SJÚKÁST ♥

SJÚKÁST

PÆLUM Í JAFNVÆGINU

FRÆÐSLA UM MÖRK, SAMÞYKKI OG HEILBRIGÐ SAMBÖND

www.sjukast.is

Í DAG...

- Við munum ræða um alls konar tengt samskiptum, mörkum, samþykki og ofbeldi
  - Fyrir sum ykkar getur þetta verið flókin umræða og jafnvel triggerandi
  - Farið vel með ykkur, andið djúpt, takið ykkur pásu ef þið þurfið

- Við viljum skapa umhverfi þar sem við erum að læra, við viljum gera betur og vinna saman



NOKKRAR ERFIÐAR STAÐREYNDIR

SJÚKÁST

- **70%** af þeim sem leita til Stígamóta urðu fyrir kynferðisofbeldi **fyrir 18 ára**

- **1 af hverjum 6** stelpum í 10. bekk hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi af einhverju tagi
  - Oftast er gerandi jafnaldri

- Mörg ungmenni horfa reglulega á **klám**, sérstaklega strákar, og sum nota klám sem kynfræðslu og halda að það geti kennt þeim hvernig kynlíf er og ætti að vera
  - Psst! Það er alls ekki rétt!

SJÚKÁST

HVERT ER HÆGT AÐ LEITA?

- **Sjúktspjall** (í gegnum www.sjukast.is)
- Opið mán - þri - mið milli kl.20-22
- Nafnlaust netspjall

Frekari aðstoð og upplýsingar:

- Stígamót: 18 ára og eldri. Ókeypis ráðgjöf fyrir brotaþola kynferðisofbeldis
- Bergið headspace. Stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk (upp að 25 ára)
- Taktu skrefið. Úrræði fyrir fólk (16+) sem hefur áhyggjur af kynferðislegri hegðun sinni eða hefur beitt kynferðisofbeldi
- www.112.is

SJÚKÁST

HVAÐ VILJUM VIÐ?

- Sambönd og samskipti sem byggjast á **virðingu** og **jafnvægi**
  - Vera næs, taka mark á hinni manneskjunni, standa með sjálfum sér
- Að fólk stundi kynlíf **ef og þegar** það raunverulega vill og að það sé þá gott og gaman
  - Og líka allt hitt sem er ekki kynlíf (snertingar, kossar, káf og daður)
  - Psst! Langflestir byrja ekki að stunda kynlíf fyrr en þeir eru komnir í framhaldsskóla
- Að vera **örugg**, alltaf og alls staðar!
- En hvernig búum við til svona menningu?

Við fræðumst, ræðum saman og æfum okkur...

MÖRK OG HÖFNUN

- Hvað eru mörk?
- Hvenær setjum við mörk?
- Hvernig setjum við mörk?
- Af hverju er stundum erfitt að setja mörk og segja nei?

HÖFNUN OG MÖRK

- Við höfum öll rétt á því að setja mörk og segja **nei** og velja hvort og með hverjum við viljum vera og hvað við gerum með þeim

- Ef þið hafið áhuga á því að vera með annarri manneskju þá munu þið einhvern tímann upplifa **höfnun**

- Ef þið upplifið höfnun...
  Hvað er **ekki** gott að gera?
  Hvað **er gott** að gera?

SAMÞYKKI

SJÚKÁST

- Hvenær þurfum við samþykki?

- Hvernig lítur það út?
  - Hvernig gefum við það?
  - Hvað er **einlægt samþykki**?

- Hvernig vitum við hvort manneskja samþykkir?

- Hvenær erum við óviss?
  - Stoppum **ALLTAF** ef við erum óviss
  - Munið að það eru alls konar leiðir til að segja nei og setja mörk

HVAÐ GETUR HAFT ÁHRIF Á SAMÞYKKI OG MÖRK?

- Það eru alls konar hlutir sem geta haft áhrif á það hvort fólk þori að setja **mörk** og hvort fólk geti veitt **samþykki**

- 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

- Það er svo mikilvægt að við skoðum okkar eigin **stöðu** og stöðu þess sem við erum í samskiptum við til að passa upp á **jafnvægið**

SJÚKÁST ♥

SJÚKÁST

VEGASALTIÐ

Það er margt sem hefur áhrif og getur raskað jafnvægi í samskiptum.

JAFNVÆGI Í SAMSKIPTUM

- Það 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

- Hvaða hlutir vega **þungt** í samskiptum?
- Hvaða hlutir vega **léttar** í samskiptum?

SJÚKÁST

VEGASALTIÐ

Það er margt sem hefur áhrif og getur raskað jafnvægi í samskiptum.

VEGASALTIÐ



Skoðið vegasaltið á www.sjukast.is og veltið fyrir ykkur hvernig ykkar samskipti líta út

GOTT, SLÆMT EÐA OFBELDI?





ALGENGAR AFLEIÐINGAR OFBELDIS

SJÚKÁST

- 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

MJÖG ALGENGT AÐ VILJA EKKI SEGJA FRÁ

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

Algengt að fólk kenni sér sjálft um ofbeldið sem það varð fyrir

Manneskjan 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

SJÚKÁST

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

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



Það er alltaf einhver sem mun trúa og vill hjálpa!

SJÚKÁST

AÐSTANDENDUR

- Hvernig er best að styðja einhvern sem **verður fyrir ofbeldi**?
  - Hlusta, trúa, vera til staðar
  - Spyrjið hvað þið getið gert til að styðja viðkomandi
  - Verið þolinmóð, bataferlið getur verið langt
  - Fáið sjálf stuðning, ræðið við foreldra, fáið ráðgjöf, Sjúktspjall

En ef við þekkjum einhvern sem **brýtur á öðrum**?

- Eðlilegt að við eigum erfitt með að trúa því að einhver nákominn hafi beitt ofbeldi eða farið yfir mörk
- Gerendur eru alls konar, líka næs fólk sem gerir eitthvað vont
- Mikilvægt að hvetja gerendur til að axla ábyrgð og leita sér aðstoðar, til að bæta hegðun sína og beita ekki fleiri ofbeldi

VIÐBRÖGÐ AÐSTANDENDA VIÐ OFBELDI

- Eðlilegt að verða reið, vilja útskúfa, hefna fyrir og sjá einhvers konar réttlæti
- Mikilvægt að við reynum ekki að leysa ofbeldi með meira ofbeldi
- Við þurfum að finna leiðir til að fá aðstoð og vinna úr ofbeldi án þess að gera illt verra
- **Verklag og viðbrögð við ofbeldi**

AÐSTOÐ OG UPPLÝSINGAR

SJÚKÁST

- Sjúkást: Alls konar fræðsluefni og próf um sambönd

- Sjúktspjall (í gegnum www.sjukast.is)
- Opið mán - þri - mið milli kl.20-22
- Nafnlaust netspjall

Frekari aðstoð og upplýsingar:

- Stígamót: 18 ára og eldri. Ókeypis ráðgjöf fyrir brotaþola kynferðisofbeldis
- Bergið headspace. Stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk (upp að 25 ára)
- Taktu skrefið. Úrræði fyrir fólk sem hefur áhyggjur af kynferðislegri hegðun sinni eða hefur beitt kynferðisofbeldi
- www.112.is

SJÚKÁST

ÁÐUR EN ÞÚ STUNDAR KYNLÍF (EÐA GERIR EITTHVAÐ KYNFERÐISLEGT)

- Mundu að það eru **alls ekki allir** að stunda kynlíf
- Það fæðist enginn sérfræðingur í kynlífi
- Traust og væntumþykja með hinni manneskjunni hefur jákvæð áhrif
- Gættu að **jafnvægi í samskiptum**!
- Spurðu sjálfa/n/t þig hvað þú vilt og vilt ekki gera og spurðu hina manneskjuna líka!
- Kynlíf getur verið gott, fyndið, vandræðalegt, notalegt, spennandi, stutt, langt, klaufalegt, tjáning á ást, aukið traust og nánd og svo margt fleira...og það á alltaf að vera með **samþykki** allra aðila!

EFTIR AÐ ÞÚ STUNDAR KYNLÍF (EÐA EITTHVAÐ KYNFERÐISLEGT)...

SJÚKÁST ♥

TAKTU TJÉKKIÐ

- ♥ Eru þið enn í **jafnvægi**?
- ♥ Hvernig líður þér?
- ♥ Hvað fannst þér **gott**?
- ♥ Hvað fannst þér ekki gott?
- ♥ Hvað myndir þú vilja gera aftur?
- ♥ Viltu prófa eitthvað annað næst?
- ♥ Hvað viltu **eftir kynlíf**?

→

- ♥ Færð meira út úr þessu
- ♥ Upplifir meira **öryggi**
- ♥ Verður **betri**
- ♥ Upplifir meiri tengingu
- ♥ Meira **gaman**!