

Er du bekymret for, om DU har foretaget grænseoverskridende adfærd?

**"Kreativ udvikling af børn
og unge"**



Indledning:

Kære du, der er bekymret for, at du har foretaget grænseoverskridende adfærd.

Uagtet om du er kvinde, mand, non-binær eller andet, så er teksten her skrevet til dig. Den kan ikke give dig det endelige svar på, hvordan du skal handle, men det er et forsøg på at give dig en hjælpende hånd i en svær situation.

Lyt og forstå

Oplever du, at nogen udtrykker, at de føler sig utrygge, bliver kede af det, føler sig stødt eller på anden måde siger fra, så stop op og lyt uden at forklare eller forsvare dig selv. Lad dem tale ud, og hør, hvordan de oplever verden. Du behøver ikke være enig i alt det, de siger, men et godt sted at starte er at respektere, at de har følt, at du har trådt over en grænse.



Sig undskyld, og stop din adfærd

Er du bange for, at du har foretaget grænseoverskridende adfærd overfor en anden person, er et godt sted at starte at give en oprigtig, utvetydig undskyldning. Det handler om at vise, at du tager ansvar for din adfærd og forklare vedkommende, hvad du selv gør for, at din adfærd ikke gentager sig - og så selvfølgelig gøre en indsats for ikke at gentage eller fortsætte adfærden. Ofte vil folk, som er blevet udsat for noget ubehageligt, gerne igen kunne være trygge og sikre på, at adfærden ikke gentager sig.

En utilstrækkelig undskyldning kan lyde noget i stil af:

“Jeg beklager, at du har følt at dine grænser blev overskredet”, “Jeg er ked af, at du blev ked af det.” etc.

Denne er utilstrækkelig, fordi den ikke viser, at afsenderen tager ansvar for sin adfærd, eller/og det, der er sket, men kun forholder sig til og tager ejerskab over den andens følelser.

En god undskyldning tager ikke ejerskab over den andens følelser; den bruger ikke tid på at forklare, hvad der lå bag adfærden. Den gode undskyldning viser, at der bliver taget ansvar ved, at adfærden ikke gentager sig overfor andre, og at man har indset, hvad der gjorde handlingen skadelig i første omgang - den skaber rum til, at den anden kan fortælle, hvad vedkommende har brug for.

Eksempel:

“Undskyld, at jeg trådte over dine grænser og udsatte dig for smerte.”

Det er optimalt at italesætte, hvordan adfærden vil ændre sig, så oplevelsen ikke gentager sig.

Eksempel:

“Jeg vil aldrig igen røre en person et privat sted, som jeg ikke udtrykkeligt har fået lov til. Jeg kan se, at det er en grænseoverskridende adfærd, som jeg har ansvar for.”

At du giver en undskyldning er ikke det samme, som at vedkommende hvis grænser du potentielt har brudt, er parat til at tage imod den. Det er vigtigt, at du respekterer vedkommendes behov og ikke presser på for at ændre det. Hvis du har behov for, at vedkommende ved, at du er parat til at give en undskyldning, kan du eventuelt kommunikere: *“Jeg respekterer dit behov. Hvis der kommer en dag, hvor du gerne vil have et undskyld, er jeg parat til at give dig et der - uagtet, hvor lang tid der går.”*

Synes du, at det er svært at sige undskyld, er der gode kilder på nettet, der kan introducere og hjælpe dig med at øve, hvad der skal til for at sige et godt, oprigtigt undskyld.

Find en, der kan hjælpe med kommunikationen

Er du bekymret for, at personen vil være utilpas med at tale med dig og tage imod din undskyldning, kan du eventuelt gå til en, som du selv og den anden part kan have tillid til, som kan hjælpe med at kommunikere mellem jer. Er handlingen sket til et arrangement, kan du gå til arrangementets tryghedsværter eller arrangører, der kan hjælpe med at formidle kommunikationen og sikre, at I begge kommer bedst muligt videre. Hvis personen giver udtryk for, at vedkommende ikke vil snakke med dig, eller hvis personen gør det, når der bliver taget kontakt, bør du respektere det.

Hvis I begge føler, at jeres grænser er overskredet

I situationer, hvor begge parter føler, at deres grænser er overskredet, er det en fordel at finde en, som kan hjælpe med at styrke kommunikationen mellem jer. Det handler om at finde ud af, hvordan begge jeres oplevelser og fortællinger kan blive respekteret og anerkendt, samtidig med at intentionerne bag adfærden kan blive italesat og synliggjort. Uanset, om I begge føler jer berettiget til en undskyldning fra den anden, er det også i den type situationer vigtigt at anerkende og tage ansvar for egen, potentielt grænseoverskridende adfærd, og sikre, at din adfærd ikke gentager sig over for personen i andre (eller ens) kontekster.

Vil du vide mere?

Information har skrevet en fin tekst om, hvordan du kan navigere:

<https://www.information.dk/debat/2019/03/kraenkelsesguide-foelg-fire-trin-saa-altid-paa-sikre-side>

