

# Að vinna með ráðgjafa

Viðmið fyrir konur sem leita trausts og góðs ráðgjafa til að vinna með úr afleiðingum ofbeldis og áfalla

## Að velja ráðgjafa

Ef þú ert að leita að ráðgjafa til að vinna úr afleiðingum áfalla mælum við með því að þú takir þér góðan tíma til þess. Þú þarft ekki að taka ákvörðun eftir fyrsta viðtal hjá ráðgjafa. Jafnvel þó að þú sért að ganga í gegnum tímabil mikilla erfiðleika þarftu ekki að skuldbinda þig í langtímaráðgjöf fyrir en þú ert búin að velja þann sem þú treystir.

Þú gætir byrjað á að leita eftir meðmælum eða ábendingum um góða ráðgjafa frá vinum, öðrum sem eru að vinna úr afleiðingum áfalla eða frá fjölskyldumeðlimum sem þú treystir. Ýmis félög og samtök sem vinna með konum sem hafa orðið fyrir ofbeldi og annars konar áföllum eru einnig oft með nöfn á góðum ráðgjöfum sem þú gætir fengið.

Þú gætir sparað þér pening og tíma með því að senda tölvupóst eða hringja í nokkra ráðgjafa til að gera nokkurs konar forkönnun. Síðan gætir þú forgangsraðað þeim og jafnvel fengið viðtöl hjá tveimur eða þremur áður en þú gerir endanlega upp hug þinn.

Á meðan þú ert að velja fyrir þér hver gæti verið hugsanlegur ráðgjafi fyrir þig eru hér nokkur viðmið sem gætu komið að góðum notum við valið.

## Ráðgjafinn sem þú vilt vinna með ætti að ...

- hafa þekkingu á úrvinnslu áfalla eftir sams konar ofbeldi og þú varðst fyrir
- hafa alla athyglina á þér en ekki á þeim sem beitti þig ofbeldi
- gefa þér nægilegt rými til að fara í gegnum reynslu þína og sögu án þess að reyna að skilgreina hana fyrir þig
- virða allar tilfinningar þínar (sorg, þirring, reiði, ofsareiði, depurð, gleði)
- hvetja þig til að koma þér upp stuðningsneti utan ráðgjafarinnar
- kenna þér aðferðir til að hlúa vel að sjálfri þér
- vera fús til að ræða vandamál sem upp geta komið ykkar á milli í ráðgjöfinni
- axla ábyrgð á eigin mistökum

## Ráðgjafinn ætti ekki að ...

- gera lítið úr reynslu þinni eða sársauka
- ýta á þig til að ná sáttum eða fyrirgefa þeim sem beitti þig ofbeldi
- vera vinur þinn eða vinkona utan faglega starfsins (ráðgjafarinnar)
- tala við þig um eigin persónulegu vandamál
- haga sér á kynferðislegan hátt við þig, hvorki núna né í framtíðinni
- þrýsta á að þú gerir eitthvað sem þú vilt ekki gera (eina undantekningin er ef þú ert í mikilli hættu á að skaða sjálfa þig eða aðra. Einnig í ljósi tilkynningarskyldu gagnvart börnum)
- láta í ljós fordóma gagnvart kynhneigð þinni eða kynlífshegðun

Spurðu spurninga til að fá tilfinningu fyrir viðhorfum, reynslu og starfsaðferðum rágjafans. Það getur vel verið að það séu einhver atriði sem skipta þig sérstaklega miklu máli, t.d. gætir þú viljað að rágjafinn þekki vel til misnotkunar á vímuefnum eða átröskun. Margar konur vilja að rágjafinn sé kona vegna þess að þá upplifa þær meira öryggi eða vegna þess að þeim finnst þægilegra að ræða um viðkvæm málefni við aðra konu. Rótin vinnur almennt eftir því viðmiði að konur séu ráðgjafar kvenna og það sama á við um mörg samtök sem vinna með konur með mikla áfallasögu.

Jafnvel þó að þarfir þínar séu ekki mjög sérhæfðar, eða jafnvel mismunandi eftir aðstæðum og tímabilum, er algjörlega þess virði að vanda sig við val á ráðgjafa

Þegar þú hefur talað við nokkra ráðgjafa skaltu bera saman hvernig þér leið að tala við þá. Hvar fannstu bestu tengslin? Hjá hverjum/hverri leið þér best? Hugleiddu hvernig hver og einn brást við því sem þú vildir tala um. Gerðu verðsamanburð og hafðu í huga hve auðvelt er að komast að hjá þeim.

Það getur verið ágætt að setja sig í spor neytandans sem tekur upplýsta ákvörðun áður en hann tekur endanlega ákvörðun um hvaða ráðgjafa hann ætlar að kaupa þjónustu af. Sem neytandi hefur þú ákveðin réttindi: réttinn til að ákveða hvaða gæði þú vilt sjá hjá ráðgjafanum, réttinn til að það sé komið fram við þig af virðingu, réttinn til að fara ekki eftir einhverju af því sem ráðgjafinn leggur til, réttinn til að vera ánægð með þjónustuna sem þú færð, réttinn til að ræða óhikað um hvers kyns vandamál sem upp kunna að koma í viðtölunum og réttinn til að hætta hjá ráðgjafanum ef hann hentar þér ekki.

### Hvernig er árangursrík ráðgjöf?

Þegar þú ert hjá góðum ráðgjafa átt þú að finna fyrir skilningi og stuðningi. Þú átt að finna fyrir hlýju og umhyggju og þú ættir að geta fundið fyrir þessu snemma í ferlinu.

Hins vegar ættir þú kannski ekki alltaf að dæma ráðgjafann eftir því hvernig þér líður í það og það skiptið. Sumar upplifa ráðgjöfina sem algjöra sælu og þær geta ekki beðið eftir að mæta í viðtal. Aðrar kvíða hverju viðtali og þurfa að beita sig hörðu til að mæta. Ráðgjöf er nefnilega ekki alltaf þægileg en þú veist að þú ert hjá góðum ráðgjafa ef þú öðlast með tímanum sífellt betri hæfni til að hlúa vel að þér. Og jafnvel þó að það komi tímabil sem þér finnst þú háð ráðgjöfinni, eða ráðgjafanum, ætti sjálfstæði þitt að aukast eftir því sem á líður. Þó að þér finnist tengslin við ráðgjafann gríðarlega mikilvæg er nauðsynlegt að þú setjir ekki alla orkuna þína í þau. Mundu að þú ert miðpunkturinn í þínu lífi og í ferlinu. Góður ráðgjafi er einungis ein af þeim leiðum sem þú notar.

Ráðgjafi ætti að vera meðvitaður um hinn flókna kynjaða veruleika sem konur standa frammi fyrir. Samspil sjálfsmyndar kvenna og félagslegra þátta hafa mikil áhrif á geðheilsu þeirra. Rannsóknir sýna að úreltum staðalímyndum kynjanna er oft haldið að konum í meðferð og ráðgjöf.

Trúarlíf er vandmeðfarið málefni í ráðgjöf og almennt ættu ráðgjafar að virða trúarskoðanir skjólstæðinga sinna og sleppa því að deila sínum trúarskoðunum með þeim. Undantekning á þessari reglu er þegar skjólstæðingar þeirra eða aðrir eru í hættu vegna þátttöku í sértrúarsöfndi.

## Ef þér finnst eitthvað að

Ef þú upplifir hvorki virðingu, skilning né að þú sért metin að verðleikum, eða ef gert er lítið úr reynslu þinni, eru það merki um að þú njótir ekki góðrar ráðgjafar eða að það séu alla vega ekki góð tengsl á milli þín og ráðgjafans. Ef þér finnst eitthvað að í ráðgjöfinni eða ef þú verður ósátt eða reið út í ráðgjafann skaltu tala um það í viðtalinu. Þegar þú hefur rætt þetta við ráðgjafann ættir þú að upplifa að hann hafi hlustað á þig og að þú hafir mætt skilningi. Ef ráðgjafinn gerir lítið úr tilfinningum þínum eða fer í vörn ert þú ekki að fá þá ráðgjöf sem þú átt rétt á. Leitaðu þá að öðrum ráðgjafa.

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að hugsanlega getur ráðgjafinn ekki uppfyllt allar þínar þarfir, t.d. ef þú vilt geta leitað til hans oft á dag. Ekki er raunhæft að ætlast til þess og ráðgjafinn getur ekki alltaf gert allt fyrir þig sem þig langar til að hann geri. Ef höfnun er tilfinning sem þú finnur oft fyrir er ágætt að ræða það við ráðgjafann og jafnvel við þriðja aðila til að geta áttað sig betur á stöðunni.

Ef þér finnst ráðgjafinn vera með kynferðislegar athugasemdir eða ef hann vill stofna til kynferðislegra samskipta við þig skaltu hætta hjá honum þegar í stað. Þú ættir að tilkynna framkomu hans við þar til bæra aðila eftir því sem við á. Slíkur aðili getur verið Embætti landlæknis, stéttarfélag ráðgjafans, yfirmaður stofnun eða jafnvel lögregla. Það er aldrei í lagi að ráðgjafi eigi í rómantísku eða kynferðislegu sambandi við skjólstæðing sinn.

Mikilvægt er að leita sér ráðgjafar hjá aðilum sem hafa aflað sér viðurkenndrar menntunar og réttinda til að starfa sem ráðgjafar. Til dæmis getur verið erfitt að leita réttar síns ef ráðgjafinn er ekki með leyfisbréf frá Embætti landlæknis eða ef hann tilheyrir ekki viðurkenndri fagstétt sem hefur sett sér siðareglur.

Það er eðlilegt að þú verðir reið ef þú hefur verið í skaðlegri ráðgjöf en ekki láta það stoppa þig í því að fá hjálp og ráðgjöf annars staðar frá. Áður en þú velur annan ráðgjafa skaltu gefa þér tíma til að hugleiða hvað þú vilt fá út úr ráðgjöfinni. Gefðu þér tíma og nýttu þér þá aðstoð sem er í boði til að verja þig gagnvart slæmum ráðgjöfum í framtíðinni.

## Að leita eigin sannleika

Undirstaða góðrar ráðgjafar eða meðferðar er samband sem byggir á virðingu og þar sem ráðgjafinn veitir öruggt svæði, griðastað, sanna umhyggju og stuðning. Góðir ráðgjafar eða meðferðaraðilar stjórna skjólstæðingum sínum ekki, heldur fylgja þeim eftir á þeirri erfiðu og sársaukafullu leið sem skjólstæðingarnir þurfa að fara. Þannig valdeflast skjólstæðingarnir, á leið sinni til bættrar líðanar og sjálfskilnings, og draga fram reynslu sína og sögu í leit að eigin sannleika.

Allir meðferðaraðilar, jafnvel þeir sem eru frábærir, geta stundum gert mistök. En þeir eiga hvorki að draga þína frásögn í efa né reyna að koma einhverju inn hjá þér sem gerðist ekki.

Mikilvægt er að muna að þú ert sérfræðingurinn um þitt líf. Sýndu sjálfri þér þolinmæði og umburðarlyndi.

## Sameiginlegt ferðalag og aðrar leiðir

Þegar best lætur er starfið hjá ráðgjafa samstarfsverkefni, þar sem þú treystir ráðgjafanum fyrir því sem þú hefur gengið í gegnum og til að sjá þig berskjaldaða. Ráðgjafinn ætti að líta á það sem heiður og forréttindi að fá að ganga í gegnum þetta með þér og bjóða þér bestu mögulegu aðferðir, reynslu og samúð. Slíkt samstarf á að gera þér kleift að skapa þér innihaldsríkt og ánægjulegt líf.

Sumar konur hafa farið aðrar leiðir en að leita til ráðgjafa. Konur hafa unnið úr erfiðum áföllum til að mynda í gegnum listasköpun, tónlist, skrif, hvers kyns útivist, andlegar leiðir og aktívisma. Aðrar fá stuðning frá vinum, mökum, fjölskyldumeðlimum og öðrum þolendum. En fyrir margar konur er ráðgjöfin kjarninn í stuðningsneti þeirra, þar fá þær öruggt og styðjandi umhverfi, griðastað, þar sem vöxtur þeirra og umbreyting getur orðið að veruleika.

## Sjálfs hjálpar- og stuðningshópar

Stuðningshópar fyrir konur sem hafa upplifað ofbeldi geta verið gríðarlega mikilvægir þegar unnið er úr afleiðingunum. Sérstaklega til að takast á við skömm, einangrun, leynd og sjálfsmynd. Slíkir hópar hittast reglulega á ákveðnum tímum ýmist yfir tiltekið tímabil, t.d. nokkrar vikur, eða þeir eru starfandi stóran hluta ársins. Að hlusta á aðrar konur sem hafa gengið í gegnum svipað ofbeldi og þú segja frá tilfinningum sínum, baráttu og sigrum, getur gert þér kleift að íhuga eigin reynslu frá öðru sjónarhorni. Þú verður kannski undrandi á því hvað þær eru frábærar þrátt fyrir allt sem þær hafa gengið í gegnum. Þú áttar þig kannski á því að ofbeldið var ekki þeim að kenna og að það sé alls ekki við þær að sakast. Þú upplifir jafnvel mikla reiði fyrir þeirra hönd og finnur til með þeim á annan hátt en þú hefur leyft þér að gera fyrir sjálfa þig. Og þegar þú áttar þig á því að þú ert á margan hátt lík þessum konum og ein af þeim þá sérðu sjálfa þig líka í jákvæðara ljósi.

Góðir stuðnings- og sjálfs hjálparhópar eiga að bjóða upp á öruggan stað þar sem ríkir gagnkvæm virðing og allar konur eru metnar að verðleikum – griðastaður. Öllum á að vera ljóst hvað þar fer fram, allar eiga að fá jöfn tækifæri til að taka þátt, engin ætti að vera allsráðandi og heldur ekki útilokuð. Þú átt að geta upplifað þig velkomna og fá tækifæri til að tjá þig um reynslu þína og tilfinningar á einlægan hátt.

Sjá nánar [reglur sem gilda á námskeiðum og hópum Rótarinnar](#) og [gátlista Anne Fletcher fyrir meðferð](#) sem er í íslenskri þýðingu á vef Rótarinnar.

Unnið og endurskrifað úr kaflanum „Working with a Counselor“ í bókinni *The Courage to Heal*. eftir Ellen Bass & Laura Davis. Gefin út á 20 ára útgáfuafmæli, 4. útg. Collins Living.