

Har DU oplevet noget grænseoverskridende?

"Kreativ udvikling af børn og unge"



Indledning:

Kære du, der har oplevet noget grænseoverskridende.

Uagtet om du er kvinde, mand, non-binær eller andet, så er teksten her skrevet til dig. Teksten er et forsøg på at give en hjælpende hånd i en situation, der kan være svær at stå i.

Stol på det, du har oplevet

Din oplevelse er væsentlig. Når du står i eller efter en situation, hvor du har oplevet noget ubehageligt, er det vigtigt, at du mærker efter, om du har oplevet noget grænseoverskridende. Hvis du har det, så er det vigtigt, at du er opmærksom på, at din negative oplevelse er legitim, selv hvis den ikke føles sådan. Hvis du har overskud, er det samtidig fint at overveje, om den anden part har haft en intention, har kunnet forudse situationen, eller om det har været et oprigtigt uheld.

Hvis du oplever noget som ubehageligt, og du ikke tror, det var bevidst, kan det være en fordel at gøre opmærksom på det til enten personen, det vedrører, eller arrangørerne til et arrangement, hvis de tilbyder en tryk kommunikationsvej. Selv, hvis det er helt utilsigtet, at noget eller nogen har givet dig ubehageligt indtryk, kan det være en stor tjeneste for personen (og Bifrostmiljøet) at give dem en chance for at tage ved lære og justere deres adfærd.

Det kan være forskelligt, hvad personer har brug for i situationen. Det vigtigste er derfor, at du gør det, du har brug for, og siger fra på din måde. Husk også, at det ikke er dit ansvar at uddanne hverken personen eller miljøet.

Dokumentér og skriv hændelserne ned

Skriv hændelser ned, for eksempel i en dagbog, og dokumentér eventuelle sms'er, mails eller lignende materiale, så det er tydeligt, hvad der er sket i situationen. Forsøg at beskrive både konteksten for situationen, samt den efterfølgende konkrete adfærd, der foregik, nærmere end dine forventninger til, hvad der skete inde i og for den anden person. Det kan du gøre ved at forestille dig, at du skulle beskrive noget, der skete på et videoklip uden at tilskrive eller

tolke på, hvad der skete for de personer, der er involveret i klippet.

Eksempel: *“Vedkommende går over mod personen og sætter sig på stolen. Personen rykker en stol tættere på vedkommende, så der er en meter mellem dem.”*

Det er samtidig en fordel at have det nedskrevet, hvis du senere ønsker at kontakte arrangører, event-koordinatører, organisationer og eventuelt foretage en politianmeldelse efter omstændighederne.



Mærk efter og italesæt behov

Oplever du noget grænseoverskridende, er det vigtigt, at du passer på dig selv og efterfølgende mærker efter, hvad du har brug for. Jo mere konkret, du kan italesætte dine behov, jo lettere er det for dem, der hjælper dig, at give dig det, du har brug for. *Vil du gerne have et undskyld? Handler det om, at du gerne vil have, at adfærden ikke gentager sig? Hvilke tiltag skal der til for, at du igen kan føle dig tryk?* Det er ikke altid let at vide, hvad man har brug for, og det er okay at ændre mening og bede om noget, man først sagde, at man ikke havde behov for.

Tal op og søg støtte

At være udsat for grænseoverskridende adfærd kan, afhængig af den konkrete situation, være en belastning og indebære en risiko for din tryghed, sikkerhed og sundhed. Hold fast i, at du ikke selv var skyld i, at de grænseoverskridende handlinger fandt sted, og tal med dine omgivelser om dine oplevelser, for eksempel dine venner eller familiemedlemmer.

Er det i forbindelse med et arrangement eller i en organisatorisk sammenhæng, kan du med fordel tage fat i eventuelle tryghedsværter, ledere eller koordinatore, som du er tryk ved. Har du brug for det, kan du opsøge et familiemedlem eller ven, der kan være til stede. Husk, du behøver ikke klare det alene - det er heller ikke dit ansvar at føre noget til dørs eller beskytte andre, hvis dine grænser er blevet overskredet, fysisk, mentalt eller socialt.

Håndtering af efterspillet

Efter den konkrete situation kan det være svært at få et overblik over, hvordan du håndterer fremadrettede events, interaktioner og scenarier. Der er ingen garanti for, at dem, du kontakter, reagerer, som du ville ønske, men det, at du tager kontakt, øger sandsynligheden for, at der kan blive fundet en løsning. Her er et par bud på, hvor du kan tage kontakt og få

- **Kontakt arrangementet eller scenariet, du gerne vil deltage i:**

Tag kontakt til det arrangement eller scenarie, du har deltaget i eller gerne vil deltage i, og forklar dem den konkrete situation, du står i. Det er en fordel, hvis du kan beskrive hændelsen så konkret som muligt og samtidig beskrive dine behov.

- **Kontakt foreningen bag arrangementet eller scenariet, du deltog eller deltager i:**

Tag kontakt til foreningen bag arrangementet eller scenariet, hvor den konkrete situation skete, eller hvor I kan komme til at have noget med hinanden at gøre. Det er en fordel, hvis du kan beskrive hændelsen så konkret som muligt, samtidig med at du kan beskrive dine behov.

- **Kontakt Landsforeningen Bifrost:**

Tag kontakt til Landsforeningen Bifrost, hvis du har behov for at udtrykke din bekymring i tilfælde af, at vedkommende, du har oplevet grænseoverskridende adfærd fra, er i en magtposition, der har forbindelse til Bifrost. Det kan enten være som en del af bestyrelsen, en del af udvalgene, en potentiel nominering til en af Bifrost-priserne med videre.



Hvis du får behov, så brug dit netværk, venner eller søg professionel hjælp

Vi reagerer alle forskelligt på situationer, der har været grænseoverskridende. Nogen reagerer ikke efterfølgende på de situation, de har oplevet, mens andre oplever både magtesløshed, lavt selvværd, søvnproblemer, uro, skyld, skam og lignende. Har du behov for hjælp, så sørg for at tage kontakt til din egen læge, opsøge en psykolog eller ring til Psykiatridens hotline (TLF nr. 39 25 25 25) og Livslinjen (TLF nr. 70 201 201).

Vær opmærksom på:

Injuriereglerne i forhold til at offentliggøre personers navne på offentlige steder såsom Facebook. Det betyder, at du ikke må dele navne på grupper, der offentligt kan tilgås, eller skrive på folks vægge om specifikke sager. Du må derimod for eksempel gerne skrive til en arrangørgruppe gennem en mail.

Ressourcer

Du kan læse mere om hjælp og muligheder:

Arbejdstilsynet: <https://at.dk/arbejdsmiljoe problemer/psykisk-arbejdsmiljoe/kraenkende-handlinger/forebyggelse-og-haandtering/oplever-kraenkende-handlinger/>

