# Dæmi um ofbeldi: umræður við ungmenni

## 20+ mín. Hentar ungmennum í 10. bekk og framhaldsskóla.

*Mikilvægt er að vara ungmennin við því að í þessu verkefni er rætt um kynferðisofbeldi. Þessi viðvörun á einnig við um starfsfólk sem stýrir þessu verkefni; farið vel með ykkur. Markmiðið með verkefninu er að ungmenni geti komið auga á það þegar farið er yfir mörk og ofbeldi beitt við ólíkar aðstæður og sjái mikilvægi þess að eiga skýr samskipti og virða mörk.*

**Gögn/fylgigögn:**

6 dæmi um ofbeldi (neðar í þessu skjali)
Sambandsrófið veggspjald
Kynlíf vs. kynferðisofbeldi veggspjald
Vegasaltið á sjukast.is/vegasaltid

Í verkefninu eru notuð dæmi um ofbeldi sem er hægt að prenta út eða varpa á skjá. Í þessu verkefni á að rýna í dæmin og eiga ungmennin að velta fyrir sér hvort þau innihalda ofbeldi og hvar þau falla á *Sambandsrófinu* og *Kynlíf vs. kynferðisofbeldi* skalanum og hvernig þau koma út á *Vegasaltinu*. Veggspjöld með þessu tvennu var sent á alla sem taka þátt í Sjúkást herferðinni, en einnig má finna þau ásamt Vegasaltinu á www.sjukast.is.

Takið fram að dæmin byggja á alvöru málum (þeim hefur verið breytt) sem komu í gegnum Sjúktspjall. Í flestum tilvikum eru það makar, vinir eða kunningjar sem beita ofbeldi. Dæmin hér endurspegla þetta og rýma saman við niðurstöður úr Íslensku æskulýðsrannsóknum (1 af hverjum 6 stelpum í 10. bekk hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi af hendi annars unglings).

Hér eru tvær leiðir sem hægt er að fara til að vinna þetta verkefni. Leið A hentar fyrir minni hópa, leið B hentar fyrir stærri hópa.

**Leið A:** Skiptið ungmennum í 4-6 manna hópa. Látið hvern hóp ýmist fara yfir öll dæmin eða lesa 1-2 dæmi (fer eftir tímaramma). Í kjölfarið eiga hóparnir að taka umræðu um hvort dæmin innihalda ofbeldi og hvar þau falla á *Sambandsrófinu* og *Kynlíf vs. kynferðisofbeldi* skalanum og hvernig þau raðast á *Vegasaltið*, þ.e.a.s. hvort jafnvægi sé í samskiptum og stöðu þeirra sem eiga í hlut. Þegar hóparnir hafa rætt sín á milli er hægt að fá þá til að deila sínum niðurstöðum með öllum. *Ath! Ef það skapast mjög erfiðar umræður er betra að starfsfólk klári að vinna úr dæmunum, þ.e.a.s. að þau lesi þau upp og raði þeim á rófin (fylgi leið B).*

**Leið B:** Starfsfólk les öll dæmin eða 1-2 dæmi (eftir tímaramma) upp fyrir öllum hópnum og ræðir hvar þau falla á *Sambandsrófinu* og *Kynlíf vs. kynferðisofbeldi* skalanum og hvernig þau raðast á *Vegasaltið*, þ.e.a.s. hvort jafnvægi sé í samskiptum og stöðu þeirra sem eiga í hlut. Með þessum hætti er starfsfólk að vinna verkefnið, en getur boðið ungmennunum að tjá sig, taka þátt og hafa skoðun.

**Hér er stutt yfirlit yfir það sem dæmin sýna fram á:**

1. Hér er suðað til að fá já og skortur á einlægu samþykki.
2. Hér eru engin samskipti og ekkert samþykki.
3. Hér er skortur á samskiptum og því ekki samþykki. Það eru síðan sett skýr mörk en svo er farið yfir þau.
4. Hér er manneskjan drukkin og ekki fær um að veita samþykki. Einnig munur á reynslu.
5. Hér eru óvelkomnar kynferðislegar athugasemdir um útlit og athafnir (kynferðisleg áreitni). Einnig mikill aldursmunur.
6. Hér eru mörk hundsuð og suðað já. Í kjölfarið er valdaójafnvægi þar sem fyrrverandi er enn með nektarmyndir og ótti við dreifingu á þeim.

**Almennar umræður**

Eftir að dæmin eru yfirfarin og mátuð við *Sambandsrófið*, *Kynlíf vs. kynferðisofbeldi* og *Vegasaltið* er mikilvægt að minna á úrræði á borð við Sjúktspjall og Stígamót fyrir þau sem kunna að vilja fá aðstoð eða ráðgjöf.

Í umræðum skal benda á að öll dæmin í þessu verkefni innihalda ofbeldi, þvinganir og/eða markaleysi. Í öllum dæmunum er skortur á skýru samþykki. Það er mikilvægt að minna á að til þess að stunda kynlíf eða gera eitthvað kynferðislegt þarf samþykki að vera til staðar, en samþykkið þarf að vera einlægt, sem þýðir að það er gefið af fúsum og frjálsum vilja. Ef við erum í vafa um hvort samþykki sé til staðar þá stoppum við.

**Í lokin**

Þegar dæmin hafa verið rædd er gott að spyrja hópinn hvernig við komum í veg fyrir ofbeldi af þessu tagi:

- Þarf meiri fræðslu?
- Þurfa þau meira samtal um kynlíf, heilbrigð sambönd og/eða samskipti?
- Þarf vitundarvakningu?
- Hvernig telja þau að sé best að koma í veg fyrir ofbeldi?

Mikilvægt er að enda þetta verkefni á mögulegum lausnum og umræðu um hvernig hægt sé að bæta stöðuna og gera eitthvað í málunum. Með því upplifa þau vonandi valdeflingu og verða bjartsýn á breytingar.

Eftir verkefnið er hægt að kynna Sjúkást veggspjöldin *Það sem ég hefði viljað vita fyrr*, en á þeim geta þau skrifað hluti sem þau hafa lært um mörk, samskipti og sambönd. Verkefnalýsing með þeim fylgir Sjúkást fræðslupakkanum. Þessi veggspjöld eiga svo að hanga upp á sýnilegum stað, þannig að öll geti lesið, tekið umræður og lært af þeim.

**Dæmi um ofbeldi**

1. Ég og vinkona mín vorum stundum að kúra, en við vorum bara vinir. Svo fór hún að spyrja mig hvort ég vildi gera meira, hvort ég vildi stunda kynlíf. Ég sagði bara ég veit ekki, og ég sagði það meira en 10 sinnum. Hún hélt alltaf áfram að spyrja og á endanum leið mér bara óþægilega þannig að ég sagði já.

2. Ég var að hitta strák sem kom heim til mín og hann byrjaði strax að káfa á mér. Við töluðum lítið, hann var búin að vera hjá mér í smá stund og fór svo að klæða sig úr, fór að klæða mig úr og kyssa mig. Ég fraus alveg. Hann puttaði mig síðan og spurði aldrei að neinu. Hann gerði bara það sem hann vildi. Svo riðum við. Þetta var mjög vont en ég þorði aldrei að segja neitt. Hann fór síðan um leið og hann var búinn og ég hágrét.

3. Ég er búin að vera að hitta strák í 3 mánuði. Ég fór til hans eitt kvöldið og við vorum að kyssast og snerta hvort annað. Hann fór svo úr buxunum og færði mig ofan á sig og setti hann inn í mig. Hann var svo sterkur að hann réði bara ferðinni. Ég sagði nei, og að ég vildi það ekki. Hann sagði ekkert mál og að hann vildi ekki pressa á mig. Við byrjuðum að kyssast aftur og þá setti hann typpið aftur inn í mig. Ég hætti þá og var í sjokki. Ég reyndi að ræða þetta en hann nennti því ekki og lét sem ekkert hafði gerst. Hann sofnaði og ég fór að hágráta.

4. Ég ætlaði að hitta nokkra vini og drekka saman, en svo enduðum við bara tveir. Við vorum bara að horfa á sjónvarpið en ég var mjög fullur, hann ekki. Allt í einu vorum við í sleik. Þetta er í móðu því ég var svo drukkinn. Svo klæddi hann mig úr og byrjaði að snerta mig. Hann spurði hvort það væri í lagi, mér fannst ég ekki geta sagt nei þannig að ég sagði já. En ég hefði aldrei sagt já hefði ég verið edrú. Ég gat varla hreyft mig og þetta var svo vont. Hann var með meiri reynslu en ég. Ég skil ekki af hverju hann stoppaði ekki.

5. Ég mætti á árshátíð í vinnunni og þar var miklu eldri karl sem vinnur með mér endalaust að tala um útlitið mitt á kynferðislegan hátt og bað mig um að gera kynferðislega hluti með sér. Ég var mjög óörugg, þetta var svo óþægilegt. Ég sagði nei mjög oft þangað til að hann byrjaði bara að hlæja og sagði að þetta væri bara djók. Mér leið ógeðslega illa og finnst ennþá mjög erfitt að mæta í vinnuna út af honum.

6. Hann bað alltaf um nýjar og nýjar nektarmyndir af mér. Ef ég sagði nei þá byrjaði hann að suða. Nú erum við hætt saman og ég er svo hrætt um að hann sé að fara að dreifa þeim.