skrásett það til hjálpar öðrum í svipuðum aðstæðum. Lífssögur eru yfirleitt byggðar á eigindlegum rannsóknaraðferðum og í þessu tilfelli skrifar frásagnaraðili niður lífssögu sína og því er svo fylgt eftir með óformlegum viðtölum. Gagnrýni sem lífssögurannsóknir hafa fengið á sig er meðal annars að það sé erfitt að sanna að þær séu réttar og að þær séu alveg háðar minni einstaklings. Eins skiptir máli hversu gott samband rannsakandi getur myndað við einstaklinginn til að styrkja það að hann segi rétt og satt frá en búi ekki til einhverja óskaútgáfu af sjálfum sér (Hafdís

Ingvadóttir, 2019). Í þessari sögu er skyggst inn í líf karlmanns sem upplifði ofbeldi, vanrækslu í æsku og mikinn missi og rakst á vegg í skólakerfinu. Þegar verið er að tala um erfiða þætti, eins og vanrækslu og ofbeldi í æsku, skiptir öllu máli að rannsakandinn geti sett sig inn í heim frásagnaraðila og fylgt honum í gegnum ferðalag hans. Hér hefur hann til dæmis komið fram með gamlar lögregluskýrslur og minnisblöð sem hafa verið rituð í gegnum tíðina.

### 3.2 Úrtak og sögumanneskja

Þátttakandi eða frásagnaraðili, sem við munum héðan í frá kalla Hrannar, var valinn með því að auglýst var eftir þolendum ofbeldis á fésbókarsíðu með opinn aðgang. Þónokkrir höfðu samband og var það ætlunin í byrjun að vera með 3-4 viðmælendur en það samræmdest ekki þeirri kenningu og hugmyndafræði sem ákveðið var að nota. Því varð úr að fyrsti aðilinn sem hafði samband var valinn. Sögumaður er 60 ára karlmaður sem hefur upplifað ofbeldi og vanrækslu allt frá því að hann man eftir sér úr barnæsku og hefur það fylgt honum allar götur síðan. Fyrir nokkrum árum gaf líkaminn sig og má rekja það til andlegs álags. Hann hefur alltaf unnið á yfirsúningi við allt sem hann hefur fengist við, sem er ákveðinn flótti frá erfiðum hugsunum. Hrannar er fæddur og uppalinn á þéttbýlissvæði. Hann byrjaði 16 ára að vinna í vélsmiðju og vann þar á lagernum í þrjú ár og fór síðan á vertíð í sex mánuði. Hann vann svo á lager í húsgagnaverslun í tvö ár og á sama tíma líka á lager í matvöruverslun. Hann var mikið í dyravörslu á börum yfir ákveðið tímabil og vann einnig við byggingarvinnu, þangað til hann fór að vinna á lagernum hjá eldsneytisfyrirtæki þar sem hann var í 15 ár. Eftir að Hrannar flutti af höfuðborgarsvæðinu vann hann á lagernum hjá heimilistækjaverslun í fjögur ár og fór þaðan í orkufyrirtæki þar sem hann var síðustu tvö árin áður en hann veiktist og gafst endanlega upp, andlega og líkamlega, árið 2010. Árið 2014 fór hann í skóla og í framhaldi starfaði hann í rúm sex ár sem ráðgjafi fyrir þolendur heimilis- og kynferðisofbeldis.

Það var virkilega gott tækifæri að fá að segja sögu hans og ég ber von í hjarta um að þetta hjálpi honum enn meira í lífinu. Þegar einstaklingur hefur þurft að taka allt lífið á hnefanum þá endar það yfirleitt með því að eitthvað gefur sig og þannig var það hjá honum.

### 3.3 Framkvæmd

Lífssaga einstaklings var skráð af honum sjálfum og fylgt eftir með óformlegum viðtölum. Persónulegt samband varð til og fullkomið traust á milli aðila. Eftir að búið var að skrá lífssöguna fór sögumaður yfir og leiðrétti staðreyndavillur. Margar rannsóknir og skýrslur voru lesnar til að meta hvaða afleiðingar ofbeldi og vanræksla geta haft á líf einstaklings.

#### 3.3.1 Réttmæti og áreiðanleiki

Réttmæti og áreiðanleiki eru hugtök sem eru að einhverju leyti umdeild þegar unnið er með eigindlegar rannsóknir. Lífssögur eru hluti af eigindlegri aðferðafræði og eru huglægari en megindlegar rannsóknir, sem eru meira tölfræðilegar. Lífssögur lýsa aðstæðum og upplifun ákveðins einstaklings og það er enginn betur til þess fallinn en hann sjálfur að segja frá upplifun sinni og gefa öðrum innsýn í hvaða afleiðingar það hefur að lenda í áföllum. Þegar gerð er rannsókn er alltaf verið að leita að sannleiksgildi og nákvæmni til þess að rannsóknin hafi eitthvað að segja (Brink, 1993). Denzin (1970) greindi á milli innra og ytra réttmætis sem hann notaði í eigindlegum rannsóknum til að niðurstöður hefðu sönn gildi og gætu endurspeglað raunveruleikann. Innra réttmæti er hversu sönn frásögnin er og að hún gefi sanna spegilmynd. Ytra réttmæti lýsir því hversu áreiðanleg endurspeglunin getur verið á milli hópa. Það skal tekið fram að höfundur getur aldrei verið fullkomlega óhlutdrægur í rannsókn sem þessari því sögurnar sem sagðar eru vekja tilfinningaleg viðbrögð. Það er ástæða fyrir því að höfundur hefur áhuga á að skrifa um þetta málefni þar sem hann þekkir sjálfur til ofbeldis. Það kann því að vera uppi siðferðislegt álitamál um réttmæti, en að sama skapi vegur það þungt að geta sett sig í hugarheim þess sem segir söguna og þannig fengið út dýpri skilning fyrir lesandann.

Áreiðanleiki rannsókna snýst um samræmi, stöðugleika og endurtekningarhæfni frásagna og hæfni rannsakandans til að safna og skrá upplýsingar nákvæmlega, þ.e. þegar gerð er rannsókn þarf hún að sýna endurtekið sömu niðurstöðu yfir ákveðið tímabil og nota alltaf sömu aðferðir við söfnun gagna og sömu aðferðafræði. Þetta krefst þess að rannsakandi meti niðurstöður með ákveðum prófunaraðferðum til að draga úr mæliskekkju (Brink, 1993). Margir rannsakendur sem notast við eigindlegar rannsóknaraðferðir forðast hugtök eins og gildi og áreiðanleiki og nota í

staðinn hugtök eins og trúverðugleika, sannleika, notagildi, samræmi og staðfestu þegar þeir reyna að sannprófa eitthvað um vísindalegt mat (Brink, 1993).

### 3.3 Narratífa

Fyrirbærið sem unnið er með er ofbeldi allt frá æsku og fram á fullorðinsár og hvaða afleiðingar það hefur. Ætlunin er að sýna fram á skaðsemi ofbeldis í æsku á fullorðinsárum. Hér er ein saga tekin fyrir og hentar því vel að vinna hana með narratífum aðferðum. Að þessu sinni var aðilinn sem tekur þátt búinn að vinna talsvert í sjálfum sér og átti til skriflega frásögn sem byrjað var að vinna með.

Narratífar aðferðir eru notaðar þegar unnið er með eina lífssögu út frá fortíð, nútíð og mögulegri framtíðarsýn. Rannsakendur hafa lagt áherslu á sálfræðilega nálgun annars vegar og þroska hins vegar. Sá sem tekur þátt í lífssögunálgun er tilbúinn að veita rannsakanda í té persónulega sögu og að kafa djúpt í eigin persónuleika og reynslu. Rannsakandinn er líka tilbúinn að opna sjálfan sig um tengd málefni og gott er að nota jákvæða sálfræðilega nálgun. Allt frá árinu 2000 hefur hugmyndin um að fólk búi sér til sögu kringum sjálfsmynd sína vaxið og er nú töluvert notuð í hugvísindum. Þátttakandi getur líka þroskað sjálfan sig með því að setja sögu sína á blað, farið í gegnum erfiðleika sína í lífinu og byggt þannig upp vörn gegn skammtímaáföllum (McAdams og McLean, 2013).

Fólk hefur gjarnan náð miðjum aldri þegar það tekur þátt í narratífum rannsóknum og þannig er því einmitt farið í þessari rannsókn. Það er algengast að vinna fyrst með neikvæða upplifun einstaklingsins og kafa djúpt í sársaukann sem var eða er til staðar. Yngri viðmælendur eru oft ekki tilbúnir að taka þátt í svona miklu sálrænu áreiti, en til að mynda voru tveir aðilar sem höfundur var búinn að vera í sambandi við sem hættu við þegar vakin var athygli á því að þetta yrði mjög persónulegt. Eftir þessa vinnu tekur svo við umfjöllun um hvaða jákvæðu atvik hafa komið út úr lífinu og hvernig hægt er að læra af erfiðleikum og yfirfæra þá á hamingjusamt sjálf (Pals, 2006).

Þátttakandi verður að gera sér grein fyrir að spurningar á borð við „Hver er ég? Hvernig varð ég til? Hvert stefnir líf mitt?“ geti ýtt undir gömul og ný sár sem erfitt getur verið að takast



á við (McAdams og McLean, 2013). Ef þessu eru gerð skil strax frá upphafi og það ríkir gagnkvæmt traust á þessi vinna að vera af hinu góða. Aftur á móti er varhugavert að fara af stað í blindni ef ekki er búið að gera þátttakanda grein fyrir mögulegum krísum.



## 4 NIÐURSTÖÐUR

### 4.1 Lífssaga Hrannars

Hrannar er maður á sjötugsaldri, eiginmaður og faðir fjögurra barna, sterkbyggður og athugull. Það eru forréttindi að fá að segja sögu hans sem er alveg með ólíkindum að einhver ein persóna þurfi að upplifa á lífsleiðinni. Sú aðferð var notuð til að finna þátttakanda í rannsóknina að auglýsa eftir fólki sem var tilbúið til að segja sögu sína og kafa djúpt inn í áföllin. Hrannar var fyrstur til að svara og því fór það svo að saga hans er sögð hér. Það er ekki fyrir hvern sem er að opinbera ævi sína, og þess þá heldur að opna á þau sár sem viðkomandi hefur þurft að upplifa. Það getur verið erfitt fyrir suma að kafa djúpt og að upplifa að einhverju leyti atburðinn aftur með frásögn sinni. Það myndaðist gott samband og traust í þessu samstarfi og hugrekki Hrannars er til fyrirmyndar.

Faðir minn var ofbeldismaður

Hrannar lýsir föður sínum sem hrokafullum drykkju- og ofbeldismanni og segir að hann hafi brugðist hlutverki sínu sem uppalandi algjörlega. „Ég fékk þetta veganesti frá honum,“ sagði Hrannar og vísar þar í sína eigin áfengissögu og hroka sem hann hefur notað á sinni lífsferð. „Pabbi minn var ofbeldismaður þó að hann hafi svo sannarlega ekki alltaf sýnt það. Pabbi minn var fyrst og fremst alkóhólisti og örugglega haldinn einhverri siðblindu og hroka“. Faðir Hrannars kom af reglusömu heimili, hætti í skóla 12 ára og fór að vinna eins og tíðkaðist þá. Þegar faðir hans var 10 ára var hann sendur í sveit eitt sumar og sagði síðar að bóndinn þar hefði ekki verið góður við hann. Hvað það þýddi veit Hrannar ekki, því faðir hans vildi ekki ræða það. En ef hann var beittur ofbeldi þá var það samt engin afsökun fyrir því að beita sjálfur ofbeldi. Tíðarandinn á þessum tíma var hins vegar að ræða ekki um ofbeldi eða neitt sem var neikvætt. Foreldrar Hrannars voru af þöglu kynslóðinni (Silent generation, 2022), sem er fólk sem fæddist á árunum 1925 til 1945, en það sem sagt er um þessi börn er að þau áttu að sjást en ekki að heyrast og því átti ekkert að kvarta. Börn fóru snemma að vinna og þurftu að fullorðnast hratt, án þess að þroskast eðlilega á kynþroskatímabilinu. Þetta er á tímum seinni heimstyrjaldar og efnahagsþrenginga og öll stjórnsmál voru viðkvæm (George-Levi o.fl. (2021). Hrannar grunar að faðir hans hafi burðast með

vanlíðan alla sína ævi og hafi ekki kunnað að höndla það og í framhaldi fengið útrás með því að láta gremjuna bitna á öðrum með hroka, siðleysi og karlrembu. Hrannar segir með stolti að hann telji að honum hafi tekist að slíta þessa uppeldiskeðju og fjölskylda hans, kona og börn, hafi aldrei upplifað ofbeldi af hans hálfu.

Hrannar var beittur andlegu og líkamlegu ofbeldi af föður sínum og sagði: „Pabbi var ekki einungis að beita mömmu líkamlegu og andlegu ofbeldi heldur varð ég líka vitni að því hvernig hann læddist inn í herbergi systra minna og síðar fékk ég vitneskju frá geðlækni tvíburasystur minnar um að hann hafi líka beitt hana kynferðislegu ofbeldi“. Hrannar sagði að faðir sinn hefði leigt herbergi úti í bæ og það afdrep hafi hann notað til að stunda sitt framhjáhald og beita elstu systurina kynferðisofbeldi. Þessar upplýsingar hefur hann frá systurum sínum. „Pabbi minn var einnig þjófur, stal ef hann gat það. Ég var einu sinni að vinna í verslun, þangað kom karlhelvítið að stela vitandi það að ég var að vinna þarna,“ sagði Hrannar. Einu sinni var hann þar að stela og verslunarstjórinn sá hann gera það og kallaði á Hrannar vegna þess að hann vissi að hann kynni að verjast ef á hann yrði ráðist. Verslunarstjórinn bað hann að negla kvikindið því hann hafi oft séð hann stela í búðinni. Þegar Hrannar sá að þetta var faðir hans hætti hann við og helvítið slapp. Á þessum tíma bjó Hrannar hjá honum og þegar heim var komið eftir vinnu sat ræfillinn í sófanum, búinn að drekka, og fór að afsaka sig. Þarna labbaði Hrannar að honum og tók hann hengingartaki þannig að hann var pikkfastur og sagði honum að hann skyldi aldrei nokkurn tímann aftur sýna honum lítilsvirðingu eða tala aftur niður til hans. „Síðan henti ég honum í sófann og lét hann liggja þar og berjast við að ná andanum, helvítis drullusokkurinn,“ sagði Hrannar. Tvíburasystir hans fékk aldrei að vita þetta eða nokkuð annað sem gæti valdið henni áhyggjum, útskýrði Hrannar, enda hafði hún nóg með sig, var farin að verða sífellt meira þunglynd og átti orðið erfitt með námið.

Mamma beitti líka ofbeldi

Hrannar talar vel um móður sína þrátt fyrir að hún hafi líka verið alkóhólisti og beitt föður hans ofbeldi, en hann segir að það hafi verið til að verja sjálfa sig. Það er áhugavert að hann sá ofbeldi mömmu sinnar öðruvísi en það sem faðir hans beitti hana. Hún brást þó því hlutverki að koma börnunum sínum út úr óbærilegum aðstæðum og sýndi heldur ekki góða fyrirmynd með

sínu ofbeldi. Hrannar segist ekki trúa öðru en hún hafi vitað af því sem gekk á en einhvern veginn ekki haft það sem þurfti til að koma sér út úr þessum aðstæðum. „Ég held að hún hafi elskað þabba þó að samband þeirra hefi verið algjörlega brenglað,“ segir Hrannar. Hann vill meina að mamma sín hafi verið dásamleg kona eða það fannst honum alltaf fram undir það síðasta. „Hún passaði alltaf upp á að öll börnin væru vel til höfð og sat oft fram á nætur við að sauma flíkur. Ég tel hana samt hafa brugðist sínu hlutverki sem nærandi, gefandi og verndandi móðir,“ segir Hrannar og heldur áfram, „okkur skorti þó aldrei mat og hún eldaði og bakaði alltaf ofan í okkur“. Hann segir að á þessum tíma hafi ekki verið í umræðunni að faðirinn sinnti þessum grunnþörfum því hann átti að vera fyrirvinnan og það færði honum frítt spil, eða þannig var því í það minnsta háttað þar heima. Honum fannst mamma sín hafa gert það besta úr aðstæðunum sem hún var í, en nú er hann þó efins um að það hafi verið rétt og það hafi ekkert með það að gera að honum hafi fundist hún dásamleg kona. Hann ályktar að það hafi ekkert staðið í vegi fyrir því að hún færi út úr þessum aðstæðum nema það að hún hafi viljað halda eiginmanni sínum þrátt fyrir vitneskjuna um öll framhjáhöldin og örugglega vissu í hjarta um að hann væri að misnota börnin á heimilinu.

Hrannar lýsir því hvernig móðir hans hjálpaði þeim aldrei við námið og segir systur sína samt alltaf hafa verið góðan námsmann, en sjálfum hafi honum reynst námið erfitt. Kennararnir reyndu sitt besta og voru alltaf hjálpsamir en það varð tvíburasystkinunum áfall þegar þeim var gert að sitja annan bekk aftur í stað þess að fara í þriðja bekk. Þau voru látin fylgjast að þó að systir hans hafi ekki verið neitt á eftir. Ástæðan fyrir þessu var slæmar uppeldisaðstæður en þó var ekkert gert í því að koma börnunum út úr þessum aðstæðum. Hann segir að það megi kenna tíðarandanum um margt en hann afsaki það ekki að það hafi ekki verið gripið inn í þessar aðstæður. „Móðurástin var ekki til staðar,“ sagði Hrannar og hann sem fullorðinn maður glímir enn við fortíðardrauga og varð öryrki ungur maður.

Heimilisofbeldið

Heimilisofbeldið varð grófara um það leyti sem Hrannar varð átta ára. Móðir hans lenti á spítala með þrefalt kjálkabrot og brotið nef, þannig að hún þurfti að fara í aðgerð. Opinbera ástæðan var sú að hún hefði dottið en síðar viðurkenndi pabbi hans að hann hefði kýlt hana, en

mamma hans vildi samt sem áður ekki kæra hann. Hann vill meina að þarna hafi verið fullkomið tækifæri fyrir mömmu sína til að kæra föður hans og koma sér út úr þessum aðstæðum. Þetta skynjaði hann átta ára og heldur áfram: „þarna hefði mamma átt að taka ábyrgð á sér og börnunum sínum, en hún brást“. Það er vissulega auðveldara að dæma þetta svona út frá umræðu og tíðaranda dagsins í dag en fólk var ekkert verr gefið á þessum árum þó ekki hafi mátt tala um þessi málefni. Skömmin var slík að það var auðveldara að finna aðrar ástæður fyrir áverkum og kæra ekki. Hrannar sagði: „ég er líka alinn upp á þessum tíma og veit hvernig þetta fúnkeraði. Ein skýringin á því að mamma hélt sér í þessum aðstæðum var að hún var hluti af þeim og veigraði sér því við að kæra. Kannski var hún hrædd við að missa börnin eða verða kærð á móti.“ Hver veit hvers konar tangarhald faðirinn hafði á henni? Drykkja móður hans bendir líka til þess að hún hafi verið að flýja eitthvað og verið veikur einstaklingur. Hrannar segir að núna sjái hann skýrt hvað þetta var sjúkt ástand og ekki fyrir nein börn að alast upp í. Höfundur spurði Hrannar hvort það væri mögulegt að mamma hans hafi verið hrædd og föst í aðstæðum heimilisofbeldis, en hann hann það ekki vera. Hún hafi sýnt af sér sömu hegðun og ögrun við manninn sinn og hann henni. Hún virtist alveg vita að hann væri endalaust að sofa hjá út um allan bæ og líka í siglingunum sem hann vann við. Hún hafi í raun verið í bullandi afneitun og alkóhólisti sem ekki var tilbúinn til að hætta. Þegar Hrannar er spurður nánar út í upplifun sína af vanrækslunni sem hluta af heimilisofbeldinu sagði hann:

„Vanrækslan var fyrst og fremst í samskiptum mömmu og pabba sem var óboðlegt fyrir börn að alast upp við, sérstaklega þegar þau voru að drekka og allt logandi í slagsmálum á öllum tímum sólarhrings. Ég upplifi ekki að mamma hafi verið föst í aðstæðum, hún hafði val og gat alveg hent pabba út því hún var skráð fyrir þessari bæjarblokkaríbúð og hefði með hjálp getað staðið undir því.“

En hann bætir svo við að það sé auðvelt að segja þetta og minnst aftur á tíðarandann á þessum tíma. Það var ítrekað sagt að öðrum kæmi það ekkert við hvað gerðist innan veggja heimilis, hvorki fagaðilum né öðrum. Móðirin kærði mann sinn aldrei fyrir ofbeldi þó að hún væri margbrotin í andliti uppi á spítala. „Í dag hefði mamma ekkert um það að segja hvort hún mundi vilja kæra pabba eða ekki, lögreglan myndi gera það og málið yrði rannsakað. Slík rannsókn fer í gang um leið og einstaklingur lendir á spítala því læknar eru skyldir til að tilkynna lögreglu um slík málsatvik,“ sagði Hrannar. Hann segir að það hafi enginn verið til staðar fyrir tvíburana eftir að

elstu systurnar fóru að heiman, til að kenna þeim rétt og góð gildi, veita þeim umhyggju og hrósa þeim.

Hrannar varð vel áskynja þess að faðir hans misnotaði hálsystur hans og þær komu sér af heimilinu um leið og þær gátu því þær höfðu allar verið misnotaðar lengi af stjúpöður sínum, bæði andlega, líkamlega og kynferðislega. Faðirinn gekk svo langt að kaupa sér ítrekað kynlíf hjá einni þeirra í skiptum fyrir sígarettum og áfengi. Eina lífsmynstrið sem öll systkinin bjuggu við voru hugsanir eins og; er mamma að drekka? er pabbi að drekka? hvað eru margir að drekka? verður drukkið í kvöld? verða slagsmál? hversu mikil slagsmál? Öll börnin voru að reyna lifa af ömurlegar aðstæður. Þegar systurnar þrjár voru farnar út af heimilinu og tvíburarnir voru 12 ára ákváðu þær að vera með inngrip og taka þau út af heimilinu. Tvíburasystir Hrannars ákvað að fara með þeim en Hrannar ákvað að hann þyrfti að vera heima til að passa mömmu sína. Það varð allt vitlaust á heimilinu og drykkjan bara jókst við þetta inngrip. Aðstæður voru þó ekkert betri hjá systrunum hvað varðaði drykkju en þær komust þó undan misnotkuninni.

Unglingsárin

Við það að missa sinn helsta stuðningsmann, sem hann hafði alltaf haft í systur sinni, fór hegðun Hrannars að breytast. Hann var þá 13 ára og kominn í gagnfræðaskóla og fór að slást og láta eins og trúður til að komast af. Það eina sem lífið snerist um heima fyrir var að passa upp á mömmu sína, róa hana, hátta hana og þvælast með henni í leigubílum þar sem hún fór drukkin milli vinkvenna sinna. Hann minnst þess einu sinni að hafa setið kvöldstund með tvíburasystur sinni og hlustað á plötur. Þau sögðu ekkert en hágrétu allan tímann; hún vegna pabba síns og hann út af ástandi beggja foreldranna. Hrannar fór svo sjálfur að drekka til að deyfa sig fyrir vanlíðan sinni. Hann kláraði gagnfræðaskólann með falli í samræmdu prófunum og honum gat ekki verið meira sama. Hann fór beint í vinnu og hefur alltaf unnið mikið og fengið hrós fyrir dugnað og ósérhlífni. „Þarna lá mín sjálfsvirðing, að standa mig í vinnu og á líkamlegum æfingum,“ segir hann. Hann bjó enn heima hjá foreldrum sínum og var í því hlutverki að passa aðstæður. Nú var hann að verða að manni sem gat varið sig með kjafti og klóm og það var stórkostleg tilfinning. Þarna var hann farinn að það sem vantaði í alla hans æsku sem var HRÓSIÐ.

„Þegar ég er 16 ára og er að klára helvítis gagnfræðaskólann þá verður mikill vendipunktur í lífi mínu,“ sagði Hrannar. Besti vinur hans hafði æft bardagalistin kimewaza í eitt ár og var mjög góður í henni. Hrannar ákvað að prufa og fannst hann þar loksins finna alvöru afdrep frá vanlíðan sinni. Hann átti ekki til orð yfir hvað þetta ætti vel við hann; að gera krefjandi æfingar, læra gólfglímu, kasttækni og að verja sig í allskonar aðstæðum. Hann segir að það hafi verið hrikalega gaman og hann fékk viðurkenningu fyrir hörku og dugnað. Hann fékk fljótlega einkakennslu og komst í sýningarhóp - þvílíkri viðurkenningu hafði hann aldrei kynnst, eða þvílíkri tilfinningu. Upp frá þessu hætti hann að slást og drekka í fjögur mikilvæg ár. Systir hans var ánægð með bróður sinn og hann segist þarna loksins hafa verið að ná einhverjum áttum í lífinu, og það var atriði númer eitt hjá honum að gera tvíburasystur sína stolta. Æfingarnar voru stífar og brátt fór Hrannar að finna mikið til í fótunum og var alltaf þreyttur. Hann fór til læknis sem sagði honum að hætta að æfa sem kom alls ekki til greina og Hrannar keyrði sig áfram á hörkunni, enda hafði hann hvort sem er gert það allt sitt líf. Milli jóla og nýárs 1979 var Hrannari og besta vini hans boðið að koma á rækjuvertíð, sem þeir páðu. Hann segir það hafa verið góða tilfinningu að fara heim og segja mömmu og pabba að nú væri hann farinn og þau skyldu sjá um sig sjálf. Þetta var góður tími og mikið unnið.

Tvíburasystirin

Þegar Hrannar er spurður um mikilvægustu stundir í lífi sínu nefnir hann tímann þegar systir hans flutti erlendis til að starfa sem aupair. Þau voru alltaf á flóttu frá sársaukanum heima án þess að gera sér grein fyrir því. Fyrsta bréfið sem hann skrifaði systur sinni til Svíþjóðar var vélritað en hún var síður en svo hrifin af því, fannst það ópersónulegt og heimtaði handskrifuð bréf sem hann síðan hlýddi. Þau skrifuðust mikið á, lágmark tvö bréf á viku, og hann á öll þessi bréf í dag, bæði þau sem hann skrifaði henni og þau sem hún skrifaði honum. Þetta eru mörg bréf og hann hefur ekki enn þann dag í dag treyst sér til að fara í gegnum þau. Systir hans dafnaði vel erlendis og hann var fjarri heimilinu að vinna, æfa og sofa. Þegar vertíðinni lauk átti hann fullt af peningum, fór út til systur sinnar í heimsókn, gaf henni mikið af peningum og sagði henni að kaupa sér eitthvað fallegt. „Ég elskaði að gleðja systur mína og gera hana stolta af mér. Ég fann svo mikla tilfinningaviðurkenningu frá henni,“ sagði Hrannar. Ástandið heima fyrir var svipað og áður, þar sem mamma hans og pabbi voru stundum edrú og stundum full og alltaf þetta mikla



vesen. Hann á til bréf frá mömmu sinni þar sem hún lýsir því hversu erfitt það sé að hafa hann ekki heima.

Hrannar fór oft til Svíþjóðar í heimsókn til systur sinnar og þau voru dásamlegir vinir sem töluðu djúpt um lífið og tilveruna, en aldrei um þau sjálf eða þeirra fortíð. Hún var mjög þenkjandi, gat verið hress og kát og lífsglöð og svo gat hún líka verið þung og grátið mikið og ekki skilið lífið. „Ég var stundum að senda henni peninga og heimsækja hana því hún var það eina sem skipti mig máli,“ sagði Hrannar. Hún talaði um hvað henni þætti leitt hvað pabbi þeirra væri oft fullur, en annað var ekki rætt. Svona var þetta bara, lífið var einungis verkefni. Það sem skipti máli var að þeim þótti mjög vænt um hvort annað og ómæld virðing ríkti þeirra á milli.

Mamma lendir í slysi

Laugardag einn árið 1980 fékk Hrannar boð um að hringja í eina hálf systur sína. Hann minnst þess að hafa farið inn á skrifstofu hjá verkstjóranum til að hringja og fékk þá þær fréttir að hann yrði að koma strax suður því mamma hans hefði orðið fyrir alvarlegu slysi og ekki væri víst að hún myndi lifa það af. „Ég gjörsamlega brotnaði niður. Þetta var það sem ég hafði alltaf óttast en hafði enga stjórn á,“ segir Hrannar. Faðir hans hafði bannað systrunum að hringja í hann því hann vildi fyrst sjá hversu alvarlegt þetta væri. Það var ekki tekið til greina.

Mamman var stórslösuð á spítala. Þau hjónin höfðu verið að drekka tvö heima sem fyrr þetta kvöld og talið var að mamma hans hefði verið orðin vel drukkin og viljað fara í næsta stigagang til vinkonu sinnar, en pabbinn hefði sagt að það kæmi ekki til greina að hún færi svona drukkin út og auglýsti heimilið fyrir drykkjuskap, þó hann mætti það alveg. Eiginmaðurinn læsti hurðinni þannig að mamman komst ekki út, en hún var inni í herbergi Hrannars og hann sagðist hafa haldið að hún ætlaði að leggja sig þar. Hún tók hins vegar þá ákvörðun að fara út á svalir og ætlaði að þríla niður, „hún vissi að ég hafði oft gert þetta,“ segir Hrannar, „en mamma fór í fyrsta lagi ekki rennumegin heldur lét sig hanga og reyndi að ná tánum á svalirnar fyrir neðan en náði ekki. Þá var hún komin í mikinn vanda, ekki hafði hún krafta til að hífa sig upp aftur og varð því að sleppa takinu og lenti með hálsinn á járnhandriði sem var fyrir kjallarann“. Þessar upplýsingar koma úr lögregluskýrslu sem tekin var á vettvangi. Mamma Hrannars hálsbrotnaði, mænan fór í sundur og hún var lömuð frá hálsi. „Mamma mín dó átta dögum seinna,“ segir hann og heldur

áfram, „pabbi sagði bara að þetta hefði verið slys og í raun fríaði sig allri ábyrgð.“ Tvær hálsystur hans kærðu stjúpforeldur sinn og sögðu hann hafa hent mömmu þeirra niður en lögregluskýrslurnar sýna að það er alrangt. Hrannar á allar sjúkra- og lögregluskýrslur af vettvangi og þær sýna að mamma hans gerði þetta sjálf. Hrannar hlúði að foreldrum sínum og tvíbúrasystur sinni sem kom með hraði til Íslands. „Þetta tók mikið á hana, en ég tók þessu meira sem verkefni, ég held að ég hafi ekki þorað inn í sorgina,“ lýsir hann.

„Þegar kom að kistulagningu þá vildi ég ekki sjá mömmu og kyssa hana hinsta kossinn, en tvíbúrasystir mín kom til mín þar sem ég stóð fyrir utan kapelluna og bað mig að koma inn og kveðja mömmu, ég kem með þér inn sagði hún, ég verð við hliðina á þér. Ég gerði þetta, ég treysti henni og elskaði það að hún væri hjá mér.“

Hrannar segir að hann hafi farið úr erfidrykkjunni út á Þingvelli að veiða, gera eitthvað til að flýja sársaukann sem hann hafði enga stjórn á. Tvíbúrasystir hans fór aftur til Svíþjóðar þar sem hún hafði kynnst yndislegum sænskum strák. Hún fór í skóla að taka stúdentinn og fór svo í sjúkraliðanáám sem hún kláraði með stæl. Á þessum tímamarki var Hrannar kominn aftur heim að vinna og æfði brjálæðislega, drakk mikið og var orðinn hrokafullur við allt og alla nema systur sína. Hann bjó stundum hjá foreldrum sínum og stundum annars staðar. Hún bað hann að hlúa vel að foreldrum þeirra og hafa hann ekki einan á aðfangadag og hann lofaði því og stóð við það. Þrátt fyrir að hún hefði verið misnotuð af honum var enn einhvers konar væntumþykja í fjarska.

Seint á níunda áratugnum hætti systir hans með kærasta sínum sem hafði verið henni mikil stoð. Það olli henni hraðri niðursveiflu og hún átti erfitt fyrir þar sem æskuárin voru alltaf að þvælast fyrir henni, ásamt svo fráfalli mömmu þeirra. Hrannar eignaðist síðan strák með þáverandi kærustu sinni og systir hans var afar glöð að fá fréttir af litla frænda sínum, og sérstaklega að hann var skírður í höfuðið á henni. Stuttu eftir að systir hans frétti af því að Hrannar og barnsmóðir hans hefðu slitið samvistum hringdi hún í hann frá Svíþjóð og spurði fréttu af litla frænda og sagðist vera búin að kaupa á hann útigalla og önnur föt.

„Við tókum þarna spjall um lífið og tilveruna sem fyrr en það var eitthvað í rödd systur minnar sem sagði mér að henni liði ekki vel og gekk ég á hana með það og þá sagði hún mér grátandi að sér liði ekki vel og vildi bara deyja. Ég sagði við hana að ég kæmi með næsta flugi og yrði hjá henni yfir páskana, sem ég gerði.“

Á þessum tímamarki var hún orðin verulega þunglynd og kvíðin og einn daginn, á göngu í skóginum, opinberaði hún sig um að hana langaði oft bara að deyja og ætti alltaf til snöru heima hjá sér.

„Við ræddum þetta og ég sagði henni að deyja væri ekki lausnin, hún þyrfti hjálp. Hún sagði að hún væri að tala við sálfræðing en það var eins og hún gæti ekki opnað sig fyrir honum, vantaði að treysta honum. Ég kvaddi hana á lestarstöðinni, ég man að hún var í brúnu pilsu og með axlasítt slegið hár. Ég faðmaði hana og hún mig og það var okkar lokafaðmlag, en ég vissi það ekki þá. Eftir á að hyggja þá mat ég líðan hennar vitlaust, hún var veikari en ég hélt en það var líka út af því að hún setti upp leikrit svo ég sæi ekki hvernig henni raunverulega liði“.

Bugaður á sál og líkama

Hrannar segist hafa reynt að halda lífinu áfram með litla stráknunum sínum, en lífið gekk ekki vel og honum leið hrikalega illa. Honum fannst systirin allt of langt frá sér og þeim leið báðum illa í sitt hvoru landinu.

„Ég fór að drekka meira, ég fór á flóttu undan sjálfum mér, ég vann mikið eins og allir aðrir Íslendingar gera og æfði mikið, ég varð alltaf veikari og veikari, alltaf með verki í fótunum og svakalega þreyttur. Ég hafði farið til gigtarlæknis og eftir blóðrannsóknir og aðrar rannsóknir þá greindi hann mig með áunna síþreytu. Ég var svo sannarlega ekki að meðtaka þessa greiningu. Læknirinn sagði að ég hvíldist ekki í svefni, næði ekki djúpa svefninum og hefði ekki gert frá því að ég var barn. Þetta var fín skýring og meikar alveg sens, en gat ég þá bara ekki sofið í nokkra daga og væri þá góður, nei þetta virkar víst ekki þannig, svo að ég gerði ekkert í þessu annað en að vinna meira og æfa meira, þar lá sjálfsvirðingin. Hætta þessu helvítis væli og halda áfram, og hvert skal halda, það vissi ég ekki, ég var að þrjúka frá degi til dags“.

Hann var orðinn alveg stefnulaus og skildi ekki lífið sem honum var gefið. Systir hans tók það nærri sér og vissi að drykkjan var orðin stjórnlaus.

Hrannar fór aftur á vertíð í byrjun sumars en það var erfitt því hann var alltaf þreyttur og kominn með exem á hendurnar sem engin skýring var á. En hann harkaði af sér í hljóði og sagði sjálfum sér að hætta þessu væli og halda bara áfram. Á þessum tímamarki var líkaminn farinn að segja stopp en hann gerði sér enga grein fyrir því að andlegi sársaukinn orsakaði þessar kvalir í líkamanum. Vinnan og æfingarnar voru eini staðurinn þar sem hann gat minnkað slæmu hugsanirnar sem leituðu á hann öllum stundum og þetta voru líka þeir staðir þar sem honum var

hrósað sem var honum svo mikils virði. Drykkjan var þannig að hann var hættur að geta flúið hugsanir og því kominn í algjöran vítahring.

Sárasti sársaukinn

Fyrir jólin hringdi Hrannar til systur sinnar og spurði hana hvort hún vildi ekki koma til Íslands um jólin og hitta og kynnast litla frænda sínum, en hún sagði að sér liði ekki vel og treysti sér ekki til að koma. Þau ræddu þetta fram og til baka en niðurstaðan var að hún kæmi ekki. „Þetta var í síðasta skipti sem ég heyrði röddina hennar,“ segir Hrannar. Hann ákvað í staðinn að leita sér aðstoðar með drykkjuna þar sem hún kæmi ekki til Íslands.

„Um morguninn ákvað ég að hringja í systur mína og segja henni að ég væri að fara leita mér hjálpar, ég vissi að hún yrði svo stolt af mér, en hún svaraði ekki símanum þegar ég hringdi. Ég vissi ekki þá að hún hafði stungið af frá geðdeild, farið heim til sín og hengt sig. Þess vegna svaraði hún ekki símanum. Ég kom fullur inn í afvötnun og var því látinn beint í rúmið svo ég gæti sofið úr mér og byrjað mína meðferð. Ég svaf allan daginn og langt fram á þann næsta, þá var ég vakinn upp af hjúkrunarfræðingi sem sagði mér að nú yrði ég að vera sterkur því að tvær af mínum hálsysturum og sonur annarrar þeirrar væru komin og þyrftu að ná tali af mér í anddyrinu. Ég fór í slopp og fór fram, þar sögðu þau mér að þau væru með sorgartíðindi, þá spurði ég hvort systir mín væri dáið og svarið var já. Ég veit það, sagði ég, ég er búinn að finna þetta á mér síðan ég kom hingað inn.“

Hrannar útskrifaði sig sjálfur og það var hlúð að honum hjá besta vini hans og konu. Vinurinn tók ekki annað í mál en að fara með Hrannari til að gera það sem gera þurfti til að koma systur hans heim. Hann borgaði líka báða miðana þar sem Hrannar átti ekki peninga á þessum tímamarki. Þeir flugu út og komu til baka með systur Hrannars í líkkistu. Jarðarför hennar fór fram fyrir jólin og er hún jarðsett við hlið mömmu þeirra. Úti fóru þeir beint á lögreglustöðina til að tala við rannsóknarlögregluna sem kom að henni hangandi í snöru í íbúðinni sinni. Það skal tekið hér fram að vinur hans starfaði á þessu sviði á þessum tíma og það var algjörlega ómetanlegt að hafa hann með í þessum aðstæðum. Lögreglan sagði að búið væri að flytja líkið í réttarkrúfningu og því gæti Hrannar ekki fengið að sjá hana, þannig að það var aldrei kistulagning heldur einungis jarðarför heima á Íslandi. Vinurinn sá myndir af vettvangi og staðfesti að þetta væri systirin, en Hrannar treysti sér ekki til að sjá myndir af henni í snöru. Lögreglan sagðist aldrei hafa komið inn í svona snyrtilega íbúð; það hefði allt verið í röð og reglu og fötin í skápum hennar brotin saman og raðað eftir gerð og litum, líka nærföt og sokkar. Systir Hrannars var manísk á að hafa allt í röð og reglu út á við en var sjálf mölbrotin á sálinni, að sögn Hrannars. „Ég var algjörlega

tómur og tók þetta bara sem annað verkefni sem lífið hafði fært mér,” segir Hrannar. Þeir vinirnir áttu líka fund með geðlæknunum sem höfðu annast systur hans í þessum aðstæður og þeir létu Hrannar fá svarta dagbókarmöppu sem hún átti og sögðu honum að það væri bréf til hans þar. Hann hafði aðeins eina spurningu fyrir lækna og það var hvort faðir hans hefði einhvern tímann misnotað hana kynferðislega. „Þeir horfðu hver á annan og ætluðu ekki að svara mér vegna trúnaðar við sjúkling,” segir Hrannar en hann sagði þeim að ef þeir mundu ekki svara honum núna þá kæmi hann aftur eftir 6 mánuði og mundi spyrja þá sömu spurningar aftur. Þeir sögðu þá að þetta væri rétt, faðir þeirra hefði misnotað sína eigin dóttur. Læknarnir spurðu Hrannar hvað hann ætlaði að gera við þessar upplýsingar því þeir vissu að faðirinn væri enn á lífi og byggi á Íslandi.

„Ég ætla ekki að gera neitt við þessar upplýsingar af virðingu við systur mína, ef að hún hefði viljað að ég gerði þetta eitthvað þá hefði hún sagt mér þetta. Og við þetta stóð ég. Pabbi lifði í 4 ár eftir þetta og hann vissi aldrei að ég vissi. Pabbi vissi að dóttir hans skildi eftir sig fullt af dagbókum um sitt líf og hann vissi að ég var með þetta allt, hann sagði mér að fara ekkert að lesa í þeim, það mundi ekkert borga sig. Ég horfði bara á hann algjörlega dauður tilfinningalega.“

Þar sem Hrannar hafði lofað systur sinni að borða jólasteikina með föður þeirra taldi hann sig verða að standa við það en þegar hann kom þangað var pabbinn dauðadrukinn og hann steinhætti við að dvelja með honum.

Lífið eftir sjálfsvígð

Hrannar fékk ekki neina áfallahjálp eftir þessa lífsreynslu frekar en aðra. Þessu verkefni var lokið og ekkert sem hann gat breytt. Hann lifði í tómi og reyndi að drekkja sársauka sínum í vodkaflöskum og var sjálfur í mikilli sjálfsvígshættu, og þá sérstaklega þegar hann var að drekka. Hálsystur Hrannars og vinir hans fylgdust með honum og allir höfðu áhyggjur af honum en hann reyndi bara að láta hvern dag líða. „Ég fór nánast daglega að leiðinu hennar og bara var þar. Ég vissi ekkert hvernig ég ætlaði að tækla lífið án hennar, þetta var eitthvað svo óhugsandi og endanlegt,” segir hann. Hann mætti strax í vinnu eftir áramótin og eftir vinnu fór hann heim í herbergið hjá einni hálsystur sinni og drakk þar vodka og kók. Hann gat bara ekki höndlað lífið. Honum leið illa þegar hann var drukinn og honum leið illa þegar hann var edrú. „Ég var einmana og í bullandi sjálfsvorkunn,” segir hann.

## Viðsnúningur

Ein hálf systir Hrannars hringdi í hann og spurði hvort hún mætti koma og sækja hann og þau myndu taka einn rúnt og spjalla saman. Þau gerðu það og hún spurði hvort hann vildi ekki halda áfram með það sem hann var byrjaður á, það er að segja að fara inn á Vog í meðferð og hann sagðist vera til í það. Hann fór inn á Vog og svo Staðarfell nokkrum dögum seinna. Þessi meðferð var erfið en hann reyndi að líta á björtu hliðarnar, hugsa um litla strákinn sinn og hvernig hann gæti verið honum góður pabbi. Hann tók þarna ákvörðun um að hann ætlaði ekki að vera fulli pabbinn eins og hann hafði alist upp við. Hann var viss um að systir sín hefði verið stolt af honum, það var hugsunin að baki öllu sem hann gerði. Hann fór á hnefanum í gegnum þessa meðferð og var edrú í fjóra mánuði. Síðan þegar kom fram á mitt sumar 1991 tók hann þá ákvörðun að nú vildi hann skemmta sér. Gömlu félagarnir dattu í það saman á föstudegi og á hádegi á laugardag ákváðu þeir að skella sér til Köben en vísakortinu var hafnað og því var ákveðið að ferðast innanlands. Það var þá sem hann kynntist tilvonandi og núverandi konu sinni. „Það var eitthvað við þessa stelpu sem heillaði mig. Fólk hefur stundum sagt við mig hvað hún sé lík systur minni, en ég sé það ekki,“ segir hann.

Þau byrjuðu saman og hún flutti suður með vinkonu sinni og þær leigðu saman íbúð sem hann síðan flutti inn í. „Þarna var oft djammað og haft gaman, ég var búin að segja konunni flest um mig og að ég væri tiltölulega nýkominn úr meðferð,“ segir Hrannar. Kærastan var rétt tvítug og kunni ekki mikið á lífið en hún var honum góð og reyndi að umbera skemmtanahaldið sem hún var að mestu hætt sjálf. „Ég var alltaf með sting í hjartanu af söknuði til systur minnar, ég gat ekki og kunni ekki að sleppa henni, og kann ekki ennþá,“ segir Hrannar. Enn vann hann mikið, æfði mikið og drakk mikið - hann var enn rammvilltur í skóginum. En kærasta hans tók stráknum hans einstaklega vel og þegar hann var með hann var aldrei drukkið.

Þau keyptu sér sína fyrstu íbúð en enn var Hrannar á flótta undan sársaukanum í sjálfum sér og fullur sjálfsvorkunnar. Fljótlega eftir að þau fluttu inn fór hann í meðferð og hætti að drekka í 16 ár. Hann stundaði AA prógrammið og var alltaf í sömu vinnu og æfði sem aldrei fyrr bara til að þrauka í gegnum daginn. Hann reyndi að halda sér á floti en varð alltaf veikari og veikari. Öll orkan var búin og bara þraukað dag frá degi. Hann vildi ekki hugsa um systur sína öllum stundum

eða fortíðina sem hann fékk engu um ráðið, en undirmeðvitundin var alltaf að reyna að fá skýringar. Í desember 1994 dó faðir hans, „hann hafði orðið bráðkvaddur heima í íbúð sinni og lá á stofugólfinu dauður þegar ég kom eftir að vinkona hans hringdi í mig og sagði mér fréttirnar,“ segir Hrannar. Honum var alveg sama og fann ekki fyrir neinu. Hann hringdi í allar hálsystur sínar, sagði þeim að faðirinn væri dáinn og að hann yrði jarðsettur í kyrrþey, brenndur og grafinn hjá mömmu þeirra og óskaði eftir því að engin þeirra kæmi í útförina og þær virtu það. Þetta var karlinn sem brást algjörlega skyldum sínum og rústaði lífi allra barna sinna og mamma Hrannars og systir hans lifðu ofbeldisverk hans ekki af.

Eiginkonan

„Árið 1995 giftist ég konu minni við fallega athöfn í Bústaðakirkju, Egill Ólafsson söng Ó, helga nótt og konan mín gekk inn kirkjugólfið í brúðarkjól sem systir mín hafði látið sauma á sig en aldrei notað. Þarna var ég enn að reyna að heiðra hana og tilfinningin var blendin að sjá konuna mína í þessum fallega kjól. Ástæðan fyrir því að ég giftist konunni minni ekki fyrr var að ég vildi ekki giftast meðan pabbi væri á lífi og ég vildi ekki hafa hann sem minn svaramann en ég hafði ekki hjarta í mér að segja honum það, ég vildi ekki særa hann.“

Þau hjónin reyndu að eignast barn saman sem gekk erfiðlega og við tók tveggja ára bið eftir glasafrjóvgun, sem tókst. Í framhaldi stækkuðu þau við sig og lífskapphlaupið tók stökk. Enn snerist öll líðan Hrannars um hvort systir hans væri ánægð með þetta eða ekki. Það kom flottur strákur í heiminn en Hrannari leið ekki vel, hvorki líkamlega né andlega, þrátt fyrir að eiga tvo stráka, góða konu og vera edrú. „Svona gengur þetta í nokkur ár og ég er endalaust búinn með allt þrek,“ segir hann. Eftir þrjú önnur skipti í glasafrjóvgun urðu til tvíburar og Hrannar var hæstánægður. Meðgangn gekk vel og þau fengu að vita það í sónar að þetta væru stelpa og strákur og það fyrsta sem hann hugsaði var að hann gæti skírt dóttur sína eftir systur sinni. „Ég fengi ekki betra tækifæri til að heiðra minningu systur minnar,“ segir hann og ljómar. Tvíburarnir fæddust í júlí 2004 og stúlkan fékk nafn frænku sinnar.

Líkami og sál gefa sig

Þrátt fyrir þetta hélt bardagi Hrannars við sjálfan sig áfram og honum fannst eins og hann væri að brenna upp í vinnunni og vildi breyta til og takast á við nýjar áskoranir. „Það fór svo að við ákváðum að flytja í annan landsfjórðung, þannig gætum við leyft börnunum að kynna ömmu sinni og afa sem eru dásamleg.“ Þau seldu og keyptu fokhelt hús á Akureyri; fengu afhent í ágúst

og fluttu inn í það fullklárað í desember sama ár. „Ég var farinn að leggjast á gólfið þegar ég kom heim úr vinnunni og hugsa um hvernig ég ætlaði að meika morgundaginn,“ segir Hrannar, og fannst gott að sofna með tvíburunum á kvöldin. Hann þraukaði og svo kom hrúnið 2008 og honum var sagt upp í vinnunni þar sem fyrirtækið var á leið í gjaldþrot. Eftir þær fréttir fékk hann að skreppa frá og sótti um aðra vinnu og fékk hana og var því aðeins atvinnulaus í ca. hálf tíma. Áður en hann byrjaði í nýju vinnunni tók hann 6 vikur í að byggja hús með vini sínum sem hafði keypt það fokhelt og þar var unnið sex daga vikunnar. Hann lýsir því hvernig hann var að slátra sér. „Að byrja í nýrri vinnu tekur alltaf meiri toll, maður vill standa sig og halda orðsporinu að vera hörkuduglegur,“ segir Hrannar. Einn daginn gerðist það svo að hann kom heim og lagðist á gólfið. Eitthvað var að gefa sig og líkaminn hætti að virka.

„Þannig vakna ég 5 september, klæði mig og leggst niður á gólfið, öll orka búin, ég átti erfitt með mál, ég gat ekki hugsað heila hugsun, ég var algjörlega búinn á því andlega jafnt sem líkamlega, og hvað er þá eftir? Sjálfsvirðið ekkert, að geta ekki drullast í vinnuna, þar lá sjálfsvirðingin, þvílíkt niðurbrot, ætlaði ég að fara að bregðast fjölskyldunni þarna. Fokk, fokk, fokk, ég verð að halda áfram, en ég átti ekki séns. Eitthvað í hausnum á mér sagði... ekki festast í veikindunum, reyndu alltaf að gera eitthvað smá, það getur vel verið að ég sé fórnarlamb aðstæðna, en ég þarf ekki að lifa sem fórnarlamb. Systirin væri nú ekki stolt af bróður sínum þarna????? Þetta er allt í mínum helvítis haus. Ég gerði eitthvað smá á hverjum degi, fór kannski bara í gufubað í sjúkrahjúfjuninni, eða moppaði heima með hléum“.

Hann reyndi alltaf að gera eitthvað smá og koma sér aftur á lappir en það hefur gengið misvel. Hann fór svo suður að læra ráðgjöf til að gera eitthvað, en hann hafði ekki verið í skóla síðan hann var 16 ára, og kláraði með hæstu einkunn. Allt hefur þetta bitnað á hjónabandinu, sem Hrannar veit ekki hvert stefnir í dag. Þetta er búið að taka sinn toll af konunni því það mæðir allt heimilishald á henni, ásamt því að vera fyrirvinnan. Hrannar á svo takmarkaða orku til að hann verður að forgangsraða frá degi til dags.

„Í dag er lífið alveg ágætt,“ segir Hrannar en það er samt erfiður biti að kyngja að vera dottinn út af vinnumarkaði. Hann er ekki vongóður um að fá sína líkamlegu og andlegu heilsu til baka, en þetta er þolanlegt og hann heldur góðri rútinu. Hrannar hefur stundum hugsað um að ef tíðarandinn hefði verið öðruvísi og honum hefði verið boðin áfallahjálp strax eftir hvert áfall þá væri staðan ekkert endilega svona í dag, en hann segir að það séu vangaveltur sem borgi sig ekki. Hann segir að það verði að koma í ljós hvernig hjónabandið verður eftir að börnin eru flutt að heiman en þau hjónin séu góðir vinir og hann veit að þau eru góðir foreldrar.





## 5 UMRÆÐUR OG FRÆÐILEG NÁLGUN

Í þessari ritgerð leitar höfundur að svörum við því hvaða afleiðingar vanræksla og líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi hafa á barn og þroska þess og mótun á fullorðinsárum. Þær aðstæður sem einstaklingur elst upp í móta hann í gegnum allt lífið, spurningin er hvaða veganesti hann fær með sér frá barnæsku.

### 5.1 Afleiðingar ofbeldis og öryggisleysis á heilastarfsemi

Stixrud og Johnson (2018) segja að ef streita verður langvarandi í ungum heila sé það skaðlegt fyrir heilastarfsemina. Það er því foreldranna að passa það að ala barn sitt upp í streitulitlu umhverfi. Rannsóknir sýna fram á að börn sem kennd hefur verið tilfinningaleg stjórn gegn streitu í æsku eru minna líkleg til að leita í deyfingu á borð við lyfja- og áfengisnotkun. Hrannar ólst upp í eitruðu og sívarandi streituumhverfi og því er líklegt að heili hans hafi í æsku fyllst af streituhormónum sem sljóvga heilastarfsemi og hefta í framhaldi tilfinningaleg viðbrögð hans. Hrannar lýsir því vel í sögu sinni hvernig hann var farinn að líta á áföllin sem verkefni og hætti sér ekki út í sorgina eins og eðlileg viðbrögð mannsins eru, heldur varð meira og meira tilfinningasljór á það sem gerðist í kringum hann. Stixrud og Johnson (2018) tala líka um hversu mikilvægt sé að foreldri fari á undan með góðu fordæmi því streita, áhyggjur og reiði fullorðinna bitni á börnunum. Því verra sem fordæmið er, því erfiðara er fyrir barnið að stjórna eigin tilfinningaþroska til að takast á við streitu hversdagsins.

Delahooke (2020) tekur undir með Stixrud og Johnson (2018) og segir að öryggi og uppbygging barns byggi á því hvernig foreldrarnir taki á málum. Öryggi barnsins sé grundvöllur þess að félagslegur þroski dafni eðlilega. Hún talar um að þetta sé sérstaklega mikilvægt þegar rjúfa eigi kynslóðalotu, eða með öðrum orðum fleyta ekki áhyggjum, streitu og vanlíðan milli kynslóða. Þetta er einmitt það sem Hrannar gerir svo vel, þar sem hann braut þessa keðju og hefur alið sín börn upp í öruggu umhverfi. Hann hefur fyllt líf þeirra með öllu því sem hann skorti, eins og hrósi, og kennt þeim muninn á réttu og röngu. Barn þarf nefnilega ekki fullkomna foreldra, segir Delahooke (2020), heldur verða þeir að passa að kvíði þeirra og reiði komi ekki niður á hegðunarmynstri barna sinna. Út frá þessu er hægt að sjá að foreldrar Hrannars gerðu nokkurn

vegin andstæðu þess sem barn ætti að fá með sér út í lífið. Heili barnsins endurspeglar heila foreldris, segja Siegel og Bryson (2012), þar sem vöxtur og þroski foreldris, eða skortur á þroska, hafa áhrif á heila barnsins strax við fæðingu. Ef við skygnumst inn í umhverfið sem Hrannar fæðist inn í þurfum við aðeins að líta á myndina Djöflaeyjan, í leikstjórn Friðriks Þórs Friðrikssonar, til að fá mynd af því hvernig það raunverulega var, þar sem hann ólst fyrstu tvö árin sín upp í braggahverfi. Þetta var enginn staður fyrir börn, þar sem lífið einkenndist af drykkju og fátækt. Í þessum aðstæðum er ekki verið að horfa í þætti eins og að kenna börnunum sínum að taka góðar ákvarðanir í tilfinningaríkum aðstæðum og því verður samþætting neðri og efri heilahvels slík að barnið skortir vitneskju um hvernig maður á að íhuga afleiðingar áður en ákvarðanir eru teknar, hvort sé verið að ganga á tilfinningar annarra eða hvort ákvörðunin sé siðferðilega rétt. Miðstöð og samþætting heilans hefur því verið forrituð rangt hjá Hrannari strax í byrjun. Þetta leiðir til þess að framheilinn (prefrontal cortex), sem stoppar okkur í að taka rangar ákvarðanir og kemur í veg fyrir hvatvísi, er laskaður og verður fyrir enn meira álagi með áfengisnotkun. Þetta svæði heilans samþættir sem sagt allar ákvarðanir og heilbrigður framheili hjálpar okkur að taka góðar ákvarðanir (Siegel og Bryson, 2012). Hrannar lýsir því hvernig hvatvísinn var ráðandi í öllu sem hann gerði og hann hugsaði ekki áður en hann framkvæmdi, heldur kýldi bara á hlutina. Ákvarðanir eins og að skreppa erlendis til að djamma, nýbyrjaður að drekka aftur eftir meðferð, voru hluti af því. Hvatvísinn varð honum þó hliðholl þegar hann og vinir hans ákváðu ferðast innanlands í staðinn vegna peningaskorts því þá hitti hann núverandi konu sína.

## 5.2 Afleiðingar vanrækslu

Þó hér sé aðeins einn einstaklingur til umfjöllunar þá er sagan ekki einsdæmi. Meðan stríð geisa víðsvegar í heiminum þá eru milljónir barna sem þjáðst af margs konar misnotkun og milljónir fullorðinna sem hafa barist við afleiðingar af misnotkun og/eða vanrækslu í æsku. Það er ekkert launungarmál að því fleiri rannsóknir sem höfundur las og því fleiri Ted-talk þætti sem hann horfði á, þeim meiri vanmætti fann hann fyrir. Það er sorglegt að samfélög séu ekki komin lengra en raun ber vitni og skólayfirvöld hafi ekki enn þann dag í dag þróað með sér kerfi til að skima fyrir einstaklingum sem þjáðst af leyndarmálum sem ekkert barn á að búa yfir. Samfélagsmiðlar hafa opnað á ýmsa möguleika og það er vissulega meiri umræða í samfélaginu í dag en á síðustu öld og börn virðast vera meira meðvituð en það er ekki nóg. Hótanir gerenda,

sannfæringarkraftur og reglulegt niðurbrot gera það að verkum að fátt breytist. Þeir sem hafa fylgst með umræðu um þessi málefni vita að hún kemur reglulega upp í hviðum og svo hverfur hún aftur.

Stærstur hluti þeirra sem vanrækja börn eru líffærilegir foreldrar, eða allt um og yfir 90%, og oftast nær eru það sálrænir þættir sem valda því að foreldrar haga sér á þennan hátt. Mjög algengt er að aðilar sem vanrækja börn sín eigi við einhvers konar fíkn að etja. Einnig er algengt að þeir hafi sjálfir verið vanræktir eða misnotaðir og færi þannig vandamálið á milli kynslóða. Það er líklegra að móðirin sé tilkynnt vegna vanrækslu heldur en faðirinn. (Miller-Perrin, 2007). Þegar við lítum yfir sögu Hrannars sjáum við að mamma hans greip aldrei neitt tækifæri til að koma sér út úr þessum aðstæðum sem voru engan veginn barnvænar, og má leiða líkur að því að hún hafi verið hrædd við það sem koma skyldi því hún var svo stór hluti af vandamálinu. En bæði móðirin og faðirinn vanræktu börnin þó faðirinn hafi farið langt yfir þau mörk umfram móðurina.

Rannsókn Norman og fleiri (2012) sýndi fram á að það voru sterk tengsl milli þess að vera beittur andlegu ofbeldi og vanrækslu og að fá ýmsar geðraskanir. Þunglyndi og kvíði mældist mikill, sérstaklega hjá þeim sem voru stöðugt vanræktir í æsku og þá skipti engu máli hvort um var að ræða hátekju- eða lágtekjufólk. Marktæk tengsl voru milli líkamslegs ofbeldis og áfalla (PTSD) og kvíðaröskunar og Norman o.fl. segja að þá séu næstum tvöfalt meiri líkur á hegðunarröskunum í æsku og síðar á lífsleiðinni. Shi (2013) lýsir því hvernig andlegt ofbeldi brýtur niður sjálfsvirðinguna og dregur úr öryggi þolandans. Barnið þekkir ekkert annað en stöðugt ofbeldisástand og það getur haft bein áhrif á erfiðleika við tengslamyndun og áföll á fullorðinsárum. Hrannar lýsir því að sjálfsvirðingin hafi verið engin og hegðunaryvandamál brotist út sem slagsmál og í trúðslátum þegar hann fór upp í gagnfræðaskóla.

### 5.2.1 Einelti sem birtingarmynd vanrækslu

Það hefur vantað í umræðuna að vanræksla sé ákveðin birtingarmynd eineltis, þar sem foreldrar beita börn sín vanrækslu og láta þau alast upp í ofbeldisfullum aðstæðum. Rannsókn deLara (2022) sýnir hvernig afleiðingar þess að vera lagður í einelti á heimili sínu fylgja börnunum upp á fullorðinsaldur. Það getur verið jafn slæmt að fá alls enga athygli og að fá skammir og

niðurlægingu. Hrannar fékk aldrei neitt hrós heima fyrir, honum var aldrei hjálpað með heimanám og hegðunarmynstur foreldanna einkenndist af niðurlægingu og hrottaskap föðurins og vanmætti móðurinnar. Honum var innrætt sú tilfinning að hann þyrfti að sjá um mömmu sína, alveg frá unga aldri fram á fullorðinsár, hvort sem það var til að vernda hana frá föður hans eða passa upp á hana þegar hún var drukkin. Eins og fleiri rannsóknir hafa leitt í ljós þá sýnir þessi einnig fram á að við þessar aðstæður þjáist börn og unglingar af kvíða, lágu sjálfáliti og eigi erfitt með að treysta öðrum. Dickson o.fl. (2019) segja að fólk þurfi að vera meðvitað um það langtímatjón sem lítilsvirðing og afskiptaleysi foreldra getur haft. Líkt og af öðru ofbeldi eru afleiðingar slíks eineltis foreldra gagnvart börnum sínum skömm og vanmáttarkennd sem börnin burðast með út í lífið.

#### 5.2.2 Afleiðingar tilfinningalegs ofbeldis

Cecil AM o.fl. skýra vel frá því hvernig andlegt ofbeldi, misnotkun og vanræksla í æsku hefur áhrif á ungt fólk inn á fullorðinsaldur og þau tala um að andlegt ofbeldi sé sérstaklega illskæð tegund ofbeldis. Andleg og tilfinningaleg misnotkun er mjög líkleg til að valda geðrænum vanda og líkleg til að draga úr tilfinningalegri skynjun. Þetta getur verið einn þáttur þess að loka á erfiðleikana, rétt eins og Hrannar sem var farinn að líta á áföll sem verkefni í stað þess að fara inn í sorgarferlið og eiga á hættu að líða enn verr. Þessi misnotkun er einnig líkleg til að leiða til vandkvæða í líffræðilegum kerfum sem liggja að baki tilfinningalegri stjórn. Afleiðingar tilfinningalegs ofbeldis geta verið meira duldar en líkamlegs ofbeldis, þar sem það sést meira utan frá en sú niðurlæging og vöntun á ást sem brýtur barnið innan frá. Rannsóknir á einstaklingum sem hafa verið beittir ofbeldi eða vanrækslu hafa sýnt fram á aukna hættu á að þeir endi líf sitt, miðað við þá sem ekki hafa orðið fyrir slíkri misnotkun (Norman o.fl., 2012). Enn fremur sýndu rannsóknir fram á að blanda af margs konar misnotkun valdi því að einstaklingar séu enn útsettari fyrir fjölþættum og alvarlegum geðrænum vanda. Það eru líkur á að erfiðleikarnir hætti ekki þó að börn eða unglingar séu tekin úr slæmum aðstæðum heldur er einstaklingurinn líklegur til að verða áframhaldandi fórnarlamb komandi aðstæðna. Tilfinningalegt ofbeldi brýtur markvisst niður sjálfsmat og sjálfstraust sem veldur kvíða og þunglyndi sem verður svo til þess að mörkin milli þess sem er rétt og rangt verða óskýr (Cecil o.fl., 2017).

Hrannar upplifði svo sannarlega margþætta erfiða atburði og ólst upp við streituvaldandi aðstæður alveg frá fæðingu. Það var ekki einungis vanræksla heldur upplifun af miklum missi, slysum, barsmíðum, sjálfsvígi og að vera settur í þær aðstæður að þurfa að hafa áhyggjur af móður sinni öllum stundum og fá það hlutverk að annast hana í allskonar ástandi. Það er því alveg ljóst, í ljósi þess að hann fékk aldrei neina áfallahjálp, að áfallastreitan hafi við hvert tilvik bætt á sig meiri og meiri andlegum og líkamlegum kvillum. Reiði hans gagnvart lífinu beinist ekki bara að föður hans heldur einnig því hlutskipti sem hann fékk í vöggugjöf (Cecil o.fl., 2017). Collishaw o.fl. (2007) komust að því að áfallastreita eftir erfiða æsku gat komið fram í síendurteknu þunglyndi, sjálfsvígshegðun og áfengisnotkun og/eða -fíkn. Cecil talar einnig um að aðskilnaður geti haft í för með sér truflun á samþættingu meðvitundar, minnis, skynjunar og sjálfsmyndar. Hrannar lýsir því hversu erfitt það var að vera aðskilinn frá tvíburasystur sinni og hvernig allt líf hans hefur stjórnað af henni, bæði meðan hún var á lífi og eftir að hún svipti sig lífi. Alls staðar fann hann aðstæður og ástæður til að heiðra systur sína og í öllu sem hann tók sér fyrir hendur reyndi hann að gera hluti sem hún hefi verið ánægð með. Hann tók nafn hennar upp sem millinafn, konan hans gifti sig í kjól sem hafði verið saumaður á systur hans og dóttir hans fékk nafn hennar.

### 5.2.3 Áhrif endurtekens ofbeldis

Endurtekin áföll, vanræksla í æsku og andlegt/tilfinningalegt ofbeldi, ásamt því að verða vitni að því hvernig faðir Hrannars misnotaði stjúpdætur sínar og fá síðarmeir vitneskju um að hann hefði einnig misnotað sína eigin dóttur, fór að taka sinn toll af Hrannari, ekki bara andlega heldur einnig líkamlega. Hrannar var ungur þegar hann fór að finna fyrir mikilli þreytu og líkamlegri vanlíðan, en þar sem bardagaíþróttin og mikil vinna voru eina festan í lífi hans kom ekki til greina að hætta og þannig jókst þreytan jafnt og þétt. Hann hætti að ná hvíld í svefni, stoðkerfið var farið að öskra á hann, allt kerfið var alltaf í viðbragðsstöðu, höfuð-, lið- og bakverkir og fleiri óútskýranleg líkamleg vandamál hrönnuðust upp. Sigrún Sigurðardóttir og Sigríður Halldórsdóttir fjalla um það hvernig líkaminn getur brugðist við kynferðislegu ofbeldi í einni rannsókn sinni, en þessi viðbrögð líkamans eru ekki ólík því sem er þegar við tölum um ofbeldi almennt. Endurtekin áföll, með þeirri streitu sem þeim fylgja, valda því að líkaminn gefur sig ekkert síður en andlegi hlutinn. Langvarandi sjúkdómar á borð við vöðvabólgu, síþreytu, vefjagigt, ofnæmi og húðsjúkdóma eru hluti af því sem Hrannar barðist við. Þetta styður það sem Norman o.fl. (2021)

segja um hvernig áföll á barnsaldri brjóta niður líkamlega getu ekki síður en þá andlegu. Hrannar ólst upp við frumstæðar aðstæður sem fylgdu því að alast upp í braggahverfi og móðir hans var mjög ung þegar hún byrjaði að eignast börn. Afiaz o.fl. (2021) gerðu rannsókn á áhættuþáttum barna í Bangladess þar sem aðstæður voru lélegar, fátækt mikil og stúlkur eignuðust börn mjög ungar og höfðu ekkert öryggisnet í kringum sig. Börnin voru snemma látin vinna og taka þátt í heimilishaldi og mæður þeirra beittu þau andlegu og líkamlegu ofbeldi. Þetta má yfirfæra á fjölskyldu Hrannars því foreldrar hans beittu hann bæði líkamlegu og andlegu ofbeldi. Sú tilfinning barns að það þurfi að passa móður sína flokkast undir slæmt andlegt ofbeldi og markaði ævi Hrannars svo um munar. López-Martínez o.fl. (2016) sýndu fram á hvernig endurtekin áföll í æsku orsökkuðu áfallastreituröskun sem leiddi til líkamlegra og andlegra kvilla.

Charles o.fl. (2020) taka það ágætlega saman hvernig hegðun barna með áföll og áfallastreitu getur orðið árásgjarnari. Börn sem horfa upp á og verða vitni að einhvers konar ofbeldi, og þá helst kynferðisofbeldi, eru í meiri hættu á að verða útsett fyrir geðrænum kvillum á borð við þunglyndi, áfallastreituröskun, hegðunarvandamál, áfengis-/vímuefnaneyslu, sjálfsskaða og sjálfsvígshugsanir og sjálfsvígstilraunir. Einnig er taugalíffræðilegur skaði líklegur, eins og talað var um hér í byrjun.

Líkamlegar afleiðingar af mótlæti og misnotkun eru þær að börn sem verða fyrir meiri sálrænni streitu eru með hærra kortisólmagn og meiri hættu á algengum sjúkdómum í æsku, þar á meðal miðeyrnabólgu, veirusýkingum, astma, húðbólgu, ofsakláða, sýkingarsjúkdómum í þörmum og þvagfærasýkingum. Áföll í æsku hafa einnig verið tengd við meiri hættu á langvinnum sjúkdómum fullorðinna, þar á meðal hjarta- og æðasjúkdómum, heilablóðfalli, krabbameini (að undanskildu húðkrabbameini), astma, langvinnri lungnateppu, nýrnasjúkdómum, sykursýki, ofþyngd eða offitu og þunglyndi og ýmis konar heilsufarsáhættuhegðun (Charles o.fl. 2016). Hrannar er þannig staddur í dag að hann á erfitt með að gera einföldustu hluti, eins og að þrifa bílinn og skúra. Eins og hann segir sjálfur þá rústuðu áföllin í æsku honum, sem og sú staðreynd að hann fékk aldrei neina hjálp þó lögreglan og heilbrigðisstarfsmenn kæmu að málum. Það var ekki fyrr en hann var um fimmtugt sem hann leitaði sér hjálpar hjá fagaðilum, þá alveg bugaður á líkama og sál. Líkamlegu einkennin voru slík að hann lá tímunum saman á grúfu á gólfinu vegna vanlíðunar.

### 5.3 Hvað getum við gert í dag?

Skaðleg upplifun í æsku (Adverse Childhood Experiences (ACEs)) er tvímælaust áhrifavaldur á það hvernig einstaklingur getur tekist á við lífið. Kadiatou o.fl. (2018) hafa verið að þróa spurningalista til að skima fyrir áhættuþáttum barna. Þessir listar hafa verið til prófunar hjá hjálparathvörfum og heilsustofnunum í Bandaríkjunum, og þegar sýnt mikilvægi þess að skima fyrir áföllum sem fyrst á lífsleiðinni. Þessir listar taka viðmið af WHO og reynslu teymisins sem þá þróa og með þeim eru meiri líkur á skaðaminnkun hjá börnum sem verður til þess að koma í veg fyrir bugun og veikindi á fullorðinsárum. Það er í rauninni ótrúlegt að slík reglubundin skimun sé ekki til staðar í skólum landsins rétt eins og bólusetningar. Ef öll börn færu í gengum sömu skimun þá væri þetta ekkert tabú og myndi bjarga mörgum börnum frá þeirri vanlíðan sem ofbeldi hefur valdið þeim. Þetta kostar vissulega peninga, en það þarf ekki snilling til að sjá að slíkt myndi margborga sig fyrir fjármál ríkisins þar sem minni líkur væru þá á því að fólk dytti út af vinnumarkaði og lenti á örorkubótum. Það eru líka mikil afleidd gjöld sem ríkið þarf að bera fyrir hvern veikan einstakling. Við getum bara ímyndað okkur hvernig málum hefði verið háttað ef Hrannar hefði fengið hjálp í gegnum sín áföll þegar þau gerðust en svo var ekki og því fór sem fór.





## 6. LOKAORÐ

Þessi lífssaga fjallar um sextugan mann sem fæðist sem tvíburi inn í fjölskyldu sem einkenndist af alkóhólisma og ofbeldi. Hann varð ungur vitni að heimilisofbeldi, mikilli áfengisnotkun foreldra og kynferðislegri misnotkun föður síns á hálf systur hans og tvíburasystur. Aldrei var hægt að ganga að því vísu að í dag yrði allt í lagi heima fyrir. Báðir foreldrar hans notuðu mikið áfengi og þegar faðir hans var heima milli skipsferða beittu þau hvort annað miklu ofbeldi, bæði líkamlegu og andlegu. Hann missti móður sína fyrir aldur fram af slysförum og tvíburasystir hans fyrirfór sér ung að aldri.

Rannsóknarspurningin snerist um það hvort andleg áföll gætu haft áhrif á líkamlega og andlega getu á fullorðinsárum. Öll þessi áföll mótuðu ævi þátttakandans sem hefur verið erfið bæði andlega og líkamlega. Hann vann, drakk og æfði mikið til þess að dagarnir væru þolanlegir. Það varð svo til þess að líkaminn gaf sig endanlega og gerði hann að öryrkja um fimmtugt. Rannsóknir sem vitnað er til í ritgerðinni styðja það að áföll, og þá sérstaklega ómeðhöndluð áföll, hafi áhrif og afleiðingar á fullorðinsárum.



## HEIMILDASKRÁ

Barnaverndarlög nr. 80/2002.

Belsky, J. (1993). Etiology of child maltreatment: A development-ecological analysis. *Psychological Bulletin*, 114(3), 413-434.

Brink, H.I. (1993). Validity and reliability in qualitative research. *Medline/PubMed*. 16(2), 35-38.

Brown, M. og Herbert, M. (1997). Preventing family violence. *Chichester: John Wiley & sons*.

Cecil, C. AM., Viding, E., Ferson, P., Glaser, D. og McCrory, E. (2017). Disentangling the mental health impact of childhood abuse and neglect. *Elsevier*. 63(1), 106-119.  
doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.024

Cherry, K. (2020, 1. desember). *History and biographies. What is self-concept?* Verywellmind.  
<https://www.verywellmind.com/personality-psychology-study-guide-2795699>

Collishaw, S., Picles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. og Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child abuse and neglect*, 31, 211-229.

Denzin, N.K. (1970). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Chicago: Aldine Publishing Co.

Delahook. (2020). *Beyond behaviors. Using brain science and compassion to understand and solve children`s behavioral challenges*. PESI Publishing.

deLara, Ellen W. (2022). Family Bullying in Childhood: Consequences for Young Adults. *Journal of Interpersonal Violence*. 37(3-4) doi: 10.1177/0886260520934450

Freydís Jóna Freysteinsdóttir. (2012). Skilgreiningar og flokkunarkerfi í barnavernd. (2. útgáfa). [Barnaverndarstofa]. <https://www.bvs.is/media/arsskyrslur/Pall--28.12.12.pdf>

Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): a conceptual framework. *Child Abuse & Neglect*. 26,(6-7), 697-714. doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00342-3

George-Levi, G., Odio-Zungia, M. og Prasanthi, R. (2021). Work, Leisure, and Family: From the Silent Generation to Millennials. *St. Louis*, 103(4), 385-424. DOI:10.20955/r.103.385-424

Hafdís Ingvadóttir. (2019). „Ég var sjö ára þegar ég ákvað að gerast kennari“. *Tímarit um menntun og uppeldi/Icelandic journal of education*, 28(2).

Kadiatou, K., Hessler, D., Benson, M. og Daley, K. (2018). Development and implementation of a pediatric adverse childhood experiences (ACEs) and other determinants of health questionnaire in the pediatric medical home: *A pilot study*. *PLOS One*. 13(12), doi:10.1371/journal.pone.0208088

- Kolacz, J. og W. Porges. S. W. (2018). Chronic Diffuse Pain and Functional Gastrointestinal Disorders After Traumatic Stress: Pathophysiology Through a Polyvagal Perspective. *Hypothesis and theory article*. doi.org/10.3389/fmed.2018.00145
- Kuper, Ayelet; Lingard, Lorelei; Levinson, Wendy og Eaton L. (2008). Qualitative Research: Critically Appraising Qualitative Research. *British Medical Journal*, 337,(7671),.687-689. doi:10.1136/bmj.a1035
- Kvennaathvarfið. (2022). *Skilgreiningar á heimilisofbeldi*. [samantekt]. Kvennaathvarf. <https://www.kvennaathvarf.is/ur-moppum/>
- McLeod, S. (2014). *Carl Rogers Theory*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
- Merkaš, M. og Brajša-Žganec, A. (2011). Children with Different Levels of Hope: Are There Differences in Their Self-esteem, Life Satisfaction, Social Support, and Family Cohesion? *Scholarly Journal*, 4,(3), doi:10.1007/s12187-011-9105-7
- Miller-Perrin, C. L. og Perrin, R. D. (2007). *Child maltreatment*. Sage Publication, Inc.
- Mullen, P. E., Martin, J. L., Anderson, J. C., Romans, S. E. og Herbison, G. P. (1996). The long-term impact of the physical, emotional, and sexual abuse of children: a community study. *Child abuse and neglect*, 20(1), 7-21
- Mohammad, A. A. og Mansur, M. M. S. (2021). Impact of child's cognitive and social-emotional difficulties on child abuse: Does mother's justification of intimate partner violence also play a role? *Elsevier. Child Abuse & Neglect*. 117,(7), <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105028>
- McAdams, D. P. og McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *SAGE journals*, 22(3). doi.org/10.1177/0963721413475622
- Norman, R. E., Byambaa M., De, R., Butchart, A., Scott, J. og Vos, T. (2012). The Long-Term Health Consequences of Child Physical Abuse, Emotional Abuse, and Neglect: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal List. PLoS Med*. 9(11). doi: 10.1371/journal.pmed.1001349
- Nelson, C., Bhutta, Z.A., Harris, N.B., Danese, A. og Samhara, M. (2020). Toxic stress and PTSD in children. Adversity in childhood is linked to mental and physical health throughout life. *British Medical Journal*, 371(10), doi:10.1136/bmj.m3048
- Porges, S.W (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. WW Norton.
- Siegel, D. J. og Bryson, T.P. (2011). *The whole-brain child. 12 proven strategies to nurture your child's developing mind*. Delacorte press.

Shi, L. (2013). Childhood abuse and neglect in an outpatient clinical sample: Prevalence and impact. *American Journal of Family Therapy*, 41(3), 198-211.  
doi.org/10.1080/01926187.2012.677662

Stixrud, W. og Johnson, N. (2018). *The thriving child. The science behind reducing stress and nurturing independence*. Penguin life.

Twardosz, S., og Lutzker, J.R. (2010). Child maltreatment and developing brain: A review of neuroscience perspectives. *Aggression and violent behavior. Elsevier*, 15(1), 59-68.