Sjúkást 2026 HANDRIT

Ertu í suði?

Fræðslupakkinn í ár gerir ráð fyrir því að þau sem flytja fræðsluna (fræðarar) renni yfir og aðlagi hana að hópnum sem er verið að vinna með. Fræðarar þurfa að skoða sérstaklega glærur nr. 10-16 til að íhuga hvort samtölin og samhengi þeirra eigi við um hópinn sinn, hvort það ætti að taka eitthvað út, breyta eða bæta við þannig að glærurnar eigi sem best við og skili sem mestu fyrir hópinn. Þessa æfingu má gera gera í gegnum glærurnar, en má líka prenta út og ræða í smærri hópum og svo bera saman hvað þeim þótti grænt, gult og rautt.

Eftir fræðsluna (glærurnar) er gert ráð fyrir því að þið vinnið verkefnaplakötin, en það má auðvitað gera það á öðrum tíma og ræða þau oftar en einu sinni. Leiðbeiningar með verkefnaplakötunum og límmiðunum má finna í fræðslupakkanum.

Nýtið ykkur svo myndböndin og önnur skilaboð sem birtast á samfélagsmiðlum Sjúkást, þau eru öll tengd við suð og stuð og auka vonandi skilning ungmenna á því.

Glæra #1 Ertu í suði?

Kynning á herferðinni í ár. Hér má spyrja þau hvað suð sé, sjá hvort og hvernig þau skilja hugtakið. En það verður tæklað í þessari fræðslu.

Glæra #2 Alls konar sambönd

Hér er verið að minna á að við erum öll í alls konar samböndum, þessi fræðsla á ekki bara við um rómantísk eða kynferðisleg sambönd þó svo að fókussinn sé settur þangað. En það er mikilvægt að vera í jafnvægi og upplifa og sýna virðingu í öllum samböndunum okkar.

Gott að lesa yfir textann á glærunni. Hér má spyrja hópinn hvort þau upplifi virðingu í samböndum þar sem einhver ræður yfir þeim (eins og kennarar, starfsfólk, stjórnendur, foreldrar).

Glæra #3 Sambönd þurfa að vera í góðu jafnvægi

Á þessari glæru er meira verið að skoða sambönd við jafningja (kæró, vini, jafnaldra), en þau eiga almennt að einkennast af jafnvægi þó svo það geti sveiflast aðeins. Vissulega getur það gerst að sumir hafa meira vægi eða vald þrátt fyrir að vera vinir eða kærustupar. Það geta verið alls konar ástæður fyrir því og eru nokkrar taldar upp, en gott er að bæta við eða spyrja hópinn hvort það séu fleiri ástæður fyrir því að sumir hafa meira vald. Svo þarf að minna á að valdi fylgir ábyrgð, það má ekki misnota valdastöðuna sína. Það sama á við í kærustuparasambandi, en þó svo að staða fólks geti verið ólík (ólíkur aldur, reynsla, vinsældir, peningar, karakter) þá þarf að passa upp á jafnvægið í sambandinu.

Gott að lesa yfir textann á glærunni og spyrja hópinn hvort það séu fleiri ástæður fyrir því að sumir hafa meira vald í samböndum við jafningja (vinir/kærustupar).

Glæra #4 Ójafnvægi vs. Jafnvægi

Hér er verið að taka punkta sem hafa t.d. komið fram í gegnum Sjúkflögg spilið. Þetta eru klárlega rauð og græn flögg sem skapa ójafnvægi (og slæmt samband) eða jafnvægi (og gott samband). Verið er að nefna hluti sem eru tengdir kynlífi en líka almennri hegðun og samskiptum sem og stjórnun í samböndum.

Hér er gott að lesa textann og spyrja hvort það vanti eitthvað, eða hvort þau telji eitthvað vitlausum megin eða ekki eiga við.

Glæra #5 Að komast í jafnvægið

Hér er verið að benda á að sambönd eru ekki sjálfkrafa góð (það á við öll sambönd), við þurfum alltaf að ræða saman til að skilja hvort annað betur og vita hvað við viljum og viljum ekki, en líka hvað hinn aðilinn vill og vill ekki. Ítrekum hér að það er í góðu lagi að vilja gera eitthvað kynferðislegt, en líka í góðu lagi að vilja það ekki. Síðasti punkturinn er til að minna á að eigingjarnt kynlíf ætti kannski bara að stunda þegar við erum ein; þ.e. sjálfsfróun, en sjálfsfróun er alltaf með samþykki!

Gott er að lesa textann og nefna í lokin að þau sem nenna ekki að spá í þeim sem þau sofa hjá eða gera eitthvað kynferðislegt með ættu kannski bara að vera að gera þá hluti ein.

Glæra #6 Í stuði eða í suði?

Á þessari glæru er verið að kynna flækjurnar sem skapast með suði og minna á að ef við ætlum að vera með annarri manneskju (eða í einhverjum mannlegum samskiptum) þá þurfum við að þola höfnun, við þurfum að vera með gott sjálfsmat. Hér er sýndur skilningur á því hversu erfitt og glatað það getur verið að vilja meira (hvort sem það er meiri tími með einhverjum, meira samband, meira kynlíf...) og fá nei eða vera hafnað með það. En við verðum að geta þolað það og ekki fara yfir í suð.

Hér má lesa textann og jafnvel nefna dæmi um höfnun og hvernig er best að glíma við hana (þetta hefur verið tekið fyrir á bls. 5-6 í Sjúkást handritinu sem fylgdi fræðslupakka árið 2024).

Glæra #7 Suð er algeng leið til að fara yfir mörk

Hér er m.a. vísað í það sem kemur inn á Sjúktspjall. Það er mjög algengt að þegar brotið er á einhverjum og farið yfir mörk þá er það gert með suði. Þetta skapar erfiða og flókna stöðu fyrir báða aðila. Suðarinn hunsar vilja hins aðilans, en telur sig hafa fengið samþykki því hinn „gefur eftir“. Sá sem er brotið á upplifir algjört markaleysi og ofbeldi en á sama tíma kennir sjálfum sér um. Hér viljum við hamra á því að þetta er slæm staða fyrir alla og svo mikilvægt að koma í veg fyrir það.

Glæra #8 Hvað er suð?

Hér er farið mjög vel yfir það hvað telst suð og hvernig týpísk viðbrögð við því eru. Með þessari glæru viljum við passa að það sé 100% skilningur á því hvað suð þýðir. Við viljum líka passa að það sé 100% skilningur á því að fólk segir ekki alltaf skýrt og beint nei, heldur segir og sýnir það með öðrum orðum og öðrum hætti (jafnvel þögn).

Gott er að lesa textann, en hægt er að spyrja hópinn hvort það sé eitthvað sem vantar í upptalninguna um suð. Einnig er hægt að spyrja hópinn hvort það sé eitthvað sem vantar í upptalninguna á viðbrögðunum við suðinu. Það mætti t.d. nefna útúrsnúninga, líkamstjáningu, grín, hunsun, þykjast vera sofandi o.s.frv. (eitthvað af þessu er talið upp á glæru #17). Gott er að minna á að ef það liggur ekki fyrir alvöru samþykki, þá er það nei.

Glæra #9 Er þetta stuð eða suð?

Hér eru leiðbeiningar um það hvernig á að skoða næstu glærur (glærur #10-#16). Bendið á að góð og heilbrigð samskipti eru græn og í stuði. Þegar við ítrekum það sem okkur langar að gera eða segjum það sem við viljum en erum komin að einhverjum mörkum þá verða samskiptin gul. Mikilvægt er að nefna að þessi samskipti haldast gul því þau eru ekki farin að meiða. En þau sem fara yfir mörkin og þrýsta áfram eru suð og rauð. Látið hópinn vita að þið séuð að fara að lesa samskipti og eigið að segja hvað er grænt, hvað gult og hvað rautt hjá þeim sem byrjar samskiptin. Þetta lýsir sér sjálft eftir næstu glæru (glæru #10).

Glæra #10-#16 Dæmi um samskipti (hópverkefni)

Á þessum glærum skal fyrst lesa textann án lita, svo spyrja hópinn hvað sé í lagi (grænt og í stuði), hvernig samskiptin verða gul og hvar þau verða rauð (í suði). Athugið að fara í gegnum þetta áður en þið haldið fræðsluna til að rýna í textann og hvort hann eigi við hópinn ykkar. Látið hópinn vita að það er einungis verið að lita samskipti þess sem vill meira (samskiptin merkt með kringlóttu bullet point •).

Lesið textann, spyrjið hópinn út í samskiptin og litina. Einnig væri hægt að spyrja hvernig mætti bæta þessi samskipti, hvar þau hefðu átt að breytast þannig að þau hefðu aldrei orðið rauð.

Glæra #17 Ertu í suði?

Þessi glæra hamrar á því að það eru margar ólíkar leiðir sem fólk segir nei og það er ekki bara á þeirra ábyrgð að setja mörk heldur er það líka ábyrgð hins aðilans að lesa í mörkin, skilja þau og virða.

Gott að lesa textann í heild sinni. Hér má spyrja hópinn hvort það séu aðrar leiðir sem fólk segir nei.

Glæra #18 Nei þýðir ennþá nei

Hér er verið að hamra á góðum og gildum skilaboðum um samþykki. Mikilvægt að nefna og minna á að það eru margar leiðir til að segja nei (eins og kom fram á glærunni á undan). Hér er einnig gefið svigrúm fyrir það að segja og vera skýr um það sem við viljum og okkur langar að gera (það sem yrði merkt gult í samskiptum), en að svo þarf að stoppa og manneskja sem hefur sagt nei getur látið vita ef það breytist. Síðasti punkturinn er endurtekin í öðru samhengi á glæru #21, en ef fólk vill ekki það sama úr sambandinu og samskiptunum (hvort sem það vill meira eða minna) þá á það kannski ekki að vera saman og það er allt í lagi.

Gott að lesa textann í heild sinni.

Glæra #19 Ef við höfum suðað eða erum vön því að suða þá...

Þessi glæra er með skýrum skilaboðum til þeirra sem suða. Skilaboðin eru góð fyrir öll, og eru í raun leið til að vera betri manneskja, betri vinur, betri kæró og stunda betra kynlíf. Mikilvægt að hamra á þessum punktum, og jafnvel því að það er ekki of seint að gera betur og fylgja þessu (þó svo við höfum suðað áður).

Gott að lesa textann í heild sinni. Passið að taka fram að sjálfsfróun í EINRÚMI er alltaf með samþykki, en í viðurvist annarra þarf samþykki.

Glæra #20 Hvernig komum við í veg fyrir suð?

Á þessari glæru eru engar stórkostlegar nýjar fréttir, heldur er verið að ítreka og staðfesta að sá sem suðar getur einn komið í veg fyrir það. Suðarinn ber ábyrgð á suðinu. Svo er mjög mikilvægur punktur um að samband þýðir ekki að það eigi sjálfkrafa að stunda kynlíf, eða stunda kynlíf í hvert skipti sem parið hittist. Það er engin skylda að stunda kynlíf með kæró. Það þarf að fá samþykki í hvert skipti en það gerist ekki án samskipta!

Gott að lesa textann í heild sinni. Spyrja jafnvel fyrst hvort hópurinn sé með einhverjar hugmyndir um hvernig eigi að koma í veg fyrir suð, áður en þið farið yfir glæruna.

Glæra #21 En ef við lendum í suði?

Hér er verið að tala um afleiðingar þess að segja nei og ná að halda mörkum þegar hin manneskjan bregst illa við og suðar. Það getur oft birst þannig að suðarinn fer í fýlu, hunsar, vill hvorki tala saman né hittast eða finnur einhverja leið til að „refsa“ manneskjunni sem setti mörkin, einfaldlega fyrir það að setja mörk.

Þrátt fyrir að við megum og eigum að setja mörk og að það sé rangt af hinni manneskjunni að bregðast svona illa við, þá getur það samt haft slæm áhrif á okkur og látið okkur líða illa. Jafnvel gerist það að við gefum meira eftir næst eða reynum að „bæta upp fyrir“ mörkin okkar, sem er ekki í lagi. Það er mikilvægt að hamra á því að allar neikvæðar og leiðinlegar afleiðingar sem koma til vegna þess að við setjum mörk eru ósanngjarnar og eru á ábyrgð þess sem suðar. Svo er loka punkturinn tengdur svipuðum

punkti á glæru #18, ef fólk er ekki samstíga og ekki á sömu blaðsíðu þá á það kannski ekki að vera saman.

Gott að lesa textann í heild sinni.

Glæra #22 En ef við lendum í suði? (framhald)

Þessi glæra fjallar um þau sem lenda í suði og ná ekki að halda mörkum sínum. Þau upplifa oft að það sé þeim sjálfum að kenna því þau „gáfu eftir“ og eiga í mörgum tilfellum erfitt með að skilgreina það sem gerðist sem rangt eða ofbeldi. Þetta eru flóknar tilfinningar og mikilvægt að þessi hópur fái að vita að þetta er ekki þeim að kenna og tilfinningarnar og afleiðingarnar eru ósanngjarnar. Það er líka mikilvægt að ítreka að þau geti og eigi að fá aðstoð og stuðning.

Gott er að lesa textann í heild sinni.

Glæra #23 Út með suð – inn með stuð

Hér er stutt samantekt á helstu skilaboðum fræðslunnar. Ítrekum hér að setja mörk og virða mörk. Ítrekum að kynlíf og sambönd eiga að vera skemmtileg og samspil. Ítrekum að við viljum útrýma suði.

Gott er að lesa textann í heild sinni.

Glæra #24 Frekari upplýsingar og aðstoð

Á þessari glæru er farið yfir úrræði og hvar hægt sé að finna frekari upplýsingar. Endilega kynnið og ræðið Sjúktspjall sérstaklega.