

# Mannréttindayfirlýsing stefnumóta

Ég hef réttinn ...

- ... til að bjóða á eða neita stefnumóti
  - ... til að stinga upp á athöfnun
  - ... til að neita athöfnunum þó svo hinn aðilinn sé spennur fyrir þeim
  - ... til að hafa tilfírnir og tíá þær
  - ... til að neita kynlífi
  - ... til að eiga vini og rými sem er mitt eigið
  - ... til að segja nei
  - ... til að segja já
  - ... til að stjórna eigin örlogum
- Það er mín ábyrgð ...**
- ... að virða mörk annarra
  - ... að setja mín eigin mörk og gildi
  - ... að tjá mig skýrt og hreinskilnislega
  - ... að biðja um hjálp þegar mig vantar hana
  - ... að sýna tillitsemi

## Gerir kærasti / kærasta þinn / þin eitthvað af eftirfarandi:

- Hefur þig undir eftirliti?
- Kemur í veg fyrir að þú hittir vini þina?
- Segir þér hvernig þú átt að klæðast?
- Virðir ekki skoðanir þinar og tilfírnir?
- Sakar þig um svik eða framhjáhalð án ástæðu?
- Gagnýmir þig fyrir minnstu hluti?
- Miðurlægir þig á almannatæri?
- Eyðilegur persónulegar eigur þinar?
- Lennur, kyllir, slær, sparkar, bitur eða grípur í þig?
- Neyðir þig til samfara?
- Hótar þig sjálfsmorði?
- Hótar þér lífiáti?
- Hótar að hætta með þér?

Ef þú svararðir fleiri en einni spurningu hér að ofan játandi er mögulegt að þú sért í ofbeldissambandi. Ofbeldi er ALDREI sök þess sem verður fyrir því.

Simi: 561 12 05  
[www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)

# Ofbeldi í samböndum eða á stefnumótum



# Hvað er ofbeldi í samböndum?

Það er þegar annar aðillinn betir hinn ofbeldi og það getur birst með ýmsu móti, verið andlegt, líkamlegt eða kynferðislegt. Til ofbeldis teljast allar þær aðgerðir annars aðilans til að meiða, stjórna, drottna eða niðurlægja hinn aðillann.

## Dæmi um birtingar- myndir ofbeldis

### Andlegt og tilfinningalegt ofbeldi

Stjórnun, þarf alkaf að hafa rétt fyrir sér, afhýðisemi og ráðríki, móðgar, gerir lítið úr, hunsar, niðurlægir á almannaféni, óvirðir tilfinningar, eftirlit, einangrar frá fjölskyldu og vinnum.

### Munnlegt ofbeldi

Hröpa, óskra, blóta, gripa fram í fyrir.

### Kynferðislegt ofbeldi

Nauðgun, óvelkomin kynferðisleg snerting, óviðeigandi kynferðislegar athugasemdir eða aðdröttanir, hotanir, óeðlilegur þrýstingur eða kynferðisleg stjórnun.

### Líkamlegt ofbeldi

Lemja, kylla, sparka, bita, ýta, gripa í, ögna eða standa í vegi fyrir.

## Hringrás ofbeldis

Ofbeldi er hegðunarmyndur sem notað er til að ná valdi yfir og stjórna félaganum. Yfirleitt fylgir ofbeldishegðunin eftirfarandi hringrás:

### Tilhugalið

Flest sambönd byrja á þessu stigi. Aðilar eru saman öllum stundum, gefa gjafir, eru ástírkir og veita athygli.

### Uppbygging spennu

Sá aðillinn sem betir ofbeldi gæti einangrað, kvartað yfir samnunum, gagnrýnt eða hótað.

### Sprengring

Gerandinn betir þá ofbeldi og getur það verið andlegt, líkamlegt eða kynferðislegt.

### Iðrun / tilhugalið

Méð tímánum fækkar göðu tímabilunum (iðrun). Tímabili iðrunar og tilhugaliðs stýttis og tímabili spennu og ofbeldis lengjst að sama skapi.

## Hvað getur þú gert?

### Ef þú ert beitt/beittur ofbeldi

Talaðu við einhvern sem þú treystir - vini, fjölskyldumeðlim eða ráðgjafa.

Harðu samband við Kvenna-athvarfið til að fá stuðning og upplýsingar um útræði til hjálpar.

Kannaðu hvaða stuðningshópar eða ráðgjöf er fyrir hendi.

Nýttu þér rétt þinn til lagalegra aðgerða, talaðu við Kvennaráðgjöfina.

### Ef vinur/minkona er beittur/beitt ofbeldi

Hlustaðu af einlægni

Hjálpðu vini þinnum til að tryggja öryggi sitt. Fáðu hjálp hjá fullorðnum aðila sem þú treystir, ef með þarf.

Sættu þig við að vinur þinn þarf tíma til að losa sig úr og jafna sig eftir ofbeldissamband.

Talaðu **EKKI** við gerandann nema vinur þinn hafi samþykkt það fyrst. Bæði þú og vinur þinn gettu verið í hættu.

EKKI kenna vini þinnum eða sjálfum þér um ofbeldið.

Mundu að bæði þú og vinur þinn getið átt göða og slæma daga.

## Að setja mörk

### Hvað getið þið gert til að forðast ofbeldi í sambandi ykkar?

Setjið kynferðisleg mörk. Talið um reglur þær sem þið viljið að gildi um kynlíf ykkar í byrjun sambands. Þetta er ykkar eigin líkamni og enginn hefur undir neinum kringumstæðum rétt til að neyða ykkur til að gera það sem þið viljið ekki.

### Þróið ykkar eigin samskiptareglur

Nauðsynlegt er að þróa sínar eigin samskiptareglur og hafa í huga að mlkilvægt er að halda áfram að hitta vini og fjölskyldu.

### Verið sjálfsstæð og meðvitunó þegar þið eruð saman

Harðu skoðun á því hvert þið farið. Borgaðu fyrir þig. Vertu á eigin færatækki eða hafðu nóga peninga meðferðis til að hringja í einhvern til að sækja þig. Vertu mjög varkár ef þú býður einhverjum heim eða þiggar heimboð af öðrum.

### Þú hefur rétt til að ráða hverja þú umgengst

Vertu skýr í neitun þinni og mundu að þú átt ekki að hafa samviskuþit yfir því að neita.

Þú ákveður sjálfstjálftur hvenær þú ert tilbúin/ín að byrja að stunda kynlíf. Gættu þess að láta ekki uranabókamandi þrýsting ráða ferðinni og beittu ekki aðra slíkum þrýstingi. Til að kynlíf verði góð og jákvæð lífsreynsla þurfa báðir aðilar að vera heilbrigðir gagnvart sjálfum sér og hvor öðrum.

Virðum mörk okkar sjálfrá og annarra.

## Enginn á ofbeldi skiljió

### Treystu innsei þinnu

Ef þér finnst kringumstæður verða óþægilegar láttu þá viðkomandi vita af því strax og komdu þér í burtu eins fljótt og auðió er.

### Vertu ákveðin/in

Ef allt virðist ætla að fara úr böndunum þá skaltu ekki hafa áhyggjur af því að vera kurteis. Segðu t.d. „Hættu, ég vil þetta ekki“. Ef hinn aðillinn gerir sig ekki líklegan til að stoppa þá skaltu koma þér út **STRAX**.

Mundu að **NEI** býðir **NEI** og á við hvenær sem þú ákveður. Vertu meðvitunóaður um að áfengi og eiturylf skerða getuna til að setja mörk, framfylgja þeim og virða mörk hins aðilans.

Þú getur ekki alltaf komið í veg fyrir nauðgun eða ofbeldi en með því að gera þina afstöðu ljósa og mörkin skýr minnkarðu hættuna á því að lenda í kringumstæðum ofbeldis. Mundu samt alltaf að ofbeldi, hvort sem það er kynferðislegt eða af öðrum toga er **ALDREI** þin sök.

## Umsátur / þráhyggja

Það er skilgreint sem umsátur eða þráhyggja ef einhver aðili gerir eitthvað tvisvar eða oftar sem fær þig til að halda að hann eða hún mundi valda þér andlegum eða líkamlegum skaða.

### Hvað getur þú gert?

#### Hvað er til þrags að taka?

Skráðu niður hvert átríði, dagssetningar, tíma, vtnu, stöðsetningar og tilfinningar þínar.

Geymdu upptökur af símtölum eða skrifuðu efni s.s. bréf, kort, tölvupóst.

Tryggðu öryggi þitt. Fáðu þér númerabirti eða leylinúmer. Ekki fara alltaf sömu leið í skóla eða til vinnu. Láttu skólayfirvöld eða yfirmann vita, hringdu í lögregluna, vini þína, fjölskyldu, samstarfsmenn. Biddu fólk um að gefa ekki neinum upplýsingar um þig, heimili þitt eða síma.

Biddu um stuðning frá vinum, fjölskyldu eða stuðningshópum.

Fáðu einhvern sem þú treystir með þér til að allta þér upplýsingar um lagalegan rétt þinn.

Leitaðu til lögreglunnar.

**ÞAÐ ER ALVEG SAMÁ HVAD DROTTNUNARGJARN EDA OFBELDISFULLUR FELAGI SEGIR ÞÉR, OFBELIDI ER ALDREI ÞIN SÖK.**