



Sjúkt spjall í hálf t ár

Ofbeldi gegn unglingum

Eygló Árnadóttir
Verkefnastýra fræðslu og forvarna

ER ÞETTA SJÚKT?



Nafnlaust netspjall fyrir sjúkar spurningar

Hvað er Sjúkt spjall?

- Ný þjónusta Stígamóta opnaði í mars 2022
- Nafnlaust netspjall fyrir 13-20 ára ungmenni við ráðgjafa frá Stígamótum
- Með vangaveltur eða áhyggjur af ofbeldi, samskiptum og samböndum
- Varðandi sína eigin hegðun, hvernig er komið fram við þau eða vini þeirra
- Opið þrjú kvöld í viku
 - Mán/þrið/mið kl. 20-22

Af hverju Sjúkt spjall?

Stígamót þjónusta fullorðna brotþola en

70%

þeirra urðu fyrir kynferðisofbeldinu fyrir 18 ára aldur.

Mörg segja engum frá árum saman.

Þörf á lágþröskuldaúrræði fyrir ungmenni

- Í trúnaði
- Nafnleysi!



www.sjukast.is

SJÚKÁST♥

TAKTU PRÓFIÐ



SJÚKTSPJALL

UPPLÝSINGAR UM SPJALLIÐ



Sjúkt spjall



Hæ!♥ Hér getur þú spjallað við ráðgjafa um sambönd, samskipti og ofbeldi. Sjúktspjall er nafnlaust netspjall fyrir ungmenni 20 ára og yngri. Persónuverndarstefnan okkar er [hér](#).

Svo við getum svarað þér sem best væri gott að vita örlítið um þig:

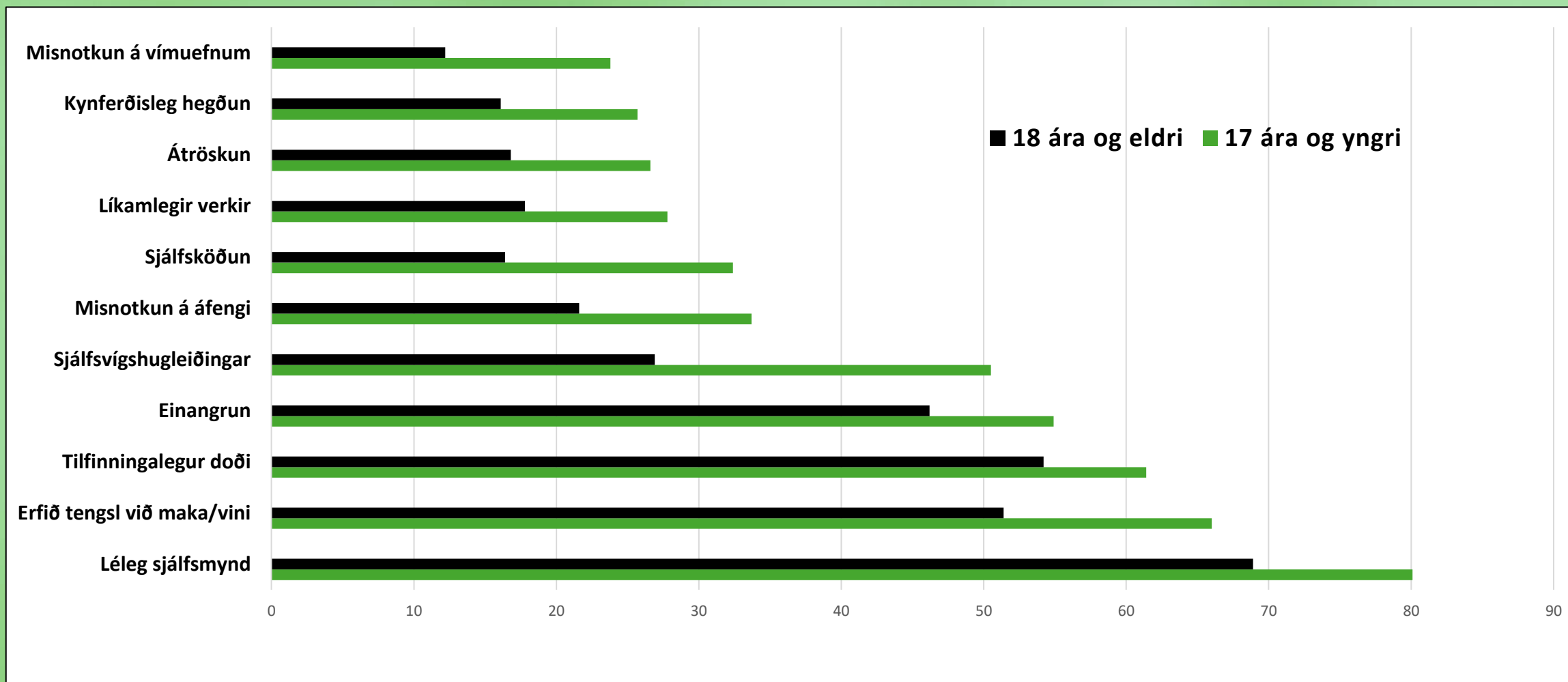
Aldur:

Kyn:

- Hún
- Hann
- Hán

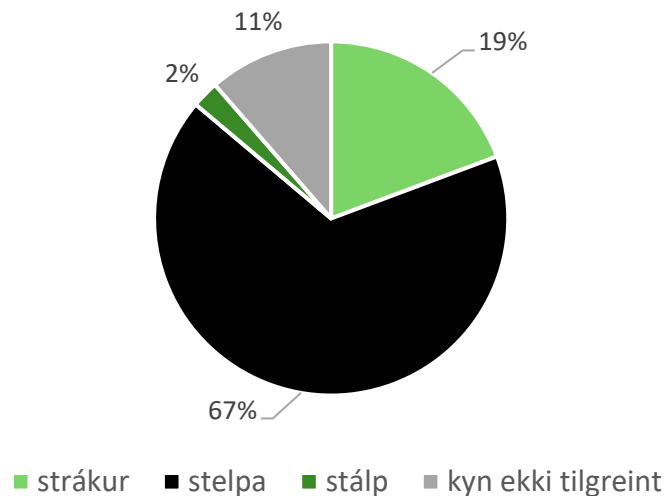
Byrja spjall

Afleiðingar kynferðisofbeldis - skipt eftir aldri við brotið



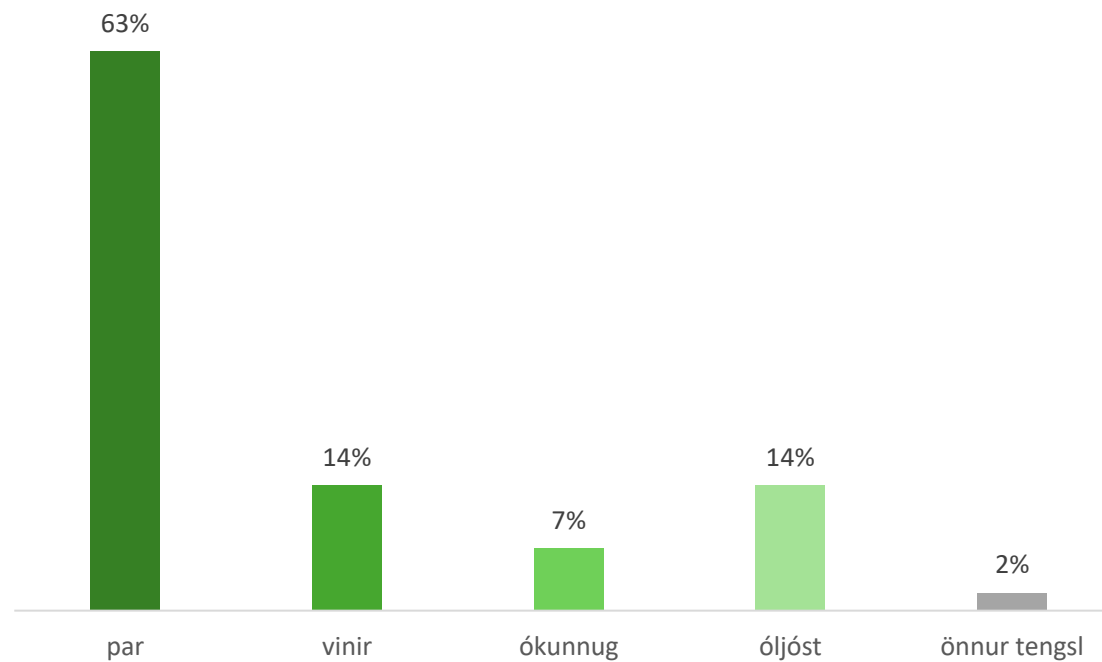


Kyn

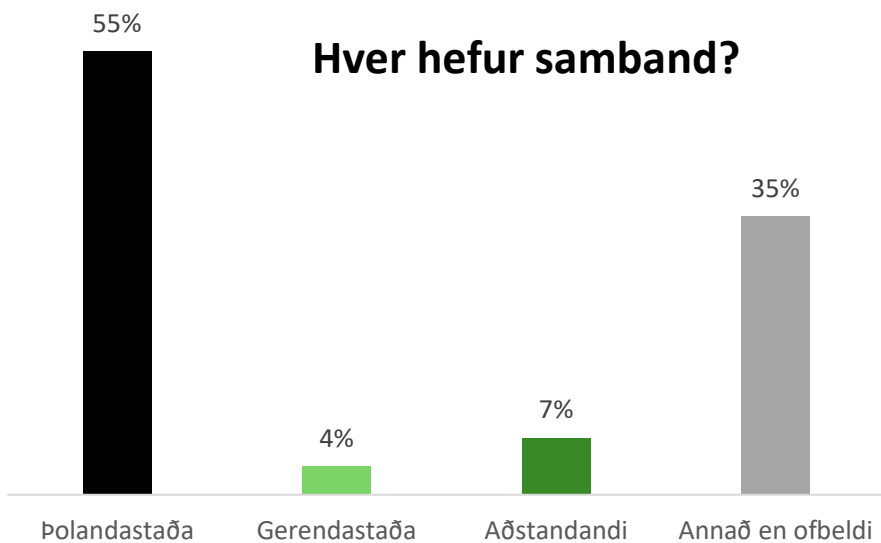


Dæmigerður notandi: 16 ára stelpa í ofbeldissambandi

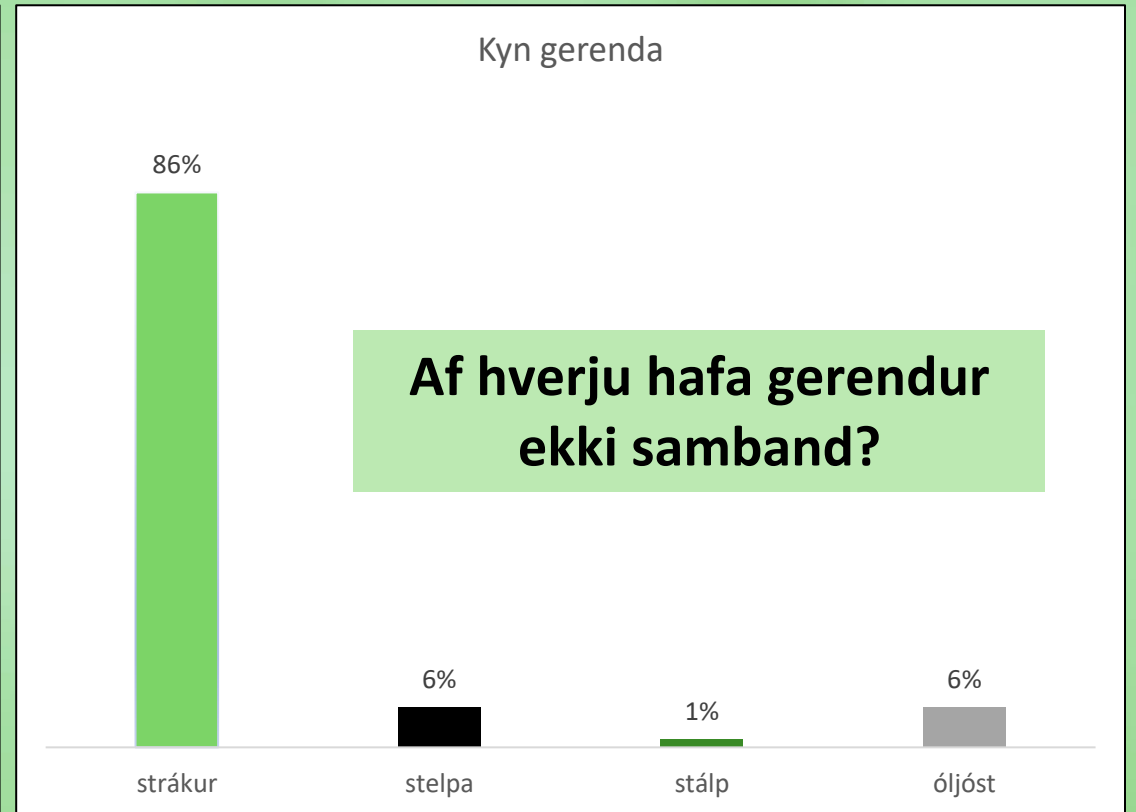
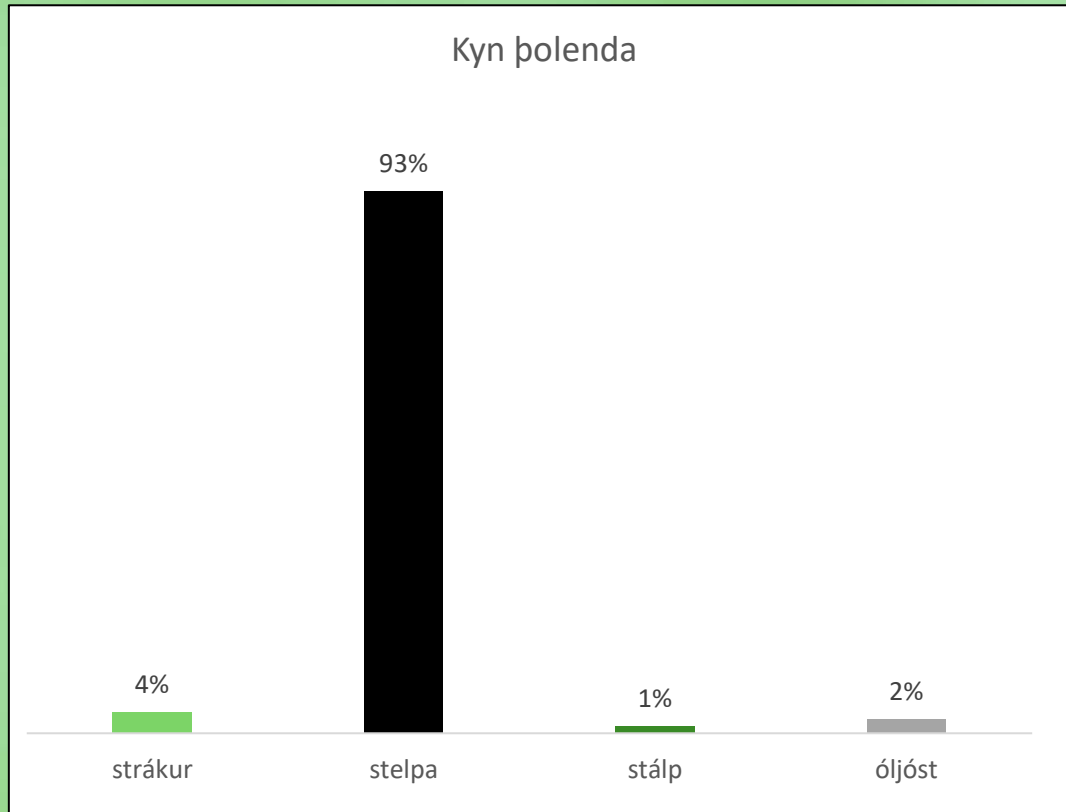
Tengsl þolanda og gerenda



Hver hefur samband?

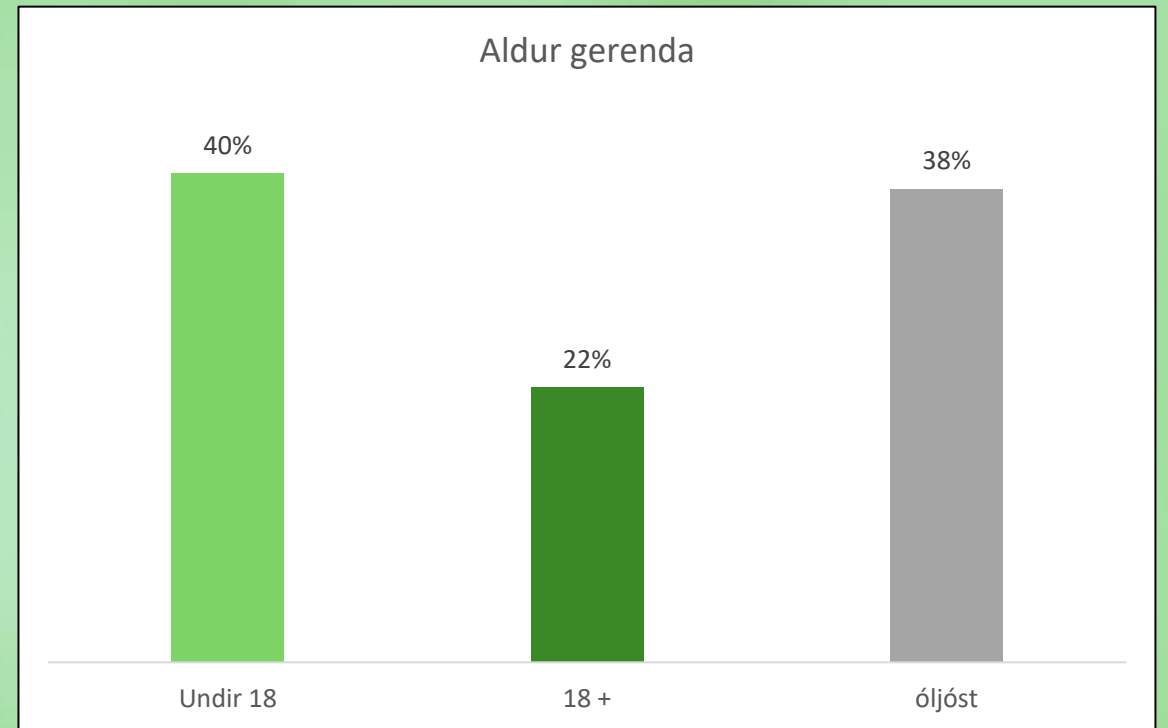
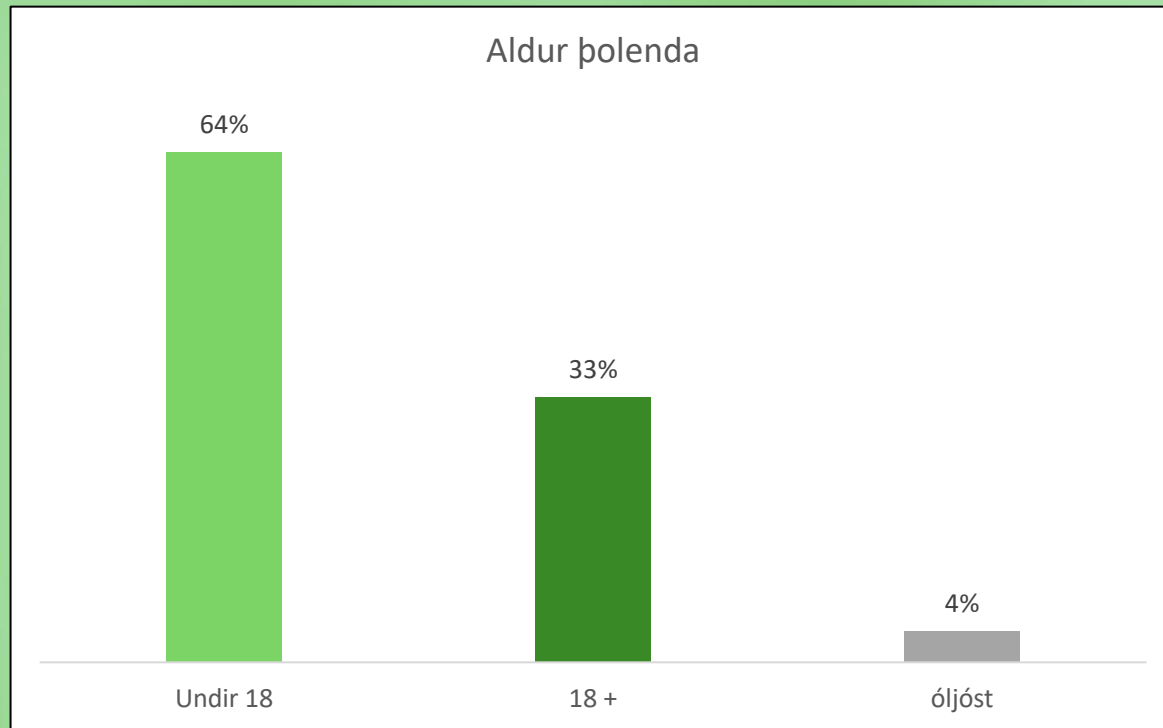


Kynbundið ofbeldi

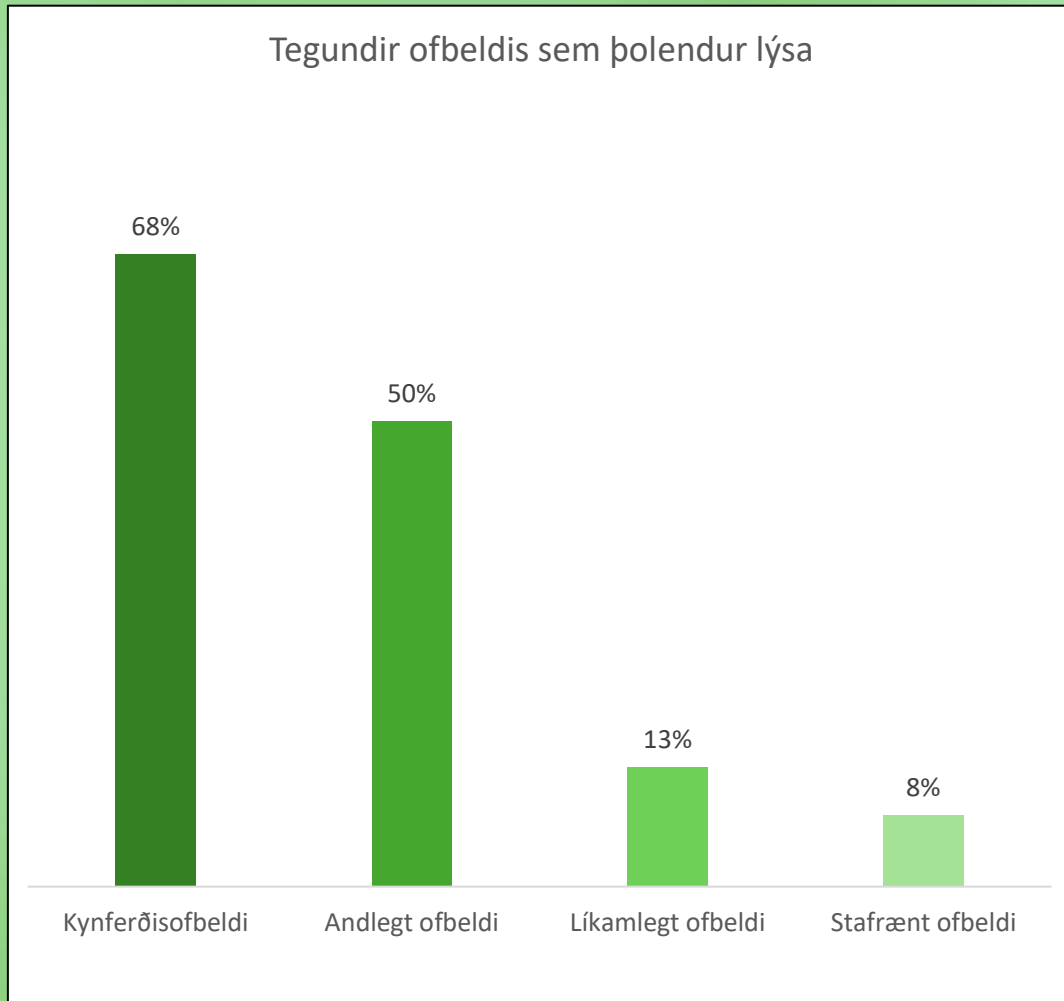


Allar upplýsingar um gerendur koma úr samtölum við þolendur

Jafningjábrot



Gróft ofbeldi af öllum gerðum



- *“Hann hótaði að deila video af mér nakinni ef ég myndi einhvern tímann halda framhjá honum.”*
- *“Ég veit ekki hvernig ég á að komast burt, þar sem hann hefur sagt við mig að hann muni fremja sjálfsmorð ef ég færi frá honum.”*
- *„Hann kastaði mér á vegg og hélt mér í hálstaki og barði mig þannig.“*

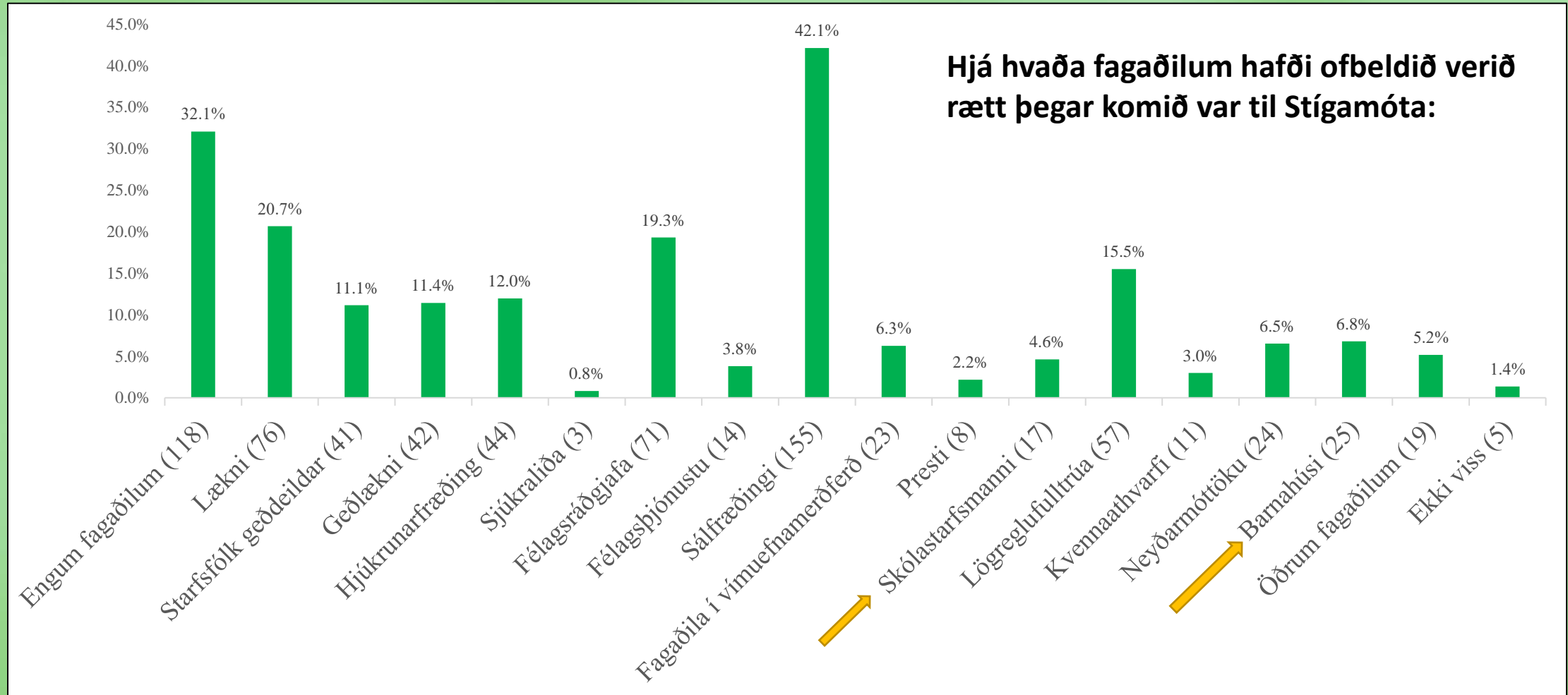
Kynferðisofbeldi

- „Hann hlustar ekki þegar ég segi nei þegar hann reynir að snerta mig kynferðislega. Alveg þangað til hann fer og stingur honum inn og heldur svo áfram, og heldur oftast fyrir munninn á mér ef það er einhver heima.“
- „Ég hélt áfram að segja nei en hann hætti ekki, síðan byrjaði hann að taka um hálsinn minn og kreista mjög fast þar til ég gat eiginlega ekki andað. Síðan loksins þegar ég var byrjuð að gráta og öskra þá hætti hann.“
- „Hann suðaði þar til ég sagði já til að klára það bara af. Þá vildi hann alltaf meira, líka ef ég var veik og vildi slaka á.“
- “Þegar ég sagði nei sagði hann að ég væri bara að eyða tíma með að segja nei og ég mátti ekki fara fyrr en ég væri búin, þannig ég gerði þetta.”
- „Hann spurði mig ekki, bara gerði það og ég sagði ekkert allan tímann og ég veit ekki hvort þetta hafi verið nauðgun eða ekki.“

„Heimilisofbeldis“-mynstrið þróast hratt og snemma

- *“Hann er ekkert það ofbeldisfullur, hann missir bara stundum stjórn á sér en hann er að gera sitt besta. Hver myndi hjálpa honum ef ég hætti með honum?”*
- *“Hann lætur mér alltaf líða eins og ég sé eitthvað klikkuð og að ég sé að stjórna honum.”*
- *“Ég er hætt að finna fyrir sorg þegar hann er vondur við mig, er eiginlega bara dofin.”*
- *“Svo skrýtið, ég hef ekkert til að vera föst við hann, ekki barn eða húsnæði en samt líður mér föst. Hljómar svo auðvelt að fara en er það ekki.”*

Fæst leita til fullorðins áður en þau koma á spjallið



Af hverju segja ungir brotapolar ekki frá?

1) Algengustu afleiðingar kynferðisbrots eru skömm og sektarkennd.

- *“Ég get ekki sagt neinum frá, mér finnst þetta allt vera mér að kenna.”*
- *“Ég er með svo mikið ógeð á sjálfri mér. Hvernig gat ég látið þetta gerast, mér var kennt betur!”*
- *„Mér bara líður svona guilty eða þannig útaf hluturinn sem foreldrar mínir voru búnir að vara mig við svo lengi gerðist við mig.“*

Af hverju segja ungir brotápolar ekki frá?

2) Tengsl við geranda eru oftast náin, viðkvæm og flókin.

- *“Mér þykir svo vænt um hann og vona alltaf til að hann muni breytast, eins og hann lofaði.”*
- *“Mér finnst ég alltaf þurfa að verja hann, vil ekki að fólk viti hvernig hann er.”*
- *„Samskiptin eru yfirleitt mjög góð en mér finnst ég ekki mega gera neitt án hans leyfis og þess háttar. Hann þarf að vita allt, gefa mér leyfi til að fara út eða koma með.“*

Af hverju segja ungir brotapolar ekki frá?

3) Þau eiga erfitt með að skilgreina eigin reynslu sem ofbeldi.

- „Ég lenti í atviki um daginn og er ekki viss hvort mér hafi verið nauðgað...”
- “Hann var 7 árum eldri. Stundum reið hann mér þótt ég segði nei. Hann sagði að þannig væri það í samböndum, er það rétt?”
- „Langar að vita hvort ég hafi verið í ofbeldissambandi. Hann var alltaf að spyrja hvar ég væri, hringdi og sendi skilaboð þangað til ég svaraði. Hann faldi líka símann minn og setti silent á hann.”
- „Þúst ég hef aldrei verið í sambandi. Veit ekki hvað er eðlilegt tbh.”

Af hverju segja ungir brotapolar ekki frá?






4) Ótti við viðbrögð annarra.

- „Ég þorði aldrei að segja neinum og var hrædd við hvað hann mundi gera ef það kæmist út.“
- „Ég vil ekki að það eina sem fólk hugsar um þegar það sér mig að mér var nauðgað.“
- „Ég hef aldrei sagt neinum og ég þori því ekki. Ég veit ekkert hvernig ég á að byrja samtalið eða hverjum ég gæti sagt. Foreldrar mínir myndu ekki trúa mér. Og skólinn myndi bara segja þeim. Ég vildi að ég gæti sagt einhverjum sem ég veit að mun trúa mér.“
- Ég var ekki viss hvort þetta var ofbeldi eða ekki. Ég sagði vinkonu minni frá þessu og að ég vildi ekki taka þetta með sem fyrsta skiptið mitt en hún sagði “Jú þetta er víst talið með”.
- „Ég sagði vinkonu minni frá og hún sagði að ég væri bara algjör hóra og hefði átt að sjá þetta koma.“

Hvað ætlum við að læra af þessu?

- Hver ber ábyrgðina á því að brotþólar á barnsaldri fái hjálp?
- Fá ungmenni næga fræðslu? Fær umhverfi ungmenna næga fræðslu?
- Geta ungir brotþólar átt samtál um reynsluna á eigin forsendum?

Þörfin staðfest

- „Ég skil núna hvað þetta var, ekki að segja að mér líði betur en ég skil allavegana að þetta var ekki mér að kenna. takk “
- „ Geðveikt framlag hjá ykkur, mér finnst ógeðslega erfitt að leita hjálpar og tala um þetta undir nafni.“
- „Þú hefur verið frábær, ég vildi bara vita hvort að ég hafði rétt fyrir mér.“
- „Þetta hjálpaði svo mikið!! Mér finnst æðislegt af ykkur að taka að ykkur þessa þjónustu.“
- „Takk kærlega fyrir að hlusta, mér líður mikið betur eftir að hafa talað við eitthvern um þetta  “
- “Takk kærlega fyrir alla hjálpinu, þú gafst mér annað sjónarhorn á hvað ég á gott skilið, mér líður mikið betur “
- “Þetta er svo ótrúlega frábært spjall hjá ykkur. Mér líður betur og finn að sé kannski von. Takk fyrir allt.”