SJÚKÁST 2023 – handrit með glærusýningu

Fræðsla um mörk, samþykki og heilbrigð sambönd

Texti til starfsmanna:
Með hverri glæru er texti í notes - fyrst texti fyrir fyrirlesarann sem útskýrir efni glærunnar og gefur starfsmanninum efnislegan bakgrunn, og fyrir neðan kemur textinn sem fylgir glærunni og hægt er að lesa beint upp (við mælum þó með því að gera fræðsluna lifandi með því að lesa ekki bara beint upp af blaði). Handritið er einnig að finna í PDF-skjali sem sent er, ásamt glærupakkanum og mynefni, á allar félagsmiðstöðvar.

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 að þið séuð alltaf til staðar fyrir krakkana ef einhverjum líður illa.

Það er ákveðið hópefli í því að vita að allir hinir krakkarnir sem fara á Samfestinginn fá líka þessa sömu fræðslu. Endilega leggið áherslu á það.

Á heimasíðunni okkar www.sjukast.is er að finna allt myndefni Sjúkást-herferðarinnar í ár og frá fyrri herferðum. Þetta má nota að vild, myndbönd fyrri ára eiga ennþá vel við.

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

Texti með glæru:
Þetta er fræðsla á vegum Samfés (samtök félagsmiðstöðva á Íslandi) og Sjúkást, sem er forvarnaverkefni á vegum Stígamóta. Stígamót eru samtök sem hjálpa þolendum kynferðisofbeldis (og aðstandendum þeirra) að vinna úr afleiðingum ofbeldisins. Sjúkást-verkefnið er byggt á þekkingu Stígamóta úr einstaklingsviðtölum við fólk sem orðið hefur fyrir slíku ofbeldi.

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

Allir unglingar sem eru að fara á Samfestinginn fá þessa fræðslu.

70% þeirra sem leita til Stígamóta urðu fyrir kynferðisofbeldi fyrir 18 ára aldur

Texti til starfsmanna:
Verkefnið Sjúkást er byggt á þekkingu Stígamóta úr einstaklingsviðtölum við fólk sem orðið hefur fyrir ofbeldi. Þaðan koma gögnin sem sýna að 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. Yngri brotaþolar sýnir alvarlegri afleiðingar en þau sem voru eldri við brotið.

Texti með glæru:
70% fólks sem leitar til Stígamóta varð fyrir kynferðislegu ofbeldi þegar það var yngra en 18 ára, og mjög oft er gerandinn vinur eða maki. 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.

Markmiðin eru að ungmenni þekki:

- Muninn á heilbrigðum, óheilbrigðum og ofbeldisfullum samböndum
- Hugtökin mörk og samþykki
- Muninn á kynlífi og kynferðisofbeldi, og hvernig klám getur ruglað þau mörk
- Afleiðingar kynferðisofbeldis
- Sjúkt Spjall – nafnlaust netspjall Stígamóta

Sjúktspjall er 1 árs

Texti til starfsmanna:
3. mars 2022 opnuðu Stígamót nýja þjónustu á heimasíðunni www.sjukast.is. Netspjall fyrir ungmenni upp að u.þ.b. tvítugu, þar sem þau geta rætt í algjörum trúnaði við ráðgjafa Stígamóta. 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 á barnsaldri. Því þurfti einhvern vettvang fyrir yngra fólkið til í að heyra í ráðgjöfum okkar, og auðvitað hentar netspjall best fyrir símakynslóðina.

Núna er netspjallið opið á mánudags-, þriðjudags- og miðvikudagskvöldum kl. 20-22. En var upphaflega opið á öðrum kvöldum, og gæti alveg breyst aftur seinna. Opnunartíminn er alltaf kynntur á vefsíðunni og instagramminu – fylgist endilega með þar.

Texti með glæru:
Þetta 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 – t.d. vinum sínum í erfiðum samböndum. Og ráðgjafarnir skoða málin með ykkur. Það þarf alls 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.

Munið líka að í kringum ykkur er fullt af fólki til að leita til í vanda, það er t.d. hægt að:

- •Tala við fjölskyldumeðlim
- •Tala við starfsmann skólans; sálfræðing, hjúkrunarfræðing, námsráðgjafa, kennara...
- •Tala við starfsfólkið í félagsmiðstöðinni
- •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)

www.sjukast.is = Sjúktspjall

Texti til starfsmanna:
Hér má sjá hvernig netspjallið birtist notendum. Við óskum eftir því að þau gefi upp kyn og aldur – það auðveldar ráðgjafanum að orða hlutina á viðeigandi máta, en þau komast líka áfram í spjallið þótt þau sleppi því.

Spjallið er 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. Aftast í glærupakkanum er betur farið í ástæður þess að þau segja sjaldnast frá. Flest þurfa þau svör við ýmsum vangaveltum áður en þau treysta sér í ferlið sem tilkynning til barnaverndar setur af stað. En auðvitað reynum við af mætti að sannfæra barn á spjallinu um að fá aðstoð frá umhverfi sínu, þegar ljóst er að þörf er á. Höfum í huga hvers eðlis hættuástandið er hverju sinni. Er barnið enn að verða fyrir ofbeldi? Þá er mikilvægt að grípa strax inn og tilkynna til yfirvalda. Eða snýst málið um afmarkaða reynslu í fortíðinni? Þá má hugsa sem svo að hættan sem steðjar að barninu séu afleiðingar ofbeldisins – og þær er gagnlegast að tækla með samtölum og stuðningi.

Ár hvert fer af stað herferð verkefnsins með nýju fræðsluefni, plakötum, samfélagsmiðlaefni og öðrum varningi – með nýju þema. Í ár er þema herferðarinnar að vinna upp úr gögnum sem Stígamót hafa safnað frá því við opnuðum spjallið. Á fyrsta árinu áttum við samtöl við u.þ.b. 250 ungmenni á öllum aldri og af öllum kynjum. Þau ræða þar ýmsa hluti en í um helming tilvika þurfa þau aðstoð vegna ofbeldis. Oftast á það ofbeldi sér stað innan ástarsambands.

Texti með glæru:
Svona lítur spjallið út inni á www.sjukast.is. Það eru engar persónugreinanlegar upplýsingar sjáanlegar, svo ráðgjafarnir vita ekkert hver er að skrifa. 100% trúnaður svo ekki hika við að leita inn á Sjúkt spjall með pælingar ykkar.

Vá-viðvörun

Texti til starfsmanna:
Þar sem efnið getur verið viðkvæmt er gott að vara hópinn aðeins við áður en fræðslan hefst, og minna á að þið séuð alltaf til staðar fyrir krakkana ef einhverjum líður illa. Hér stoppum við sérstaklega og skutlum fram vá-viðvörun (trigger warning) því framundan er að sýna myndbönd þar sem upp eru lesnar raunverulegar spurningar frá ungmennum sem leitað hafa inn á þjónustuna Sjúkt spjall. Við völdum vel spurningarnar í herferð ársins og þær eru ekki grafískar, en þó er ástæða til að vara krakkana aðeins við.

Á glærunni má sjá þemaflokkana yfir algengustu spurningar og umræðuefni sem koma inn á spjallið, en herferð ársins byggist upp á þessum þemaflokkum:

1) Er ég í ofbeldissambandi?
2) Þarf ég að gera þetta?
3) Fór ég yfir mörk?
4) Var mér nauðgað?
5) Er eðlilegt að líða svona?
6) Ég get ekki sagt neinum frá...

7. flokkurinn er einnig til á myndbandi og veggspjaldi, þótt honum sé sleppt í þessari glærusýningu, en þar eru „léttari spurningarnar“. Áhersla Stígamóta og Sjúkást-verkefnisins er á ofbeldi og skaðleg samskipti, en stundum koma ungmenni inn með annars konar spurningar (t.d. tengdar stefnumótum og kynfærum). Þessar spurningar eru líka velkomnar en við sleppum því þó að kynna spjallið á þann veg.

Er ég í ofbeldissambandi?

Texti til starfsmanna:
Þrátt fyrir ungan aldur þeirra sem leita á spjallið, sjáum við þar vel þekkt og skýrt mynstur ofbeldissambanda, sem þróast greinilega snemma og hratt. Mynstur þar sem þolandinn t.d. upplifir sig ábyrgan fyrir hegðun gerandans, felur ofbeldið, efast um eigin upplifun eða hangir sífellt í voninni um að hegðunin breytist. Sú staðreynd að gerendur kynbundins ofbeldis eru oftast ástvinir bæði torveldir brotaþola að skilgreina reynslu sína sem ofbeldi og flækir það mikið að opinbera ofbeldismanninn með að segja öðrum frá.

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).

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 (hér mætti reyna að fá krakkana til að rifja upp dæmi úr bíómyndum eða bókum um „rosa rómantík“ – sem er í raun er óheilbrigð). Fleiri myndbönd sem fjalla um óheilbrigð ástarsambönd er að finna á www.sjukast.is undir eldri herferðum.

Texti með glæru:
Hér lesa Æði-bræðurnir Sæmundur og Gunnar Skírnir upp nokkrar spurningar sem hafa komið inn á Sjúkt spjall og fjalla um sambönd. Athugið að það getur verið um 100% ofbeldissamband að ræða þó að líkamlegu ofbeldi hafi aldrei verið beitt. Andlegt ofbeldi í sambandi er líka mjög alvarlegt og hefur skaðlegar afleiðingar.

Sambands-rófið

Texti til starfsmanna:
Hér má sjá sambands-rófið sem Sjúkást-fræðslan byggir að miklu leyti á. Því er ætlað að hjálpa ungmennum að skilja hvort samskiptin í þeirra samböndum séu heilbrigð eða skaðleg. Þessi samskipti má skoða innan kærustuparasambanda, vinasambanda eða hvaða persónulegu tengsla sem er.

Ef nemendur eru í yngri kantinum þarf mögulega að útskýra hugtökin betur. Heilbrigð samskipti = góð samskipti / óheilbrigð samskipti = slæm samskipti.
Gott að taka skýr dæmi um hugtökin í flokkunum þremur svo á hreinu sé hvað er verið að tala um. Til dæmis:

Tortryggni: Ég treysti kærastanum mínum ekki í kringum aðrar stelpur, því hann gæti reynt við þær eða þær reynt við hann.

Eignarhald: Kærastan mín á að sofa hjá mér hvenær sem mig langar, því við erum saman og kærustupör eiga að sofa saman (gefur til kynna að hann upplifi að hann “eigi“ hana).

Stjórnun: Ég banna kærastinu mínu að hitta fjölskyldu háns, því mér líkar ekki vel við þau.

Niðurlæging: Ég segi kærustunni minni að hún sé ljót/heimsk og það myndi enginn annar vilja vera með henni nema ég.

Upplagt er að skoða hér dæmin úr myndbandinu og plakatinu á fyrri glærunni – og prófa að máta við rófið.

Texti með glæru:
Hér sjáum við sambands-rófið. Það hjálpar okkur að setja orð á ýmis samskipti og átta okkur á því hvort samskiptin eru heilbrigð, óheilbrigð eða jafnvel ofbeldisfull.

Þegar talað er um sambönd í Sjúkást-verkefninu er fyrst og fremst átt við rómantísk og/eða kynferðisleg sambönd, en það má sannarlega líka skoða t.d. vinasambönd út frá rófinu. Ofbeldi getur komið fram í hvaða tengslum sem er. Þú getur upplifað óheilbrigt eða ofbeldisfullt samband hvort sem hin manneskjan er náin þér, lítið tengd þér eða t.d. einhver sem þú hefur sofið hjá einu sinni. Ef eitthvað í ykkar sambandi veldur þér óþægindum eða vekur upp hræðslu, gæti það verið merki um óheilbrigð samskipti eða ofbeldi.

- Heilbrigð sambönd eða samskipti byggja á virðingu, trausti, hreinskilni, opnum samskiptum og jafnræði. Þá passið þið upp á að báðum eða öllum líði vel með samskiptin.

- Óheilbrigð sambönd eða samskipti einkennst af því að annar aðilinn er að reyna að stjórna hinum með einhverjum hætti. Þar sjáum við samskipti á borð við óheiðarleika, tillitsleysi, öfgafull samskipti, tortryggni, afbrýðisemi og valdabaráttu. Annar aðilinn reynir að ráða flestu.

- Sambönd eða samskipti þar sem annar aðilinn er búinn að taka alla stjórn á sambandinu flokkast sem ofbeldi. Samskiptin byggja á ásökunum, niðurlægingu, einangrun, þvingunum, stjórnun, misnotkun og eignarhaldi. Annar aðilinn ræður öllu – t.d. varðandi kynlíf, vini, mörk og jafnvel hvað er satt og hvað ekki.

Hvort eru frásagnirnar í myndbandinu hér áðan merki um heilbrigt – óheilbrigt – eða ofbeldisfullt samband?

- *Hann segir að ég sé pirrandi og ekkert sæt. Og svo suðar hann alltaf um kynlíf.*
- *Hann tók aldrei nei sem svari svo ég sagði já til að klára það bara af.*
- *Hann hefur t.d. kyrkt mig og gripið mjög fast í hárið mitt og kallað mig hræðilegum nöfnum út af minnstu hlutum.*
- *Hann hringir endalaust og ef ég blokka hann, þá hringir hann endalaust úr leyninúmeri sem ég get ekki blokkað.*

Sambands-prófin

Texti til starfsmanna:
Á sama tíma og Sjúkt spjall opnaði í fyrra settum við tvö ný sjálfspróf á heimasíðuna - 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 ef prófin koma illa út og viðkomandi vill skoða málin betur, er hægt að fá aðstoð með þær pælingar 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 sambands-rófinu.

Texti með glæru:
Á heimasíðunni www.sjukast.is eru 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 Sjúkt spjall. Ef svörin gefa ofbeldishegðun til kynna er mikilvægt að ræða það við einhvern fullorðinn traustan aðila (ættingja, kennara, félagsmiðstöðina, ráðgjafana á netspjallinu...). Ef neikvæða hegðunin er manns eigin – er engin skömm í að fá aðstoð við að breyta henni!

Þótt áherslan sé á parasambönd getur sambands-rófið líka nýst við að skoða alls kyns tengsl og samskipti, t.d. vináttu-, vinnu- og fjölskyldutengsl. Mörk eiga við í öllum samskiptum og ofbeldi getur komið fram í hvaða tengslum sem er. Það er alveg hægt að prófa að taka prófið og hugsa um einhverja aðra manneskju í staðinn fyrir maka (t.d. vin eða vinkonu, og spá þá bara ekkert í spurningarnar sem eiga ekki við (t.d. um kynlíf)).

Þarf ég að gera þetta?

Texti til starfsmanna:
Í myndbandinu lesa Kjalar og Thelma Rut upp spurningar sem komið hafa inn á spjallið og snúa að eigin mörkum. „Þarf“ einhvern tímann að gera eitthvað í kynlífi eða sambandinu? Nei! Við megum alltaf setja mörk, og bæði við sjálf og aðrir eiga að virða þau mörk. Ef farið er yfir þessu settu mörk, er það ofbeldi – eins og rætt verður í næsta þema.

Hér eru algengar mýtur sem gagnlegt gæti verið að ræða:

Ef þú ert í sambandi áttu alltaf að vera til í kynlíf, annars elskarðu ekki hina manneskjuna.
Þú ákveður hvort þú vilt stunda kynlíf eða ekki og maki þinn á að virða ákvörðun þína, jafnvel þótt hann sé ekki á sama máli. Þú átt ekki að þurfa að stunda kynlíf til þess að viðhalda sambandi þínu og sanna ást þína til makans. Fólk í kringum þig gæti verið á öðru máli og haft aðrar skoðanir á kynlífi í sambandi, en það breytir því ekki að ákvörðunin er þín. Þú átt alltaf rétt á því að segja nei.

Þegar þú byrjar að stunda kynlíf máttu ekki segja stopp.
Þú átt alltaf rétt á því að segja nei og stopp, jafnvel þótt þú hafir samþykkt að stunda kynlíf til að byrja með. Það má alltaf segja nei, sama á hvaða stigi þið eruð í keleríi eða kynlífi. Þú skuldar engum kynlíf og það er mikilvægt að virða mörkin þín og bólfélagans. Mundu að þú átt þinn eigin líkama og ræður hver má snerta hann, hvernig og hvenær. Þetta á líka við í parasamböndum, sama hversu lengi þið hafið verið saman.

Allir eru að gera það – og eiga að vilja gera það.
Við þurfum ekki öll að hafa áhuga á kynlífi – annað gerir okkur ekki að verri manneskjum eða minna spennandi. Klámvæðing samfélagsins hefur talið okkur trú um að við eigum alltaf að vilja kynlíf og sýna kynferðislega hegðun. Áhugi á kynlífi skilgreinir okkur ekki sem einstaklinga. Þinn líkami er þín eign og þú ræður yfir honum, bæði þegar kemur að löngunum og ánægju.

Kynlífið þarf ekki að líta út eins og í klámi.
Klám er leikið og fer oftar en ekki fram í aðstæðum þar sem einstaklingarnir þekkjast lítið og sjaldan er spurt hvað þeim líður vel með að gera og hvað þeir vilja ekki gera, á meðan raunverulegt og gott kynlíf byggist á heilbrigðum samskiptum, trausti, virðingu og einlægu samþykki. Það að vera góð, góður eða gott í rúminu felur einfaldlega í sér að vera fær í samskiptum, að bera virðingu fyrir hinni manneskjunni og að kynnast líkama hvort annars í sameiningu. Það er ekki til einhver töfraformúla sem samanstendur af ákveðnum stellinum, hversu lengi þú getur haldið bóner eða hvort þú skvörtar yfir allt herbergið.

Heilbrigð samskipti byggja á mörkum

Texti til starfsmanna:
Markmið fræðslunnar er að kynna fyrir unglingum hvað heilbrigð samskipti eru. Lykilatriði í að geta átt heilbrigð samskipti er að kunna að setja mörk og virða mörk annarra. Við þennan aldurshóp er gott að tala ansi almennt um mörk svo þau skilji hugmyndina í grunninn og geti æft mörk í öllum sínum tengslum, ekki aðeins í kynlífi og ástarsamböndum.

Þótt Sjúkást einblíni 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 vinum, fjölskyldumeðlimum, skólafélögum, vinnunni, áhugamálum, í kynlífi, eða á samfélagsmiðlum.

Texti með glæru:
Lykilatriði í heilbrigðum samskiptum er að virða mörk – bæði sín eigin og annarra. En hvað eru mörk? Nokkurs konar leiðbeiningar um hvernig við viljum láta koma fram við okkur. Þessi mörk eiga við í kynlífi og allri snertingu, en líka hvað við tölum um, gerum á netinu og svo frv. Mörk eiga alltaf við í öllum samskiptum – sama hvernig þau eru og við hverja. Mörkin okkar eru auðvitað misjöfn eftir því hvers konar sambönd eða samskipti er um að ræða.

Mörk 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, og geta gert okkur að sterkari einstaklingum. 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.

Ólík mörk fólks sýna okkur hvað við erum öll fjölbreytt, og það er jafnsjálfsagt að hafa ólíkan smekk á kynlífi, snertingu, samtölum og öðrum samskiptum – eins og að hafa ólíkan smekk á mat eða tónlist.

Að þekkja eigin mörk

Texti til starfsmanna:
Þessi glæra á að hjálpa nemendum að finna leiðir til að skoða sín eigin mörk – í alls kyns samhengi. Upplagt er að skoða hér dæmin úr myndbandinu og plakatinu á fyrri glærunni – og prófa að máta þau við umræðuna um mörk.

Hægt er að flokka mörk á ýmsan hátt (t.d. líkamleg, tilfinningaleg og stafræn) og hér er gott að leggja sérstaka áherslu á stafrænu mörkin. Kynslóðin sem þekkir ekki líf án samskiptamiðla er gjörn á að telja aðrar reglur ríkja í netheimum en raunheimum. Stafrænt kynferðisofbeldi er í dag það algengasta sem ungt fólk verður fyrir og beitir. 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.

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. Mörkin geta svo þróast og breyst með aukinni reynslu og sjálfsþekkingu.

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 er það merki um að verið sé 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.

Hvernig koma mörk fram í dæmunum frá plakatinu/myndbandinu hér framar? Hvernig gæti þetta fólk áttað sig betur á eigin mörkum og gefið þau skýrt til kynna?

- *Mér finnst ekkert gaman að taka svona myndir af mér. Þarf ég að senda nudes?*
- *Má ég hætta með honum þegar hann á enga vini og engan að nema mig?*
- *Ég hef reynt að hætta með honum áður og þá sagði hann: "viltu það virkilega, viltu vera ein, viltu að eg tali við aðrar stelpur?"*

Tölum aðeins sérstaklega um fyrsta dæmið – senda nudes. Sömu reglur gilda um samskipti á netinu og í raunheimum. Mörk fólks þarf að virða alls staðar og samþykki að vera á hreinu í öllum samskiptum (skoðum samþykki betur fljótlega). Þú ræður hvort þú deilir kynferðislegu efni (skilaboð/myndir) þegar einhver biður þig um slíkt.

Stafrænt ofbeldi og áreitni er skaðlegt eins og annað ofbeldi, og er ólöglegt. Það að verða fyrir stafrænu kynferðisofbeldi getur haft jafn miklar afleiðingar og kynferðisofbeldi sem á sér stað í raunheimum. Þolandi stafræns kynferðisofbeldi getur upplifað mikla vanlíðan, niðurlægingu, skömm og áhyggjur. Mundu að þú átt aldrei skilið að komið sé illa fram við þig, hvorki á netinu né í raunheimum. Ofbeldi er alltaf val þess sem beitir því og það er aldrei neitt sem afsakar ofbeldi.

<u>Dæmi um stafrænt kynferðisofbeldi:</u>

- 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).

Fór ég yfir mörk?

Texti til starfsmanna:
Körfuboltabræðurnir Styrmir og Tómas lesa hér upp dæmi frá spjallinu þar sem viðkomandi óttast að hafa farið yfir mörk annarrar manneskju. Þær spurningar eru sérlega velkomnar á Sjúkt spjall!

Texti með glæru:
Munum að Sjúkt spjall er algjörlega nafnlaust, svo það er alveg öruggt að segja þar frá eigin mistökum og fá hjálp við að læra af reynslunni. Það er bara alveg frábært þegar fólk vill gera betur!

Samþykki

Texti til starfsmanna:
Nú er rætt um samþykkishugtakið og ræða þarf sérstaklega við krakkana hvað RAUNVERULEGT samþykki er. Það er ekki að knýja já-ið fram með öllum leiðum, eða ganga út frá því að af því x átti sér stað, muni núna y eiga sér stað, heldur verður hin manneskjan að hafa sömu löngun og áhuga – alltaf og allan tímann. Ræðið þetta vel því gegnumgangandi þema í samtölum okkar við unga brotaþola er þvingað samþykki.

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.

Þó að hin manneskjan hafi ekki sagt nei beinum orðum þá þýðir það ekki að samþykki sé fyrir hendi. Samþykki felur í sér að hinn aðilinn sé meðvitaður, taki þátt og vilji láta snerta sig og tala við sig á ákveðinn hátt, hvort sem það er gefið í skyn með orðum eða líkamstjáningu. Þegar einhver vill ekki láta snerta sig eða tala við sig á vissan hátt, er óviss, hljóður, daufur í dálkinn eða segir kannski, þá er ekki um samþykki að ræða og þér ber að virða það.

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).

Að virða mörk annarra

Texti til starfsmanna:
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.

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). 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.

Hvað með dæmin úr myndbandinu - Fór þetta fólk yfir mörk? Hvað finnst ykkur?

- *Mér fannst ég hafa spurt hana.*
- *Ég hélt bara að nei-ið hennar hefði orðið já.*
- *Ég skoða stundum stelpur á netinu og svoleiðis en ég fæ alltaf svo mikla eftirsjá og skömm.*

Var mér nauðgað?

Texti til starfsmanna:
Thelma Rut og Katla lesa hér upp nokkur dæmi um algengustu spurninguna sem kemur inn á spjallið: Brotaþolar kynferðisofbeldis að velta fyrir sér hvernig skuli skilgreina reynsluna.

Texti með glæru:
Munum að kynferðisofbeldi getur litið alls konar út – ekki eingöngu nauðgun, heldur öll kynferðisleg tjáning og snerting sem er án samþykkis eða með þvinguðu samþykki.
Dæmi um kynferðisofbeldi:

- Kossar eða snerting gegn vilja þínum
- Harkalegar eða ofbeldisfullar kynferðislegar athafnir án þíns samþykkis
- Að neita að nota smokk eða taka hann af án þess að bólfélaginn viti af því
- Kynlíf með einhverjum sem er sofandi, eða mjög drukkinn eða undir áhrifum fíkniefna, og getur ekki veitt meðvitað, einlægt samþykki – hvort sem manneskjan er vakandi eða meðvitundarlaus
- Að nota hótanir til að þröngva einhverjum til kynferðislegra athafna
- Að þrýsta á einstakling að taka þátt í kynferðislegum athöfnum af einhverjum toga

MUNDU!

- Allir eiga rétt á því að ákveða hvaða kynferðislegu athafnir þeir samþykkja eða samþykkja ekki
- Kynferðisofbeldi þarf ekki að fela í sér árás eða líkamlegt ofbeldi
- Flestir þolendur kynferðisofbeldis þekkja gerandann
- Fólk af öllum kynjum getur orðið fyrir kynferðisofbeldi
- Fólk af öllum kynjum geta beitt kynferðisofbeldi
- Kynferðisofbeldi getur átt sér stað í hinsegin samböndum, gagnkynhneigðum samböndum og hvaða sambandi sem er
- Kynferðisofbeldi getur átt sér stað á milli einstaklinga sem hafa áður átt í samþykktu kynferðislegu sambandi, t.d. í langtímasambandi
- Kynlíf á að vera gott og heilbrigt!

Ef þú hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi skaltu muna að það var ekki þér að kenna. Það getur verið að þú finnir fyrir ýmsum óþægilegum og erfiðum tilfinningum en þær eru aldrei rangar.

Þvingað samþykki er ekki samþykki!

Texti til starfsmanna:
„Já-ið“ er ekki raunverulegt samþykki ef það kemur með suði, þrýstingi, hótunum eða þvingun af nokkru tagi. Eins og sjá má af frásögnunum í síðasta myndbandi er þvingað samþykki mjög algengt – raunar algengasta formið af kynferðisofbeldi sem við heyrum af. Leggjum því sérstaka áherslu á þetta í ár!

Texti með glæru:
Það er aldrei í lagi að þrýsta á annað fólk að fara yfir mörkin sín. Að þvinga manneskju á einhvern hátt til þess að „samþykkja“ kynlíf ER ofbeldi.
Skoðum aftur raunverulegu sögurnar frá plakatinu og myndbandinu með Kötlu og Thelmu, hvað er þemað hérna?

- *Hann hélt alltaf áfram að spyrja þangað til ég þorði ekki lengur að segja nei. Er það nauðgun?*
- *Hann byrjaði að snerta mig án leyfis en ég þorði ekki að segja neitt. Er það venjulegt eða ofbeldi?*
- *Hann spurði ekki um leyfi og ég veit ekki hvort ég hefði sagt já ef hann hefði spurt.*
- *Ég gafst upp og sagði já en ég var bara eiginlega frosin og það var svo óþægilegt, og síðan leið mér svo illa eftir á.*

Munurinn á kynlífi og kynferðisofbeldi

Texti til starfsmanna:
Hér eru smá skýringarmynd sem sýnir muninn á kynlífi og kynferðisofbeldi. Enn og aftur má víkka út málefnið svo hæfi aldurshópnum. Öll snerting og önnur kynferðisleg hegðun er áreitni eða ofbeldi þegar hún er ekki samþykkt – kynlíf, koss, káf, sýna klám, senda nektarmyndir, kynferðisleg orð og hvað sem þið teljið líklegast að hópurinn tengi við.

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, önnur manneskjan vill stjórna.

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 gera eitthvað öðruvísi en viðkomandi í raun langar. Óheilbrigðir hlutir 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.

Er eðlilegt að líða svona?

Texti til starfsmanna:
Þrátt fyrir að Stígamót leggi almennt mikla áherslu á að fræða samfélagið um helstu afleiðingar þess að verða fyrir kynferðisofbeldi, virðumst við hafa lagt of litla áherslu á þetta í Sjúkást-verkefninu. Því mörg ungmennin eru að velta fyrir sér mögulegum tengslum ofbeldisins við líðan sína eða daglegt líf. Þegar brotaþolar eru að glíma við erfiðar afleiðingar getur það haft þau áhrif að þeir einangra sig, eiga erfitt með að mæta í skóla, vinnu og jafnvel hitta vini og fjölskyldu.

Á myndbandinu lesa Lil Curly og Gugusar upp nokkur slík dæmi af spjallinu.

Öll viðbrögð eru eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum

Texti til starfsmanna:
Kynferðisofbeldi er oftast beitt af einhverjum sem við þekkjum og treystum. Það gerir brotaþolanum gjarnan mjög erfitt fyrir því oft eru tilfinningatengsl til staðar sem geta flækt það að segja frá eða leita sér aðstoðar.

Afleiðingar kynferðisofbeldis hafa oft víðtækari áhrif á líf brotaþola en þeir gera sér grein fyrir. Líðan í kjölfar kynferðisofbeldis getur haft áhrif á virkni og hvernig okkur gengur að takast á við þau verkefni sem liggja fyrir okkur í daglegu lífi.

Texti með glæru:
Svarið við spurningunni: Er eðlilegt að líða svona? Er einfalt: „Já. Hvernig sem þér líður og hvernig sem þú brást við ofbeldinu, er það eðlilegt og skiljanlegt, og mjög líklega algengt.“ Öll viðbrögð við kynferðisofbeldi eru eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum. Það er ekki hægt að bregðast rangt við kynferðisofbeldi. Stundum finnst brotaþolum ofbeldi ekki hafa í raun átt sér stað því viðkomandi barðist ekki um eða kallaði á hjálp. En algengasta viðbragðið er að frjósa eða ákveða að vera hreyfingarlaus. Þetta er mjög eðlileg viðbrögð og eiga sér góðar skýringar. Þegar við erum beitt kynferðisofbeldi erum við í hættulegum aðstæðum. Við þær aðstæður kallar heili okkar fram viðbrögð sem geta hjálpað okkur að lifa af. Þetta eru viðbrögð eins og til dæmis að frjósa. Þessi viðbrögð hafa hjálpað manneskjunni í gegnum tíðina að lifa af í hættulegum aðstæðum.

Það hvernig þolandi bregst við – segir ekkert til um hvort ofbeldi átti sér stað eða ekki. Allskonar kringumstæður geta valdið því að fólk upplifir sig ekki öruggt til að segja „nei” eða er hreinlega ekki í aðstöðu til að gefa samþykki, t.d. vegna ölvunar. Þótt maður veiti ekki viðnám gagnvart kynferðislegum athöfnum sem maður vill ekki taka þátt í, felst ekki sjálfkrafa í því samþykki. Það skiptir ekki máli hvort manneskjan var undir áhrifum, fann fyrir þrýstingi, ógnun eða fannst henni bera skylda til að láta undan – kynferðislegt ofbeldi er alltaf á ábyrgð gerandans.

Öll líðan eftir svona ofbeldi eru líka eðlileg viðbrögð – það köllum við afleiðingar, og er betur kynnt á næstu glæru.

Algengar afleiðingar

Texti til starfsmanna:
Af hverju skiptir þetta allt svona miklu máli? Því kynferðisofbeldi getur hæglega skaðað manneskjuna sem fyrir því varð. 20-30% fólksins sem kemur til Stígamóta hefur gert tilraun til sjálfsvígs (teljum aðeins krakkana hér inni til að átta okkur á hvað það er skelfilega hátt hlutfall).

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:
Þegar farið er yfir mörk manneskju á kynferðislegan hátt veldur það oftast 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.

Eftir ofbeldi upplifa margir þolendur þunglyndi og kvíða. Fyrir mörg verður erfitt að mæta í skólann eða hitta vini, sinna áhugamálum og bara gera alla þessa hluti sem voru auðveldir áður. Algengasta afleiðing kynferðisofbeldi er skömm. Þá líður brotaþolum oft eins og þau séu skítug eða að þau séu lítils virði jafnvel að brotaþolinn sjálfur beri ábyrgð á því að ofbeldið hafi átt sér stað. Þetta er mjög eðlileg afleiðing en auðvitað ótrúlega ósanngjörn.

Munum að kynferðisofbeldi getur litið alls konar út – ekki eingöngu nauðgun, heldur öll kynferðisleg tjáning og snerting sem er án samþykkis eða með þvinguðu samþykki.

Eru brotaþolarnir sem vitnað var í hér áður að upplifa eðlilegar afleiðingar af ofbeldinu?

- *Ég var alltaf með þeim hæstu í skóla en núna fæ ég bara fimmur og get varla mætt.*
- *Mér líður ógeðslega og ég fæ martraðir.*
- *Ég átti erfitt með metoo byltinguna í fyrrasumar, varð rosa máttlaus í alveg viku, átti erfitt með basic hluti eins og að fara í sturtu og hitta vini.*
- *Ég skammast mín smá að hafa leyft honum að stjórna mér svona.*
- *Ég á erfitt með að sjá strákinn sem gerði þetta.*

Ég get ekki sagt frá

Texti til starfsmanna:
Af þeim ungmennum sem leita til okkar á spjallið, hafa fæst rætt málið áður. Þau gefa okkur alls kyns skýringar á því af hverju þau treysta sér ekki til þess að segja frá. Júlíana Dögg og Donna Cruz lesa hér upp dæmi.

Mjög algengt að vilja ekki segja frá

Texti til starfsmanna:
Skýringarnar á því að segja ekki frá eru margskonar.

Oft eru þau ekki viss um hvort þau hafi í raun verið beitt ofbeldi og finnst því of stórt skref að segja frá. Mörg ungmenni eiga erfitt með að skilgreina kynbundið og kynferðislegt ofbeldi, í það minnsta þegar um ræðir þeirra eigin reynslu. Jafnframt hafa þau takmarkaða þekkingu á því hvað er eðlilegt í samböndum, því ein algengasta spurningin sem kemur inn á unglingaspjallið er einhver útgáfa af: *„Var mér nauðgað?“/„Er ég í ofbeldissambandi?“*
Þau þurfa skýr svör og skilgreiningar. Þetta ítrekar þörfina á ítarlegri og sífelldri fræðslu um ofbeldi.

Svo eru það afleiðingarnar, 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.

Loks óttast þau viðbrögð umhverfisins ef þau segja frá ofbeldinu. Ótti við að þeim verði á einhvern hátt refsað fyrir að segja frá, gerandinn hefni sín eða vinirnir snui baki við þeim. Ótti við að valda foreldrum sínum sársauka, vonbrigðum og jafnvel fjárhagsvanda. Ótti við að vera ekki trúað, vera dæmd og kennt um ofbeldið eða við að fá á sig stimpil.

Texti með glæru:
Eins og sést og heyrist á myndefni herferðarinnar eru alls kyns ástæður fyrir því að fólk segir ekki frá:

- *Ég vil ekki segja neinum því ég held að allir myndu bara segja að ég væri athyglissjúk.*
- *Ég get ekki sagt neinum frá, mér finnst þetta allt vera mér að kenna.*
- *Mig langar að segja vinkonu minni en er hrædd um að hún muni dæma mig.*
- *Enginn myndi trúa mér.*

Skiljanlegt

Texti til starfsmanna:
Við skulum vera þau sem krakkarnir VITA að þeir geti leitað til, þau sem munu alltaf trúa og reyna að hjálpa.

Texti með glæru:
Afleiðingar af kynferðisofbeldi geta orðið langvarandi. Þær geta líka orðið mjög alvarlegar. Þess vegna er mikilvægt að fá hjálp til að vinna úr þeim og finna manneskju til að leita til. Og það má alltaf koma inn á Sjúkt spjall!

Hjálpar að tala

Texti með glæru:
Hér má sjá hvað mörgum sem koma inn á spjallið finnst gott að geta rætt málin.

Sjónvarpsauglýsing fyrir Sjúktspjall

Texti til starfsmanna:
Hér er auglýsing fyrir Sjúktspjall frá síðustu herferð, þegar spjallið var fyrst opnað. Endilega ljúkið 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.

Auglýsingin er til á bæði íslensku og ensku á Youtube-rás Stígamóta.

Hvetjið þau endilega líka 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.

Fyrir stuttu síðan fóru plaköt sem auglýsa herferðina á allar félagsmiðstöðvar, endilega hafið þau uppi við næstu mánuði.