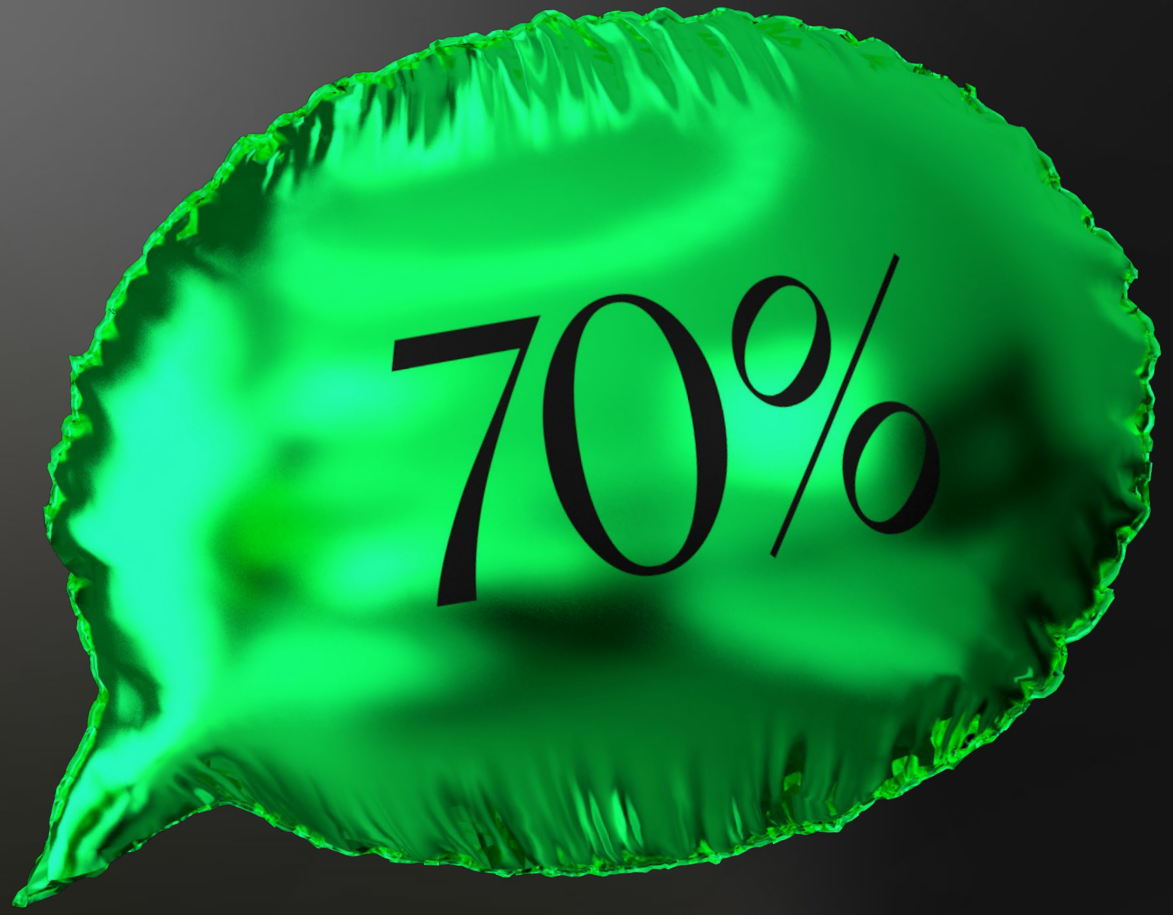
SJÚKÁST ♥ SJUKAST.IS



SJÚK ÁST 2023

FRÆÐSLA UM MÖRK, SAMÞYKKI OG HEILBRIGÐ SAMBÖND



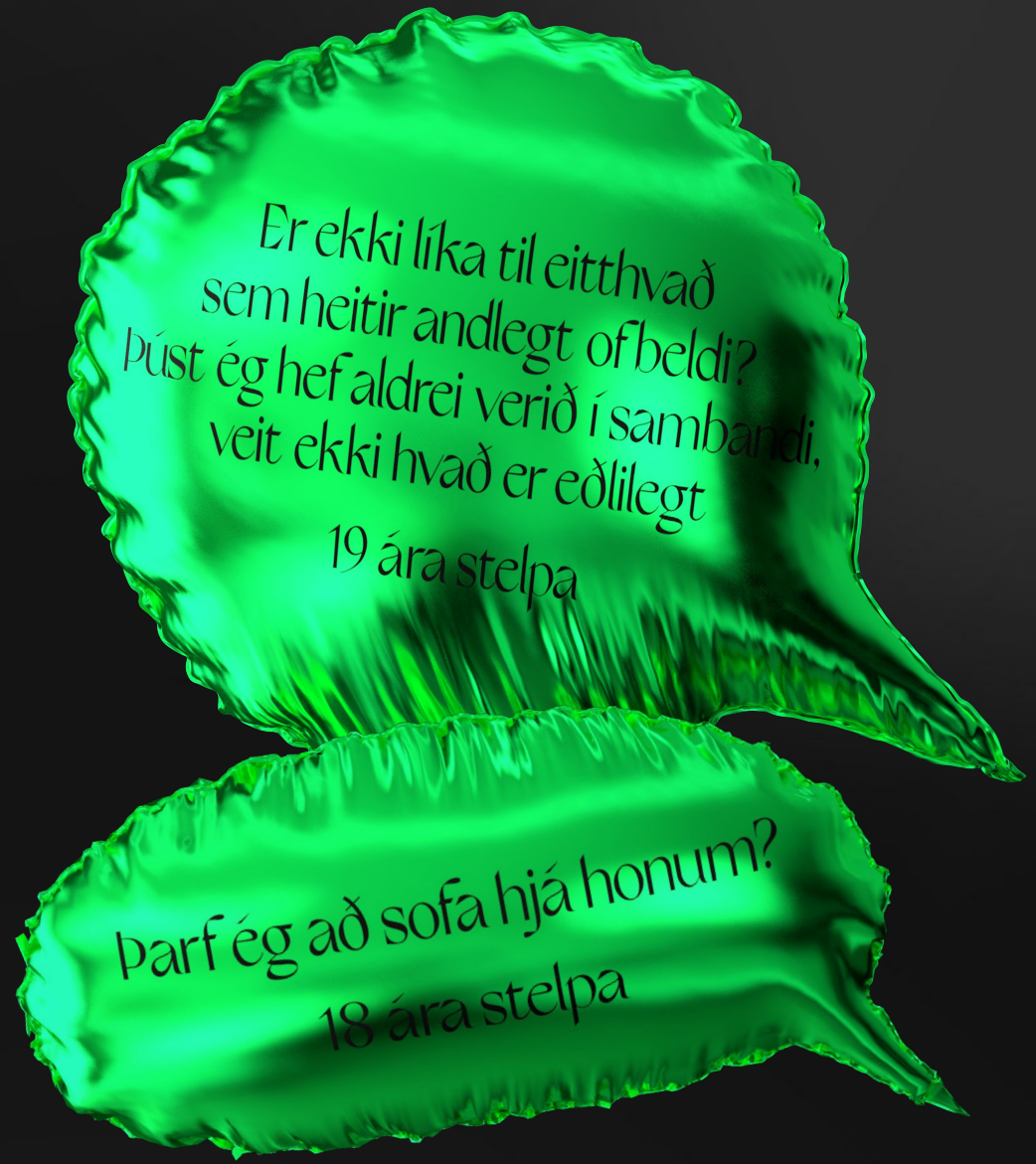
…þeirra sem leita til Stígamóta voru fyrst beitt kynferðisofbeldi fyrir 18 ára aldur

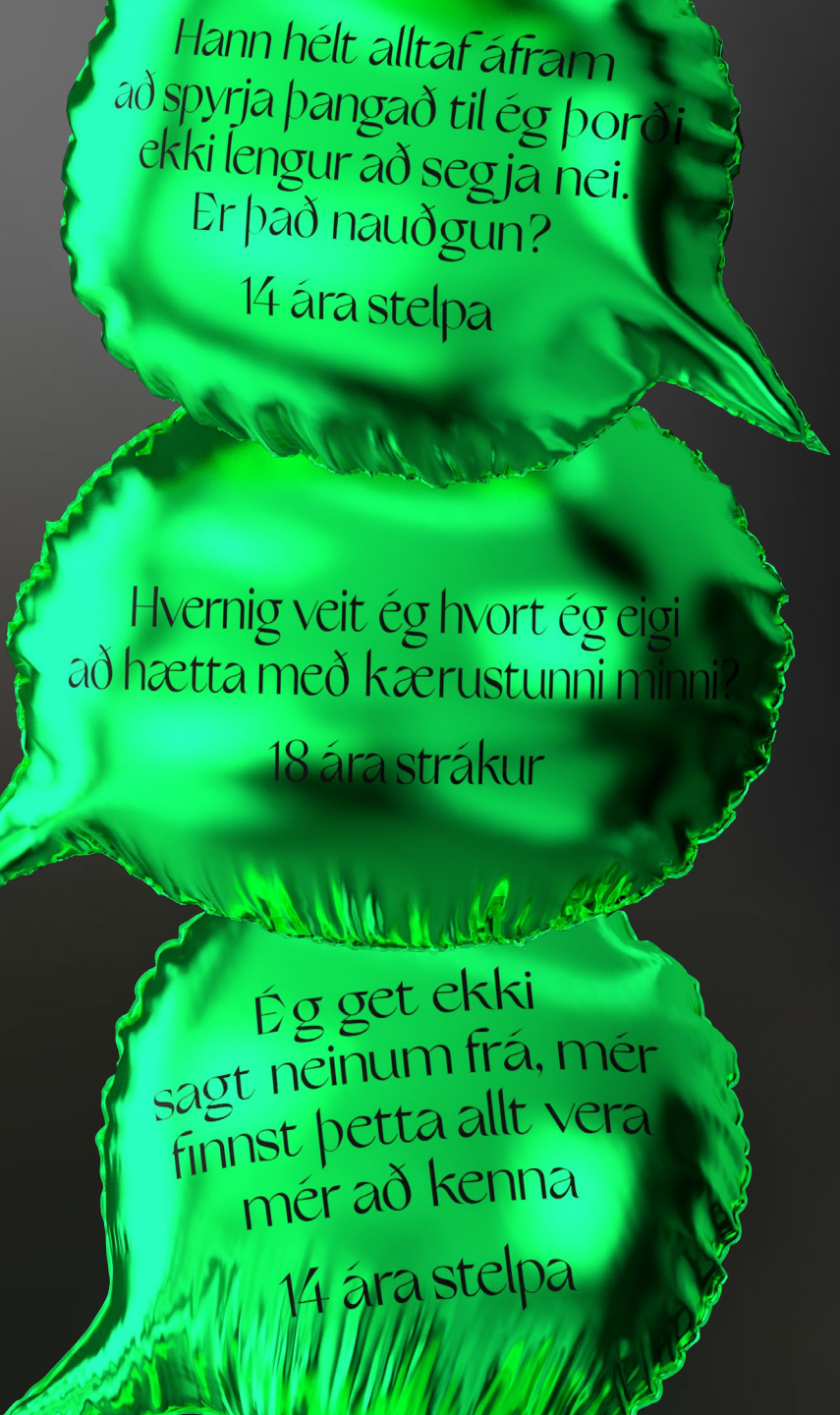
Oft af hendi manneskju nálægt þeim í aldri

Markmiðin með Sjúk Ást

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





Sjúkt spjall opnaði í mars 2022

Nafnlaust netspjall fyrir 13-20 ára
við ráðgjafa frá Stígamótum

Með vangaveltur eða áhyggjur af ofbeldi, kynlífi,
samskiptum eða samböndum

Varðandi ykkar eigin hegðun, hvernig er
komið fram við ykkur eða vini ykkar

Opið þrjú kvöld í viku

www.sjukast.is




Er eðlilegt að líða svona?
Þarf ég að gera þetta?
Fór ég yfir mörk?
Vá-viðvörun
Var mér nauðgað?
Er ég í ofbeldissambandi?
Ég get ekki sagt frá



Blöðrurnar sýna raunveruleg skilaboð sem borist hafa spjallinu. Ert þú með spurningu?


SAMBANDSRÓFIÐ
HEILBRIGÐ SAMBÖND
BYGGJA Á JAFNRÉTTI OG VIRÐINGU
ÓHEILBRIGÐ SAMBÖND
BYGGJA Á ÞVÍ AÐ ANNAR AÐILINN REYNIR AÐ STJÓRNA HINUM
OFBELDIS-SAMBÖND
BYGGJA Á VALDBEITINGU OG STJÓRNUN
VIRÐING
TRAUST
OPIN SAMSKIPTI
HREINSKILNI
JAFNRÆÐI
SAMKENND
TORTRYGGNI
TILLITSLEYSI
AFBRÝÐISEMI
ÓHEIÐARLEIKI
SAMSKIPTAVANDI
VALDABARÁTTA
ÁSAKANIR
EIGNARHALD
EINANGRUN
ÞVINGANIR
STJÓRNUN
NIÐURLÆGING

Er ég í heilbrigðu sambandi?



TAKTU PRÓFIN

Á WWW.SJUKAST.IS

HVERNIG ER KOMIÐ FRAM VIÐ MIG Í SAMBANDINU?

Hér geturðu kannað hvort komið er fram við þig í sambandinu á heilbrigðan, óheilbrigðan eða jafnvel ofbeldisfullan hátt.

TAKTU PRÓFIÐ →

HVERNIG STEND ÉG MIG Í SAMBANDINU?

Hér geturðu kannað hvort þín hegðun í sambandinu er heilbrigð, óheilbrigð eða jafnvel ofbeldisfull.

TAKTU PRÓFIÐ →


SJÚKÁST ♥ SJUKAST.IS
Þarf ég að gera þetta?
Mér finnst ekkert gaman að taka svona myndir af mér. Þarf ég að senda nudes?
15 ára stelpa
Þarf ég að sofa hjá honum?
18 ára stelpa
sjúkt spjall
Blöðrurnar sýna raunveruleg skilaboð sem borist hafa spjallinu. Ert þú með spurningu?

Heilbrigð samskipti og sambönd byggja á því:

Að við þekkjum okkar eigin mörk

Að við virðum mörk annarra

Mörk eru leiðbeiningar um hvernig við viljum láta koma fram við okkur:

- Hvernig við erum snert
- Hvað er sagt við okkur
- Hvernig við eyðum tíma okkar
- Hvað við gerum á netinu
- Og alls konar!



Að þekkja eigin mörk



Hvað langar mig?

Hvað finnst mér gott?

Hvað er ég til í að gera?

Hvað langar mig ekki?

Hvað finnst mér óþægilegt?

Hvað er ég ekki til í að gera?







Blöðrurnar sýna raunveruleg skilaboð sem borist hafa spjallinu. Ert þú með spurningu?



Stundum segir líkamstjáning mest

Samþykki þarf að vera til staðar

- Alltaf og allan tímann

Tala saman

Nei þýðir nei...

- En það þarf líka já
- Raunverulegt og innilegt já!

Að virða mörk annarra

Hlusta!

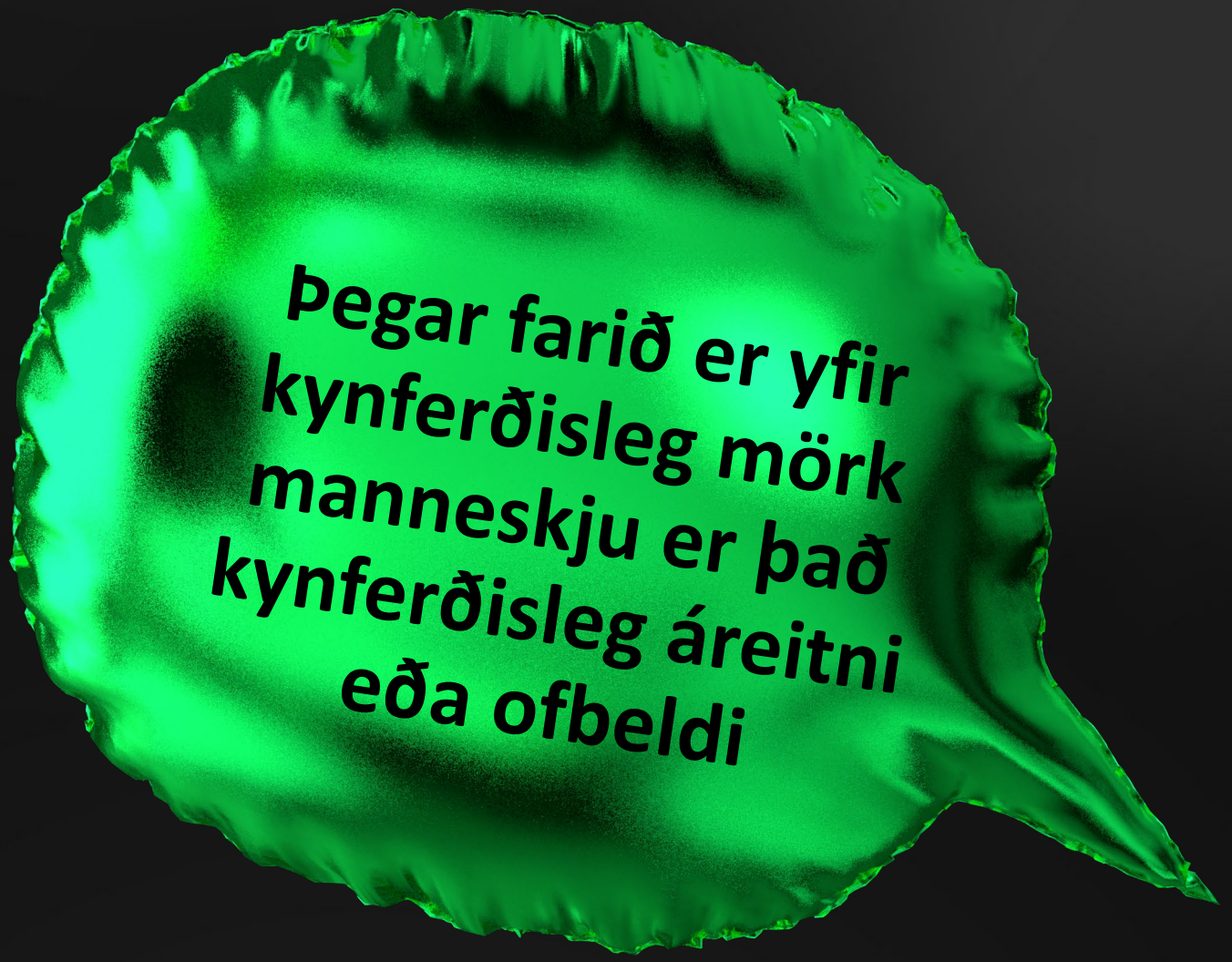
Heyra!

Taka eftir!

Meðtaka!

Bregðast við!

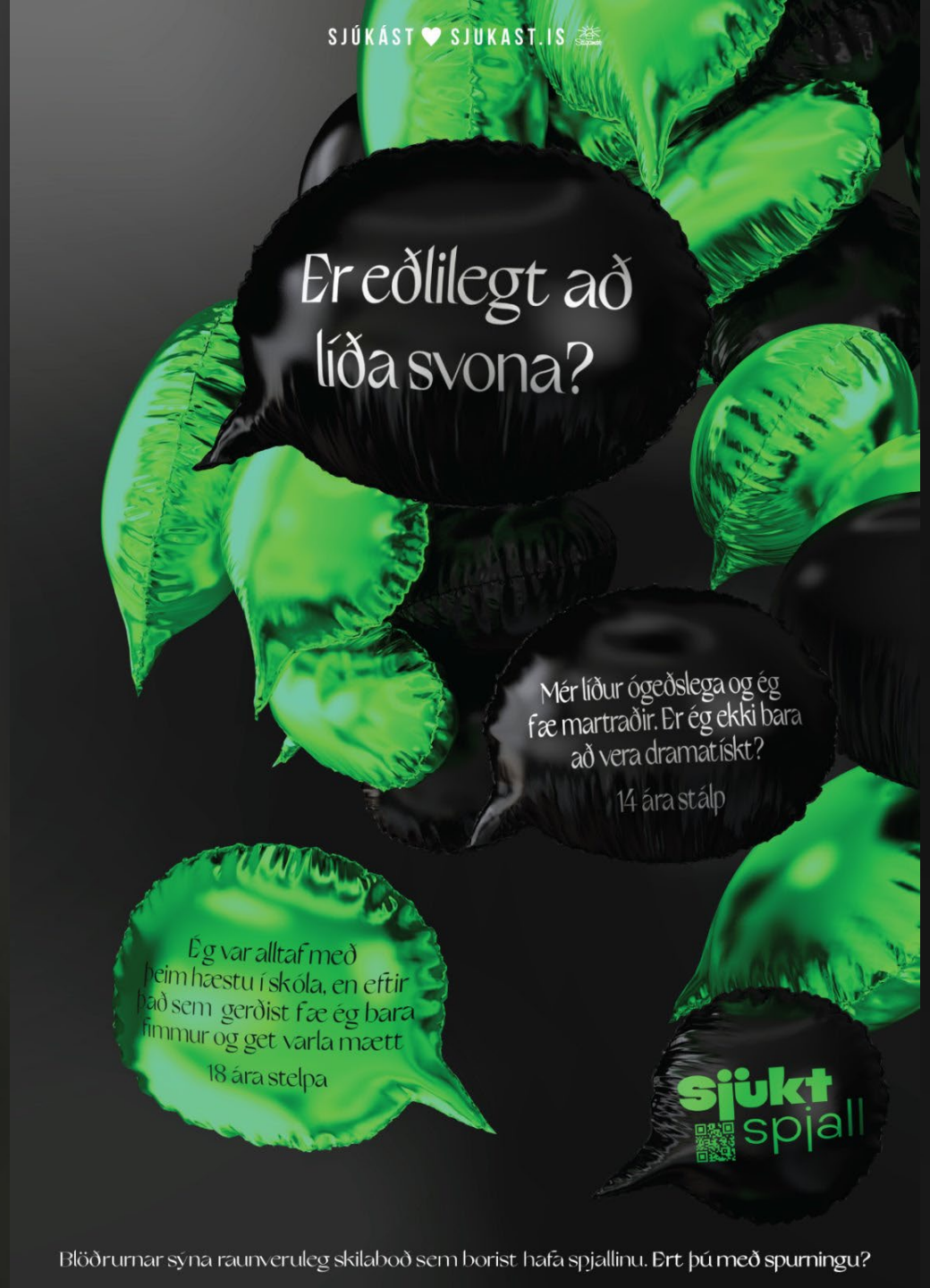
Virða!




SJÚKÁST ♥ SJUKAST.IS
Var mér nauðgað?
Ég var ógeðslega fullur og veit ekki hvort það sem gerðist hafi verið nauðgun
16 ára strákur
Hann hélt alltaf áfram að spyrja þangað til ég þorði ekki lengur að segja nei. Er það nauðgun?
14 ára stelpa
Hann byrjaði að snerta mig án leyfis en ég þorði ekki að segja neitt. Er það venjulegt eða ofbeldi?
13 ára stelpa
sjúkt spjall
Blöðrurnar sýna raunveruleg skilaboð sem borist hafa spjallinu. Ert þú með spurningu?


ÞVINGAÐ SAMÞYKKI
ER EKKI SAMÞYKKI!


JÁ TAKK! MEIRA SVONA
AHHH.... EKKI ALVEG MÁLIÐ
STOPP
KYNLÍF BYGGT Á SAMÞYKKI OG VIRÐINGU:
NÁND SAMÞYKKI ÁNÆGJA MÖRK VIRT VIRÐING GAGNKVÆMT TALA SAMAN
KYNLÍF SEM EINHVERJUM LÍÐUR EKKI VEL MEÐ:
SKEYTINGARLEYSI MARKALEYSI SAMSKIPTALEYSI UPPLIFA SEM SKYLDU SKAÐAR SJÁLFSTRAUST ÓÖRYGGI
KYNFERÐISOFBELDI. ÞVINGUNUM BEITT EÐA ÁN SAMÞYKKIS:
HLUTGERA ÁN SAMÞYKKIS ÞVINGANIR KRÖFUR UM KYNLÍF STJÓRNUN EIGNARHALD NIÐURLÆGING SUÐAÐ JÁ



Blöðrurnar sýna raunveruleg skilaboð sem borist hafa spjallinu. Ert þú með spurningu?


ÖLL VIÐBRÖGÐ VIÐ KYNFERÐISOFBELDI...
...ERU EÐLILEG VIÐBRÖGÐ VIÐ ÓEÐLILEGUM AÐSTÆÐUM!

Algengar afleiðingar ofbeldis

- Skömm
- Sektarkennd
- Kvíði
- Depurð
- Léleg sjálfsmynd
- Ótti
- Reiði
- Sjálfsvígshugsanir
- Sjálfskaði
- Átröskun
- Misnotkun vímuefna
- Einangrun
- Erfitt að tengjast öðrum
- Erfitt að gera alla venjulegu hluti lífsins


SJÚKÁST ♥ SJUKAST.IS
Ég
get ekki
sagt frá
Mig langar að segja vinkonu minni en er hrædd um að hún muni dæma mig
16 ára stelpa
Ég vil ekki segja neinum því ég held að allir myndu bara segja að ég væri athyglisjúk
16 ára stelpa
Ég get ekki sagt neinum frá, mér finnst þetta allt vera mér að kenna
14 ára stelpa
sjúkt spjall
Blöðrurnar sýna raunveruleg skilaboð sem borist hafa spjallinu. Ert þú með spurningu?

Mjög algengt að vilja ekki segja frá

Erfitt að skilja hvað gerðist
– og hvort það var í raun ofbeldi

Skömm og sektarkennd eru
langalgengustu afleiðingarnar

Sá sem beitti ofbeldinu er
oftast einhver sem við
þekkjum og þykir vænt um

Ótti við að valda vandræðum

Ótti við að vera stimpluð sem
fórnarlömb

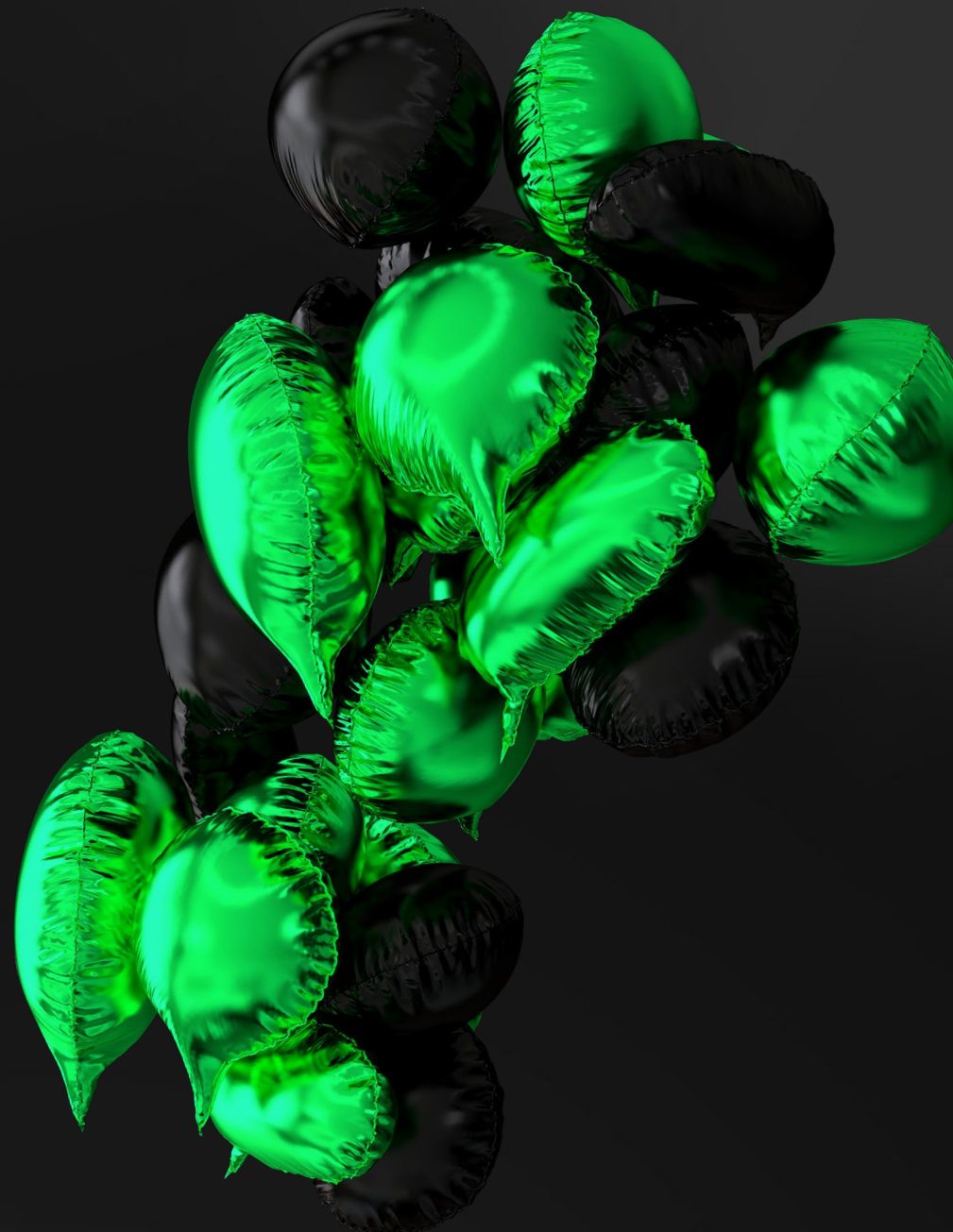
Ótti við að vera kennt um ofbeldið

Ótti við að vera ekki trúað

Skiljanlegt og algengt að segja ekki neinum frá því að hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi

En það hjálpar svo mikið að geta talað um atburðinn – líka þegar við erum ekkert alveg viss um hvað gerðist

Það er alltaf einhver sem mun trúa og vill hjálpa!



„Ég skil núna hvað þetta var, ekki að segja að mér líði betur en ég skil allavegana að þetta var ekki mér að kenna. 💓 “

“Þetta hjálpaði svo mikið!!”

„Ég vildi bara vita hvort að ég hafði rétt fyrir mér.“

„Mér finnst ógeðslega erfitt að leita hjálpar og tala um þetta undir nafni.“

„Takk kærlega fyrir að hlusta, mér líður mikið betur eftir að hafa talað við eitthvern um þetta 💕 ❤️ “

“Þú gafst mér annað sjónarhorn á hvað ég á gott skilið, mér líður mikið betur ❤️ ”

“Mér líður betur og finn að það sé kannski von.”



SJÚKÁST ♥ SJUKAST.IS Stígamót