

#MeToo:

# FLEIRI MILLIÓNIR VARPA LJÓS Á KYNSLIGAN ÁGANG

– Tá allar kvinnur og allir menn, ið hava upplivað slíkan ágang, standa saman á hendan hátt, so verður eisini víst á, hvussu stórir trupulleikin er. Av tí at tað eru so mong, sum standa saman, so kann tað hava eina jaliga effekt á tær neiligu kenslurnar, so sum skuldar- og ábyrgdarkenslur, sum stundum fylgja við áganginum, tí tað verður meir legalt at viðurkenna, sigur sálarfrøðingur

ANNIKA KUNOY IM

#MeToo er eitt átak á sosialu miðlunum, ið varpar ljós á seksuella ágang. Tað var sjónleikarin Alyssa Milano, sum setti hol á átakið við at skriva á Twitter “Hevur tú verið fyri seksuella ágangi ella harðskapi, skriva so ‘me too’ sum svar til hetta tweetið”.

Tað gingur bert fáir minuttir, og so var Twitter við at drukna í #MeToo. Fyrstu 24 tímarnir varð hashtaggið lutað meir enn 500.000 ferðir á Twitter og 12 milliónir ferðir á Facebook. Næstu tíðina varð talið bara vaksandi, og hashtaggið hevur eisini verið lutað fleiri ferðir av froyiskum kvinnum.

Við hesum vildi Alyssa Milano vísa á, hvussu stórir trupulleiki seksuellur ágangur er, og fleiri kvinnur hava umframt at luta hasataggið, eisini greitt frá teimum hendingunum, ið tær hava upplivað.

Hetta hendi alt í kjalarvørinum av absurdu sakini um heimskenda amerikanska filmsframleiðaran Harvey Weinstein, sum varð blakaður úr Oscar-akademiinum, eftir at fleiri enn 40 kvinnur hava skuldet hann fyri seksuella ágang av ymiskum slagi yvir trý ártiggju.

## Torført at tosa um hashtaggið

15. oktober tók #MeToo dik á seg. Fyrst í USA men síðani runt allan heimin – eisini í Føroyum.

Miðlahúsið setti seg í samband við fleiri enn 15 kvinnur, ið hava lutað hashtaggið á Facebook, og gjøgnumgangandi søgdu tær allar, at tær ikki vilja greiða frá áganginum. Orsøkirnar eru, at tær ikki kenna seg klárar at tosa um ágangin enn, og tær hugsa um, hvørjar avleiðingar tað kann fáa at tosa alment um slíkar hendingar.

– Eg eri glað fyri, at tit varpa ljós á hetta. Nú eru nøkur ár liðin síðani eg var úti fyri ágangi, men eg eri ikki klár til at siga frá tí enn. Eg burdi gjørt tað, men eg tori ikki, sigur ein kvinna, sum vit hava tosað við.

Tað er hugvekjandi at uppliva, at hóast kvinnur siga alment frá á Facebook, at tær hava upplivað hetta, við at luta hashtaggið, so vilja tær ikki siga júst, hvat hent er.

Allar siga tær tó, at tað er umráðandi at varpa ljós á evnið, og tær vóna, at onkur djórv froyisk kvinna vil tosa opið um kynsligan ágang og seksjikanu í Føroyum. Evnið skal ikki tigast burtur, siga tær.

– Eg haldi, at tað er virðingarvert og eisini tiltrongt, at tit vilja varpa ljós á evnið kynsligan ágang. Tíverri eri eg ikki til reiðar til persónliga at standa fram fyri øllum Føroya fólki við mínum søgum, sigur ein onnur kvinna.

– Eg eri ikki klár til at tosa um hetta júst nú, og tað hevði verið gott, um tú fekst samband við onkran annan, sum kundi greitt frá síni uppliving. Eg eri skelkað av mær sjálvari, at eg ikki klári at tosa opið um hetta. Serliga nú, tá

ljós verður varpað á evnið, og tí eg haldi, at tað er sera umráðandi, at hetta kemur fram, sigur ein triðja.

– Eg var í iva, um eg skuldu luta hashtattið á Facebook, men eg valdi at gera tað kortini, tí vit eru fleiri, ið hava upplivað kynsligan ágang, og tað skal ikki dyljast, sigur ein onnur kvinna við Miðlahúsið.

## Ágóðin av bólkaeffektini

Maria Hanusson Joensen, sálarfrøðingur, greiðir frá, at tað ikki kemur óvart á hana, at fleiri av kvinnunum, ið hava lutað hashtaggið, ikki ynskja at tosa opið um tað, sum er hent teimum. Hon greiðir frá, at #MeToo hevur latið upp fyri møguleikanum hjá fleiri at tosa um seksuella ágang, tí kvinnurnar, sum hava lutað hashtaggið, eru so nógvur í tali og so ymsikar.

– Tá ein upplivur slíkan ágang, so kennist hann eyðmýkjandi og mannsminkandi. Hesar kenslurnar heldur man tí ofta inni í sær sjálvum, men tá tað eru fleiri sum luta tær – og har í millum heimskendar stjørnur – so er lættari at siga at frá sínum upplivingum, sigur Maria Hanusson Joensen.

Hon greiðir frá, at tað er umráðandi hjá okkum menniskjum at kenna, at vit hoyra til ein bólka og ágangur kann júst gera tað, at vit kenna okkum einsamøll. Men tá ið tað eru fleiri, sum nú tora at varpa ljós á tað, sum tær hava upplivað, so kennir tú teg ikki einsamallan longur. Í hesum samanhanginum

er bólkaeffektin ein effektivur máti at bróta tøgna á.

– Tá allar kvinnur og allir menn, ið hava upplivað slíkan ágang, standa saman á hendan hátt, so verður eisini víst á, hvussu stórir trupulleikin er. Av tí at tað eru so mong, sum standa saman, so minkar skommin og skuldarkenslan, sum fylgir við áganginum, tí tað verður meir legalt, tá tað eru so mong, ið hava upplivað tað sama, sigur Maria Hanusson Joensen.

Marjun Tróndarson, sálarfrøðingur, leggur afturat, at #MeToo verður brúkt av kvinnum og monnum, ið ynskja at standa saman við teimum, ið hava upplivað kynsligan ágang, av teimum, ið uppliva seksjikanu og vilja varpa ljós á, at tað til dømis ikki er í lagi at viðmerkja útsjón og kropp hjá hvørjum øðrum og eisini av teimum, sum hava upplivað kynsligan ágang og neyðtøku.

– Við hesum standa vit saman, og ljós verður varpað á nakað, sum øll kenna til, sigur Marjun Tróndarson.

## Mugu lofta teimum, ið siga frá

Tað er bæði lættari og tryggari at siga frá seksuella ágangi handan skíggjan, tí har situr tú vard og trygg og skrivar, áðrenn tú trýstir á send. Hetta er møguliga ein av orsøkunum til, at tað eru so mong, sum hava lutað hashtaggið, heldur Maria Hanusson Joensen, og hon greiðir frá, at sosialu miðlarnir eru ein pallur fyri okkum øll, og

tað hevur stóra ávirkan á okkara dyrvi. Tí tú stendur ikki einsamøll, men er talan hinvegin um saman-hald og solidaritet.

– Hevur tú verið fyri grovum harðskapi, og setir hol á ta samrøðuna við einum slíkum hashtaggi, so kann alt møgulegt annað fylgja við, og tú kanst fáa tørv á traumaviðgerð, sigur hon, og leggur afturat, at tað er ymiskt, hvat slag av ágangi fólk, ið luta hashtaggið, hava upplivað, og tað er ikki altíð, at tørvur er á viðgerð, sigur hon.

Hesum tekur Marjun Tróndarson undir við, og greiðir frá, at eitt slíkt átak sum #MeToo ikki kann standa einsamalt, um kynsligur ágangur skal basast í samfelagnum. Hashtaggið skapar tó solidaritet, og vísir á at seksuellur ágangur, sexjikanu og neyðtøka eru veruligir trupulleikar í samfelagnum.

Marjun Tróndarson heldur eisini, at lutar tú hashtaggið, so kann tað tykjast, sum ein innbjóðing hjá øðrum til at spyrja um tað, sum hent er.

– Tað verður lagt út á eitt opið forum, men tað er treytað av, hvussu tey, sum fylgja einum og siggja hashtaggið reagera. Eisini er tað ymiskt, hvussu klár fólk eru til at tosa opið um hendingarnar. Fyri tey flestu er tað ógvuliga svárt at tosa um slíkt, hóast hetta er ein lættari máti at tosa um tað á, tí avsenderin avgerð, hvørjar detaljur viðkomandi lutar saman við hashtagginum, sigur hon.

– Tú velur eisni um tú knýtur