SJÚKÁST 2022 – handrit með glærusýningu

Fræðsla um mörk, samþykki og heilbrigð sambönd

Texti til starfsmanna:
Á glærunum hér á eftir kemur alltaf texti fyrst fyrir starfsfólkið sem er að fræða, og fyrir neðan kemur textinn sem fylgir glærunni og hægt er að lesa beint upp. Texti til starfsfólks útskýrir efni glærunnar og gefur bakgrunn fyrir fræðarann. Athugið að í glærupakkanum eru myndbönd og því þarf að tengja hljóð við skjáinn.

Þar sem efnið getur verið viðkvæmt er gott að vara hópinn aðeins við fyrirfram, og minna á þá stuðningsaðila innan skólans sem geta gripið nemendur í vanlíðan.

Ár hvert fer af stað ný herferð Sjúkást-verkefnsins með nýju þema, fræðsluefni, plakötum, samfélagsmiðlaefni og öðrum varningi. Nánari upplýsingar: www.sjukast.is / Instagram: sjuk.ast / Sjúk ást á Facebook.

Takk fyrir að fræða þína krakka um mikilvægt málefni, gangi þér vel!

Texti með glæru:
Sjúkást er forvarnaverkefni Stígamóta, en Stígamót eru samtök sem hjálpa þolendum kynferðisofbeldis og aðstandendum þeirra að vinna úr afleiðingum ofbeldis. Verkefnið fræðir ungt fólk um heilbrigð, óheilbrigð og ofbeldisfull sambönd, og muninn á kynlífi og kynferðisofbeldi. Ár hvert fer af stað herferð verkefnsins með nýju þema, þátttakendum, fræðsluefni, plakötum, samfélagsmiðlaefni og öðrum varningi. Átakið er byggt á þekkingu Stígamóta úr einstaklingsviðtölum við fólk sem orðið hefur fyrir ofbeldi.

70% fólks sem leitar til Stígamóta varð fyrir kynferðislegu ofbeldi þegar það var yngra en 18 ára, og oft af hendi manneskju nálægt þeim í aldri. Í gegnum Sjúkást síðustu árin vitum við að margir unglingar eru í óheilbrigðum samböndum – jafnvel án þess að átta sig á því. Þess vegna finnst Stígamótum mikilvægt að fræða unglinga um málið, svo þið getið þekkt hættumerki þess að beita ofbeldi og vera beitt ofbeldi.

Markmiðin með Sjúkást

Texti til starfsmanna:
Þessi glæra er yfirlit yfir viðfangsefnin sem farið verður yfir í fræðslu dagsins svo nemendur viti um hvað verður fjallað, og eins til að ramma inn efnið fyrir ykkur sem eruð að fræða.

Texti með glæru:
Hér má sjá um hvað Sjúkást-verkefnið snýst – að fræða ungt fólk um samskipti, mörk og samþykki; og vonandi auka líkur á að unglingar eigi heilbrigð og örugg sambönd/kynlíf.

- AÐ UNGMENNI ÞEKKI MUNINN Á HEILBRIGÐUM SAMBÖNDUM, ÓHEILBRIGÐUM SAMBÖNDUM OG OFBELDISSAMBÖNDUM
- AÐ UNGMENNI ÞEKKI HUGTÖKIN MÖRK OG SAMÞYKKI
- AÐ UNGMENNI ÞEKKI MUNINN Á KYNLÍFI OG KYNFERÐISOFBELDI, OG HVERNIG KLÁM GETUR RUGLAÐ MÖRKIN ÞAR Á MILLI
- AÐ UNGMENNI ÞEKKI SJÚKTSPJALL – NAFNLAUST NETSPJALL STÍGAMÓTA TIL AÐ RÆÐA KREFJANDI HLUTI Í SAMBÖNDUM

Heilbrigð samskipti byggja á mörkum

Texti til starfsmanna:
Markmið fræðslunnar er kynna fyrir unglingum hvað heilbrigð samskipti eru. Lykilatriði í að geta átt heilbrigð samskipti er að kunna að setja mörk og virða mörk annarra. Mörk hjálpa okkur að stuðla að heilbrigðum samböndum. Á næstu glærum förum við yfir hvað mörk þýða, og hvernig við setjum okkur mörk og virðum mörk annarra. Hér gæti verið sniðugt að nefna við þau að mörk á ensku er „boundaries“, mögulega þekkja ungmenni það orð frekar.

Texti með glæru:
Heilbrigð samskipti byggja á að við þekkjum okkar eigin mörk og virðum mörk annarra.

Það er mikilvægt að við spyrjum okkur sjálf hvernig samskipti við viljum eiga - en sennilega vilja flest okkar eiga góð og heilbrigð samskipti, við hvort sem er maka, vini, vinnufélaga eða fjölskyldu. Lykilatriði í að geta átt heilbrigð samskipti er að þekkja hugtakið mörk, vita hvar okkar mörk liggja og virða mörk annarra. En hvað þýðir þetta orð „mörk“?

Hvað eru mörk?

Texti til starfsmanna:
Þótt Sjúkást einblíni aðallega á parasambönd er gott að taka fram að það er mikilvægt að setja mörk í öllum samböndum og alls kyns samskiptum, hvort sem það er gagnvart vinunum, fjölskyldumeðlimum, skólafélögum, vinnunni, áhugamálunum, í kynlífi, eða á samfélagsmiðlum. Hægt er að flokka mörk á ýmsan hátt (t.d. líkamleg, tilfinningaleg og stafræn). Meira um ólík mörk á næstu glæru.

Texti með glæru:
- LEIÐBEININGAR UM HVERNIG VIÐ VILJUM LÁTA KOMA FRAM VIÐ OKKUR
  - HEGÐUN OG SAMSKIPTI SEM VIÐ SAMÞYKKJUM FRÁ ÖÐRUM
  - HVERNIG VIÐ BREGÐUMST VIÐ ÞEGAR EINHVER FER YFIR MÖRKIN OKKAR
- MÖRKIN MÍN ERU ÞAÐ SEM ÉG VIL (EKKI) OG MÖRK ANNARRA ERU ÞAÐ SEM AÐRIR VILJA (EKKI)
  - ÞAÐ AÐ MIG LANGI EITTHVAÐ, ÞÝÐIR EKKI AÐ AÐRIR VILJI ÞAÐ POTTÞÉTT LÍKA
  - ÞVÍ SKIPTIR MÁLI AÐ HLUSTA Á OG VIRÐA MÖRK ANNARRA
- SKÝR MÖRK ERU LYKILL AÐ GÓÐUM SAMSKIPTUM OG SAMBÖNDUM, OG GETA GERT OKKUR AÐ STERKARI EINSTAKLINGUM

Af hverju skiptir svona miklu máli að spá í mörk? Þau hjálpa okkur að líða vel í samskiptum og með okkur sjálf. Þau geta aukið vellíðan okkar almennt, hjálpað okkur að upplifa okkur örugg og stuðla að betri andlegri heilsu, til dæmis með því að draga úr kvíða, þunglyndi og streitu. Mörk auka sjálfstraust með að hjálpa okkur að læra að þekkja okkur sjálf. Mörk hjálpa okkur að skilja hugsanir, tilfinningar, þarfir og langanir auk þess að aðgreina okkur frá öðrum einstaklingum í lífi okkar. Þau hjálpa okkur að vera heiðarleg við okkur sjálf og annað fólk.

Mörk geta t.d. verið líkamleg, tilfinningaleg og stafræn

Texti til starfsmanna:
Þótt Sjúkást einblíni aðallega á sambönd og kynlíf eiga mörk við í öllum samskiptum, hvort sem það er gagnvart vinum, fjölskyldumeðlimum, skólafélögum, vinnu, áhugamálum eða á

samfélagsmiðlum. Gott er að tala ansi almennt um mörk svo þau skilji þau í grunninn og geti æft þau í öllum sínum tengslum, ekki aðeins í kynlífi og ástarsamböndum.

Við komum með dæmi í spurningaformi til að hjálpa nemendum að velta þessu fyrir sér. Það þarf ekkert að telja upp öll dæmin hér að neðan, hægt er að velja úr eða biðja nemendur að koma með dæmi og eiga þessi í pokahorninu ef ekkert kemur. Varðandi: „Enginn á rétt á að fá lykilorðin þín.“(ef nemendur eru í yngri kantinum skal leggja áherslu á að hér er verið að tala vináttu og sambönd, ekki foreldravöktun).

Texti með glæru:
Þótt Sjúkást einblíni aðallega á sambönd og kynlíf eiga mörk við í öllum samskiptum, hvort sem það er gagnvart vinunum, fjölskyldumeðlimum, skólafélögum, vinnunni, áhugamálunum eða á samfélagsmiðlum. Mörkin okkar eru auðvitað misjöfn eftir því hvers konar sambönd eða samskipti er um að ræða.

Hér eru nokkur dæmi um mörk til að gefa ykkur hugmynd um hvað er verið að tala um.

Líkamleg mörk:
- Finnst þér gott að knúsa aðra? Sumum finnst gott að knúsast – aðrir fíla það minna. Þú ræður.
- Hvernig viltu láta koma við líkama þinn? Þú átt líkama þinn og ákveður hvort aðrir megi koma við hann, hvar og hvenær.
- Hvað langar þig til að gera kynferðislega? Þú ákveður hvað þú vilt – hvort þú stundir kynlíf og hvað þú vilt gera í kynlífi.

Tilfinningaleg mörk:
- Hvernig viltu nota tímann þinn? Þú ræður hvernig þú notar tímann þinn – t.d. hvort þú vilt hanga með vinum eða sinna áhugamálunum þínum.
- Með hverjum viltu verja tíma? Þú velur með hverjum þú verð tíma – t.d. hvort þú vilt hafa kósýkvöld með fjölskyldunni eða fara í bíó með kæró.
- Hvernig viltu láta koma fram við þig? Þú veist best hvernig þér líður – aðrir ákveða ekki hvernig þér á að líða.

Stafræn mörk:
- Hvernig og hvenær viltu svara skilaboðum? Þú þarft ekki að svara – þó þú hafir *seenað*. Þú ræður hvenær og hvort þú svarar.
- Viltu deila kynferðislegu efni með öðrum? Þú ræður hvort þú deilir kynferðislegu efni (skilaboð/myndir) þegar einhver biður þig um slíkt.
- Viltu deila lykilorðum með öðrum? Þú ræður hvort þú deilir lykilorðum með öðrum. Enginn á rétt á að fá lykilorðin þín.

Dettur ykkur fleira í hug?

Mörk og samþykki í stafræna heiminum

Texti til starfsmanna:
Kynslóðin sem þekkir ekki líf án samskiptamiðla er gjörn á að telja aðrar reglur ríkja í netheimum en raunheimum. Stafrænt kynferðisofbeldi er það algengasta sem ungt fólk verður fyrir í dag. Mikilvægt er að unglingar skilji að stafrænt kynferðisofbeldi og –áreitni er til, er skaðlegt þolendum alveg eins og áreitni/ofbeldi í eigin persónu, og er ólöglegt.

Hér eru símasamskipti á milli tveggja ungmenna sem flokkast sem kynferðisleg áreitni, jafnvel ofbeldi. Smellið með músinni á myndbandið til að spila. Fáum nemendur til að velta hegðuninni fyrir sér og meta hvort hér séu samskiptin heilbrigð eða ekki.

Texti með glæru:
Virti gaurinn í skilaboðunum mörk? Hvað var ekki í lagi í samskiptunum? (Hann hlustaði ekki, hann suðaði, þrýsti og endaði síðan á hótun um að leita á önnur mið).

Sömu reglur gilda um samskipti á netinu og í raunheimum. Mörk fólks þarf að virða alls staðar. Stafrænt ofbeldi og áreitni er skaðlegt eins og annað ofbeldi, og er ólöglegt.

Dæmi um stafræn kynferðisbrot:
- Að dreifa kynferðislegum texta, myndum eða myndböndum án leyfis manneskjunnar sem um ræðir
- Að sýna texta eða myndbönd af eigin kynlífi án leyfis hinnar manneskjunnar
- Að senda kynferðisleg skilaboð eða myndir til einhvers sem hefur ekki samþykkt það
- Að suða í einhverjum að senda nude eða annað efni
- Að dreifa kynferðislegum sögum um aðra

Engu máli skiptir hvernig myndin eða efnið kom til manns í upphafi. Hvort myndin var tekin í óleyfi (t.d. af meðvitundarlausri manneskju eða stolið úr síma), manneskjan sendi sjálf nektarmynd eða annað efni á þig eða tók viljug þátt í upptöku á kynlífi (þótt eitthvað sé samþykkt á milli tveggja aðila gefur það ekki leyfi til að sýna öðrum). Eða jafnvel þótt mynd sé fölsuð eða efnið ósatt á einhvern hátt (fölsuð nektarmynd fer alveg jafn mikið á flakk á netinu og aðrir vita ekki að þetta er ekki raunveruleg mynd af viðkomandi).

Allt eru þetta mjög alvarleg brot. Mikilvægt er að virða mörk annarra og fá samþykki fyrir öllu sem gert er (ekki aðeins snertingu).

Stafrænt ofbeldi þarf ekki að vera kynferðislegt. Tækni (t.d. síma og samfélagsmiðla) er hægt að nota til að leggja í einelti, særa, áreita, ofsækja, niðurlægja eða ógna. Heilbrigð samskipti grundvallast á virðingu; hvort sem þau fara fram í eigin persónu, á netinu eða í síma.

Dæmi um stafrænt ofbeldi í t.d. sambandi:
- Ákveða hvern þú megir og megir ekki vingast við á samfélagsmiðlum
- Senda þér neikvæð, lítillækkandi eða ógnandi skilaboð
- Stelur eða heimtar að fá lykilorðin þín að samfélagsmiðlum
- Sendir endalaus skilaboð og lætur þér líða eins og þú getir ekki verið án símans af ótta við að vera refsað

Að þekkja eigin mörk

Texti til starfsmanna:
Þessi glæra á að hjálpa nemendum að finna leiðir til að skoða sín eigin mörk.

Texti með glæru:
Þegar þið skiljið hvað er átt við með orðinu mörk, er gott að hugsa aðeins um hvernig við finnum út okkar eigin mörk. Til þess að setja mörk þurfum við að vita hvað við viljum og hvað okkur líður vel með í samskiptum – þekkja okkur sjálf vel. Enginn annar getur skilgreint þín mörk fyrir þig.

Til að læra að þekkja eigin mörk er gott að skoða það hvernig okkur líður. Ef við finnum fyrir óþægindum, óöryggi, stressi, kvíða, skömm eða hræðslu eru það merki um að verið sé að að fara yfir mörkin okkar. Þá er gott að skoða hvað það var í aðstæðunum eða samskiptunum sem okkur leið ekki vel með. Hægt er að spyrja sig spurninga eins og: *Hvernig leið mér? Af hverju leið mér svona? Hvað hefði ég viljað hafa öðruvísi?*

Ein leiðin til að setja mörk er að segja fólki hvað við viljum, hvað okkur líður vel með og hvers við væntum af því. Ef mörk okkar eru ekki virt er það merki um að eitthvað sé að í samskiptunum, jafnvel að við séum að upplifa ofbeldi. Mörk geta svo þróast og breyst með aukinni reynslu og sjálfsþekkingu.

Það að læra að þekkja sjálfa/n sig er heilmikil vinna, en á glærunni eru nokkrar spurningar sem geta hjálpað. Þær má yfirfæra á ýmis samskipti, sambönd og kynlíf.

- HVAÐ LANGAR MIG?
- HVAÐ FINNST MÉR GOTT?
- HVAÐ ER ÉG TIL Í AÐ GERA?
- HVAÐ ER ÉG EKKI TIL Í AÐ GERA?
- HVERNIG VIL ÉG LÁTA KOMA FRAM VIÐ MIG?
- HVERNIG VIL ÉG LÁTA TALA VIÐ MIG?
- HVERNIG VIL ÉG LÁTA SNERTA MIG?

Hvað getur ruglað í mörkunum okkar?

Texti til starfsmanna:
Alls kyns hlutir í samfélaginu geta haft áhrif á það hvernig við setjum mörk, og förum jafnvel yfir eigin mörk og annarra. Hér er gaman og gagnlegt að taka smá umræðu um almennar kynbundnar væntingar samfélagins, því þaðan kemur "kynlífshandritið" sem ungmennin (og við öll) erum gjarnan upptekin af því að fylgja. Klám er það sem helst hefur áhrif á kynferðisleg mörk unglinga svo gott er að taka smá umræðu um það ef hentar með hópnum.

Texti með glæru:
Jafnvel þótt við séum dugleg að skoða hvernig okkur líður og hvað við viljum, og setja okkur mörk - er ýmislegt sem getur ruglað okkur í ríminu, jafnvel látið okkur efast um okkar eigin tilfinningar og valdið því að við virðum ekki okkar eigin mörk.

Stærsta vandamálið þar eru samfélagsleg viðmið sem verða til vegna alls kyns skilaboða sem við fáum víða úr samfélaginu. Við fáum skilaboð alls staðar að; frá fjölmiðlum, bíómyndum, samfélagsmiðlum, áhrifavöldum, fjölskyldu, vinum og öðru fólki um það hvernig eðlilegt sé að við lítum út, tjáum okkur og högum okkur. Oft byggja þessi skilaboð á því hvað telst eðlilegt fyrir kyn okkar, aldur og stöðu í samfélaginu.

Samfélagsleg skilaboð og félagslegur þrýstingur geta haft áhrif á hvernig við setjum mörk og hvernig við virðum mörk annarra. Við getum upplifað að fólk geri kröfur til okkar eða við sett kröfur á okkur sjálf að standa undir einhverju sem við höldum að allir eigi að vilja gera. En það er ekki til neitt sem ALLIR vilja gera.

Dæmi um samfélagsleg skilaboð sem geta haft áhrif á okkur og vini okkar er t.d. hvernig kynlíf er sýnt í klámi. Dæmi:

- Stór brjóst og stór typpi eru það eina sem virkar
- Strákar eiga alltaf að vera til og geta haldið reisn endalaust
- Stelpur fá það hvernig sem er og á ljóshraða

- Allar tegundir kynlífs eru alltaf í boði og ekkert þarf að ræða málin, spyrja út í mörk og fá öruggt samþykki
- Getnaðar- og kynsjúkdómavarnir skipta engu máli.
- Fleira?

Að virða mörk annarra

Texti til starfsmanna:
Nú tökum við fyrir hvernig skal virða mörk annarra. Aftur minnum við á að mörk eiga við í öllum samskiptum og gott að taka hér almenn dæmi sem eiga vel við hópinn hverju sinni, og þrengja svo umræðuna niður í kynlíf og ofbeldi. Eins er gott að leggja áherslu á að taka mark á öðrum táknum í samskiptum en einungis orðum (allir vita að nei þýðir nei, núorðið leggjum við áherslu á að hafa já-ið algjörlega á hreinu).

Texti með glæru:
Það skiptir miklu máli að virða bæði sín eigin mörk og mörk annarra. Að fara yfir mörk annarra getur skaðað hina manneskjuna.

Því er mikilvægt að hlusta á hvað aðrir eru að reyna að segja okkur eða gefa í skyn í samskiptum, því stundum notar fólk eitthvað annað en orð til að tjá sig. Hugsið t.d. um hvernig þið sýnið það sjálf þegar þið viljið ekki eitthvað.

Til að virða mörk þurfum við að:
- **Hlusta** á það sem aðrir eru að segja okkur.
- **Heyra** það sem aðrir eru að segja okkur – þ.e. að hugsa um það sem sagt er.
- **Taka eftir** t.d. líkamstjáningu og öðrum skilaboðum sem eru tjáð öðruvísi en með orðum. Tónn, augnaráð, svipbrigði, tár, líkamsstaða...
- **Meðtaka** – taka við því sem er verið að tjá, ekki bara skauta framhjá því. Það er á okkar ábyrgð að fara ekki yfir mörk annarra.
- **Bregðast við** – fer eftir aðstæðum, t.d. sýna skilning, stoppa, skoða eigin hegðun, biðjast afsökunar ef það á við, taka ábyrgð...
- **Virða** – ekki þrýsta á eitthvað þegar búið er að setja mörk.

Það er ekki í lagi að þrýsta á annað fólk að fara yfir mörkin sín (þvingað samþykki er ekki alvöru samþykki – meira um það á eftir).

Hægt er að vanvirða mörk annars fólks á ýmsa vegu og er aldrei í lagi. Þegar farið er yfir kynferðisleg mörk manneskju er það kynferðisleg áreitni eða kynferðisofbeldi. Stundum getur verið erfitt að gera sér grein fyrir því hvort kynferðisleg áreitni á sér stað en það er tilfinning manneskjunnar sem verður fyrir áreitninni sem skilgreinir hana. (Ef þið upplifið kynferðislega áreitni getur verið erfitt að díla við það án hjálpar. Fáið aðstoð við að finna út úr óþægilegum aðstæðum, þið þurfið ekki að vera ein.)

Hér eru nokkur dæmi um kynferðislega áreitni:
- Að snerta manneskju á einhvern hátt sem hún hefur ekki gefið samþykki fyrir, t.d. að káfa
- Að hnýsast um kynlíf annarra
- Að lesa ekki í merki um að viðkomandi vilji ekki fara í sleik og gera það samt
- Segja kynferðislega brandara án þess að vita hvort fólkið í kringum vilji heyra þá
- Að þrýsta á félaga sína að gera eitthvað við aðra kynferðislega

- Að láta einhvern horfa á klám án þess að spyrja
- Stafræn áreitni – meira á næstu glæru

Samþykki

Texti til starfsmanna:
Hér er rætt um samþykkishugtakið. Á næstu glæru er myndband sem hjálpar til við að taka þetta saman.

Texti með glæru:
Mörk skipta mjög miklu máli þegar kemur að kynlífi. Þá þarf að vanda sig sérstaklega vel að virða mörk annarra og mikilvægt að fá SAMÞYKKI. Því línan á milli kynlífs og kynferðisofbeldis getur verið fín. Öruggasta leiðin til að virða mörk og fá samþykki er að tala saman, spyrja spurninga og virkilega hlusta á svörin.

Þú gætir hafa heyrt „nei þýðir nei“ – sem er alveg rétt, en gefur þó ekki heildarmynd af því sem samþykki felur í sér. Sá frasi setur ábyrgðina á því að neita tiltekinni athöfn á aðra manneskjuna og beinir sjónum að því sem manneskjan vill ekki. Samþykki gengur út á að tala saman um það sem við viljum gera – fyrir, á meðan og eftir á – og hlusta á hinn aðilann.

Samþykki er þó ekki bara eitt einfalt JÁ. Það er líka mikilvægt að lesa í líkamstjáningu hinnar manneskjunnar. Manneskja sem segir já en horfir síðan undan eða er hálffrosin - er mögulega að senda skilaboð með líkamstjáningu um að eitthvað sé ekki í lagi. Þá er mikilvægt að stoppa.

Samþykki er að öllum þátttakendum í kynlífinu/samskiptunum líði vel og séu allan tímann samþykkir því sem er verið að gera. Samþykki þarf að vera til staðar allan tímann. Samþykki sem er gefið í upphafi má alltaf draga til baka á hvaða tímapunkti sem er, hvort sem það er tjáð með orðum eða líkamstjáningu. Það er alltaf betra að stoppa og kanna hvort samþykkið sé enn til staðar. Samþykki fyrir sleik er ekki samþykki fyrir kynlífi. Samþykki fyrir kynlífi er ekki samþykki fyrir hvaða kynlífsathöfn sem er. Þótt fólk hafi stundað saman kynlíf áður, eða gert eitthvað ákveðið er ekki hægt að gera ráð fyrir að viðkomandi vilji alltaf kynlíf eða vilji pottþétt gera það sama aftur. Samþykki skiptir máli í hvert einasta skipti. Það þarf að spyrja.

Það er ekki sama hvernig spurt er. Við þurfum að passa að beita ekki andlegu ofbeldi, þrýstingi, suði eða hótunum um leið og spurninganna er spurt. Þvingað samþykki er ekki raunverulegt samþykki! Hina manneskjuna þarf að langa til að gera þessa hluti með þér, annars erum við ekki að tala um heilbrigt kynlíf lengur heldur þvingun (sem er ofbeldi, jafnvel þótt hinn aðilinn hafi á endanum sagt já).

Te-myndband

Texti til starfsmanna:
Þetta myndband er skýrt dæmi um hvað samþykki er, og sett í skemmtilegt og auðskilið samhengi. Smellið með músinni á myndbandið til að spila.

Texti með glæru:
Nú kíkjum við á myndband sem útskýrir betur samþykki og hversu einfalt þetta er í raun!

Munurinn á kynlífi og kynferðisofbeldi

Texti til starfsmanna:
Hér eru smá skýringarmynd sem skýrir muninn á kynlífi og kynferðisofbeldi.

Texti með glæru:
Hér sjáum við hvað einkennir kynlíf efst og svo hvað einkennir kynferðisofbeldi neðst. Munurinn er helst sá að í kynlífi er talað saman, mörk virt og samþykki er til staðar, en þegar um kynferðisofbeldi er að ræða er ekki samþykki.

Það sem er í miðjunni er einhvers staðar þarna á milli – einhver aðili í kynlífinu gæti t.d. ekki verið að virða sín eigin mörk, ekki verið að pæla í hvernig hinum líður, eða verið að upplifa mikla pressu samfélagsins um að vera öðruvísi eða gera eitthvað annað en viðkomandi í raun langar. Óheilbrigðir hluti geta sem sagt líka átt sér stað án þess að neinn vilji beita annað fólk ofbeldi, þess vegna verðum við alltaf að vera örugg með stöðuna og tala við bólfélagann.

Höfum samþykki á hreinu

Texti til starfsmanna:
Oft finnst unglingum mjög asnalegt að kynlíf feli í sér samtal með orðum en það þarf að normalísera. Opnum á að það sé jafn eðlilegt að tala saman í þessum aðstæðum og öllum öðrum.

Texti með glæru:
Sumir hafa áhyggjur af því að það verði vandræðalegt að tala um samþykki eða að það muni eyðileggja stemninguna. Það er fjarri raunveruleikanum! Stemningin verður bara betri ef við erum meðvituð um það sem bólfélaginn vill og langar til að gera. Samskipti stuðla að því að báðum aðilum líði vel og upplifi sig örugga með að tjá væntingar og langanir.

Við lesum ekki hugsanir í öðru samhengi: Við spyrjum hvað deitið okkar vill borða eða sjá í bíói, og hvernig þeim fannst maturinn eða myndin. Af hverju ættum við okkur að lesa hugsanir í þeim viðkvæmu aðstæðum sem kynlíf er?

Á glærunni eru nokkrar spurningar sem gott er að hafa í huga í miðjum klíðum til að vera viss um að bólfélaginn upplifi öryggi og líði þægilega. Aftur: Munum að samþykki er ekki raunverulegt ef það kemur með suði, þrýstingi, hótunum eða þvingun af nokkru tagi.

- ER ÞETTA Í LAGI?
- HVERNIG LÍÐUR ÞÉR?
- HVAÐ VILTU AÐ ÉG GERI?
- VILTU AÐ VIÐ FÖRUM HÆGAR?
- VILTU AÐ VIÐ HÖLDUM ÁFRAM?
- HVERNIG FINNST ÞÉR GOTT AÐ LÁTA SNERTA ÞIG?

Samskipti og samþykki

Texti til starfsmanna:
Hér er myndband þar sem því er lýst af hverju fólk þarf að tala saman, og almenn hvatning um að eiga góð samskipti í kynlífi. Smellið með músinni á myndbandið til að spila.

Texti með glæru:
Á þessu myndbandi sjáum við það að það er kannski ekkert svo skrýtið að tala saman í kynlífi og hversu miklu máli það skiptir. Þetta er eitthvað sem við þurfum öll að æfa okkur í.

Af hverju skiptir þetta svona miklu máli?

Texti til starfsmanna:
Hér drögum við saman af hverju verið er að fræða nemendur um þessi málefni. Af hverju skiptir þetta máli? Á glærunni eru nokkrar afleiðingar þess að fara yfir mörk annarra á kynferðislegan hátt listaðar (alls ekki tæmandi listi). Upplýsingarnar koma úr komuskýrslum frá brotaþolum sem leita til Stígamóta. Það að lifa með þessum afleiðingum getur verið mjög erfitt, þess vegna þurfum við að fræða ungmenni um mikilvægi þess að fá samþykki og virða mörk í kynlífi (og öðrum samskiptum).

Texti með glæru:
Af hverju skiptir þetta máli? Hvað gerist ef ég fer yfir mörk annarra?

Oft ríkir misskilningur um kynferðisofbeldi – að það eigi eingöngu við „bíómyndasenuna“ þar sem ókunnugur grímuklæddur maður stekkur fram úr skuggunum og ræðst á grandalausa konu á gangi. Kynferðisbrot eiga sér hins vegar langoftast stað í nánum tengslum. Það þarf alltaf að hafa samþykki á hreinu og virða mörk bólfélagans – annars er hætta á að viðkomandi upplifi ofbeldi, sama þótt hinn aðilinn sé maki, deit eða vinur.

Þegar farið er yfir mörk manneskju á kynferðislegan hátt þá veldur það vanlíðan hjá manneskjunni sem fyrir því verður. Á glærunni má sjá hvað fólk sem leitar til Stígamóta – miðstöðvar fyrir brotaþola kynferðisofbeldis – nefnir oftast sem afleiðingar af því kynferðisofbeldi sem þau hafa orðið fyrir.

KVÍÐI – DEPURÐ – EINANGRUN – SJÁLFSSKAÐI – ÁTRÖSKUN - LÉLEG SJÁLFSMYND – ÓTTI
REIÐI – SKÖMM – SEKTARKENND – KYNLÍF ERFITT – ERFIÐ TENGSL – SJÁLFSVÍGSHUGSANIR

Þegar einstaklingar eru að glíma við þessar afleiðingar getur það haft þau áhrif að þeir einangra sig, eiga erfitt með að mæta í skóla, vinnu og jafnvel hitta vini og fjölskyldu. Það tekur oft langan tíma fyrir fólk að líða betur.

Kynferðisofbeldi er algengast meðal ungs fólks, þess vegna skiptir máli að tala við þann aldurshóp um málefnið og að unglingar láti sig það varða.

Myndband – ýmis dæmi

Texti til starfsmanna:
Flest ungmenni þekkja líkamlegt ofbeldi og líkamlega hluta kynferðisofbeldis, en Sjúkást leggur áherslu á að ofbeldi á sér margar birtingarmyndir. Andlegt ofbeldi er oft óljósara en líkamlegt – en er algengara og ekki síður alvarlegt. Það er oft fyrsta merki um óheilbrigt eða ofbeldisfullt samband (andlegt ofbeldi þróast iðulega út í annað ofbeldi), svo það er mikilvægt að þau þekki hvernig andlegt ofbeldi lítur út. Þess vegna þarf að setja mörk í alls kyns samskiptum (ekki bara í kynlífi sem þau kannski helst þekkja úr samfélagsumræðunni). Stafrænt ofbeldi er sérlega mikilvægt að ræða í dag og við þennan aldurshóp – eins og kom fram áðan.

Þetta myndband gefur nokkur dæmi um heilbrigð og óheilbrigð samskipti í sambandi. Smellið með músinni á myndbandið til að spila.

Texti með glæru:

Ofbeldi er mun fjölbreyttara og flóknara heldur en bara líkamlegt ofbeldi og nauðgun. Til er alls kyns stafrænt ofbeldi eins og við sáum áðan, og svo er andlegt ofbeldi það algengasta sem á sér stað í samböndum.

Dæmi um andlegt ofbeldi:
Að uppnefna þig og gera lítið úr þér
Að öskra á þig
Að niðurlægja þig viljandi fyrir framan aðra
Að koma í veg fyrir að þú hittir eða talir við vini þína eða fjölskyldumeðlimi (einangrun)
Að segja þér í hverju þú átt að vera eða hvernig þú átt að haga þér
Að hóta eða ógna þér með einhverjum hætti (eins og sjá má í myndbandinu er líka ofbeldi að hóta að skaða sjálfan sig, t.d. hóta sjálfsvígi ef þú endar sambandið)
Að beita gaslýsingu – fá þig til að efast um þína upplifun og hugsanir, þykjast vita betur en þú hvernig hlutirnir eru og hvernig þér líður
Að vera með yfirþyrmandi eftirlit - t.d. með endalausum skilaboðum eða með reglum um að segja frá öllu

Afbrýðisemi

Texti til starfsmanna:
Ástæða er til þess að fjalla sérstaklega um afbrýðisemi, sem er eitt algengasta form óheilbrigðra samskipta í parasamböndum – en er ansi oft hampað í umhverfinu sem merki um einlæga ást en ekki sýnd sem sú skaðlega birtingarmynd rómantíkur sem sjúkleg afbrýðisemi er.

Texti með glæru:
Þú gætir haldið að afbrýðisemi sé sjálfsagður fylgifiskur sambands og skýrt merki um ást þína á makanum, en í raun er mikil afbrýðisemi óheilbrigð birtingarmynd rómantíkur og getur haft skaðleg áhrif á sambandið. Traust er nauðsynlegur þáttur í heilbrigðu sambandi.

Ef þú notar afbrýðisemi sem stjórnunartæki – t.d. til að stýra klæðnaði, hegðun og samskiptum makans, ertu að beita ofbeldishegðun.

Mikilvægt er að átta sig á því hvaðan eigin afbrýðisemi kemur (kannski óöryggi? Óttastu höfnun?). Þú berð ábyrgð á því að skilja hver rótin er og takast á við þær tilfinningar sem þú ert að upplifa.

Það er óheilbrigt og óraunsætt að ætlast til þess að eyða öllum stundum saman og fá sínu fram með að fara í fýlu. Þótt þið séuð í sambandi er mikilvægt að fá rými til að sinna áhugamálunum sínum og verja tíma með öðru fólki. Það er öllum hollt að eiga líf utan sambandsins og rækta tengsl við vini og fjölskyldu. Auðvitað viljum við öll heyra frá þeim sem við erum í sambandi með, frétta af því hvað sé verið að gera og svo frv. en linnulaus skilaboð til að kanna stöðuna er ekki málið. Öll eigum við rétt á okkar einkalífi og að komið sé fram við okkur af virðingu – t.d. að vera trúað og treyst, en þurfa ekki að sitja undir endalausri tortryggni og rannsóknum.

Ef upp koma raunveruleg svik í sambandinu er það allt annað vandamál, en að gera ráð fyrir svikum að óþörfu sýnir ekki traust á makanum og er óheilbrigð hegðun í sambandi.

Afbrýðisemi myndband

Texti til starfsmanna:
Þetta myndband sýnir sjúklega afbrýðisemi og hvað hún getur verið flókin (varðandi að meta hvort sé mjög sjálfsögð hegðun í sambandi eða hreinlega ofbeldistaktar). Smellið með músinni á myndbandið til að spila. Fáið nemendur til að velta myndbandinu fyrir sér og benda á óheilbrigða hluti í því.

Texti með glæru:
Hvað er í gangi hjá þessari stelpu? Er hún ekki bara mjög næs og eðlileg kærasta? Svo sjúklega ástfangin að hún vill vera með honum hverja sekúndu? Hefur auðvitað áhyggjur ef hún heyrir ekki alltaf og strax frá honum? Á ekki kærastinn að virða þessa tilfinningar og hugsa betur um hennar tilfinningar? Svara skilaboðum um leið? Láta hana alltaf vita hvar hann er og með hverjum, leyfa henni að skoða símann hans til öryggis. Vera helst ekki að umgangast aðrar stelpur því hún treystir þeim ekki? Á hann ekki að elska hana jafnmikið og hún elskar hann?

Eða hvað? Er hún í raun að útfæra andlegt ofbeldi sem eitthvað mjög sjálfsagt í sambandinu? Er þetta SJÚK ást? Passar þetta samband við hugtökin sem einkenna heilbrigð sambönd? Virðing-traust-jafnræði?

Langar að vera alltaf með þér = einangrun
Áhyggjur og umhyggja = eignarhald og eftirlit (svaraðu mér strax)
Ég held þú snappir Dísu oftar en mig = ásökun og afbrýðisemi
Ef ég má ekki skoða símann þinn hlýturðu að hafa eitthvað að fela = tortryggni og stjórnun
Kannski elskarðu mig ekki jafn mikið og ég elska þig = stjórnun og gaslýsing

Er ég í heilbrigðu sambandi – taktu prófin

Texti til starfsmanna:
Tvennt nýtt bætist við Sjúkást efnið í ár – annars vegar unglingaspjallið sem kynnt er á næstu glæru, og hins vegar tvö sjálfspróf á heimasíðunni þar sem hægt er að kanna sitt eigið ástarsamband og vonandi öðlast þannig dýpri skilning á eigin hegðun, sem og framkomu makans, og fá fræðslu um aðstæðurnar sem prófin spyrja út í. (og hægt að fá aðstoð með þá óheilbrigðu hluti sem gætu komið fram í prófunum á netspjallinu til hliðar).

Þriðja prófið á síðunni er hið gamla „sambandspróf“ – þar sem gefin eru ýmis dæmi um samskipti í samböndum, og svarendur kanna þekkingu sína á hvað er heilbrigt og hvað ekki. Nýju prófin kanna hins vegar stöðu hvers og eins sambands.

Í öllum þremur prófunum er gengið út frá sambandsrófinu sem sjá má á heimasíðu og samfélagsmiðlum Stígamóta.

Texti með glæru:
Á heimasíðunni www.sjukast.is eru tvö ný sjálfspróf þar sem hægt er að kanna stöðu sambandsins – bæði sína eigin hegðun og framkomu makans.

Svarið heiðarlega og fáið þannig rétta mynd af því hvort samskiptin í sambandinu eru heilbrigð, óheilbrigð eða mögulega ofbeldisfull. Ef eitthvert svarið (jafnvel bara eitt) gefur óheilbrigða hluti til kynna gæti verið ástæða til að ræða málið við makann, vin,

fjölskyldumeðlim og/eða netspjall Stígamóta sem kynnt verður á næstu glærum. Ef svörin gefa ofbeldishegðun til kynna er mikilvægt að ræða það við einhvern traustan aðila (ættingja, skólastarfsfólk, heilsugæslu, ráðgjafana á netspjallinu...). Ef neikvæða hegðunin er manns eigin – er engin skömm í að fá aðstoð við að breyta henni.

Sjúktspjall

Texti til starfsmanna:
3. mars 2022 opnuðu Stígamót nýja þjónustu á heimasíðunni www.sjukast.is. Netspjall fyrir fólk tvítugt og yngri til að ræða áhyggjur sínar eða vangaveltur um sambandið, og ráðgjafar Stígamóta svara.

Aðeins fólk yfir 18 ára aldri getur bókað viðtal hjá Stígamótum – sem getur verið erfið staða þegar 70% fólksins sem þangað leitar varð fyrir ofbeldinu fyrir 18 ára aldur. Því þurfti einhvern vettvang fyrir yngra fólkið til í að heyra í ráðgjöfum okkar, og auðvitað hentar netspjall best fyrir símakynslóðina.

Spurningar þangað inn þurfa þó alls ekki að snúst um kynferðisofbeldi, heldur allt sem Sjúkást-verkefnið fjallar um: Ýmiskonar óheilbrigð samskipti í sambandinu. Þau mega hafa samband með áhyggjur af sinni eigin hegðun, eða framkomu makans. Eða jafnvel með áhyggjur af vinum sínum og þeirra samböndum. Þau þurfa heldur ekki að vera 100% viss að um ofbeldi eða óheilbrigð samskipti sé að ræða – netspjallið snýst um að fá hjálp frá fagfólki við að skilja hlutina.

Algjörlega nafnlaust (nema þau kjósi að gefa upp persónuupplýsingar).
Öll erum við lagaleg skyldug til að tilkynna ef við vitum af ofbeldi eða öðru hættuástandi hjá barni undir 18 ára, en því miður stoppar það oft unglinga í að opna sig um erfiða reynslu. Því oft eru þau ekki viss um hvort þau hafi í raun verið beitt ofbeldi og finnst því of stórt skref að segja frá. Skömm og sektarkennd eru algengustu tilfinningar brotaþola kynferðisofbeldis og því erfitt að segja frá. Tengsl við geranda eru gjarnan viðkvæm og flókin, og því oft óhugsandi að að setja frá. Og stundum hafa þau einfaldlega ekki hugmynd um hvert skal leita. Þessum vangaveltum þurfa þau flest svör við áður en þau treysta sér í ferlið sem tilkynning til barnaverndar setur af stað. Netspjallið okkar byggir á sænskri fyrirmynd, en þær þúsundir sænskra unglinga sem hafa nýtt sér þá þjónustu eru í flestum tilvikum að tala þar um ofbeldið í fyrsta sinn. Á netspjallið geta börn leitað til ráðgjafa alfarið á sínum forsendum, vitandi að þar koma ekki persónugreinanlegar upplýsingar fram (grundvöllur fyrir tilkynningu). En auðvitað reynum við af mætti að sannfæra barn um að fá aðstoð frá umhverfi sínu, þegar ljóst er að þörf er á.

Texti með glæru:
Þetta glænýja netspjall er opið þrjú kvöld í viku og er að finna á heimasíðunni www.sjukast.is. Það má koma þangað með alls kyns pælingar um alls kyns samskipti og sambönd. Með áhyggjur af sinni eigin hegðun, eða maka síns eða með áhyggur af öðru fólki. Og ráðgjafarnir skoða málin með ykkur.

Það eru engar persónugreinanlegar upplýsingar sjáanlegar, svo ráðgjafarnir vita ekkert hver er að skrifa.

Munið líka að ef þið upplifið erfiða hluti er oftast langbest að ræða þá við annað fólk, og það er fullt af fólki sem vill hjálpa ykkur í lífinu. Það er hægt að:

- Tala við fjölskyldumeðlim
- Tala við starfsmann skólans; sálfræðing, hjúkrunarfræðing, námsráðgjafa, kennara o.s.frv.
- Tala við þjálfarann ykkar
- Tala við heilsugæsluna
- Hringja eða mæta á neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis (á Landspítalanum og á Akureyri)
- Hringja í Bergið Headspace – stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk
- Nota 112 netspjallið (alltaf opið) og skoða 112.is
- Hringja í hjálparsímann 1717 eða nota netspjallið 1717 (alltaf opið)

Sjónvarpsauglýsing fyrir Sjúktspjall

Texti til starfsmanna:
Hér er auglýsing fyrir Sjúktspjall. Endilega ljúka fyrirlestrinum með hvatningu til nemenda um að hika ekki við að nýta þessa þjónustu – hún er ætluð sem lágþröskuldaúrræði. Ekki bara fyrir augljósa reynslu af ofbeldi, heldur alls kyns vangaveltur um samskipti í nánum samböndum.

Hvetjum þau til að fylgja Sjúkást á instagram og Facebook ef þau nota þá miðla, og kynna sér heimasíðuna www.sjukast.is – þar er farið dýpra í allt sem hér var fjallað um og fleira. Um að gera að taka sjálfsprófin og kanna bæði eigin hegðun í sambandi, og hvernig komið er fram við þau af öðrum. Þau sem ekki eru í sambandi geta hugsað um síðasta samband, bólfélaga, vin, vinnufélaga, ættingja, liðsfélaga eða hvern sem er. Ef tími gefst væri til dæmis hægt að láta hópinn taka upp símana í lok fyrirlestrarins og þreyta prófin.