

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.