Kæru fræðarar,

áður en hafist er handa við fræðsluna er mikilvægt að starfsfólk sem sér um hana rýni í eigin stöðu og reynslu og fari vel með sig, en umræðan um ofbeldi getur verið erfið. Hugið um leið að ólíkri stöðu ungmennanna, en það eru allar líkur á því að einhverjir brotaþolar og gerendur sitji fræðsluna og er mikilvægt að nálgast efnið og umræður með það í huga.

Áður en þið haldið fræðsluna skulu þið lesa efnið vel og kynnið ykkur hvert skal leita og hvernig skal bregðast við ef ungmenni leita til ykkar vegna ofbeldis. Kynnið ykkur verkferla og viðbrögð við ofbeldi á ykkar starfsstað, sem og sálfræðiþjónustu og ráðgjöf sem er í boði í nærumhverfi ungmennanna.

Ef ungmenni segir ykkur frá ofbeldi er gott að hafa eftirfarandi í huga í tengslum við samtalið:

- Hlustið og haldið ró, sýnið samúð og skilning. Hrósið þeim fyrir að segja frá
- Hugið að ykkur sjálfum og ykkar mörkum, ekki deila eigin reynslu af ofbeldi
- Fáið sjálf stuðning t.d. frá samstarfsfólki, vinum, fagfólki o.s.frv.
- Það er erfitt að sitja í vanmætti (þ.e. að geta lítið hjálpað), en mikilvægt að geta það
- Bendið ungmenninu á úrræði, haldið samtalinu gangandi (ræðið þetta aftur seinna)
- Ef þið segið eitthvað vitlaust (sem gerist) þá getið þið alltaf bætt, lagað og leiðrétt síðar

Alla jafnan gildir eftirfarandi:

- Ef ungmenni yngri en 18 ára segir frá ofbeldi er ykkur skylt að tilkynna það til Barnaverndar. Ef ungmennið er í hættu skal hafa samband við 112. Ef ungmennið hættir við að segja frá út af tilkynningaskyldunni getið þið bent á Sjúktspjall.
- Ef ungmenni yngri en 18 ára eru óviss um hvort þau hafi orðið fyrir ofbeldi, og þið metið það með sama hætti er gott að hlusta á frásögnina og benda svo á úrræði sem gætu nýst, t.d. Sjúktspjall, Bergið, tala við sálfræðing, samtal við forsjáraðila eða aðra fullorðna sem ungmennið treystir.
- Ef ungmenni eldri en 18 ára segir frá yfirstandandi ofbeldi skulu þið benda því á að til að tilkynna til lögreglu. Um leið er hægt að benda á úrræði á borð við Bjarkarhlíð og Stígamót.
- Ef ungmenni eldri en 18 ára segir ykkur frá mögulegu ofbeldi/liðnu ofbeldi er gott að hlusta á frásögnina og benda svo á úrræði sem gætu nýst: Stígamót, Sjúktspjall, Bjarkarhlíð, Bergið, tala við sálfræðing og/eða að segja forsjáraðila eða öðrum traustum aðila frá.
- Ef ungmenni segir ykkur frá því að hafa beitt aðra ofbeldi eða hefur áhyggjur af sinni hegðun er gott að hlusta á frásögnina, hrósa fyrir að segja frá og benda viðkomandi á að hvar hægt sé að leita sér aðstoðar. Ef viðkomandi er yngri en 18 ára og hefur beitt ofbeldi skulu þið hafa samband við Barnavernd, einnig getur viðkomandi leitað á Sjúktspjall, Taktu skrefið (fyrir 16+) og/eða til sálfræðings. Ef viðkomandi er eldri en 18 ára er hægt að benda á Sjúktspjall, Taktu skrefið (vegna kynferðisofbeldis) eða á Heimilisfrið (vegna heimilisofbeldis).

Hér eru góð ráð fyrir þig til að hafa í huga ef einhver opnar sig um ofbeldi við þig:

- Stígamót: Ráð fyrir fjölskyldur og aðstandendur
- Sjúkást: Ástvinur minn er kannski þolandi
- Sjúkást: Ástvinur minni er kannski gerandi
- 112.is: Leiðarvísir um kerfið eftir kynferðisofbeldi (aldursskipt)

# Handrit með Sjúkást fræðslu 2024

Kæru fræðarar,

hér fyrir neðan er handritið sem fylgir glærupakka Sjúkást fræðslunnar fyrir árið 2024. Handritið er þannig uppsett að hver glæra er tekin fyrir en númer, heiti og mynd af glærunni birtist fyrst og í kjölfarið koma leiðbeiningar með henni. Texti til útskýringar sem er ætlaður fræðurum er *skáletraður*. Handritið sjálft, þ.e.a.s. texti sem þið getið farið með í fræðslunni er beinletraður og undir fyrirsögninni „Dæmi um texta“. Þessi texti birtist einnig í notes hlutanum í powerpoint glærupakkanum. Ykkur er frjálst að bæta við og breyta eftir því sem hentar og á við á ykkar starfsstað.

Í glærupakkanum eru tvö myndbönd og því þarf að tengja hljóð við skjáinn. Fleiri myndbönd úr herferðinni í ár (og fyrri ára) má finna á www.sjukast.is

Sum staðar í handritinu er bent á verkefni eða auka umræður sem þið getið tekið, en það er undir ykkur komið að ákveða hvernig þið viljið haga þessum þáttum. Hægt er að vinna verkefnin í fræðslunni sjálfri eða geyma þau þar til síðar, t.d. vinna þau næsta dag. Þannig verður fræðslan sjálf ekki of löng og það skapast tækifæri til að ræða málefnið aftur síðar í gegnum verkefnin.

Þessum fræðslupakka fylgja tvær auka glærur sem fjalla um það sem skal hafa í huga áður og eftir að einhver stundar kynlíf (sjá neðst í handritinu). Það er undir ykkur komið hvort þið nýtið þessar glærur og umræðurnar sem þeim fylgja. Ef þið ákveðið að gera það mælum við með því að birta þessar glærur eftir glæru nr. 13.

Munið svo að við erum ekki alltaf með öll svörin og það er í lagi að viðurkenna það í fræðslu. Í þeim tilvikum getið þið jafnvel notað tækifærið og skapað ákveðið verkefni með ungmennunum og leitað að svörunum saman. Í þeim tilvikum minnum við á fræðsluefnið á www.sjukast.is, ásamt m.a. www.stoppofbeldi.namsefni.is, www.112.is og www.reykjavik.is/vika6.

Það er ómetanlegt að þið tæklið viðfangsefni þessarar fræðslu og miðlið þessari þekkingu áfram. Við á Stígamótum erum ykkur afar þakklát.

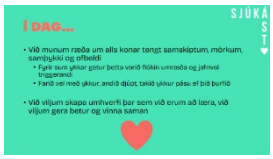
Við vonum að fræðslan gangi vel!

### Glæra #1 Jafnvægi í samskiptum




*Hér er gott að kynna heitið á fræðslunni og ykkur sjálf. Einnig er sniðugt að spyrja hópinn hvort þau viti hvað Sjúkást er og muni eftir Sjúktspjall.*

### Glæra #2 Í dag…

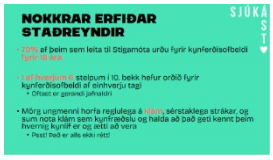



*Hér er umræðuefni dagsins stuttlega kynnt og um leið varað við því (vá-viðvörun/trigger warning).*

Dæmi um texta:

Í dag ætlum við að ræða um samskipti, mörk, samþykki og ofbeldi. Þetta getur verið erfið umræða og skulu þið fara vel með ykkur. T.d. taka ykkur pásu, draga djúpt andann eða dreifa huganum. En þetta er mjög mikilvæg umræða sem við þurfum að tækla af virðingu því það er því miður þannig að hver sem er getur orðið fyrir ofbeldi og tölfræðin sýnir okkur að alltof mörg verða fyrir ofbeldi. Við viljum skapa umhverfi þar sem við getum talað saman um þessi mál af virðingu og unnið vel saman.

### Glæra #3 Nokkrar erfiðar staðreyndir




*Á þessari glæru er farið yfir nokkrar staðreyndir um ungmenni og ofbeldi. Þessar staðreyndir eru m.a. ástæðan fyrir Sjúkást. Vitnað er í ársskýrslur og gögn Stígamóta, í niðurstöður Íslenskrar æskulýðsrannsókna (2023) og svo kannanir sem spyrja út í klámneyslu ungmenna, m.a. Íslenskar æskulýðsrannsóknir og Rannsóknir og greining.*

Dæmi um texta:

Hér eru nokkrar erfiðar staðreyndir sem eru ástæðan fyrir þessari fræðslu. 70% af þeim sem leita til Stígamóta urðu fyrir kynferðisofbeldi fyrir 18 ára. Vitið þið hvað Stígamót eru? Þau eru samtök sem veita fólki sem hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi stuðning og ráðgjöf. Svo sýnir nýleg könnun að 1 af hverjum 6 stelpum í 10. bekk hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi þar sem annar unglingur var gerandi *(ef spurt er um hlutfall stráka þá sýndi sama könnun að 1 af hverjum 16 strákum (6%) hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi í 10. bekk)*. Þetta eru ofsalega háar tölur. Síðan vitum við að mörg ungmenni horfa reglulega á klám, sérstaklega strákar. Það sem er slæmt við þetta er að sum nota klám eins og kynfræðslu og halda að klám geti kennt þeim eitthvað um kynlíf. En þetta er alls ekki rétt!

### Glæra #4 Hvert er hægt að leita?




*Á þessari glæru er stuttlega farið yfir það hvert hægt sé að leita ef ungmenni þurfa aðstoð eða ráðgjöf, en það er mikilvægt að nefna þetta strax í byrjun fyrir þau sem t.d. triggerast. Það er svo aftur vikið að þessum úrræðum í lok fræðslunnar.*

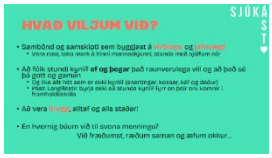
Dæmi um texta:

Áður en lengra er haldið er mikilvægt að vita hvað sé hægt að gera ef þú hefur orðið fyrir ofbeldi, eða verður fyrir ofbeldi, eða einhver í kringum þig verður fyrir ofbeldi. Fyrir það fyrsta þá er alltaf gott að hafa einhvern fullorðinn sem þið treystið og getið talað við, t.d. foreldrar, fjölskyldumeðlimur, kennari, starfsfólkið hér og fleira.

Síðan er alltaf hægt að eiga nafnlaust spjall við ráðgjafa á Sjúktspjall. Það er opið þrjú kvöld í viku; mánudaga, þriðjudaga og miðvikudaga frá 20-22. Þar eru ráðgjafar frá Stígamótum sem þið getið rætt við um sambönd, mörk, samskipti, ofbeldi og alls konar.

Fólk sem er eldra en 18 getur leitað til Stígamóta. Bergið er fyrir ungt fólk, þar er t.d. sálfræðiþjónusta. Svo er Taktu skrefið fyrir fólk sem er 16 og eldri og hefur áhyggjur af sinni kynferðislegri hegðun. Þið getið líka skoðað helling af efni á 112.is

### Glæra #5 Hvað viljum við?



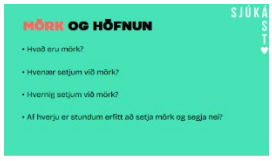

*Á þessari glæru er farið yfir það sem við viljum stefna að, þannig að tilgangurinn með þessari fræðslu sé skýr og að ungmennin átti sig á því að stóra markmiðið sé jákvætt, skemmtilegt og spennandi (en ekki boð og bönn). Vitnað er í Íslenskar æskulýðsrannsóknir sem sýna að mikill meirihluti hefur* ***ekki*** *stundað kynlíf í 10. bekk.*

<u>Dæmi um texta:</u>

Ef við hugsum aðeins út í það sem við viljum, þá er það vonandi eitthvað svona: sambönd og samskipti sem byggjast á virðingu og jafnvægi. Sem þýðir að vera næs og taka mark á manneskjunni sem þið eruð með og um leið að standa með sjálfum sér og sínum mörkum. Við viljum líka að kynlíf og allt annað kynferðislegt sem við gerum sé gott og gaman og eitthvað sem við raunverulega viljum, en ekki bara eitthvað sem við gerum til að þóknast öðrum eða af því að við upplifum pressu um að stunda kynlíf. Það er nefnilega oft þannig að unglingar finna fyrir mikilli pressu á að byrja að stunda kynlíf, en veruleikinn er sá að lang flestir byrja ekki að stunda kynlíf fyrr en þeir eru komnir í framhaldsskóla. Svo viljum við finna fyrir öryggi, alltaf og alls staðar. Hvort sem er heima, í skólanum, félagsmiðstöð, strætó, í leigubíl, partýi eða að rölta ein úti í myrkrinu. Við eigum öll rétt á öryggi.

En hvernig búum við til svona menningu, þar sem ríkir virðing og jafnvægi og við erum næs við hvort annað? Við þurfum að fræðast betur og æfa okkur, og spá aðeins í hvernig við erum og hvernig við högum okkur.

### Glæra #6 Mörk og höfnun




*Á þessari glæru er nokkrum spurningum stillt upp til að opna á umræður um mörk og hvað þau eru. Hægt er að spyrja þessara spurninga og sjá hvaða svör fást. Ef hópurinn er stór og erfitt að hafa umræður geta fyrirlesarar svarað spurningunum yfir hópinn.*

<u>Dæmi um texta:</u>

Ræðum aðeins um mörk, sem mörg ykkar vitið eflaust eitthvað um.

Hvað eru mörk? *(hér má bíða eftir svörum)*. Mörk eru þegar við setjum stopp eða setjum ramma utan um okkur sjálf, þegar við látum vita hvað við viljum og viljum ekki.

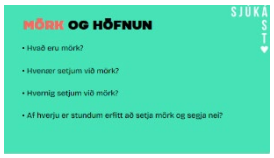
Hvenær setjum við mörk? *(hér má bíða eftir svörum)* Við setjum flest öll reglulega mörk, t.d. um hvað við viljum og viljum ekki borða, eða í hvaða fötum við viljum vera, hvað við viljum horfa á og tónlist sem við viljum hlusta á. Stundum setjum við mörk í samskiptum, um hvað við viljum ræða eða gera með öðru fólki.

En hvernig setjum við mörk? *(hér má bíða eftir svörum)* Stundum setjum við mörk með beinum orðum, stundum með svipbrigðum og stundum með hegðun. Stundum finnst okkur auðvelt að setja mörk, t.d. við fólk sem er yngra, t.d. yngri systkini, eða við fólk sem við þekkjum vel eins og foreldra, stundum er það auðveldara við fólk sem við þekkjum ekkert eða lítið, því okkur er meira sama um viðbrögðin þeirra. Stundum finnst okkur hins vegar erfitt að setja mörk og náum jafnvel ekki að segja nei eða segja það sem okkur finnst. Þá reynum við oft að setja mörk með öðrum hætti, t.d. með því að koma með afsökun, að komast undan einhverju eða forðast eitthvað, að blokka einhvern, að skipta um umræðuefni og margt fleira.

Af hverju er stundum erfitt að setja mörk? *(hér má bíða eftir svörum)* Oftast er það ef við erum hrædd eða óviss um viðbrögðin sem við munum fá. Það getur verið erfitt að setja mörk ef manneskjan sem tekur á móti þeim verður reið, sár eða fúl. Líka ef við höldum að manneskjan muni ekki virða mörkin okkar. Spáið aðeins í því hvort það væri auðvelt að setja mörk ef við vissum að hin manneskjan myndi bara vera jákvæð með það?

*Eftir þessa glæru er hægt að taka æfinguna **Að setja mörk og þola höfnun** (sem hugsast fyrir yngri unglinga). Hana má líka geyma og taka síðar og um leið rifja upp umræður um mörk og höfnun.*

### Glæra #7 Höfnun og mörk




*Á þessari glæru er höfnun tekin fyrir. Tilgangurinn er að venjuvæða það að upplifa höfnun. Á glærunni er hugmyndin sú að ræða hvað sé gott og ekki gott að gera þegar við upplifum höfnun.*

<u>Dæmi um texta:</u>

Við höfum öll rétt á því að setja mörk og segja nei, rétt eins og við vorum að ræða á síðustu glæru. Við eigum að fá að stjórna því hvort og hvað við gerum með öðru fólki, t.d. í sambandi eða þegar við erum að deita. Það er mikilvægt að átta sig á því að ef þið hafið einhvern áhuga á að vera með annarri manneskju þá munu þið bókað upplifa höfnun á einhverjum tímapunkti – það eru ekki allir til í ykkur, rétt eins og þið sjálf eruð ekki til í alla. Það skuldar þér enginn að vera hrifinn af þér. Höfnun snýst líka ekki endilega um manneskjuna sem er hafnað, heldur snýst meira um mörk þess sem er að hafna. Við þurfum að geta þolað smá höfnun, það er gott að geta það.

*Hér er hægt að skipta hópnum upp til að taka umræður (ef það hentar) og fá þau til að hugsa „hvað er **ekki** gott að gera ef þið upplifið höfnun“. Í kjölfarið skal hópurinn ræða saman um „hvað **er gott** að gera ef þið upplifið höfnun“, til að hlúa að sér og láta sér líða betur (án þess að vera með leiðindi í garð manneskjunnar sem hafnaði).*

*Ef hópaskipting og umræður henta ekki geta fyrirlesarar sjálfir tekið dæmi um það sem skal ekki gera og gera þegar fólk upplifir höfnun.*

**Hvaða hluti er EKKI gott að gera ef einhver upplifir höfnun?**

- Senda endalaust af skilaboðum á manneskjuna sem hafnaði

- Tala illa um manneskjuna sem hafnaði og dreifa sögum um viðkomandi
- Kommenta á allt sem manneskjan póstar, hvort sem það er ástarjátning eða leiðindi
- Fremja skemmdarverk
- Mæta ítrekað þar sem manneskjan sem hafnaði er, og neita að virða mörk
- Reyna við besta vin/konu manneskjunnar bara í þeim tilgangi að hefna sín

**Hvað er gott að gera ef einhver upplifir höfnun, til að láta sér líða betur?**

- Hitta vini, ræða málin eða bara hanga saman
- Gráta
- Horfa á rómantíska bíómynd (eða hvaða mynd sem er)
- Ísrúntur/ísgöngutúr
- Hreyfa sig (göngutúr, íþróttir, lyfta, dansa, sund)
- Knúsa foreldra sína/fjölskyldu
- Ræða við fullorðinn sem þú treystir
- Lesa bók eða hlusta á hlaðvarp um að finna ástina eftir höfnun
- Spá í öðru fólki sem þú gætir verið hrifin/n/ð af – þó svo þú gerir ekkert í því neitt strax
- Ef þér líður mjög mjög illa: Sjúktspjall, Bergið

Höfnun er einfaldlega hluti af lífinu, við þurfum að geta höndlað það.

**Glæra #8 Samþykki**




*Á þessari glæru er farið yfir samþykki, m.a. einlægt samþykki (authentic consent). Eldri ungmenni eru (vonandi) orðin ansi vel að sér í þessu. Fyrir þau sem hafa tök á og áhuga er hægt að taka samþykkisæfinguna „Að panta pítsu saman“:*
https://vefir.mms.is/stoppofbeldi/kynbundid_ofbeldi_og_skolakerfid_handbok/66/

Dæmi um texta:

Þið hafið eflaust heyrt talað um samþykki, sem tengist umræðunni um mörk og höfnun, sem við ræddum áðan. Munið, við setjum mörk með mismunandi hætti. Það geta líka verið alls konar leiðir sem við veitum samþykki.

En hvenær þurfum við samþykki? *(hér má bíða eftir svörum)* Við þurfum að fá leyfi og samþykki fyrir alls konar hlutum, næstum því öllu þegar kemur að öðru fólki. Við fáum leyfi eða samþykki ef við viljum fá lánaðan síma, varasalva, jakka eða aðra hluti sem fólk á. Hið sama gildir um kynlíf og annað kynferðislegt.

Hvernig lítur samþykki út? Hvernig gefum við það? *(hér má bíða eftir svörum)* Það fer svolítið eftir aðstæðum, en til að vera alveg skýr er best að orða hlutina, spyrja um leyfi og svo segja á móti hvað við viljum og viljum ekki. En fólki virðist finnast það stundum vandræðalegt eða óþarfi, t.d. þegar kemur að kynlífi. Það er auðvitað lang best að spyrja, og athuga hvort allt sé í góðu, hvað manneskjan vill og vill ekki gera. Því við þurfum alltaf að vera viss um að samþykki sé til staðar, og að það sé **einlægt**. En einlægt samþykki þýðir að það er ekki þvingað, engar hótanir, enginn ótti, ekkert verið að gera hlutina til að þóknast öðrum, heldur er samþykkið gefið af fúsum og frjálsum vilja. Þetta er líka samkvæmt lögum. Því ef samþykki er ekki til staðar, þá er það kynferðisbrot. En stundum sýnum við mörk og að við samþykkjum **ekki** með öðrum hætti. Til dæmis með því að bakka, forðast það að svara, verða þögul, frjósa, reyna að komast undan, ýta frá eða færa okkur frá.

Það svarar næstu spurningu aðeins: Hvernig vitum við hvort manneskja samþykkir? *(hér má bíða eftir svörum)* Bæði með því að spyrja, en einnig lesa í aðra tjáningu, hvort manneskjan sé að taka þátt, hvort hún sé að forðast eða færa sig, hvort einhver breyting hafi orðið á stemmningu og margt fleira. Það að suða eða spyrja aftur og aftur og aftur til að reyna að fá já eða samþykki er ekki einlægt samþykki. Ef við erum óviss um hvort samþykki sé til staðar þá stoppum við. Ef manneskja segir nei, ég veit ekki, kannski seinna, ég er ekki viss og fleira í þeim dúr þá stoppum við. Það þarf ekki að spyrja endalaust, manneskjan veit að þú vilt meira, þannig ef þetta nei breytist einhvern tímann í já þá lætur hún þig vita.

*Með eldri ungmennum (10. bekk og framhaldsskólaaldri) er á þessum tímapunkti hægt að vinna verkefnið* ***Dæmi um ofbeldi: umræður við ungmenni****. Einnig er hægt að vinna verkefnið síðar, og tengja það við þessar umræður um samþykki.*

### Glæra #9 Hvað getur haft áhrif á samþykki og mörk?




*Á þessari glæru er rætt um ólíka stöðu fólks og hvernig hlutir geta haft áhrif á það hvort og hvernig fólk er fært um að veita samþykki, sem og hvort og hvernig fólk skilur og túlkar samþykki annarra. Einnig er fjallað um að vera meðvituð um okkar eigin stöðu og stöðu annarra.*

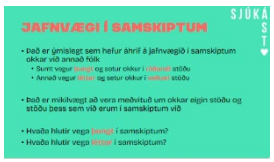
Dæmi um texta:

Það eru alls konar hlutir sem hafa áhrif á það hversu auðvelt okkur finnst að setja mörk og segja stopp og hvort við getum veitt einlægt samþykki, sem er samþykki gefið af fúsum og frjálsum vilja. Það eru líka alls konar hlutir sem geta haft áhrif á það hvort við tökum eftir mörkum annarra og hvernig við skiljum eða höldum að samþykki líti út. En við erum ekki alltaf meðvituð um þessa hluti. Það er mikilvægt að við skoðum okkar eigin stöðu og stöðu þess sem við erum með við til að passa upp á jafnvægið í samskiptum.

### Glæra #10 Myndband

*Hér er sýnt myndband úr herferð ársins og í því er verið að ræða hluti sem geta haft áhrif á jafnvægi fólks í samskiptum.*

### Glæra #11 Jafnvægi í samskiptum




*Á þessari glæru er verið að vinna úr skilaboðum í myndbandinu á glæru #10 og ræða fleiri hluti sem geta haft áhrif á jafnvægið í samskiptum. Það er mikilvægt að þau átti sig á því að sumt vegur þungt og setur fólk í ráðandi stöðu, annað vegur léttar og setur fólk í veikari stöðu. Hér fylgir stuttur listi af hlutum sem falla öðru hvoru megin, en það er sniðugt að fá svör og hugmyndir frá ungmennunum sjálfum líka, ef tíminn leyfir.*

Dæmi um texta:

Eins og myndbandið sýnir þá er ýmislegt sem hefur áhrif á jafnvægið í samskiptum okkar við annað fólk. Sumt vegur þungt og setur okkur í ráðandi stöðu, annað vegur léttar og setur okkur í veikari stöðu. Það er mikilvægt að vera meðvituð um okkar eigin stöðu og stöðu þess sem við erum í samskiptum við til að passa upp á jafnvægið. Í sumum samskiptum getum við verið í ráðandi stöðu, t.d. með yngri systkini, en í öðrum samskiptum erum við kannski í

veikari stöðu, t.d. með kennara eða þjálfara. Það er mjög mikilvægt að velta jafnvæginu fyrir sér í samböndum, deitum og hössli.

Hvaða hlutir eða þættir vega þungt og setja fólk í ráðandi stöðu? *(hér má bíða eftir svörum)*. Hlutir eins og að vera eldri, hafa meiri reynslu, að vera vinsæl, að vera frægur, að vera líkamlega sterkt, að vera frekur, að vera rík, að vera stjórnsöm, að vera æstur…

En hvaða hlutir eða þættir vega léttar og setja fólk í veikari stöðu? *(hér má bíða eftir svörum)*. Hlutir eins og að vera yngri, vera með minni reynslu, að vera hræddur, að vilja ekki særa, að vera meðvitundarlaus, að vera áhrifagjörn, að vera óöruggt, að upplifa pressu…

### Glæra #12 Myndband

*Hér er sýnt myndband úr herferð ársins og í því er verið að ræða hluti sem geta haft áhrif á jafnvægi fólks í samskiptum, það tengist inn á mörg atriði sem voru rædd í síðustu glæru. Hægt er að skoða fleiri á sjukast.is eða sjuk.ast á Tiktok og Instagram.*

### Glæra #13 Vegasaltið




*Hér kynnið þið vegasaltið, sem er á vefsíðu Sjúkást. Þið metið hvort þið gefið þeim tíma til að fara inn á vefinn og skoða vegasaltið í fræðslunni sjálfri, eða hvort þið einfaldlega kynnið þetta fyrir þeim og minnið þau á að skoða eftir fræðsluna, eða skoðið með þeim síðar.*

<u>Dæmi um texta:</u>

Á vef Sjúkást er hægt að finna Vegasaltið, en þar getið þið mátað ykkur og ykkar samskipti og sambönd við aðra inn á vegasaltið og skoðað hvort þið séuð í jafnvægi, og hvort að jafnvægið sé heilbrigt eða ekki. Stundum höfum við einhver völd og ráðum svolítið ferðinni, stundum höfum við lítil völd og eigum erfiðara með að hafa áhrif á samskiptin. Þetta getur verið breytilegt eftir samböndum. Skoðið vegasaltið og veltið fyrir ykkur hvaða eiginleikar eiga við um ykkur og ykkar sambönd.

### Glæra #14 Gott, slæmt eða ofbeldi?




*Á þessari glæru er verið að kynna Sambandsrófið og Kynlíf vs. kynferðisofbeldi plakötin, sem voru send á alla framhaldsskóla og félagsmiðstöðvar og eru á sjukast.is. Hægt er að skoða efnið nánar á öðrum tíma, en það er gott að ungmennin séu meðvituð um þetta efni. Það er hægt að hvetja þau til að taka (fleiri en eitt) sambandspróf á sjukast.is og máta sig við sambandsrófið og kynlíf vs. kynferðisofbeldi sem birtist hér á glærunni, en það er ekki farið nánar í þetta efni í þessari fræðslu.*

<u>Dæmi um texta:</u>

Á vef Sjúkást er einnig hægt að taka sambandspróf til að athuga hvort að þú sért í heilbrigðu sambandi og hvort þú þekkir muninn á heilbrigðu og óheilbrigðu sambandi, einnig er þar að finna sambandsrófið, sem sýnir ykkur eiginleika heilbrigðra, óheilbrigðra og ofbeldissambanda. Svo er líka hægt að skoða hluti sem eiga við um gott kynlíf, slæmt kynlíf og svo kynferðisofbeldi.

Við þurfum að kynna okkur þessa hluti, því við erum ekki alltaf meðvituð um það hvenær hlutir eru orðnir óheilbrigðir eða slæmir, og svo hvenær þeir fara yfir í ofbeldi. Og þá eru margir þættir sem geta haft áhrif á jafnvægið í samböndum. Ólík staða fólks getur gert það að verkum að það upplifir og túlkar hlutina með ólíkum hætti. Einum aðila getur fundist hann vera að stunda kynlíf með samþykki, en hinn aðilinn upplifir ofbeldi. Það er svo mikilvægt að vera meðvituð um stöðu okkar og stöðu annarra. Og munið, að ef einlægt samþykki liggur ekki fyrir, þá er það ofbeldi.

### Glæra #15 Algengar afleiðingar ofbeldis




*Á þessari glæru er skipt yfir í umræðu um afleiðingar ofbeldis. Það er mikilvægt að fara yfir þetta þar sem mörg sem verða fyrir ofbeldi átta sig ekki á afleiðingum þess, telja upplifanir sínar óeðlilegar eða skilja ekki tenginguna við ofbeldið. Svo er mjög algengt að vilja fela afleiðingar og vanlíðan til að komast hjá því að ræða orsök þeirra. Það er einnig mikilvægt að aðstandendur (m.a. vinir) átti sig á fjölmörgum afleiðingum sem ofbeldi getur haft.*

<u>Dæmi um texta:</u>

Ofbeldi hefur ofboðslega mikil áhrif á fólk sem verður fyrir því. Það eru alls konar afleiðingar af kynferðisofbeldi. Hér á glærunni eru afleiðingar sem eru algengar þegar fólk verður fyrir ofbeldi, en þetta er ekki tæmandi listi *(hér er gott að telja öll atriðin upp)*. Sum gætu átt erfitt með að mæta í skólann, sum gætu hætt að stunda íþróttir eða tómstundir, sum forðast vini sína og félagslíf, sum hætta að mæta í partý og á böll, sum spila endalaust tölvuleiki og forðast samskipti, sum forðast samtöl um kynlíf og sambönd. Allar afleiðingar við ofbeldi eru eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum.

### Glæra #16 Mjög algengt að vilja ekki segja frá




*Á þessari glæru er farið yfir fleiri atriði sem eru mjög algengar afleiðingar og hugsanir brotaþola kynferðisofbeldis. Mjög mörg sem leita t.d. á Sjúktspjall eru óviss um hvort þau hafi orðið fyrir ofbeldi, eru hrædd við að segja frá og tengjast geranda sínum nánum böndum.*

<u>Dæmi um texta:</u>

Þegar fólk verður fyrir kynferðisofbeldi er mjög algengt að það skilur ekki alveg hvað gerðist og veltir fyrir sér hvort það hafi í raun verið ofbeldi. Það er líka algengt að fólk kennir sjálfu sér um og telur að það hafi átt þátt í ofbeldinu eða leyft því að gerast. Ofbeldi er hins vegar alltaf á ábyrgð þess sem beitir því. Svo vitum við að fólk sem beitir kynferðisofbeldi er oftast nákomið brotaþolanum, þetta er oftast vinur, kunningi eða maki, sem flækir málin og tilfinningarnar enn meira.

Fólk sem verður fyrir ofbeldi er oft mjög hrætt við að segja frá því það vill ekki vera með vesen, eða vera álitið fórnarlamb, það er hrætt um að fólk kenni því um ofbeldið og jafnvel ásaki það um að vilja skemma fyrir þeim sem beitti ofbeldinu. Svo er oft mikill ótti um að vera ekki trúað.

## Glæra #17 Skiljanlegt og algengt að segja ekki neinum frá

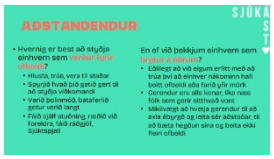



*Á þessari glæru er hvatning til þeirra sem hafa orðið fyrir ofbeldi að segja frá. Gott er að minna á Sjúktspjall fyrir þau sem vilja ræða málin nafnlaust.*

Dæmi um texta:

Það er mjög eðlilegt að vilja ekki segja frá, það getur verið því við viljum ekki hugsa um það sem gerðist, líka því við erum hrædd við afleiðingarnar. En það hjálpar svo mikið að geta sagt einhverjum frá og að geta fengið aðstoð. Munið að 1 af hverjum 6 stelpum í 10. bekk hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi. Þetta er alltof algengt og við verðum að gera betur og tryggja að þau sem verða fyrir ofbeldi fái aðstoð og stuðning. Það er alltaf einhver sem mun trúa og vill hjálpa. Munið að þið getið alltaf farið á Sjúktspjall og rætt málin nafnlaust við ráðgjafa þar.

## Glæra #18 Aðstandendur




*Á þessari glæru er talað til aðstandenda, þeirra sem verða ekki fyrir ofbeldi sjálf en vita af því og þekkja ýmist brotaþola og/eða gerenda. Með þessari og næstu glæru er verið að leiðbeina aðstandendur um hvað skal og skal ekki gera, til þess að ofbeldismál fari í réttan (eða betri) farveg.*

Dæmi um texta:

Stundum vitum við ekki hvernig við eigum að vera í kringum einhvern sem hefur orðið fyrir ofbeldi, eða hvernig við eigum að styðja þá. Mestu máli skiptir að hlusta, trúa og vera til staðar. Ekki spyrja út í smáatriði og af hverju brotaþolinn gerði eða gerði ekki eitthvað. Það er hins vegar gott að spyrja hvernig þið getið veitt stuðning. Svo er mikilvægt að vera þolinmóð og átta sig á því að bataferlið eftir kynferðisofbeldi getur tekið langan tíma. Það er mikilvægt að aðstandendur, s.s. að þið fáið líka stuðning, t.d. að tala við fullorðinn sem þið treystið, fá ráðgjöf hjá sálfræðingi, kíkja inn á Sjúktspjall. Þetta á líka við um aðstandendur þeirra sem brjóta á öðrum.

Það getur verið mjög erfitt að trúa því að einhver sem okkur þykir vænt um hafi beitt aðra ofbeldi. En við vitum að gerendur eru alls konar, þeir eru ekki einhver skrímsli, heldur oftast gott fólk og næs vinir sem hafa gert eitthvað vont. Það er mikilvægt að hvetja gerendur til að axla ábyrgð á ofbeldinu og leita sér hjálpar. Sem þýðir líka að gerandi sýnir manneskjunni sem hann beitti ofbeldi virðingu og leyfir henni að fá frið til að vinna úr því.

## Glæra #19 Viðbrögð aðstandenda við ofbeldi




*Tilgangurinn með þessari glæru er að koma í veg fyrir hefnd og áframhaldandi ofbeldi þegar kynferðisbrot koma upp. Til þess að það gangi upp þurfa ungmennin að vita og treysta á það að málin fari í ákveðinn farveg og að unnið verði úr þeim. Á þessari glæru er því gert ráð fyrir kynningu á verklagsreglum og/eða viðbrögðum við ofbeldi sem eru til staðar á þínum starfsstað. Slíkt getur verið gert t.d. með því að ræða viðbrögðin, sýna vefsíðu sem útlistar þau eða dreifa útprentuðum upplýsingum um þau.*

Dæmi um texta:

Þegar ofbeldismál koma upp er eðlilegt að finna fyrir alls konar tilfinningum, t.d. dæmis reiði. Stundum koma jafnvel upp hugmyndir um að útskúfa fólki, að hefna fyrir og ná fram einhvers konar réttlæti. Fólk hugsar þetta bæði í nafni brotaþola og geranda. Stundum dettur fólki í hug að nota ofbeldi til að ná fram réttlæti. En það er mikilvægt að muna að við leysum ekki ofbeldi með meira ofbeldi. Við eigum ekki að setjast í dómarasætið eða refsa. Við eigum frekar að einbeita okkur að því að styðja, eins og við ræddum á síðustu glærunni. Það að hefna fyrir hjálpar ekki manneskju að ná bata eða byggja sig upp. Við þurfum að finna leiðir til að fá aðstoð og vinna úr ofbeldi án þess að gera illt verra.

Á þessum starfsstað…*(hér skulu þið kynna verklag og viðbrögð ykkar starfsstaðar við ofbeldi)*.

## Glæra # 20 Aðstoð og upplýsingar



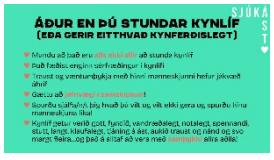

*Á þessari glæru er aftur vikið að upplýsingum um hvar sé hægt að fá aðstoð. QR kóðinn fer inn á síðu Sjúkást þar sem er hægt að taka sambandsprófin, prófa Vegasaltið, skoða Sambandsrófið og Kynlíf vs. kynferðisofbeldi. En þar er einnig Sjúktspjall. Auk þess sem er talið upp á glærunni má nefna skólasálfræðinga, hjúkrunarfræðinga, námsráðgjafa og annað sem er í þeirra nærumhverfi og getur veitt aðstoð. Einnig er mikilvægt að nefna foreldra og forsjáraðila og hvetja ungmennin til að tala við fullorðinn sem þau treysta ef þau þurfa ráðgjöf eða aðstoð.*

Dæmi um texta:

Að lokum bendum við aftur á hvar þið getið fengið aðstoð og talað við einhvern, t.d. á Sjúktspjall, sem er opið mánudaga, þriðjudaga og miðvikudaga milli 20-22. Þar getið þið spjallað nafnlaust við ráðgjafa um sambönd, mörk og ofbeldi. Einnig er hægt að fá ráðgjöf hjá Berginu ef ykkur líður illa. Taktu skrefið er fyrir fólk 16 ára og eldri sem hafa beitt ofbeldi eða hafa áhyggjur af kynferðislegri hegðun sinni. Svo er fullt af góðum upplýsingum inni á sjukast.is og líka á 112.is. Það er líka mikilvægt að getað talað við einhvern fullorðinn sem þið treystið og að vita af þjónustunni sem er í boði hér *(hér getið þið sagt frá þeirri þjónustu sem er í boði á þessum starfsstað, svo sem ráðgjöf, sálfræðingur..).*

Takk fyrir! *(bjóða upp á spurningar ef þið hafið tök á)*

## Aukaglæra: Áður en þú stundar kynlíf




*Þessi aukaglæra er fyrir þau sem vilja fjalla meira um kynlíf og samþykki og úrvinnslu í kringum það. Á þessari glæru er reynt að draga úr pressu í kringum kynlíf, bæði pressuna á að þurfa að stunda kynlíf og pressuna á að vita allt um það. Þessi umræða er einnig ákveðið mótvægi við klámi.*

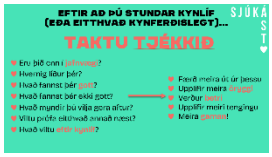
Dæmi um texta:

Þessi atriði eiga við um kynlíf en líka allt annað sem er kynferðislegt og náið. Það er ágætt að hafa það í huga þó svo okkur finnist kannski allir tala og hugsa um kynlíf þá byrja langflestir ekki að stunda kynlíf fyrr en í framhaldsskóla. Svo er það auðvitað þannig að sum finna lítið eða ekkert fyrir kynferðislegri löngun (*gætu t.d. verið eikynhneigð*). Við þurfum að passa okkur að skapa ekki samfélagslega pressu um að stunda kynlíf, heldur leyfa fólki að gera hlutina á sínum eigin hraða. Svo er gott að hafa í huga að enginn fæðist sérfræðingur í kynlífi, það veit enginn hvernig á að stunda fullkomið kynlíf, sérstaklega ekki í byrjun og sérstaklega ekki með nýrri manneskju. Við erum öll ólík, með ólíka líkama og fílum ólíka hluti.

Þegar þið stundið kynlíf þá hefur traust og væntumþykja jákvæð áhrif, kynlíf getur verið alls konar en þegar við treystum hinni manneskjunni og okkur þykir vænt um hana, og henni þykir vænt um okkur, þá er líklegra að við tjáum okkur, þorum að setja mörk og viljum passa að okkur líður vel. Það er alltaf mikilvægt að gæta að jafnvægi í samskiptum í kynlífi, að vita hvort þið séuð mögulega í ráðandi stöðu eða veikari stöðu og hvaða áhrif það getur haft. Spyrjið ykkur sjálf hvað þið viljið og viljið ekki gera, og fáið að vita hvað hin manneskjan vill og vill ekki. Munið líka að taka samtal um verjur. Það er engin ein uppskrift af kynlífi og munið að klám er ekki gott kennslutæki eða dæmi um kynlíf *(ef stemmningin leyfir má hér spyrja hvort þau viti um góðar síður eða accounta sem eru fræðandi um kynlíf)*.

Kynlíf getur nefnilega verið alls konar; gott, fyndið, vandræðalegt, notalegt, spennandi, stutt, langt, klaufalegt, tjáning á ást, aukið traust og nánd og svo margt fleira. En það er bara kynlíf ef samþykki allra er til staðar – annars er það ofbeldi.

**Aukaglæra: Eftir að þú stundar kynlíf. Taktu tjékkið.**




*Á þessari glæru er fjallað um svokallað úrvinnslusamtal, eða að taka tjekkið á sjálfri sér og á manneskjunni sem þú stundaðir kynlíf með; eftir kynlífið. Það er gott að venjuvæða slíkt samtal, það getur verið valdeflandi, aukið nánd og traust og leitt til þess að þau fái meira út úr því sem þau eru að gera saman.*

<u>Dæmi um texta:</u>

Ef fólk stundar kynlíf eða gerir eitthvað kynferðislegt saman þá er ótrúlega gott að taka tjekkið eftir á. Það þýðir að tjekka bæði á þér og manneskjunni sem þú ert með. Til dæmis að athuga hvort þið séuð enn í jafnvægi, hvernig ykkur líður, hvað ykkur fannst gott og gaman af því sem þið gerðuð, og hvað var ekki gott, hvað mynduð þið vilja gera aftur, og hvort það sé eitthvað annað sem þið mynduð vilja prófa næst? Svo er gott að ræða líka hvað þið viljið gera eftir kynlífið, sum gætu vilja kúra, önnur fara í símann, horfa á tv, fara í sturtu, fara heim, spjalla, sofa. Það er gott að ræða saman um þessa hluti til þess að fólk upplifi ekki höfnun eða að hinum aðilanum sé sama um sig eða upplifir pressu til að gera eitthvað sem það vill ekki.

Með því að spyrja sig og hinn aðilann þessara spurninga eru allar líkur á því að þú fáir meira út úr kynlífinu, þú verður öruggari og betri í rúminu, upplifir meiri tengingu við manneskjuna og sjálfa þig og kynlífið verður meira gaman. Það er svo mikilvægt að taka tjekkið.