

# Ofbeldi og áhrif á heilsufar og líðan

---

Sigrún Sigurðardóttir, lektor  
Doktorsnemi í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands

*[sigrunsig@unak.is](mailto:sigrunsig@unak.is)*



## MEISTARARANNSÓKN Í HEILBRIGÐISVÍSINDUM VIÐ HÁSKÓLANN Á AKUREYRI 2007

- Tíminn læknar ekki öll sár: Fyrirbærafræðileg rannsókn á langvarandi afleiðingum kynferðislegs ofbeldis í bernsku fyrir heilsufar og líðan íslenskra kvenna.
  - Sigrún Sigurðardóttir og Sigríður Halldórsdóttir
  - Tímarit hjúkrunarfræðinga – 3. tbl. 85. árg. 2009



## NIÐURSTÖÐUR

- Upplifun af áfallinu
- Slæm líðan sem barn og unglingur
- Líkamleg vandamál á fullorðinsárum
- Geðræn vandamál á fullorðinsárum
- Erfiðleikar við tengslamyndun traust og snertingu
- Staðan í dag og horft til framtíðar



# UPPLIFUN AF ÁFALLINU

- Sjálfsásökun og sektarkennd
- Svefnleysi
- Sársauki
- Örvænting, álag og kvöl
- Varnarleysi, varnargarður brotinn
- Leynd, ógnun og niðurlæging
- Uppgjöf og vonleysi
- Að fara úr eigin líkama



## LÍÐAN SEM BARN OG UNGLINGUR

- Andleg vanlíðan og hræðsla
- Erfiðleikar í skóla og einelti
- Flókin líkamleg einkenni
- Sjálfseyðingarhvöt, sjálfskaðandi hegðun og sjálfsvígshugsanir
- Vantraust gagnvart öðrum
- Endurminningar, endurlit ('flashback')
- Kynferðisleg áreitni
- Átröskun og áfengisnotkun



## LÍKAMLEG VANDAMÁL Á FULLORÐINSÁRUM

- Móðurlífsvandamál
- Vefjagigt, vöðvabólga, síþreyta
- Svefnörðugleikar
- Langvinnir verkir (höfuðv., hjartav., liðv., bakv., mjaðmagrindarv.)
- Hár blóðþrýstingur, meltingarfærasjúkdómar
- Ofnæmi, asmi, húðsjúkdómar
- Svimi, yfirlið, skjálfti
- Flókin óútskýranleg líkamleg vandamál



## MÓÐURLÍFSVANDAMÁL

- Kynsjúkdómar
- Bólga í eggjaleiðurum - blöðrur á eggjastokkum – samgróningar
- Langvinnir verkir í móðurlífi
- Frumubreytingar í leghálsi
- Utanlegsfóstur
- Legnám
- Illkynja æxli í eggjastokk



## GEÐRÆN VANDAMÁL Á FULLORÐINSÁRUM

- Þunglyndi, fæðingarþunglyndi
- Erfiðleikar við tengslamyndun
- Sjálfseyðingarhvöt, átröskun, áfengisnotkun
- Sjálfskaðandi hegðun, sjálfsvígshugsanir
- Höfnunartilfinning
- Kvíði, ofsakvíðaköst
- Flótti, fælni, einangrun
- Persónuleikaröskun





## DOKTORSRANNSÓKNIN

- Að þróa heildræn meðferðarúrræði fyrir þolendur kynferðislegs ofbeldis í æsku
- Að skoða heilsufar og líðan karla með sögu um kynferðislegt ofbeldi í æsku
- Að bera saman heilsufar og líðan karla og kvenna með sögu um kynferðislegt ofbeldi í æsku
- Að skoða heilsufar konu með langa sögu um kynferðislegt ofbeldi og reynslu hennar af heilbrigðiskerfinu



## SAMSTARFSADILAR

- Leiðbeinendur:
  - Dr. Sigríður Halldórsdóttir, hjúkrunarfræðingur
  - Dr. Sóley S. Bender, hjúkrunarfræðingur
- Doktorsnefnd auk Sigríðar og Sóleyjar:
  - Dr. Guðrún Agnarsdóttir, læknir
  - Dr. Berglind Guðmundsdóttir, sálfræðingur



# SAGA RUTAR

- ▶ Kynferðislegt ofbeldi frá 2-3 ára til 8-9 ára - faðir
- ▶ Kynferðisleg áreitni 9-10 ára - faðir vinkonu
- ▶ Kynferðisleg áreitni á unglingsárum – stjúpi og móðurbróðir
- ▶ Nauðgun 19 ára - “kunningjanauðgun”
  
- ▶ Skilnaður foreldra 4 ára
- ▶ Andlegt ofbeldi í æsku – stjúpi
- ▶ Einelti á unglingsárum
- ▶ “Ofbeldi” af hendi maka



# RUT OG HEILBRIGÐISKERFIÐ

- ▶ Var aldrei spurð um áfalla- eða ofbeldissögu
- ▶ Mjög mikilvægt að spyrja – krossa við X er fyrsta skrefið
- ▶ Fræðsla um hugsanlegar afleiðingar
- ▶ Mikilvægt að fagaðilar viti söguna
- ▶ Mikilvægast:
  - Að segja frá
  - Að geta tjáð sig
  - Að manni sé trúað
  - Að fá samþykki
  - Að einhver sjái mann sem manneskju



## AÐ SEGJA FRÁ – AÐ TJÁ SIG

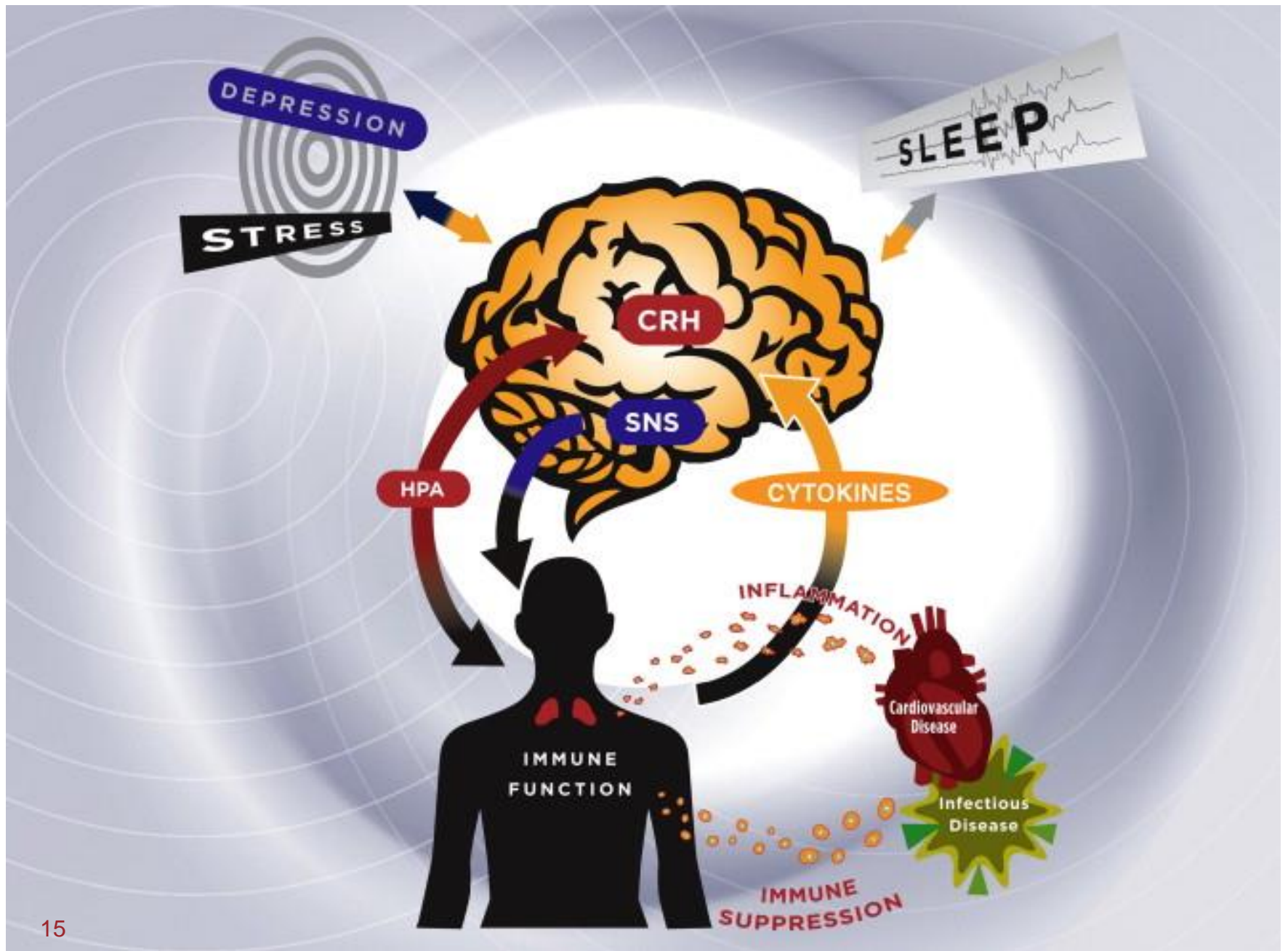
- ▶ “Það sem var svo magnað var að finna það að fólk trúði mér. Það sem felst í að segja frá er að geta tjáð sig, að manni sé trúað, að tekið sé mark á manni, það einhvern veginn heilar mann”.
- ▶ “Þetta er ekki spurning um vorkunn, bara að manni sé trúað, að fá samþykki fyrir að maður er ekki ábyrgur.
- ▶ Þegar þú ert ekki að segja frá ertu að taka ábyrgðina á þig, þetta var mér að kenna og ég ætla að þegja. Þegar þú segir frá er þetta ekki þér að kenna, það er einhver annar sem á að skammast sín”.



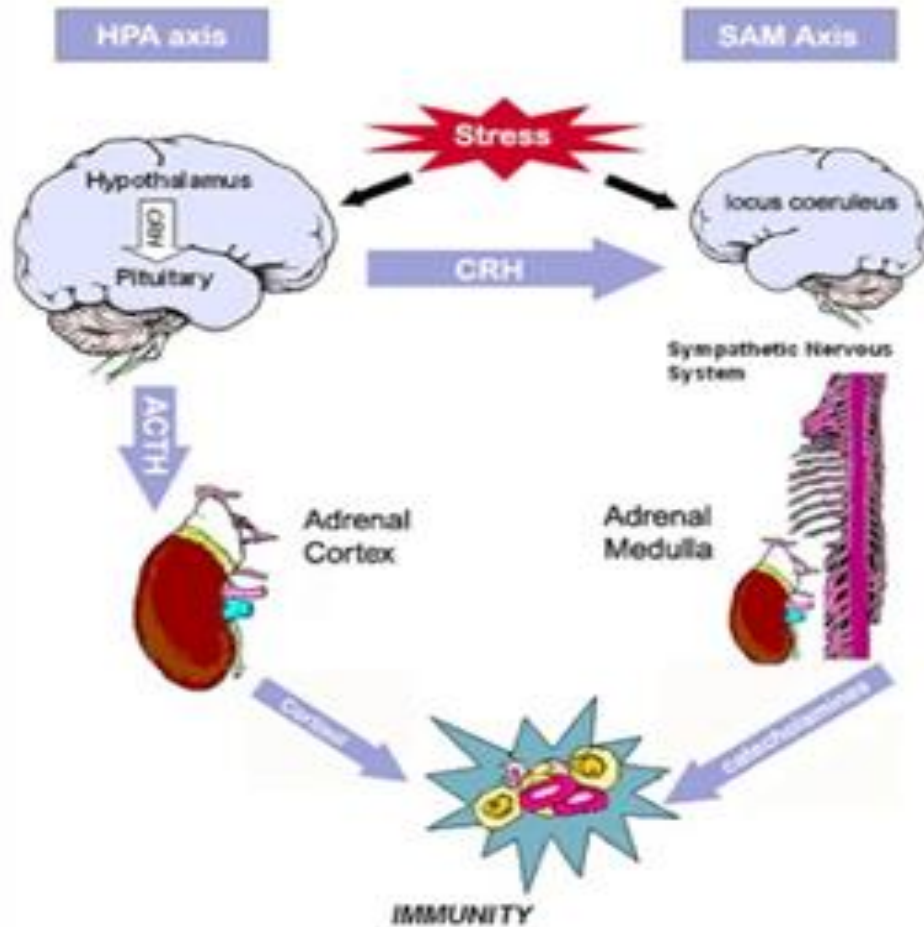
## SÁLÆN ÁFÖLL OG OBELDI

- Ofbeldi – sálrænt áfall
- Sálrænt áfall – áfallastreita – streita
- Streita – ónæmiskerfið
- Ónæmiskerfið – vörn gegn sjúkdómum
- Ónæmiskerfið – bólgur, sýkingar
- Ónæmiskerfið – krabbamein
- Slökun – streita – ónæmiskerfið
- „Tilfinningalosun“ – streita – ónæmiskerfið





# MIND, BODY AND SOUL



(Thorton & Andersen, 2006)





# THE MIND, BODY AND SOUL

- ▶ Psychoneuroimmunology (PNI)
- ▶ Sál- og taugaónæmisfræðin
  - Dynamic and complex interactions among behavioral factors, the central nervous system and the endocrine and immune systems
  - Every human being is a total whole, body and soul, what breaks down the soul also breaks down the body and there is no real distinction between soul and body because of the communication between the brain and the nervous system, endocrine and immune system



# ACE STUDY

- <http://www.cdc.gov/ace/outcomes.htm>
- Adverse Childhood Experiences (ACE) Study
- The initial phase of the ACE Study was conducted at Kaiser Permanente from 1995 to 1997, more than 17,000 participants had a standardized physical examination.
- **Health Risk Behaviors**
  - [Alcohol Abuse](#)
  - [Drug Abuse](#)
  - [Obesity](#)
  - [Smoking](#)



# ACE STUDY

- Emotional Abuse
- Physical Abuse
- Sexual Abuse
- Neglect
- Household Dysfunction
- Mother Treated Violently
- Household Substance Abuse
- Household Mental Illness
- A household member was depressed or mentally ill or a household member attempted suicide
- Parental Separation or Divorce
- A household member went to prison



# MEGIN NIÐURSTÖÐUR ACE

- Alcoholism and alcohol abuse
- Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Fetal death
- Health-related quality of life
- Risk for intimate partner violence
- Adolescent pregnancy
- Multiple sexual partners
- Sexually transmitted diseases (STDs)
- Unintended pregnancies
- Early initiation of smoking
- Early initiation of sexual activity
- Depression
- Illicit drug use
- Ischemic heart disease
- Smoking
- Suicide attempts
- Liver disease



# GÆFUSPORIN – HEILDRÆN MEÐFERÐARÚRRÆÐI

- Leitast við að mæta einstaklingnum þar sem hann er staddur hverju sinni
- Heildræn hugsun um einstaklinginn og innbyrðis tengsl hugar, líkama og sálar sem órjúfanleg heild
- Einstaklingurinn axlar ábyrgð á sjálfum sér og heilsu sinni, er veitt aðstoð til þess og að vinna með félagslegt umhverfi

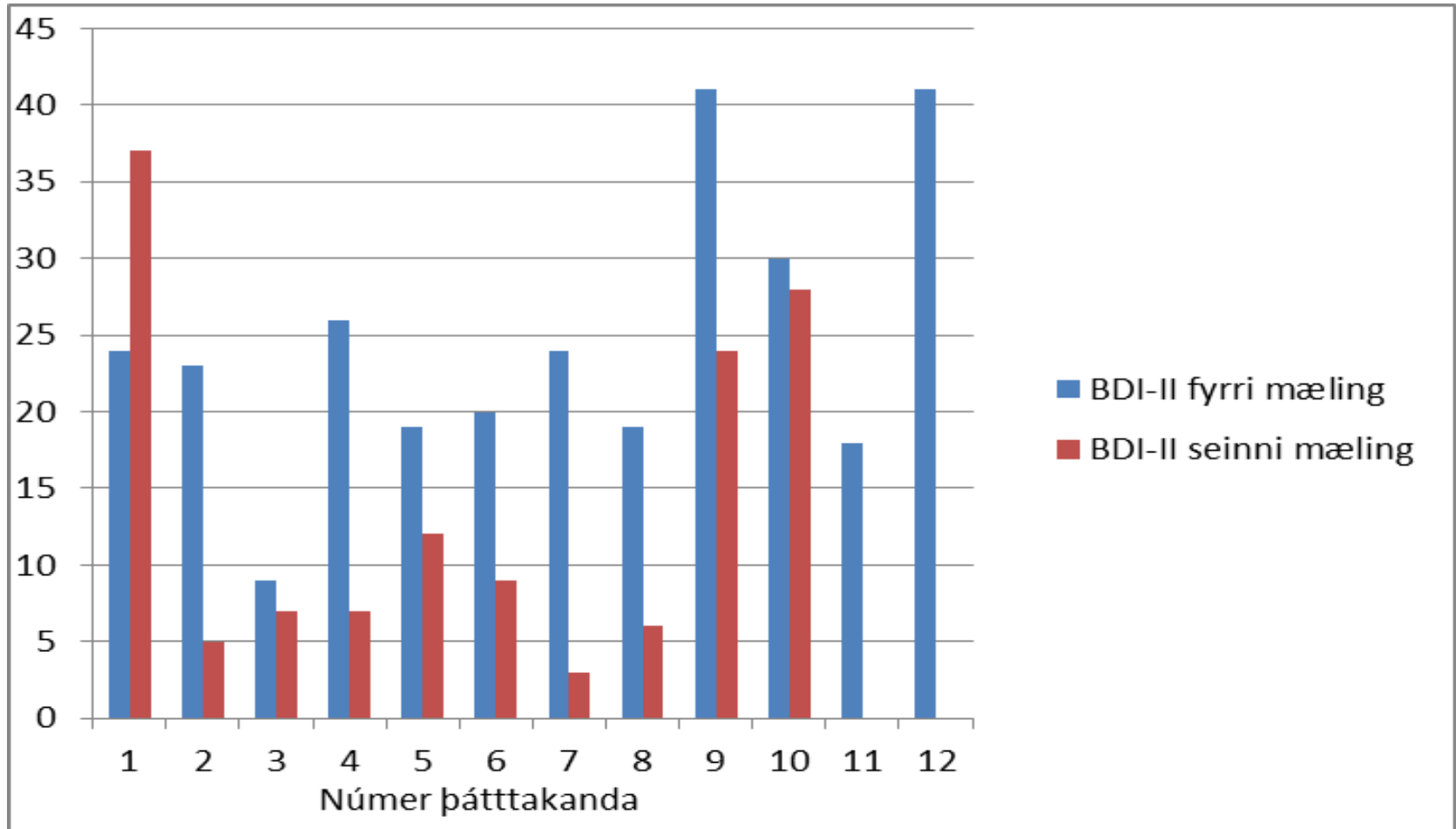


## DAGSKRÁ FYRIR EINA KONU

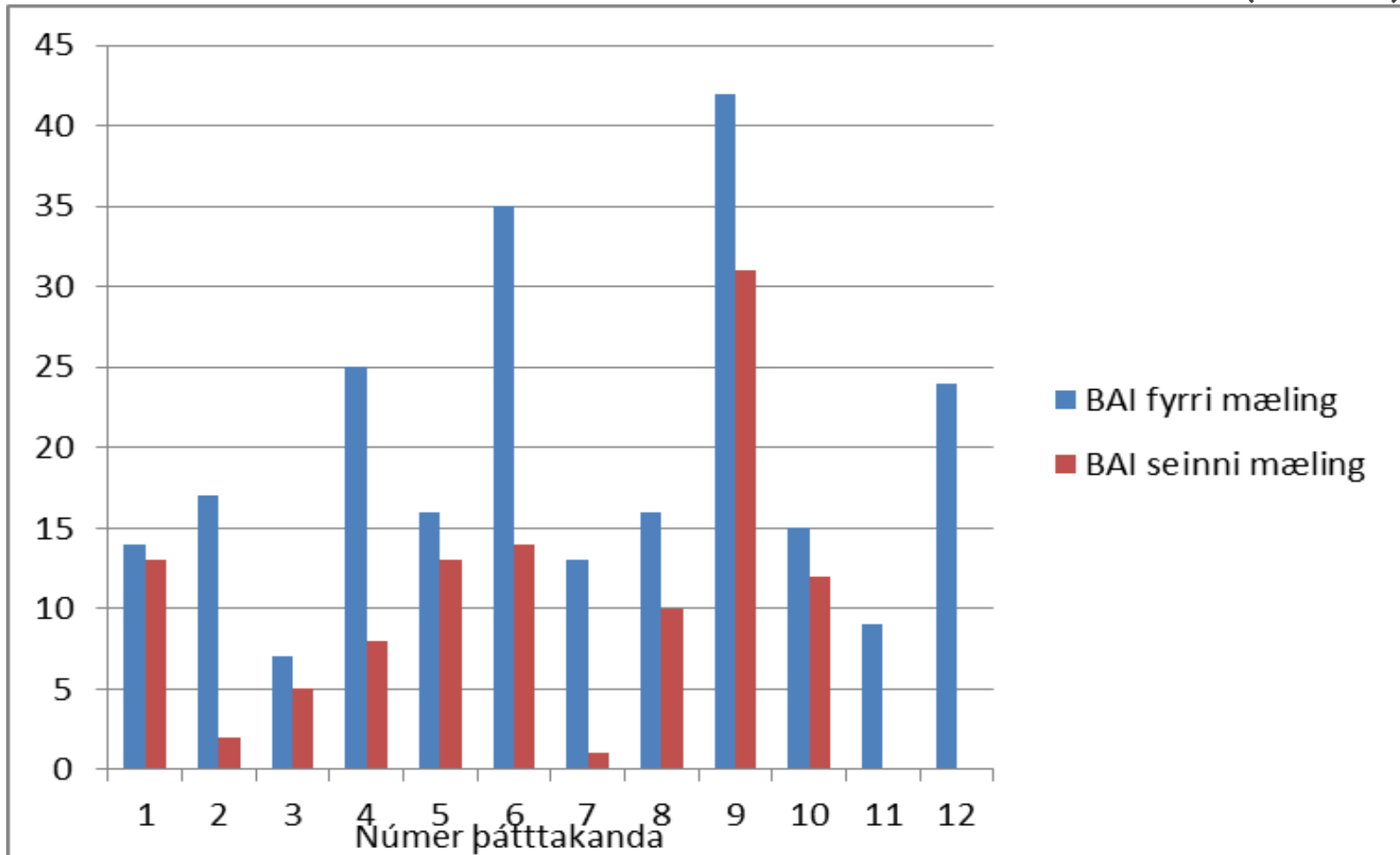
Mánudag	Þriðjudag	Miðvikudag	Fimmtudag	Föstudag
Listmeðferð	Jóga	Sálfræðihópur	Líkamsvitund	Fræðsla
Næring fræðsla		Sundleikfimi		Samantekt
Sálfræði-, geðlæknis- eða fjölskyldu- meðferð	Djúpslökun/ dáleiðsla	Hreyfing (vefjagigtar- leikfimi, stafaganga)	Sálvefræn meðferð (höfuðb.- og spjaldb.meðf. svæða- og viðbr.meðf	Hreyfing



# MÆLIKVARÐI BECKS Á GEDLÆGT (BDI II)

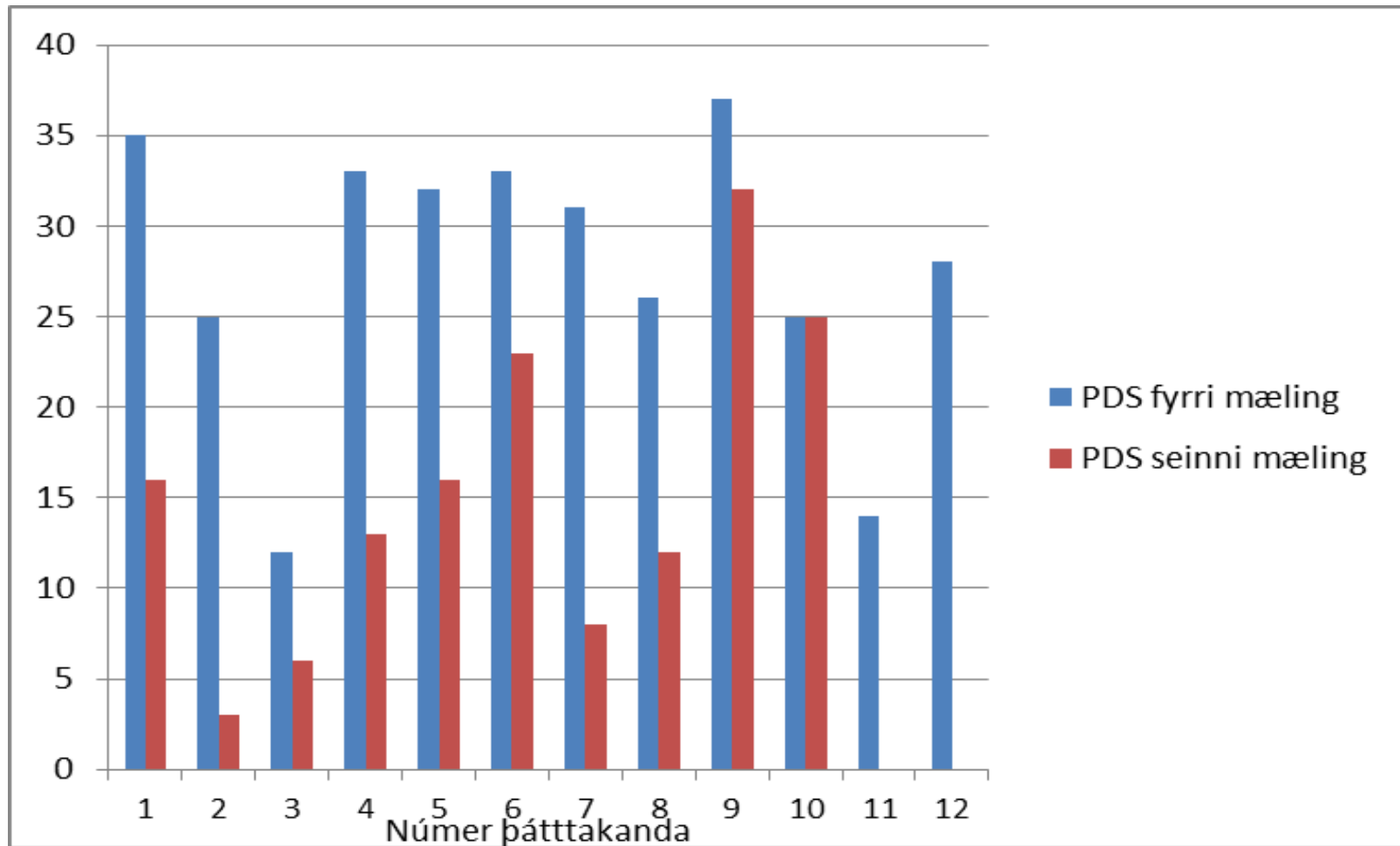


# MÆLIKVARÐI BECKS Á KVÍÐA (BAI)





# MÆLIKVARÐI Á EINKENNUM PDS



## NIÐURSTÖÐUR

- Lífið fyrir Gæfusporin
- Að takast á við áskoranir
- Vinna með traust og samskipti
- Takast á við meðvirkni og fíkn
- Heilsufarsleg vandamál
- Upprisan



# LÍFIÐ FYRIR GÆFUSPORIN

- Alein í dimma djúpa dalnum
- Algjört markaleysi – allir velkomnir inn
- Að niðurlotum komin – að gefast upp
- Búin að fullreyna allar leiðir - líf í lyfjasúpu
- Algjörlega týnd – félagslega einangruð
- Dottin út úr vinnu og/eða námi



# AÐ TAKAST Á VIÐ ÁSKORANIR

- Persónulegt rými og mörkin
- Að læra að vera í líkamanum - að vera „heima“
- Að fara í gegnum „flashback“
- Að horfast í augu við ófreskjuna
- Að losna við sjálfsásökun og sektarkennt



# VINNA MEÐ TRAUST OG SAMSKIPTI

- Að finna sjálfstraustið
- Að finna æðruleysið
- Að læra að treysta öðrum
- Að vinna með tengsl við maka
- Að vinna með tengsl við börnin



# TAKAST Á VIÐ MEÐVIRKNI OG FÍKN

- Að viðurkenna og takast á við meðvirkni
- Að læra að lifa með alkóhólisma
- Að læra að lifa með matarfíkn
- Að takast á við lyfjafíkn



# HEILSUFARSLEG VANDAMÁL

- Að læra að lifa með verkjunum
- Svefninn – að fá hvíld
- Að lifa með vefjagigt
- „Geðveikin“ – geðhvarfasýki?
- Kvíði og félagsfælni
- Þunglyndi
- ADHD eða PTSD???



# UPPRISAN

- „Að fá skilning – að vera ekki ein“
- Það er líf eftir dauðann – „sálardauðann“
- „Hef minnkað um helming – 70 kg.“
- „Er farin að vinna aftur eftir 5 ár óvinnufær“
- „Er með frið í sál og hjarta sem aldrei fyrr“
- „Líkamleg, sálræn og andleg upprisa“
- „Er í því að láta drauma mína rætast“





# Í DAG

- Í dag held ég ræður og erindi án þess að blikna, stend í báða fætur og er þess fullviss að fortíðin plagar mig ekki framar
- ég trúi og veit að ég er elskuverð og ég er þess virði að elska aðra
- Ég stend með sjálfri mér í því sem ég tek mér fyrir hendur, sama hversu stórt eða smátt verkefnið er



# GÆFUSPORIN

## Starfsendurhæfing Norðurlands:

- Hópur 1: 21.mars 2011      12 konur
- Hópur 2: Haust 2012      8 konur
- Hópur 3: Haust 2013      9 konur
- Hópur 4: Haust 2014      8 konur
- Hópur 5: Haust 2015      8 konur
- Hópur 6: Haust 2016      8 konur

## Geðheilsumiðstöðin í Breiðholti:

- Hópur 1: Haust 2013      9 konur
- Hópur 2: Vor 2014      6 konur
- Hópur 3: Vor 2015      10 konur
- Hópur 4: Vor 2016      8 konur



# SAGA LENU EFTIR KYNFERÐISLEGT OFBELDI Í ÆSKU

- Áfallastreituröskun, persónuleikaröskun, alvarlegt þunglyndi, alvarleg kvíðaröskun, félagskvíði, fæðingarþunglyndi, ásamt öllum líkamlegu kvillunum sem rekja má til áfalla
- Frá 2000 yfir 20 tegundir af þunglyndis- bólgueyðandi- (20 stk. Ibufen á dag), verkja- svefn- og kvíðastillandi lyfjum.
- Frá 2006 – „rússíbanareið – sjálfsvígstilraun – geðdeild – rafmeðferð x2 með sex mánaða millibili.
- 2011 – Gæfusporin.
- Í dag er hún lyfjalaus og komin í 100% vinnu.



# GÆFUSPORIN – MÍN LEIÐ

- Ráðstefna Geðhjálpur og Drekaslóðar 1.mars 2016.
- Leyst úr læðingi - Áhrif erfiðra uppeldisaðstæðna og áfalla á andlega heilsu.
- Jenný: Mín saga – mín leið. Upptaka:  
[https://www.youtube.com/watch?v=Q3\\_WXqQBCcA&sns=fb](https://www.youtube.com/watch?v=Q3_WXqQBCcA&sns=fb)  
Viðtal Jenný: Morgunblaðið:  
<http://pappir.mbl.is/index.php?s=7874&p=180278>
- Sigrún Sigurðardóttir, fyrirlestur á ráðstefnunni:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IPgI0h-2ybo>



# FRAMHALDSNÁM SÁL RÆN ÁFÖLL OG OFBELDI

- Þverfaglegt námskeið á meistarastigi í Háskólanum á Akureyri 2012, 2014 og 2016, áætlað hér eftir annað hvert haust.
- Sálræn áföll og ofbeldi  
<http://www.unak.is/heilbrigdisvisindasvid/framhaldsnamsdeild/salraen-afoll-ofbeldi-og-afallastreita>
- Eina sinnar tegundar hér á landi



# RANNSÓKNARMIDSTÖÐ GEGN OFBELDI

- Markmið og hugmyndir við stofnunun:
  - Samvinnu við samsvarandi stofnanir og félög hérlendis og erlendis.
  - Standa fyrir ráðstefnum og málþingum til að útbreiða þekkingu á ofbeldi og afleiðingum þess.
  - Standa að fjölbreyttri útgáfu til að efla þekkingu á ofbeldi og leiðum til að útrýma því.
  - Standa fyrir heimasíðu þar sem áhugasamir geta náð á einum stað í rannsóknarniðurstöður og fræðsluefni um ofbeldi.
  - Standa að námskeiðum um ofbeldi fyrir ýmsa hópa.
  - Veita styrki til rannsókna á ofbeldi ofl.
  - <http://www.unak.is/rannsoknir/rannsoknarstofnanir/rannsoknarmidstod-gegn-ofbeldi>



# ÖRORKA OG STARFSENDURHÆFING Á ÍSLANDI

- Diplómanám í starfsendurhæfingu haust 2016
- Samstarfsverkefni HA og HÍ
- Sjúkdómsgreiningar kvenkyns öryrkja frá nóvember 2005 til nóvember 2015:
  - Geðrskakanir 34%
  - Stoðkerfissjúkdómar 37%
  - <https://www.velferdarraduneyti.is/frettir-vel/nr/35442>
- Hver er í raun ástæðan???
- Rót vandans???



## MÍNAR RANNSÓKNIR

- Kynferðislegt ofbeldi gegn stúlkum:  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1471-6712.2012.01049.x/pdf>
- Kynferðislegt ofbeldi gegn stúlkum, íslensk grein:  
• <http://hirsla.lsh.is/lsh/bitstream/2336/72741/1/H2009-03-85-F1.pdf>
- Kynferðislegt ofbeldi gegn drengjum:  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1471-6712.2012.00981.x/abstract;jsessionid=DB5F0010CF9A4A67DF289DE872EE1730.f02t01>
- Samanburður á körlum og konum:  
<http://sjp.sagepub.com/cgi/pmidlookup?view=long&pmid=24345814>
- Gæfusporin:  
<http://authorservices.wiley.com/bauthor/onlineLibraryTPS.asp?DOI=10.1111/scs.12238&ArticleID=3526904>





# SVO EINFALT ER ÞETTA 😊

- ▶ Sálrænt áfall – áfallastreita – streita
- ▶ Streita – bælir ónæmiskerfið
- ▶ Ónæmiskerfið – vörn gegn sjúkdómum
- ▶ Ónæmiskerfið – bólgur, sýkingar
- ▶ Ónæmiskerfið – krabbamein
- ▶ Bælt ónæmiskerfi – áhrif á heilbrigði
- ▶ Slökun – streita – ónæmiskerfið
- ▶ „Tilfinningalosun“



# LADY GAGA TILL IT HAPPENS TO YOU #OSCARS 2016

- Lady Gaga sagði á rauða dreglinum frá reynslu sinni af kynferðislegu ofbeldi
- Hér er áhrifamikill flutningur hennar á Oscars verðlaunahátíðinni:
- [https://www.youtube.com/watch?v=gkGV\\_AgjMb0](https://www.youtube.com/watch?v=gkGV_AgjMb0)





8.9.2016

[sigrunsig@unak.is](mailto:sigrunsig@unak.is)

43

