



You have the right  
to receive help!



**Free counselling services  
for survivors of sexual violence**

ÍSL

EN

PL

LT

LV

RU

ES

AR

TH

VI



This brochure is published  
in cooperation with Efling

## Það er mikilvægt fyrir velferð þína að leita aðstoðar eftir kynferðisofbeldi

Stígamót eru miðstöð fyrir brotabola kynferðisofbeldis þar sem hægt er að fá **ókeypis** ráðgjöf í **trúnaði**.

Ráðgjafi, sem er fagaðili á sviði kynferðisofbeldis, tekur á móti þér í hlýlegu umhverfi. Húsnæðið er aðgengilegt og við fögnum fjölbreytileika.

### Hvað er kynferðisofbeldi?

Kynferðisofbeldi er skilgreint sem kynferðislegt athæfi án samþykkis eða gegn vilja þínum. Það getur einnig falist í því að þvinga, blekkja eða neyða þig til að taka þátt í kynferðislegu athæfi.

Ólíkar birtingarmyndir kynferðisofbeldis geta verið:

Sifjaspell og kynferðisofbeldi gegn börnum

Nauðgun

Kynferðisleg áreitni

Stafrænt kynferðisofbeldi

Ofbeldi í nánum samböndum

Úmsáturseinelti og ofsóknir

Vændi

Mansal

Klám

**Ef þú upplifir óþægindi vegna kynferðislegrar reynslu er þér velkomið að leita aðstoðar.**

Í flestum tilfellum er gerandi ofbeldisins einhver sem þú þekkir: Vinur, maki, fjölskyldumeðlimur eða samstarfsfélagi.

**Það geta allir orðið fyrir kynferðisofbeldi.**

**Ofbeldismaðurinn er sá eini sem ber ábyrgð á kynferðisofbeldinu.**



**Að verða fyrir kynferðisofbeldi getur haft í för með sér margs konar viðbrögð og afleiðingar - þær eru mismunandi eftir einstaklingum.** Það er eðlilegt að upplifa allt frá lágu sjálfsmati, þunglyndi, kvíða, skömm og sektarkennd, til erfiðleika í kynlífi, líkamlegra einkenna, erfiðleika í samböndum og samskiptum, og neyslu vímugjafa og lyfja.

**Einstaklingsviðtöl hjá ráðgjafa geta bætt sjálfsmynd þína og dregið úr depurð, kvíða og streitu sem tengjast áfallinu.**

Viðtöl eru í boði á íslensku, ensku og norrænu tungumálunum. Ef þörf er á túlki er slík þjónusta boðin án endurgjalds.

**Það er aldrei of seint að leita sér aðstoðar.**

**Þú getur haft samband núna.**

## Seeking Support After Sexual Violence Is Vital to Your Wellbeing

Stígamót is a center for survivors of sexual violence that provides **free** and **confidential** counselling.

You will meet with a trained professional in an accessible and warm environment that welcomes diversity.

### What is sexual violence?

Sexual violence includes any sexual acts done without your consent or against your will. It can also include being forced, deceived or coerced into sexual activity.

Different forms of sexual violence include:



**If a past experience still makes you uncomfortable you are welcome to seek help.**

In most cases, the perpetrator of sexual violence is someone you know: a friend, partner, family member or co-worker.

**Sexual abuse can happen to anyone.**

**The perpetrator is the only one responsible for the sexual violence.**



EN

**Experiencing sexual violence can result in different reactions and aftereffects – they vary from one person to the next.** It is normal to feel anything from low self-esteem, depression, anxiety, shame and guilt, to experiencing sexual difficulties, various physical symptoms, relationship and communication problems, and engaging in substance use.

**Attending counselling sessions can bring about increased self-esteem, and relieve feelings of depression, anxiety and stress, related to the trauma.**

Counselling sessions are available in Icelandic, English and Scandinavian languages. **Interpretation is provided free of charge, if needed.**

**It's never too late for you to seek help.**

**You can call now.**

## Jesteś ofiarą przemocy seksualnej? Uzyskanie pomocy jest kluczowe w wyjściu z traumy

Stígamót- to centrum pomocy dla ofiar przemocy seksualnej, oferujące **bezpłatne** i **poufne** porady.

Tutaj otrzymasz profesjonalną pomoc w bezpiecznym miejscu oraz schronienie, szanujemy różnorodność kulturalną i językową.

### Czym jest przemoc seksualna?

Przemoc seksualna to każdy rodzaj zachowania skutkującego niechcianym kontaktem w sferze seksualnej. Przemoc seksualna może przybierać różne formy: fizyczną, werbalną, pozawerbalną.

Przykładem przemocy seksualnej jest np.:

Wykorzystywanie seksualne dzieci

Molestowanie

Wykorzystywanie seksualne online

Gwałt

Przemoc w bliskich związkach

Stalking

Prostytucja

Handel ludźmi

Pornografia

**Jeśli doświadczenia z przeszłości nadal sprawiają, że czujesz się niekomfortowo, możesz zwrócić się o pomoc.**

Sprawcami przemocy seksualnej są w większości przypadków osoby znane osobie pokrzywdzonej: mąż, partner, członek rodziny, kolega, znajomy z pracy.

**Wykorzystanie seksualne może przytrafić się każdemu.**

**Za przemoc seksualną odpowiada tylko i wyłącznie sprawca.**



**Doświadczenie przemocy seksualnej może skutkować różnymi reakcjami i następstwami - różnią się one w zależności od osoby.** To normalne, że odczuwa się niemal wszystko, od niskiej samooceny, depresji, lęku, wstydu, poczucia winy, doświadczenia trudności seksualnych, różnych objawów fizycznych, problemów w związkach i w komunikacji oraz nadużywanie różnych substancji.

**Udział w sesjach doradczych pomaga zwiększyć poczucie własnej wartości i złagodzić uczucie depresji, lęku oraz stresu związanego z traumą.**

Sesje doradcze są dostępne w języku islandzkim, językach skandynawskich oraz angielskim. **W razie potrzeby istnieje możliwość skorzystania z bezpłatnych tłumaczy ustnych na inne języki.**

**Nigdy nie jest za późno na szukanie pomocy.**

**Możesz zadzwonić już teraz.**

## leškoti pagalbos patyrus seksualinį smurtą yra labai svarbu jūsų emocinei sveikatai

„Stigamót“ yra seksualinį smurtą išgyvenusiems asmenims skirtas centras, teikiantis **nemokamas** ir **konfidencialias** konsultacijas.

Jūs susitikssite su patyrusiu specialistu saugioje ir jaukioje aplinkoje, palankiai vertinančioje įvairovę.

### Kas yra seksualinis smurtas?

Seksualinis smurtas tai seksualinė veikla be jūsų sutikimo ar prieš jūsų valią. Tai taip pat tai gali būti apgaule, įkalbinėjimu ar prievarta paremta seksualinė veikla.

### Seksualinio smurto formos yra įvairios:

Kraujomaiša ir seksualinė prievarta prieš vaikus

Išprievartavimas

Seksualinis priekabiavimas

Prostitucija

Seksualinė prievarta internete

Smurtas artimoje aplinkoje

Persekiojimas

Prekyba žmonėmis

Pornografija

**Jei dėl praeityje įvykusių įvykių jūs vis dar jaučiatės nemaloniai, kviečiame kreiptis pagalbos.**

Daugeliu atvejų seksualinio smurto vykdytojas yra pažįstamas žmogus: draugas, partneris, šeimos narys ar bendradarbis.

**Seksualinė prievarta gali nutikti bet kam.**

**Tik smurtautojas yra atsakingas už seksualinį smurtą.**



**Seksualinio smurto patyrimas gali sukelti įvairias reakcijas ir pasekmes - kiekvienas žmogus tai patiria skirtingai.** Visiškai normalu susidurti su įvairiomis problemomis, pradedant žema saviverte, depresija, nerimu, gėda ir kaltės jausmu, baigiant seksualiniais sunkumais, įvairiais fiziniais simptomais, santykių ir bendravimo problemomis ir psichotropinių medžiagų vartojimu.

**Dalyvavimas konsultacijose gali pakelti savitę ir palengvinti depresijos, nerimo ir streso jausmus, susijusius su trauma.**

Konsultacijos vyksta islandų, anglų ir skandinavų kalbomis. Jeigu yra reikalingas vertėjas, tokios paslaugos teikiamos nemokamai.

**Niekada nevėlu kreiptis pagalbos.**

**Galite susisiekti su mumis dabar.**

## Atbalsta meklēšana pēc seksuālās vardarbības ir būtiska jūsu emocionālajai labsajūtai

Stīgamot ir atbalsta centrs, kas sniedz pilnīgi **konfidenciālas** un **bezmaksas** konsultācijas cilvēkiem, kas ir piedzīvojuši seksuālu vardarbību.

Atbalsta centra durvis ir atvērtas ikvienam. Šeit jūs sastapsiet profesionāļus, kā arī pieejamu un mājīgu gaisotni.

### Kas ir seksuālā vardarbība?

Seksuālā vardarbība ietver jebkādas seksuālas darbības, kas veiktas bez jūsu piekrišanas vai pret jūsu gribu. Tas var ietvert arī maldināšanu un piespiešanu seksuālajām aktivitātēm.

### Dažādi seksuālās vardarbības veidi sevī ietver:

#### Incestu un seksuālu vardarbību pret bērniem

Izvarošanu

Vajāšanu

Seksuālu vardarbību tiešsaistē

Vardarbību esot tuvās attiecībās

Seksuālu uzsmākšanos

Prostitūciju

Cilvēku tirdzniecību

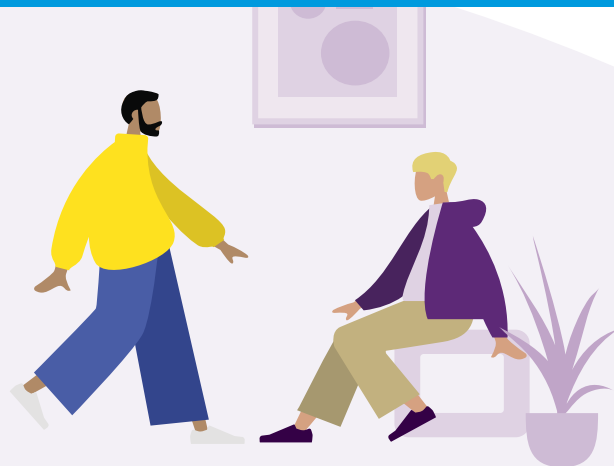
Pornogrāfiju

**Mēs jūs aicinam vērsties pēc palīdzības arī tad, ja pagātnes pieredze joprojām iespaido jūsu ikdienu.**

Vairumā gadījumu seksuālās vardarbības veicējs ir kāds, kuru jūs pazīstat: Draugs, partneris, ģimenes loceklis vai darba biedrs.

**Ikviens var kļūt par seksuālās vardarbības upuri.**

**Seksuālā vardarbībā ir vainojams tas, kas veic prettiesiskas darbības pret otru personu.**



LV

**Piedzīvotās seksuālās vardarbības rezultātā var rasties dažādas reakcijas un sekas – katram cilvēkam tās var izpausties dažādi.** Visas izjūtas ir absolūti normālas sākot ar zemu pašvērtējumu, depresiju, trauksmi, kauna un vainas apziņu, līdz pat seksuālu grūtību izjūtai, dažādiem fiziskiem simptomiem, attiecību un komunikācijas problēmām, iesaistīšanos vielu lietošanā.

**Terapijas sesiju apmeklēšana var palīdzēt celt pašvērtējumu, mazināt depresijas, trauksmes un stresa izjūtas, kas ir saistītas ar radīto traumu.**

Terapijas sesijas ir pieejamas islandiešu, angļu un skandināvu valodās. **Vajadzības gadījumā tulkojums tiek nodrošināts bez maksas.**

**Nekad nav par vēlu meklēt palīdzību.**

**Jūs varat piezvanīt mums jau tagad.**

## Обращение за помощью после пережитого сексуального насилия жизненно важно для вашего психофизического состояния

Stígamót - это центр поддержки для людей переживших сексуальное насилие, предоставляющий **бесплатные и конфиденциальные** консультации.

Здесь Вы можете получить консультацию квалифицированных специалистов в располагающей и уютной обстановке. Двери центра открыты для всех.

### Что такое сексуальное насилие?

Сексуальным насилием являются любые действия сексуального характера, совершенные без вашего согласия или против вашей воли. Сексуальное насилие может также скрываться за принуждением к сексуальной активности обманным путем.

### К различным формам сексуального насилия относятся:

Инцист и сексуальное насилие над детьми

Изнасилование

Сексуальное домогательство

Насилие в близких отношениях

Преследование

Сексуальное насилие в интернете

Проституция

Торговля людьми

Порнография

**Если Вас все еще преследует пережитый опыт, то мы советуем Вам обратиться за помощью.**

В большинстве случаев виновником сексуального насилия является кто-то, кого Вы знаете: друг, партнер, член семьи или коллеги.

**Сексуальному насилию может подвергнуться каждый из нас. Единственный, кто несет ответственность за сексуальное насилие – это сам преступник.**



**Сексуальное насилие может привести к всевозможным реакциям и последствиям, для каждого - разным.** Это нормально испытывать все от низкой самооценки, депрессии, беспокойства, стыда и вины, до трудностей в сексуальной сфере, появлении физических симптомов, проблемах в отношениях и общении, а также злоупотреблении наркотиками и медикаментами.

**Посещение консультаций может повысить самооценку и уменьшить чувство подавленности, беспокойства и снизить уровень стресса, связанного с травмой.**

Консультации проходят на исландском, английском и скандинавских языках. **При необходимости предоставляется бесплатная помощь переводчика.**

**Обратиться за помощью никогда не поздно!**

**Вы можете позвонить прямо сейчас.**



## Es importante para tu propio bienestar solicitar apoyo en caso de haber sido víctima de violencia sexual

Stígamót es un centro para víctimas de abuso sexual en el cual puedes recibir asesoría de manera **confidencial y gratuitamente**.

Te recibe un profesional en el campo de la violencia sexual dentro de un ambiente agradable y cálido que recibe abiertamente la diversidad.

### Qué es la violencia sexual?

La violencia sexual se define como actividad sexual que sucede sin el consentimiento de alguno de los involucrados o en contra de su voluntad. También puede implicar el forzar, manipular u obligar a alguien a participar de alguna forma en algún tipo de actividad sexual.

### Diferentes tipos de violencia sexual pueden ser:

Incesto y violencia sexual contra menores de edad

Acoso sexual

Violencia sexual a través de la tecnología (digital)

Violación

Violencia dentro de relaciones cercanas

Prostitución

Trata de personas

Pornografía

Asedio, acoso y persecución

Si aún sufres las consecuencias de haber vivido alguna de las situaciones mencionadas, eres bienvenid@ a solicitar apoyo.

En la mayoría de los casos el acosador/perpetrador (la persona que lleva acabo la violencia) es alguien conocido: Amigo, pareja, miembro de la familia o colega del trabajo.

**Cualquiera puede ser víctima de violencia sexual.**

**El perpetrador es el único responsable del acto de violencia sexual.**



ES

**El ser víctima de violencia sexual puede ocasionar muchas diferentes reacciones y consecuencias que varían en cada persona.**

Es normal sentir desde baja autoestima, depresión, ansiedad, vergüenza y culpa hasta dificultades en relaciones sexuales, síntomas físicos, dificultades en relaciones y en la interacción, así como abuso de medicinas y otras drogas.

**Ir a entrevistas/sesiones individuales con un asesor o consejero puede mejorar tu autoestima y disminuir la tristeza, ansiedad y estrés causado por el trauma.**

Las entrevistas se realizan en islandés, inglés y lenguas nórdicas. **Si hay necesidad de traductor/intérprete se puede solicitar ese servicio libre de costo.**

**Nunca es demasiado tarde para buscar ayuda.**

**Puedes comunicarte ahora mismo.**

## إن السعي للحصول على المساعدة والدعم بعد التعرض للعنف الجنسي له أهمية بالغة

للناجين من العنف الجنسي يوفر لك المشورة (Stígamót) مركز ستيجاموت المجانية والسرية

من خلال بيئة ودية يغيثها التنوع وتسهل عليك الوصول للأخصائي الخبير المختص

### ما هو العنف الجنسي؟

العنف الجنسي هو أي فعل ذو طبيعة جنسية يُرتكب ضد إرادتك، أو دون موافقتك سواء كان ذلك بالقوة أو بالتهديد باستعمال القوة أو بالترهيب/الإكراه

وقد يتضمن ذلك:

الاغتصاب سفاح المحارم والاعتداء الجنسي على الأطفال

الملاحقة المتكررة من خلال الاتصال الهاتفي أو وسائل التواصل

مشاهدة أو التصوير الجنسي التحرش الجنسي الإلكتروني الدعارة

العنف الجنسي بين الأزواج الاجتماعي أو غير ذلك الدعارة

إذا كانت تجربة الماضي لا تزال تزعجك، فمرحباً  
بك في مركزنا لطلب الدعم والمساعدة

مرتكب العنف الجنسي - في معظم الحالات - شخصاً تعرفه  
صديق أو شريك أو فرد من العائلة أو زميل في العمل

يمكن أن يحدث الاعتداء الجنسي لأي شخص

أن مرتكب جريمة العنف الجنسي هو المسؤول الوحيد عن هذه الجريمة



AR

إن التعرض للعنف الجنسي يؤدي إلى ردود أفعال وتأثيرات مختلفة لاحقة تتباين من شخص إلى آخر. من الطبيعي أن يشعر من تعرض لحدث مماثل لشيء من تدني احترام الذات، الاكتئاب، القلق، والخزي والشعور بالذنب، كذلك قد يؤدي إلى مواجهة صعوبات جنسية، وعوارض بدنية مختلفة، إضافة إلى مشاكل في التواصل والعلاقات مع الآخرين، والانزلاق نحو الإدمان والتعاطي

أن حضور جلسات المشورة سيقود إلى زيادة احترام الذات، وتخفيف الشعور  
بالاكتئاب والقلق والإجهاد المرتبط بالصدمة

تتوفر جلسات المشورة باللغات الأيسلندية والإنكليزية واللغات الإسكندنافية  
وتقدم الترجمة الشفوية مجاناً، إذا لزم الأمر

لم يفت الأوان أبداً لطلب المساعدة

يمكنك الاتصال الآن

## สวัสดิการของคุณเป็นหน่วยงานสำคัญที่จะเข้าไปช่วยเหลือ หลังจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

Stigamót (สติโกโมท) เป็นศูนย์สำหรับช่วยเหลือผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งคุณสามารถขอคำปรึกษาได้ฟรีและเรื่องของคุณจะเก็บไว้เป็น **ความลับ**

ที่นั่นจะมีบุคลากรที่เป็นมืออาชีพ สาขาความรุนแรงทางเพศ พร้อมให้คำแนะนำ และคอยต้อนรับคุณด้วยสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น และพร้อมให้การบริการที่หลากหลาย

### ความรุนแรงทางเพศคืออะไร

ความรุนแรงทางเพศหมายถึงกิจกรรมทางเพศที่ไม่ได้รับความยินยอมหรือขัดต่อความประสงค์ของอีกฝ่าย อีกทั้งการบังคับ ข่มขู่ หลอกลวง หรือบังคับให้คุณมีเพศสัมพันธ์

นอกเหนือจากนี้แล้วยังมีความรุนแรงทางเพศในรูปแบบต่างๆได้แก่..

- การล่วงละเมิดทางเพศ
- ข่มขืนกระทำชำเรา
- สื่อลามกอนาจาร
- กระทำอนาจารและล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็ก
- การค้าประเวณี
- การค้ำมนุษย์
- ความรุนแรงทางเพศในความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิด
- การคุกคามและข่มเหง
- การทำอนาจารผ่านสื่อออนไลน์

ถ้าคุณรู้สึกทุกข์ใจจากประสบการณ์ดังกล่าว  
ทางเรายินดีให้ความช่วยเหลือ

ในกรณีส่วนใหญ่ผู้กระทำคือบุคคลที่คุณอาจรู้จักเช่น เพื่อน คู่ชีวิต สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน

ทุกคนล้วนมีโอกาสเสี่ยงที่จะตกเป็นเหยื่อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้ที่กระทำคนเดียวเท่านั้น ต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการล่วงละเมิดทางเพศ



การตกอยู่ภายใต้การถูกล่วงละเมิดทางเพศนั้น มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจและหลายอย่างซึ่งมันแตกต่างกันไปแล้วแต่ตัวบุคคล มันเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกได้ถึง การขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้สึกเครียด วิตกกังวล อับอายและรู้สึกผิด หากที่จะมีเพศสัมพันธ์ มีอาการผิดปกติทางร่างกาย หากต่อการใช้ชีวิตจะสร้างความสัมพันธ์ และสื่อสารกับคนอื่น ๆ มีการเสพยาเสพติดและยาเสพติดด้วย

การเข้ารับคำแนะนำจากผู้ให้คำปรึกษา จะช่วยสร้างภาพลักษณ์และความเชื่อมั่นในตนเองให้ดีขึ้น และช่วยลดภาวะซึมเศร้า อาการวิตกกังวล และอาการเครียดจากเหตุความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้

การให้คำแนะนำมีให้บริการเป็นภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาฮาลันด์ ถ้าจำเป็นต้องใช้ล่าม มีบริการให้โดยไม่คิดค่าบริการใด ๆ

ไม่สายเกินไปสำหรับการขอความช่วยเหลือ

คุณสามารถติดต่อเราได้ทันที

## Tìm đến sự giúp đỡ sau khi bị lạm dụng và bạo hành tình dục là việc rất quan trọng cho sức khỏe và hạnh phúc của bạn.

Stigamot là trung tâm cho nạn nhân bị lạm dụng và bạo hành tình dục. Tại nơi này bạn sẽ được tư vấn **miễn phí** và **bảo mật**.

Bạn sẽ được tư vấn một cách thân thiện và nhiệt tình bởi các nhân viên chuyên nghiệp về lĩnh vực bạo hành tình dục.

### Bạo hành tình dục là gì?

Bạo hành tình dục được định nghĩa là mọi hành vi tình dục cưỡng ép và không được sự đồng ý của bạn. Bạo hành tình dục có thể dưới hình thức bảo lực, lừa gạt hoặc cưỡng ép bạn thực hiện quan hệ sinh lý.

Các hình thức khác nhau của bạo hành tình dục có thể là:

Quấy rối tình dục

Mại dâm

Buôn người

Quan hệ cùng huyết thống, ấu dâm

Hiếp dâm

Văn hóa phẩm khiêu dâm

Quấy nhiễu, rình mò

Bạo hành tình dục trực tuyến / bạo hành tình dục mạng

Bạo hành tình dục trong các mối quan hệ mật thiết (bạn bè, vợ chồng, người yêu, ...)

**Nếu bạn là nạn nhân của một hành vi bạo hành trên, bạn có thể tìm đến sự giúp đỡ của trung tâm Stigamot.**

Trong hầu hết các trường hợp, người bạo hành tình dục là người mà bạn quen biết ví dụ như bạn bè, vợ hoặc chồng, thành viên trong gia đình, đồng nghiệp, người yêu.



**Bạo hành tình dục có thể xảy ra cho tất cả mọi người.**

**Người bạo hành tình dục là người duy nhất phải chịu trách nhiệm về hành động của họ.**

**Chịu đựng bạo hành tình dục có thể dẫn tới nhiều phản ứng và hậu quả khác nhau tùy vào từng cá nhân.** Nạn nhân thường sẽ có cảm giác khác nhau như tự ti về bản thân, trầm cảm, lo âu, xấu hổ, tự đổ lỗi, và có thể khó khăn trong việc quan hệ tình dục, thể chất bị ảnh hưởng, sử dụng chất kích thích và khó khăn trong các mối quan giao tiếp.

**Các buổi tư vấn cùng với các chuyên gia sẽ có thể giúp tăng cường sự tự tin, giảm sự phiền muộn, lo âu và căng thẳng liên quan tới những tổn thương mà bạn đã trải qua.**

Các buổi tư vấn được tiến hành bằng tiếng Băng đảo, tiếng Anh và ngôn ngữ của các nước Bắc Âu. **Nhưng các trường hợp cần phiên dịch viên cho các ngôn ngữ khác sẽ được đáp ứng hoàn toàn miễn phí.**

**Không bao giờ là quá muộn để được giúp đỡ.**

**Bạn có thể liên hệ với chúng tôi ngay bây giờ.**



To make an appointment  
or for further information  
please call **562 6868**  
or send an email to  
**stigamot@stigamot.is**

Counselling is available in Icelandic,  
English and Scandinavian languages.  
Interpretation is provided free of  
charge, if needed.



Laugavegur 170, 105 Reykjavík