



# Stígamót

LAUGARDAGUR 9. DESEMBER 2017



Skilyrðislaus vinátta, traust og væntumþykja mynduðust á milli þessara ungu kvenna í sjálfshjálparhópi Stígamóta. Frá vinstri eru Árdís, Elísa, Viktoría Dögg og Elín Hulda. MYNDIR/ERNIR

## Spegla sig í lífsreynslu hinna

Samkennd, trúnaður og sjálfsstyrking eru rauði þráðurinn í sjálfshjálparhópum Stígamóta. Hér er rætt við fjórar ungar konur sem bundnar eru órjúfanlegu trausti og vinaböndum eftir að hafa unnið saman í sjálfshjálparhópi í kjölfar kynferðisofbeldis. ➔2

Ég áttaði mig loks almennilega á að ég er ekki ein að ganga í gegnum þetta helviti," segir Viktoría Dögg Ragnarsdóttir, yngst í einum af sjálfshjálparhópum Stígamóta. Traustið og skilningurinn hafi reynst henni dýrmætt veganesti.

„Í hópnum vorum við allar á sama stað og höfðum skilning á hvernig það er að reyna að leita ráða hjá þeim sem ekki hafa lent í kynferðisofbeldi. Því skipti sköpum að heyra sögur frá hinum stelpunum og finna að maður var ekki einn," segir Viktoría sem fann sig eins og litla systur í hópi góðra systra í sjálfshjálparhópnum.

„Skilyrðislaus vináttan sem myndaðist er ómetanleg og traustið og væntumþykjan hefur verið mér rosalega hjálpleg. Mér líður eins og þær hinar séu stóru systur mínar sem passa upp á mig, sama hvað á bjátar í lifinu.“

Viktoría er að tala um Árdísi Leifsdóttur, Elínu Huldu Harðardóttur, Elísu Elinardóttur og Elsu Dögg Lárusdóttur sem deilt hafa með henni sárri reynslu af kynferðisofbeldi.

Þær kynntust í sjálfshjálparhópi sem eru mikilvægir í starfsemi Stígamóta. Í þeim koma brotaþolar saman til að sækja sér styrk til að takast á við vandamál sem

rekja má til afleiðinga kynferðisofbeldis. Með þátttöku í hópastarfi er einangrun rofin og þátttakendur veita hver öðrum stuðning. Samkennd og trúnaður ríkir í samskiptum, en rauði þráðurinn er sjálfsstyrking.

„Samstaðan og samlíðanin fannst mér mikilvægust í sjálfshjálparhópnum," segir Árdís. „Þótt reynsla okkar væri ekki nákvæmlega eins voru afleiðingarnar þær sömu. Því var mikilsvert að finna að maður væri ekki einn. Þegar maður svo leggur öll spilin á borðið fyrir framan stelpur sem áður voru manni ókunnugar myndast ósjálfrátt órjúfanleg tengsl.“

Nú eru þrjú ár liðin síðan hópurinn kom saman en tengslin eru enn til staðar og verða það alltaf, að mati Árdísar.

„Í hópnum gat ég loks losað mig við mikla skömm sem ég hafði kljást við. Það var mjög frelsandi að finna að maður er ekki einn um að finnst maður vera afbrigðilegur og ógeðslegur, og saman gátum við losað okkur við skömmina sem var alls ekki okkar," segir Árdís.

Elísa Elinardóttir tekur í sama streng. „Í hópnum þurftum við aldrei að fela tilfinningar okkar eða setja upp grímu. Fyrir mig var þýðingarmikið að enginn dæmdi

neinn. Við unnum úr okkar reynslu saman sem einstaklingar og höfðum ólíkar aðferðir við að lifa við þetta fyrst um sinn. Einnig fannst mér trúnaðurinn skipta mjög miklu og að læra að treysta upp á nýtt.“

### Erfitt að opna sig og gráta

Hver og einn einasti tími í sjálfshjálparhópnum var erfiður, að sögn Elínar Huldu Harðardóttur.

„Það er ofboðslega erfitt að vinna með áföll sín í hverri einustu viku. Að grafa upp það sem maður hefur verið að reyna

Framhald á síðu 2 ➔

## Framhald af forsiðu →

að grafa niður. Á sama tíma var hver einasti tími óskaplega gefandi og ég hefði ekki getað verið heppnari með stelpurnar sem lentu með mér í hópnum,“ segir Elín Hulda.

Erfiðast hafi verið að mæta í fyrsta tímarnum. „Mér fannst afar erfitt að opna mig, gráta og leyfa mér að finna til. Fyrir mig var líka mjög erfitt að treysta og tala upphátt um lífsreynslu mína, en líka að hlusta á reynslu stelpnanna. Þó fann ég strax mikinn létti að koma þessu frá mér.“

Undir þetta tekur Árdís. „Mér fannst erfiðast að heyra hvað nákvæmlega kom fyrir þessar yndislegu stelpur og hvernig afleiðingarnar fyrir þær voru því það á enginn skilið að brotið sé svona á þeim.“

Það reyndi mest á Viktoríu Dögg að tala opinberlega um ofbeldið við hinar og heyra sögur þeirra í smáatriðum.

„Að tala upphátt og ítarlega um það sem kom fyrir mig var rosalega erfitt. Áður hafði ég bara gefið skýrslu til að kæra viðkomandi. En ellegar hefði ég bara getað skrifað á blað allan hryllinginn sem hann gerði mér, sem voru já heilar ellefu blaðsíður.“

## Léttir að mega segja allt

Árdís var einnig í einstaklingsviðtölum um vandamál sín og afleiðingar ofbeldisins sem hún varð fyrir.

„Í sjálfshjálparhópnum var hins vegar farið skipulega yfir ýmsa þætti sem tengdust afleiðingum ofbeldisins, skref í átt að bata og fleira gagnlegt. Þar heyrði ég hinar stelpurnar líka tala um reynslu sína og tilfinningar sem ég gat tengt við en hafði ekki talað um áður. Sumt af því vissi ég hreinlega ekki að ég væri að dila við, né að væri að hrjá mig, en svo var líka sumt sem ég hafði ekki þorað að tala um vegna mikillar skammar. Að heyra aðra tala um um það var mikill léttir,“ segir Árdís.

Elísa lærði að treysta öðrum fyrir sjálfri sér og reynslu sinni í sjálfshjálparhópi Stígamóta.

„Ég fékk staðfestingu á því að ég væri ekki ein að glíma við afleiðingar ofbeldis. Bati okkar allra varð mjög samstíga; við gátum sagt hvað sem er og þá var alltaf einhver í hópnum sem tengdi.“

Viktoría Dögg var líka í einstaklingsviðtölum og sjálfshjálparhóp því henni þótti þægilegra að geta bæði verið ein með sínum ráðgjafa og svo með stelpunum.

„Í einstaklingsviðtölum var einblínt á mig eina, bataferil minn og uppbyggingu á sjálfri mér, en í hópnum vorum við að hjálpa hver annarri að læra að lifa með þessu og þeirri staðreynd að þetta



Þær Árdís, Elísa, Viktoría og Elín Hulda eru sammála um að þeim hafi létt við að geta talað um reynslu sína við konur sem höfðu líka upplifað kynferðisofbeldi.

## Um sjálfshjálparhópna

Starfræksla sjálfshjálparhópa er mikilvægur þáttur í starfi Stígamóta og hófst fimm árum fyrir formlega stofnun. Þátttaka í hópastarfinu er að sjálfsgöðu valfrjálsg og aðeins hluti af Stígamótafólki velur að taka þátt í starfinu.

Hóparnir skipta orðið hundruðum og hafa þróast í árunna rás. Nauðgunarhópar, sífjaspellshópar,

sjálfstyrkingarhópar, karlahópar, Svanahópar, hópar fyrir ungar stúlkur og hópar fyrir aðstandendur eru dæmi um hópana.

Hóparnir eru leiddir af þjálfuðum leiðbeinendum. Þeir eru lokaðir og þátttakendur skuldbinda sig til þess að mæta í fimmtán skipti þar sem farið er skipulega yfir ýmsa þætti sem tengjast ofbeldinu.

gerðist. Þar gat ég alltaf rætt við aðrar stelpur sem höfðu líka upplifað kynferðisofbeldi. Sem hópur munum við alltaf vera til staðar hver fyrir aðra; ef eitthvað amar að eða angrar mann.“

Sjálfshjálparhópurinn hjálpaði Elínu Huldu að vinna með afleiðingar áfalla.

„Það er skrytið hvernig maður tengir við sögur og reynslu hinna í hópnum. Stundum segir ein

eitthvað um það sem hún er að upplifa og gæti allt eins verið að tala út frá manns eigin huga. Maður nær að spegla sig í hinum stelpunum. Við það myndast ótrúlega mikið traust og tenging á milli allra í hópnum. Það er allt annað að sitja einn með ráðgjafa sínum en að sitja með fjórum öðrum stelpum og tveimur leiðbeinendum að tala um ákveðið þema í hverjum tíma.“

## Kæra sendir skýr skilaboð

Viktoría Dögg er sem fyrr segir yngst í sjálfshjálparhópnum. Hún vildi kæra gerandann í kynferðisbrotamáli sínu til að ná fram réttlæti fyrir sína hönd.

„Hann tók frá mér verðmætan tíma, vináttu og lífsviljann; allan þann tíma sem fór, og fer enn, í að byggja mig upp á ný til að geta elskað mig sjálfa aftur. Ég vildi að hann þyrfti að horfast í augu við það sem hann gerði mér. Það var talið að mál mitt væri sterkt vegna þess hversu ung ég var, og að eitthvað yrði gert í þessu máli, en það var felld niður.“

Elín Hulda kærði seinni nauðgun af tveimur sem hún varð fyrir.

„Það sat alltaf í mér að hafa ekki kært fyrri nauðgunina. Hvað hefði gerst ef ég hefði kært? Ég ákvað því að standa upp fyrir sjálfri mér og kæra seinni nauðgunina. Ég ætlaði ekki að leyfa honum að gera fleiri stelpum þetta og vildi

senda honum skýr skilaboð um það sem hann gerði mér og hversu rangt það væri.“

Árdís var undir lögaldri þegar fyrri kynferðisofbeldið komst upp og Barnavernd kærði manninn.

„Þegar seinna ofbeldið komst upp var ég nýorðin sjálfráða og ákvað að kæra það ekki. Málið var það flókið og ég svo ung að ég gerði það ekki.“

Elísa kærði fyrrverandi sambylismann sinn fyrir andlegt, líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi.

„Hann braut hrikalega á mér og ætti að þurfa að taka út refsingu fyrir það. Horfast í augu við sjálfan sig vitandi að hann getur ekki hagað sér svona án afleiðinga. Svona ómenni þarf hreinlega að taka úr umferð. Lendi önnur kona í sömu reynslu og ég gerði með þessum manni mun alltaf vera til á skrá hvað hann gerði mér, og vonandi mun það hjálpa þeirri konu að stiga fram og kæra.“

## Hlutverk leiðbeinenda í sjálfshjálparhópum

Sjálfshjálparhópar hafa verið partur af starfsemi Stígamóta frá stofnun þess. Á hvert er allt upp í 15 hópar starfræktir. Erla, félagsráðgjafi á Stígamótum, hefur sl. tvö ár lagt sérstaka áherslu á að vinna með yngsta hóp kvenna á Stígamótum. Hún segir að hlutverk leiðbeinanda sé margþætt.

„Fyrir utan að halda þennan „praktíska“ ramma sem er nauðsynlegur til að skapa öryggi, þá er mikilvægt að sjá til þess að allir í hópnum fái rými til að vinna úr sinni reynslu og á sínum forsendum,“ segir Erla. „Leiðbeinandi þarf því að vera styðjandi og hvetjandi en með mörkin á hreinu. Einnig að geta leitt hópinn inn í umræðuefni hvers tíma, sem getur oft á tíðum verið ansi þungt. Til þess þarf að deila eigin reynslu eða þekkingu, vera skapandi og sýna styrk og inn-sýn í aðstæður hverju sinni. Leið-



Erla Björg Kristjánsdóttir.

“Fyrir utan að halda þennan „praktíska“ ramma sem er nauðsynlegur til að skapa öryggi, þá er mikilvægt að sjá til þess að allir í hópnum fái rými til að vinna úr sinni reynslu og á sínum forsendum.

beinandi þarf einnig að geta tekist á við erfiðar aðstæður og geta leitt hópinn í gegnum þær.“

Reynsla Erlu er sú að mikil samheldni myndast innan hópsins og með því að deila erfiðri reynslu verður tenging á milli brotaþola sem getur verið ómetanleg.

## Um Stígamót

Stígamót er staður fyrir fólk sem beitt hefur verið kynferðisofbeldi og aðstandendur þeirra. Meginviðfangsefnið eru nauðganir, sífjaspell, kynferðisleg áreitni, stafrænt ofbeldi, klám, vændi og mansal. Bodið er upp á einstaklingsráðgjöf og þátttöku í lokuðum sjálfshjálparhópum. Einnig er bodið upp á almenna upplýsingagjöf til fagfólks, hópa og til almennings.

Starfshópurinn hefur fjölbreytta menntun, en býður ekki upp á eiginlega meðferð, heldur er bodið upp á hjálp til sjálfshjálpar. Öll þjónusta við brotaþola er ókeypis og algjörum trúnaði er heitið með þeim undantekningum sem lög kveða á um. Til að fá viðtal hjá ráðgjafa er pantaður tími í síma 562 6868 eða á stigamot@stigamot.is. Einnig er bodið upp á netspjall og stutta símaráðgjöf. Stígamót eru



til húsa á Laugavegi 170, 2. hæð. Inga Vildís Bjarnadóttir gerði mat á árangri ráðgjafarinnar árið 2010 og í ljós kom að eftir a.m.k. fjögur viðtöl á Stígamótum minnkad í þunglyndi, kvíði og streita marktækt á meðan sjálfsvirðing jókst. Það er því eftir nokkru að sækjast að leita sér hjálpar.

# Svo mikilvægt að spyrja

Denise Cresso og Kerstin Kristensen hafa í mörg ár unnið að rannsóknum á ofbeldi gegn fötluðu fólki í Svíþjóð. Þær komu til landsins í byrjun september til að halda námskeið og miðla Stígamótum og fulltrúum hagsmunasamtaka fatlaðs fólks af reynslu sinni og þekkingu varðandi aðstæður fatlaðra kvenna og afleiðingar ofbeldis á fatlaðar konur.

**D**enise og Kerstin hafa unnið saman að málaflökknum í mörg ár. Denise er blind og hefur barist fyrir hagsmunamálum fatlaðra og Kerstin kemur frá kvennaathvarfshreyfingunni í Svíþjóð.

„Ofbeldi gegn fötluðum er ekki frábrugðið öðru ofbeldi í nánun samböndum að því leyti að þú þekkir veiku blettina á þínum nánustu og getur nýtt þá til að beita ofbeldi,“ segir Denise. „Fatlaðir hafa kannski fleiri og stærri veika bletti en aðrir.“

Kerstin bendir á að fatlaðir séu ekki sjálfkrafa útsettari fyrir ofbeldi en aðrir. „En það er hægt að beita þá ofbeldi á fleiri vegu og með margvíslegri hætti en ófatlaða. Það er til dæmis hægt að endurraða húsgögnunum og þannig gera blindri eða hreyfihamlaðri manneskju erfitt um vik að upplifa öryggi heima hjá sér, nokkuð sem ófötlugu manneskja myndi ekki takast á við með sama hætti. Og þú kvartar ekki til yfirvalda undan því að einhver færi til húsgögn.“ Þá nefna þær báðar andlegt ofbeldi sem getur verið erfitt að sanna. „Með því að segja neikvæða og særandi hluti um andlega eða líkamlega getu er hægt að brjóta einstaklinginn niður og það er erfitt fyrir fatlaðan einstakling að verjast slíku.“ Kerstin segir að konur sem eru andlega fatlaðar hafi oft ekki upplýsingar um hvað telst vera ofbeldi. „Þær halda að það sem gerist sé eðlilegt, að það sé svona sem samlífi annarra er og þær þrú svo heitt venjulegt líf að þær láta ýmislegt yfir sig ganga.“

Fatlaðar konur eiga að sögn Denise og Kerstin enn fremur erfitt með að nýta sér þá hjálp sem stendur til bóða. „Fatlaðar konur í nánun samböndum eiga erfitt með að flýja heimilið þar sem kvennaathvörfin bjóða oft ekki upp á aðstoðu fyrir þær,“ segir Kerstin og Denise bætir við: „Þá hafa þær oft ekki upplýsingar um hvað er ofbeldi og eru líka stundum háðar mökum sínum um umönnun. Margir ófatlaðir



Kerstin Kristensen og Denise Cresso hafa unnið að rannsóknum á ofbeldi gegn fötluðum konum í Svíþjóð um árabil.

## Um ofbeldi gegn fötluðu fólki

Ofbeldi gegn fötluðu fólki hefur fleiri birtingarmyndir en ofbeldi gegn öðrum hópum. Á síðasta ári sögðust 109 einstaklingar af þeim 338 sem leituðu til Stígamóta í fyrsta sinn vera með einhvers konar skerðingar, þar af var 41 metinn til örorku. Algengastar voru hvers kyns geðraskanir, en einnig nefndi fólk þroskahömlun, hreyfihömlun, blindu eða sjónskerðingu, einhverfu og heyrnarskerðingu.

Aðgengi fyrir fatlaða er gott á Stígamótum, en því fólki sem af ólíkum ástæðum getur alls ekki komist í viðtöl er boðið upp á heimsóknir heim eða inn á stofnanir.

menn fatlaðra kvenna segja að þeim finnst erfitt að hafa alltaf einhvern inni á heimilinu og kjósa frekar að aðstoða konurnar sínar sjálfir og þá er valdaójafnvægi komið innan sambandsins og sú fatlaða er einangruð. Persónulegur aðstoðarmaður myndi sjá merki um það ef ekki er allt með felldu og ber ábyrgð á að láta vita af því. En svo verða yfirmenn viðkomandi að grípa boltann, ekki bara segja eins og stundum hefur gerst: finnst þér ekki gaman að vera hjá þeim? Viltu láta færa þig annað?“

Fatlaðar konur eru líka í varnarláslu stöðu gagnvart starfsfólki, mökum, foreldrum, systkinum og svo framvegis. „Þú ert háð öðrum um lyf, hreinlæti, næringu...“ segir Denise og bætir við: „Vanræksla er ein tegund ofbeldis.“ Kerstin tekur

fram að þær vilji ekki gera fatlaðar konur að fórnarlömbum. „Margar fatlaðar konur eru í ástrikum samböndum og hafa fulla stjórn á lífi sínu. En fötlun þeirra setur þær í meiri hættu.“ Denise bendir líka á að fatlaðar konur séu ekki alltaf teknar alvarlega sem kynverur. „Það snýst um ósýnileika. Ef þú hefur fyrirframákveðnar hugmyndir um að fatlaðar konur séu ekki kynverur þá spyrðu ekki um kynlíf, kynferðisofbeldi eða sambönd. Staðreyndin er sú að konur eru beittar ofbeldi, hvort sem þær eru fatlaðar eða ekki. Og fatlaðir karlar eru líklegri til að vera beittir kynferðisofbeldi en ófatlaðir.“

Þær segja það stöðugt koma meira upp á yfirborðið hvað kynferðisofbeldi er alvarlegt vandamál meðal fatlaðra. „Þetta er erfitt viðureignar því að margir vilja

ekki horfast í augu við vandann,“ segir Denise. „Einangrun og ósýnileiki eru aðaláhættuþættirnir. Fatlaðir missa oft af fræðslu í almenna skólakerfinu og ef náinn aðstandandi er kannski gerandinn, jafnvel sá sami og stjórnar aðgangi hins fatlaða að umheiminum, er það jarðvegur þar sem misnotkun getur þrífist.“

Kerstin samsinnir þessu og bætir við: „Það er mikilvægt að fatlað fólk sé sýnilegt á sem flestum vettvangi, í auglýsinga-herferðum, á sjónvarpsskjánum, ef fatlað fólk er sýnilegt alls staðar þá verður viðteknara að hugsa um það sem venjulegt fólk með vonir og þrú sem sannarlega getur líka orðið fyrir alls kyns ofbeldi.“ Þær benda líka á að ofbeldi geti þrífist þar sem báðir aðilar eru fatlaðir. „Þetta er eitt dæmi um ósýnileika. Það reiknar enginn með því að maður í hjólastól lemmi konuna sína og þess vegna eru þau ekki spurð,“ segir Denise. „Við þekkjum dæmi þar sem konan var alltaf með marbletti og maðurinn hennar sem líka var í hjólastól sagði að hún væri alltaf að detta úr stólum. En eftir að hann dó hurfu marblettirnir af henni. Og þá fyrst datt umönnunaraðilum í hug að kannski væri ástæðan fyrir áverkunum sú að hann beitti hana ofbeldi. En þá var auðvitað orðið allt of seint að gera nokkuð.“

Kerstin bendir á að fatlaðir séu fjölbreyttur hópur og því ekki hægt að beina sömu upplýsingum og spurningum til allra. „Rannsóknir sýna að fólk vill tala ef það er spurt. Ef það er hins vegar fjarri spyrjandanum að viðkomandi sé kynvera vegna fötlunar eða að enginn geti fundið það í sér að vera vondur við fatlaðan einstakling þá spyrðu ekki einu sinni og ef þú spyrð ekki þá segir enginn neitt. Það þarf að spyrja. Fatlaðir fá mikla þjónustu frá sveitarfélögum og þar eru margir möguleikar til að spyrja um ofbeldi en það er ekki gert. Þess vegna eru fatlaðir enn þá ósýnilegur hluti þeirra sem verða fyrir kynferðisofbeldi.“

## Listin getur veitt öruggari leið

Einstaklingar sem eiga erfitt með að tjá sig á hefðbundinn hátt geta nýtt sér listmeðferð til árangursríkari tjáningar

**L**istmeðferð er meðferðarform þar sem notast er við listsköpun, ásamt samtalsmeðferð, við úrvinnslu áfalla eða erfiðrar reynslu. Listsköpunin getur veitt fólki tækifæri til að tjá sig með öðrum hætti en með orðum og því gefið aðra og dýpri innsýn í tilfinningalíf viðkomandi á þann hátt sem samtál getur ekki veitt, að sögn Jóhannu Lindar Jónsdóttur, sem starfar sem ráðgjafi og listmeðferðarfræðingur hjá Stígamótum.

Hún segir listmeðferð geta gagnast fólki sem lent hefur í kynferðislegu ofbeldi. Yfirleitt sé mjög erfitt að ræða ofbeldið og afleiðingar þess en listin geti veitt öruggari leið sem er fjarlægari einstaklingnum heldur en ef hann segi frá í fyrstu persónu. „Minningar og hugsanir

sem tengjast ofbeldinu geta oft á tíðum verið svo yfirþyrmandi að einstaklingurinn lokar á þær. Þegar kemur að úrvinnslu getur verið erfitt að opna aftur á slíkan sársauka. Listsköpun getur veitt greiðari leið fyrir viðkomandi að slíku minningum og hugsunum heldur en ef um samtál væri að ræða. Einnig getur listmeðferð veitt annars konar aðgang að lokuðum minningum þar sem unnið er í efnivið sem örvar skynfæri, t.d. með lykt, áferð og hljóðum.“

Einstaklingur sem á erfitt með að tjá sig á hefðbundinn hátt getur þannig nýtt sér listmeðferð til tjáningar á erfiðum og sársaukafullum upplifunum, líkt og kynferðisofbeldi er, segir Jóhanna. „Það fellur þá í hlut listmeðferðarfræðingsins að mynda

samband við manneskjuna og veita henni öruggt rými til að opna á viðkomandi áföll og lífsreynslu. Um leið er mikilvægt að hafa í huga að ekki þarf þekkingu á listsköpun eða einhverja sérstaka hæfileika á því sviði til að nýta sér listmeðferð.“

Jóhanna útskrifaðist úr uppeldis- og menntunarfræði og sálfræði frá Háskóla Íslands eftir að hafa lokið fornámi í Myndlistaskóla Reykjavíkur. Þaðan lá leið hennar til New York þar sem hún lærði listmeðferð í NYU háskólanum. „Eftir meistaranámið starfaði ég úti með einhverfum börnum í tæp tvö ár og síðan á Stuðlum eftir að ég kom heim. Ég er ótrúlega þakklát Stígamótum fyrir að gefa mér tækifæri til að starfa á þessum vettvangi með fullorðnum einstaklingum.“



Jóhanna Lind Jónsdóttir, ráðgjafi og listmeðferðarfræðingur. MYND/ANTON BRINK

# Afhjúpanir um kerfisbundið kynferðisofbeldi

## Ofbeldismenn

Frá opnun Stigamóta hafa ofbeldismenn alltaf talist mun fleiri en brotapolar. Raunverulegur fjöldi þeirra er óþekktur, sumir eru margtaldir, en önnur ástæða fyrir þessum mikla fjölda er sú að stundum kemur fólk eftir hópnauðganir eða endurtekið ofbeldi.

# 125

ofbeldismenn voru undir 18 ára aldri á síðasta ári.



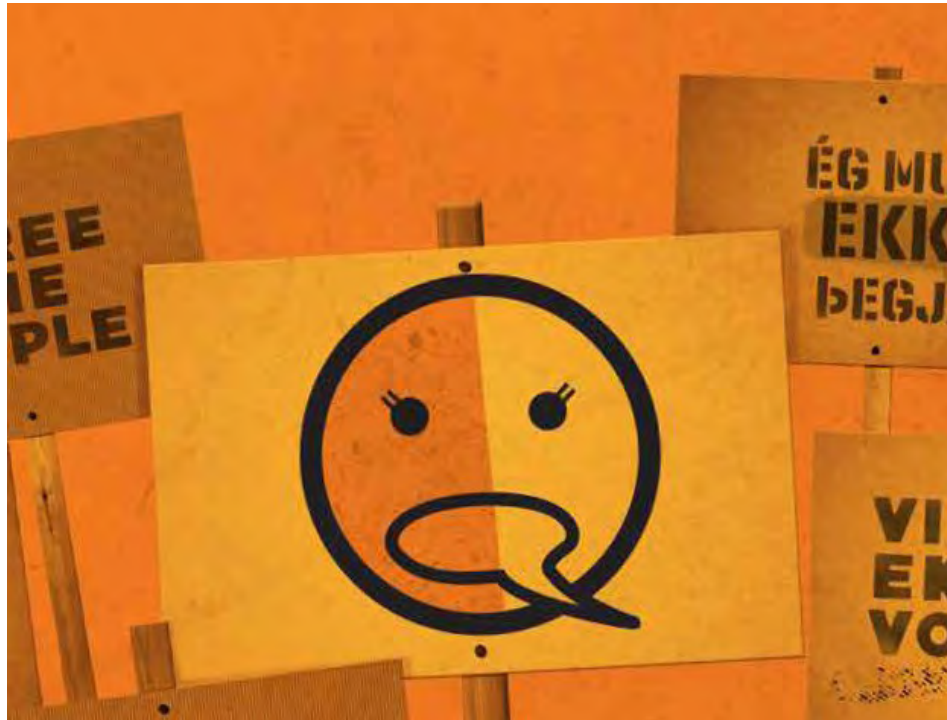
Guðrún Jónsdóttir talskona Stigamóta

Það hefur verið vaxandi virkni og kraftur í grasrótinni undanfarin misseri. Konur hafa lýst frelsi yfir eigin líkómum með brjóstabyltingunni. Druslugangan hefur stækkað ár eftir ár og þúsundum saman hafa konur mótmælt drusluskömmun. Fjöldi kvenna og þó nokkrir karlar hafa gefið út yfirlýsingar um að hafa verið beitt ofbeldi með forsiðumyndum á samfélagsmiðlum og nú hefur skolið á #metoo eða Églíka byltingin.

Það er eins og flóðgáttir hafi opnast. Það er nú ljóst að sterku konurnar í stjórnmálunum hafa ekki sloppið. Gáfuðu vísindakonurnar og hæfileikaríku listakonurnar ekki heldur og fleiri kvannahópar eru að kortleggja ástandið í sínum röðum.

Mesta sjokkið og þarfast verður það, ef stelpur frá unga aldri fá sömu hvatningu og styrk til þess að segja frá því ofbeldi sem þær eru beittar. Það gildir að sjálfsgötu líka um stráka.

Ég líka byltingin hefur leitt í ljós að ofbeldið hefur verið framið í augsýn og með vitneskju margra. Ofbeldismennirnir hafa notið þess að þeir sem áttu eitthvað undir þeim, sáu sér þann kost vænstan að bregðast ekki við, eða jafnvel hvetja til frekara



Því verður ekki lengur á móti mælt að karlar í öllum stéttum hafa kerfisbundið varið valdastöðu sína með því að beita konur hvers kyns kynbundnu og kynferðislegu ofbeldi eða hótunum um ofbeldi.

# #metoo

ofbeldis. Þannig virkar samsæri þagnarinnar.

### Karlar eru í lykilhlutverki

Afhjúpanirnar verða að leiða til þess að við tökum meiri ábyrgð. Nú verður að eiga sér stað kröftug vitundarvakning gegn meðvirkni því hlutleysi er afstaða í sjálfu sér. Við verðum öll að taka okkur tak og beita okkur gegn hvers kyns niðurlægingu og ofbeldi sem við verðum vitni að. Skiptum okkur af og segjum hátt og

skýrt frá þegar okkur misþýður.

Vinnustaðir, skólar, stofnanir og stjórnvöld verða að endurskoða sofandahátt gegn ofbeldi. Fyrirbyggja það, gera það ljóst að það verði ekki látið viðgangast og draga til ábyrgðar þá sem því beita.

Hinn ósanngjarni samfélagsáttmáli kynjanna hefur gengið út á það að nógu margir karlar beiti ofbeldi til þess að valdamynstrið breytist ekki. Því verður ekki lengur á móti mælt að karlar í öllum stéttum hafa kerfisbundið varið valdastöðu sína með því að beita konur hvers kyns kynbundnu og kynferðislegu ofbeldi eða hótunum um ofbeldi.

Það er óþægileg staðreynd að

karlar almennt njóta afleiðinga þess að sumir þeirra beita ofbeldi. Það er vegna þess að ofbeldi sumra gerir því miður alla karla tortryggilega og það getur verið nóg til þess að konur leitist við að haga sér þannig að sem mestar líkur séu á að þær sleppi.

Það mikilvægasta sem þarf að eiga sér stað nú er að allir karlar skilji og viðurkenni að ofbeldi byggist alltaf á valdi og að það hafi ótal birtingarmyndir. Að þeir axli ekki bara ábyrgð á sjálfum sér heldur líka á kynbræðrum sínum. Að þeir hrökkvi ekki í vörn, heldur beiti sér bæði persónulega og í hópum til þess að skapa með okkur konum nýjan og réttlátari samfélagsáttmála.

# Kynferðisofbeldi gegn konum – hvað getum við karlar gert?



Hjálmar Sigmarsson ráðgjafi á Stigamótunum

Stigamót hafa alla tíð lagt mikla áherslu á umræðuna um ofbeldismenn, enda snýst allt starf Stigamóta um afleiðingar gerða þeirra.

Við karlmenn erum í lykilhlutverki til þess að takast á við nauðgunarmenningu og það hvernig þessi menning réttlætir ofbeldi og gerir ofbeldismönnum kleift að komast upp með ofbeldisverkin. Byltingar undanfarinna ára hafa sýnt að þeir sem beita ofbeldi eru venjulegir menn – þetta eru vinir, ættingjar, vinnufélagar og áhrifavaldar. Við karlmenn komumst því ekki lengur upp með að segja að ofbeldi

komi okkur ekki við og það séu bara örfá skrimslí sem fremji slíka verknaði. Við karlar erum í lykilstöðu til að takast á við þá ofbeldismenn sem við þekkjum.

Þetta vekur auðvitað upp þá spurningu hvernig við nálgumst þessa umræðu og auk þess hvernig við tryggjum að umræðan sé brotapolavæn. Hvernig tryggjum við að umræðan nái lengra í að brjóta niður nauðgunarmenningu og að færri karlmenn beiti kynferðisofbeldi? Karlar eru meira áberandi í jafnréttisumræðunni í dag en áður. En það er ekki nóg að virkja fleiri karlmenn í baráttunni gegn kynferðisofbeldi, og það er ekki nóg að segja „góðir strákar nauðga ekki“. Það þarf að dýpka umræðuna. Við karlmenn þurfum að taka virkan þátt í að berjast gegn fjölbreyttum birtingarmyndum kynjamskráttis og kynferðisofbeldis í okkar umhverfi. Til þess að vera raunverulegir bandamenn í þessari baráttu þurfum við að taka ábyrgð, við verðum að leggjast í sjálfskoðun og eiga erfð

En það er ekki nóg að virkja fleiri karlmenn í baráttunni gegn kynferðisofbeldi, og það er ekki nóg að segja „góðir strákar nauðga ekki“. Það þarf að dýpka umræðuna.

Hjálmar Sigmarsson



samtöl við karla í okkar lífi. Það er skylda okkar að bæta hlustunarskilyrðin. Til þess þurfum við að halda áfram að hlusta, læra og skilja.

### Námskeið fyrir áhugasama karla

Stigamót munu halda námskeið helgina 24.-25. febrúar 2018, fyrir karla sem vilja taka virkan þátt í baráttunni gegn kynferðisofbeldi. Markmiðið verður að þátttakendur öðlist dýpri skilning á mikilvægum viðfangsefnum sem varða kynferðisofbeldi gegn konum og öðlist verkfæri til að þróa aðferðir og aðgerðir til að ná til og virkja fleiri karlmenn í baráttunni. Til að skrá ykkur og fá nánari upplýsingar um námskeiðið sendið tölvupóst á hjalmar@stigamot.is.

# Getur splundrað fjölskyldum

Karen Linda Eiríksdóttir, fjölskyldufræðingur og ráðgjafi hjá Stígamótum, segir kynferðisofbeldi hafa mikil áhrif á fjölskyldu brotþola og aðra aðstandendur. Stígamót bjóða bæði brotþolum og aðstandendum ráðgjöf.

Við erum öll tengd einhverjum. Kynferðisofbeldi hefur áhrif á aðstandendur brotþola og það er mikilvægt að þeir séu hluti af lausninni,“ segir Karen. „Það getur hjálpað aðstandendum að ræða við þriðja aðila. Ég finn að ástvinir vilja vanda sig og gera rétt, þannig að þeim finnst gott að hafa auka eyru.“

Að sögn Karenar hefur kynferðisofbeldi margvísleg áhrif á brotþola og þá sem standa þeim nærri. „Fjölskyldumeðlimir taka oft afstöðu og skiptast í fylkingar ef ofbeldið á sér stað innan fjölskyldu. Þetta getur verið mjög erfitt, sérstaklega þegar fjölskyldan trúir ekki brotþolanum. Þá er líka oft viðkvæðið að eitthvað sé að brotþolanum.“

Stundum kemur fólk í viðtöl sem er tengt bæði ofbeldismanni og brotþola nánum bændum. „Þannig kringumstæður valda oft mikilli togstreitu innan fjölskyldu. Til dæmis þar sem bróðir hefur beitt systur sína ofbeldi, það getur verið mjög erfitt fyrir móður að bera þær upplýsingar að annað barnið hennar hafi brotið á hinu. Þá er mikil pressa á móðurina að taka afstöðu með öðru þeirra, sem er flókið og erfitt. Það getur orðið algjört hrun hjá þeim í þessum kringumstæðum.“

Oft koma makar brotþola í aðstandendaviðtöl. „Þegar maki



Karen Linda Eiríksdóttir, fjölskyldufræðingur og ráðgjafi. MYND/EYÞÓR

Það er gríðarlega mikilvægt að makinn trúir brotþolanum og fari ekki í það hlutverk að yfirheyra. Það þarf að veita skilyrðislausan stuðning og vera til staðar. Brotþoli á ekki að vera í því hlutverki að réttlæta eða útskýra atburði. Það er líka mikilvægt að makar reyni ekki að laga hlutina, því það getur haft ófug áhrif. Mikilvægast er að vera til staðar með óheft hlustunarskilýrði.“

brotþola kemst að því að brotið hafi verið á makanum áður en sambandið hófst getur það verið áfall og þá þarf hann að átta sig á hvernig hann glímur við sín

viðbrögð,“ segir Karen. „Það er gríðarlega mikilvægt að makinn trúir brotþolanum og fari ekki í það hlutverk að yfirheyra. Það þarf að veita skilyrðislausan stuðning og vera til staðar. Brotþoli á ekki að vera í því hlutverki að réttlæta eða útskýra atburði. Það er líka mikilvægt að makar reyni ekki að laga hlutina, því það getur haft ófug áhrif. Mikilvægast er að vera til staðar með óheft hlustunarskilýrði.“

## TOP 10 COUNTRIES WITH PER CAPITA PAGE VIEWS

2<sup>ND</sup>. ICELAND 202 9<sup>TH</sup>. SWEDEN 152  
7<sup>TH</sup>. NORWAY 158  
6<sup>TH</sup>. IRELAND 171 10<sup>TH</sup>. NETHERLANDS 144  
3<sup>RD</sup>. UNITED KINGDOM 189  
4<sup>TH</sup>. CANADA 186  
1<sup>ST</sup>. USA 221

8<sup>TH</sup>. AUSTRALIA 154  
5<sup>TH</sup>. NEW ZEALAND 173

## Íslendingar í öðru sæti í klámneyslu

Á Stígamótum verðum við í auknum mæli vör við afleiðingar klámvæðingar. Til okkar leitar fleira fólk en áður vegna hópnaðgana auk þess sem við fáum æ fleira fólk til okkar vegna nauðgana í endabarm. Þetta rekjum við beint til áhrifa kláms. Jafnframt leita einstaklingar til Stígamóta vegna klámnotkunar maka.

Í árnanna rás hefur klám breyst mikið. Það verður sífellt grófar og ofbeldisfyllra. Meðallíftími klámleikkonu í starfi er um 6 mánuðir þar sem klám gengur alltaf lengra og reynir á öll þölmörk líkama kvenna[1].

Á sama tíma hefur aldrei verið auðveldara að nálgast klám. Í ársyfirliti klámveitunnar PornHub kemur fram að Íslendingar eru í öðru sæti yfir klámneyslu sé miðað við höfðatölu. Í íslenskri rannsókn frá árinu 2016 kemur fram að tæplega helmingur stráka í 8.-10. bekk horfir á klám í hverri viku. Um 80% bekkjarsystra þeirra svara því til að þær horfi næstum aldrei á klám. Þegar strákar eru komnir í framhaldsskóla horfa

65% þeirra á klám einu sinni í viku eða oftar á meðan 70% stelpna á sama aldri horfa næstum aldrei á klám.

Klámneysla er því augljóslega mjög kynjuð en á Stígamótum finnum við þó fyrir því að jafnvel þó stúlkurnar séu ekki að horfa á klám þá finni þær fyrir verulegri pressu í kynlífi að taka þátt í athöfnum sem koma beint úr kláminu. Margir strákar virðast halda að það sem birtist í klámi sé lýsandi fyrir hvernig kynlíf eigi að fara fram – og beita þeir því oft sama ofbeldi gagnvart rekkjunautum sínum og sýnt er í kláminu.

Það er bráðnaúðsynlegt að bregðast við þessum veruleika og bjóða ungu fólki aðra og betri sýn á hvað felist í kynlífi. Þetta þarf að gerast í gegnum skólakerfið, á heimilum og í almennri samfélagsumræðu. Kynlíf á að byggjast á gagnkvæmri virðingu þar sem þátttakendur virða bæði sín eigin mörk og annarra.

[1] Heimild: Gail Dines 2011. Pornland. How Porn Has Hijacked our Sexuality.

# Stafrænt ofbeldi eltir fólk út lífið

Júlia Birgisdóttir vill auka skilning á því hvað felst í stafrænu kynferðisofbeldi og afleiðingum þess. Myndband var tekið upp af henni án hennar vitundar og samþykkis og sett í umferð. Hún segir stafrænt kynferðisofbeldi elta fólk út lífið. Netíð gleymi engu.

Stafrænt kynferðisofbeldi er þegar einhver tekur upp, dreifir eða skoðar kynferðislegt myndefni í óþökk og án samþykkis þess sem er á því. Fólk þarf að gera sér grein fyrir því að þegar það dreifir eða skoðar slíkt myndefni er það gerandi,“ segir Júlia Birgisdóttir en hún hefur verið ötul talskona gegn stafrænu ofbeldi eftir að hafa upplifað það á eigin skinni. Hún segir að ólíkt mörgu öðru ofbeldi endurtaki stafrænt ofbeldi sig í hvert skipti sem einhver dreifir efninu og einnig þegar það er skoðað. Ofbeldið er því viðvarandi út lífið og getur dúkkað upp á hvaða tímamarki sem er.

„Fólk skilur ekki að þetta er ofbeldi því í mörgum tilfellum var fólk samþykkt myndatökunni eða sendi sjálft af sér mynd til einhvers sem það treysti, en það þýðir

ekki samþykki fyrir dreifingu. Skilningur er að aukast á því hvað þetta hefur miklar afleiðingar og að það er ekki bara eitthvert flipp að senda nektarmynd. Dreifing á slíku myndefni gerir fólk algjörlega varnarlaust og afleiðingarnar eru miklar,“ segir Júlia. Myndband af henni var tekið upp, án hennar vitundar, og hafði verið í dreifingu í tvö ár þegar hún frétti af því.

„Áhrifin sem þetta hafði á mig voru rosaleg og afleiðingarnar eins og af öðru kynferðisofbeldi. Mikill ótti, áfallastreituröskun, kvíði og þunglyndi. Þegar ég komst að tilvist myndbandsins skildi ég ekki af hverju þetta hafði svona slæm áhrif á mig. Ég vissi ekki hvert ég átti að leita. Ég vildi ekki að þetta myndi fréttast og stóð því algerlega ein. Þessi tegund ofbeldis er svo ný með nútímataekni en aðgengi að



Júlia Birgisdóttir vill auka skilning á stafrænu kynferðisofbeldi. MYND/ERNIR

Fólk skilur ekki að þetta er ofbeldi því í mörgum tilfellum var fólk samþykkt myndatökunni eða sendi sjálft af sér mynd til einhvers sem það treysti.

þjónustu er orðið mun betra og má nefna Bjarkarhlíð sem er fyrir þolendur ofbeldis og Stígamót.“

Júlia segir mikilvægt að stafrænt ofbeldi sé viðurkennt sem slíkt. Orðið „hefndarklám“ eigi ekki að vera til. „Að flokka þetta sem einhvers konar undirflokk af klámi er eins og tala um nauðgun sem tegund af kynlífi. Sú skoðun er sem betur fer á undanhandli að þolendur stafræns ofbeldis geti sjálfum sér um kennt. Mikilvægt er að fólk skilji hvers vegna þolendur ofbeldis kjósa að stíga fram. Það er ekki til þess að fá vorkunn heldur til þess að vekja athygli á alvarlegu vandamáli. Það er vissulega ekki auðvelt að stíga fram en það er nauðsynlegt. Fólk gerir það til þess að skapa umræðu, auka vitund og skilning á erfiðum málum og knýja fram breytingar.“

# Fyrsta skrefið reyndist gæfuspör

Torfi Guðmundsson vissi ekki að karlar gætu leitað til Stígamóta fyrr en konan hans benti honum á það. Hann segir líf sitt hafa gjörbreyst eftir að hann leitaði aðstoðar vegna kynferðisofbeldis sem hann varð fyrir 12 ára.

Ég hélt að Stígamót væru bara fyrir konur. Þegar konan mín komst að því að Stígamót væru með viðtöl og sjálfshjálparhópa fyrir konur og karla sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi ákvað ég að koma hingað,“ segir Torfi og bætir við að það hafi ekki verið auðveld skref. „Mér fannst erfiðast að byrja að tala um kynferðislegt ofbeldi sem ég varð fyrir sem barn, enda var það eitthvað sem ég hafði bælt niður í þrjátíu ár. Mér fannst ekki óþægilegt að vera karl að koma til Stígamóta heldur gott að geta fengið hjálp frá sérfróðu fólki sem vissi alveg um hvað ég var að tala.“

Torfi segist hafa upplifað mikla skömm og fannst hann eiga hluta af sökinni sjálfur. „Ég var með ranghugmyndir sem ég hafði ákveðið að væru réttar, án þess að ræða það við nokkra manneskju. Þegar ég opnaði mig og talaði við ráðgjafa gat ég unnið úr þessum ranghugmyndum og þessum þunga sem hvíldi á mér,“ segir hann alvarlegur í bragi. „Fyrst fann ég fyrir rosaalegum létti, svo

„Mér fannst ekki óþægilegt að vera karl að koma til Stígamóta heldur gott að geta fengið hjálp frá sérfróðu fólki sem vissi alveg um hvað ég var að tala.“

kom reiðin og þungi og fleiri tilfinningar sem tók lengri tíma að vinna úr. Núna er ég á allt öðrum stað en þegar ég kom fyrst til Stígamóta. Ég var svo dofinn. Í mörg ár notaði ég mat til að borða yfir allar tilfinningar. Þegar ég byrjaði að vinna í mínum málum náði ég hægt og rólega að geta talað um ofbeldið og tilfinningar án þess að þurfa að borða yfir það.“

Hvernig finnst þér viðhorf samfélagsins vera til karlbrotabola? „Ég var viss um að það væri mjög neikvætt og átti von á að þegar ég færi að segja frá myndi ég fá neikvæð

viðbrögð. En ég komst að því að það er ekki svo. Ég fékk mjög jákvæð viðbrögð frá fjölskyldunni, vinum og vinnufélögum. Fólk brást allt öðruvísi við en ég átti von á. Ég var búinn að berja mig svo mikið niður, og af því að ég hugsaði svona, hélt ég að allir aðrir hugsuðu á þann hátt.“

Hefurðu eitthvað að segja við aðra karlkyns brotabola þarna úti sem hafa kannski ekki leitað sér hjálpar?

„Nú get ég bara talað út frá sjálfum mér en þegar ég kom til Stígamóta og fór að vinna í mínum málum fóru hlutirnir að gerast og líf mitt breyttist til betri vegar. Ég hafði alltaf bælt niður allar tilfinningar og það er erfitt að búa með og umgangast þannig manneskju. Ég skil ekki hvernig konan mín þraukaði! Ég mæli með að menn komi og gefi Stígamótum tækifæri, komi í 10-12 tíma. Eftir tvo tíma vissi ég að þetta væri eitthvað sem ég yrði að gera. Það var erfitt en vel þess virði að vinna úr þessari tilfinningaflækju sem hafði plagað mig í mörg ár.“



Torfi (t.v.) hittir Hjálmar, ráðgjafa hjá Stígamótum, mánaðarlega. MYND/ERNIR

## Karlahópar og karlakvöld á Stígamótum

Hjálmar Gunnar Sigmarsson hefur unnið við ráðgjöf hjá Stígamótum í þrjú ár. Hann segir mikilvægt að karlar sem beittir hafa verið kynferðisofbeldi leiti sér hjálpar og brjótist út úr einangrun.

Karlkyns brotabolar hafa verið að koma til Stígamóta frá upphafsárum samtakanna. Undan farin ár hafa 40-45 karlar komið árlega til Stígamóta í fyrsta sinn og í fyrra voru þeir 12,3% af heildarfjöldanum. Það er lyklatríði að karlar viti af stað eins og Stígamótum. Hér fá þeir tækifæri til að tala um kynferðisofbeldið og afleiðingar þess í trúnaði og á sínum forsendum. Markmiðið er að styðja þá til að opna á hluti sem þeir hafa lokað á lengi eða eru kannski þannig að það hefur aldrei verið hægt að segja þá upphátt

áður,“ segir Hjálmar og bætir við: „Skilaboðin frá okkur eru þau að hvetja fleiri karlkyns brotabola til að leita sér hjálpar og Stígamót eru einn af þeim stöðum sem hægt er að leita til.“

**Eru afleiðingar kynferðisofbeldis eins hjá konum og körlum?**

„Þær eru hliðstæðar, en það er áberandi hvað reiðin er meira áberandi hjá körlum, sem og ótti, tilfinningalegur doði og sjálfsvígshugsanir. Einnig nota karlar í ríkari mæli áfengi og önnur vímuefni til

að deyfa sig.

Stígamót bjóða upp á viðtöl og sjálfshjálparhópa fyrir karla sem beittir hafa verið kynferðislegu ofbeldi. En við erum sífellt að reyna að bæta þjónustu okkar og finna nýjar leiðir til að þess að karlar upplifi að þeir séu velkomnir á Stígamótum. Til dæmis höfum við í hverjum mánuði haldið karlakvöld, en þá er opið hús fyrir karla sem hafa nýtt sér



þjónustu Stígamóta í gegnum árin. Þar fá karlar tækifæri til að ræða við aðra sem eiga svipaða reynslu að baki og geta þannig speglað sig í reynslu annarra og leyft sér að fara í gegnum tilfinningar sem þeir hafa ekki áður gert. Það er mikilvægt að finna að maður er ekki einn að burðast með erfiða reynslu. Þessi kvöld eru ein leið fyrir karla til að brjótast út úr einangrun sinni. Á heimasíðunni okkar, [www.stigamot.is](http://www.stigamot.is), er einnig aðgengilegt fjölbreytt efni fyrir karla, bæði á íslensku og ensku.“

## Alþjóðlegt samstarf mikilvægt

Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, hefur starfað hjá samtökunum í átján ár. Á þeim tíma hefur hún og samstarfsfólk hennar ferðast til meira en 80 borga víða um heim.

Guðrún segir að Stígamót séu í mjög góðu samstarfi við alþjóðasamtök. „Þessi samvinna er líklega mun meiri en margur hyggur,“ segir hún. „Okkur hefur verið boðið að taka þátt í fjölmörgum erlendum verkefnum og ráðstefnum og við höfum fengið tækifæri til að kynna starfsemi Stígamóta. Venjulega eru þessar ferðir greiddar af gestgjöfum sem er ánægjulegt þar sem Stígamót hafa ekki bolmagn til að greiða slíkar ferðir. Mér telst til að við höfum farið til meira en átíttu borga víðsvegar um heiminn og sumar höfum

við heimsótt oft. Við eigum fulltrúa í norrænum, evrópskum og alþjóðlegum samtökum og tókum þátt eftir bestu getu,“ útskýrir Guðrún og ítrekar að alþjóðlegt samstarf skipti miklu máli fyrir Stígamót. „Það er gaman að segja frá starfi íslenskrar kvennahreyfingar á erlendri grundu, ekki síst vegna þess að svo virðist sem íslenskar konur séu róttækari og noti óvenjulegri baráttuáferðir en þekktist erlendis. Konur víða um heim súpa hveljur yfir því sem við getum gert en væri óhugsandi í þeirra löndum. Þar má nefna verkefnið



Guðrún segir gaman að ræða starf íslenskrar kvennahreyfingar erlendis.

okkar Stóru systur, þar sem konur settu inn vændisauðglýsingar til að finna vændiskaupendur. Eða þegar við stofnuðum kampavinsklúbb til að benda á hvað væri í raun að gerast innandyra á slíkum stöðum. Við seldum tíu mínútna aðgang að konum fyrir 20 þúsund krónur. Þetta mál vakti athygli í fjölmiðlum, fékk mikla umfjöllun og umræðu. Með þessu náðum við eyrum fólks og stuttu síðar var þessum klúbbum lokað,“ greinir Guðrún frá og bendir á að lögreglan hefði fengið aukið fé til frekari rannsóka á þessu máli eftir að

Stígamót bentu á það sem var að gerast.

„Þeim þótti líka mjög áhugavert þegar við framleiddum karlanærbuxur með áletruninni „Ég tek ábyrgð“. Nú hafa svona nærbuxur verið framleiddar víða,“ segir Guðrún og bætir við að slíkar nærbuxur ættu allir karlar að eiga.

„Oft höfum við kynnst stórmerklestum konum sem við höfum svo boðið heim til þess að fleiri fái að njóta visku þeirra. Í hvert sinn sem við förum utan söfnum við nýrri þekkingu og reynslu sem vonandi endurspeglast í starfi okkar.“

# Vændi er svakalegt ofbeldi

Eva Dís Þórðardóttir vinnur úr reynslu sinni af vændi með hjálp Stígamóta, bæði í einstaklingsviðtölum með ráðgjafa og í hópavinnu með konum sem hafa svipaða reynslu.

Ég veit alveg hvar sagan mín byrjar og hún byrjar ekki þegar ég byrja í vændinu. Hún byrjar þegar ég var misnotuð sem barn, þegar ég lenti í einelti og í uppeldi mínu. Ég var mjög meðvirk frá barnsaldri og ég held að þannig hafi ég lifað af, með því að fara í hlutverk, aftengja mig raunverulegum tilfinningum og fara á sjálfstýringu til að lifa af,“ segir Eva Dís Þórðardóttir, sem hefur unnið úr reynslu sinni af vændi með hjálp Stígamóta. Eva Dís lýsir því þegar hún flutti til Danmerkur eftir nokkur skaðleg ástarsambönd. Þá rúmlega tvítug hóf hún fljótlega samband við mann sem kom svo í ljós að hafði áhuga á að stofna fylgdarþjónustu. Hann kynnti hana fyrir vændisheiminum í formi sínavörslu í vændishúsi. „Og allar stelpurnar og maddaman voru svo hissa á því að ég vildi frekar vera á símanum en „á lakinu“ því það væru miklu meiri peningar í því og ég var svo brotin inni í mér að ég ákvað að prófa. Þær létu þetta hljóma sem eitthvað spennandi og lengi laug ég því að mér líka. Að þetta væri fin leið til að ná í pening. Maður verður að segja sér að þetta sé það þegar maður er í þessu. Grafu sig og finna upp einhvern lygaraunveruleika. Annars er ekki hægt að gera þetta.“

Þótt hún hafi ekki starfað lengi í þessum heimi lýsir hún samt þeim tíma sem hryllilegum.

„Vændi er svakalegt ofbeldi. Ég vil kalla hlutina sínum réttu nöfnum. Það er ekki gott að víkja sér undan því að tala um hryllinginn. Ég var hóra og þetta var höruhús og þeir sem komu voru hörukúnnar eða eitthvað þaðan af verra, menn sem fengu eitthvað út úr því að kaupa sér yfirráð yfir líkama konu til að geta nýtt hana eins og þeim sýndist. Og þegar talað er um gleði-konur? Það er engin gleði í vændi. Það er enginn gláður þar. Það er mikilvægt að allir skilji það.“

Eva Dís flutti til Íslands árið 2008 og þremur árum síðar dó faðir hennar. Nokkru síðar var henni nauðgæð. „Og það var svo skrytið að ég brást alveg eins við og í vændinu. Ég fór bara út úr líkamanum og reyndi að láta þetta klárast svo ég slyppi. Þá fyrst leitaði ég mér hjálpar. Mér datt samt ekki í hug að



## Samanburður á afleiðingum kynferðisofbeldis og vændis

Annars vegar er um að ræða 41 einstakling sem leitaði til Stígamóta á árunum 2013 til 2016 vegna kynferðisofbeldis og nefndi að hafa verið í vændi og hins vegar þau sem komu til Stígamóta í fyrsta skipti á árinu 2016 en höfðu ekki verið í vændi (331 einstaklingur).

AFLEIÐINGAR	Vændi	Annað kynferðisofbeldi
Tilraun til sjálfsvigs	66%	24%
Neysla vímuefna skerðir lífsgæði	66%	19%
Líkamlegir verkir	37%	19%
Skömm	90%	82%
Tilfinningalegur doði	68%	50%

nefna vændið. Ég skilgreindi það ekki sem ofbeldi, bara eitthvað sem ég hafði gert og skammaðist mín svo svakalega fyrir. Ráðgjafinn benti mér á Stígamót. Á Stígamótum fór ég að vinna úr hlutum og þar nefndi ég vændið í framhjálaupi og ráðgjafinn upplýsti mig um að þetta væri kynferðisofbeldi. Mér

finnst svo skrytið núna að tala um vændi sem viðskipti. Eins og Rachel Moran, fyrrverandi vændiskona og baráttukona gegn vændi, segir í bók sinni: Ef einhver borgar öðrum fyrir að fá að berjast hann í klessu, er sá sem lemur ekki ofbeldismaður? Alveg eins ef þú borgar einhverjum fyrir að nauðga viðkomandi. Það

Mikilvægt að hafa í huga að fjöldi þeirra sem voru í vændi er aðeins 41 en þeirra sem ekki hafa verið í vændi er 331.

er mér rosalega mikilvægt að allir skilji að vændi er ekki kynlíf. Það þarf að eyða þeim misskilningi og fara að kalla hlutina sínum réttu nöfnum. Mér finnst að það eigi að setja eitthvað ógeðslegt orð líka á kunnana svo þeir skilji hvað þeir eru að gera. Að þeir skilji skaðann sem þeir valda. Ég vildi að ég hefði verið með rétta orðaforðann þegar ég var að fara inn í þennan heim, að ég hefði haft meiri skilning á hvað þetta er og er ekki.“

Hún segir erfitt að lifa með afleiðingum vændis og viðurkennir að hún eigi oft erfða daga. „Stígamót hafa hjálpað mér alveg svakalega að sjá hvað er afleiðing af vændinu, skilja ákveðna hluti. Áfallastreitan er skrytín og hefur svo margar hliðar, kvíði og frestunarárátta er til dæmis hluti af áfallastreitunni og líka að vantreysta fólki og aðstæðum.“

Það er svo gott að koma niður í Stígamót og fá að ræða þetta allt saman. Við erum ekkert endilega að fara í smáatriðum yfir það sem gerðist í vændinu enda held ég að það sé ekkert endilega nauðsynlegt. Stígamót gáfu mér svo margt. Ég

## Svanahóparnir

Svanahóparnir eru hópar fyrir konur sem hafa verið í vændi eða eru í vændi og vilja komast út úr því. Anna Þóra Kristinsdóttir, sálfræðingur á Stígamótum, leiðir hópana ásamt fleiri starfskonum og leiðbeinendum. Svanahóparnir eru byggðir á fyrirmynd frá Danmörku en sama módel er einnig notað í Noregi. Hóparnir samanstanda af 4 til 7 konum á öllum aldri sem hittast í 15 skipti yfir ákveðið tímabil.

Í hóptímum er farið yfir þær afleiðingar sem vændi hefur í för með sér en þær eru oftast samþæflegar og af öðru kynferðisofbeldi, nema alvarlegri og þyngri. Sem dæmi um þessar afleiðingar eru skömm, depurð, kvíði, léleg sjálfsmýnd, sjálfsvígshugleiðingar, einangrun, tilfinningalegur doði og líkamlegir verkir. Í Svanahópnum er lögd áhersla á að efla sjálfstraust, bæta líðan þeirra sem eru í hópnum og rjúfa félagslega einangrun. Þá lítum við svo á að afleiðingar vændis og kynferðisofbeldis séu eðlilegar afleiðingar af óeðlilegum aðstæðum.

fæ tækifæri til að tala um hvernig mér líður og læra að skilja á milli afleiðinganna og sjálfar mín. Að ég sé ekki bara svona gölluð heldur eru þetta afleiðingar af því sem fyrir mig hefur komið. Þar er líka hópur fyrir stelpur sem hafa verið í vændi og það er mjög dýrmætt og hjálplegt að tala um hluti sem enginn skilur nema sú sem hefur upplifað svipað.

Ég er smám saman að þroskast og þróa mig út í að geta hjálpað öðrum. Það er annað sem Stígamót hafa gefið mér tækifæri á að gera. Að gefa af mér og gefa áfram það sem ég er að læra. Það er mér dýrmætast af öllu, að skilgreina mig. Ég lit bara á sjálfa mig sem Evu. En mikilvægast er samt að ég losnaði við skömmina. Skömm þrífst ekki nema í leyni. Og með því að tala um reynslu mína og spegla hana með einhverjum sem er tilbúinn að taka við henni get ég losnað úr viðjum hennar.“

# Stígamót utan höfuðborgarsvæðisins

Stígamót senda ráðgjafa hálfsmánaðarlega út á land. Meðal annars á Sauðárkrók, Patreksfjörð og til Vestmannaeyja. Nú býðst þjónusta Stígamóta á Ísafirði, Akranesi, Borgarnesi og á Egilsstöðum.

Stígamót hófu þjónustu við Austfirðinga árið 2007. Þjónustan var lögð niður eftir efnahagshrunið, en síðan tekin upp aftur um leið og mögulegt var. Anna Bentína Hermansen hefur sinnt ráðgjöf Stígamóta á Austfirðum sleitulaust síðan í mars 2012.

„Ég er hér tvo daga hálfsmánaðarlega og það er alltaf pakkbokað í öll viðtöl. Upphaflega kom ég í einn dag hálfsmánaðarlega en þurfti fljótlega að bæta við degi vegna mikillar aðsóknar.“ segir Anna Bentína en hún reynir að létta á viðtölum með því að setja saman hópa. „Ég hef verið með þrjá sjálfshjálparhópa á Egilsstöðum og einn sjálfstýrkingarhóp.“ Tæplega hundrad einstaklingar hafa leitað til Önnu Bentínu á Austfirðum á þessum tíma og

flestir verið reglulega í viðtölum, sumir í nokkur ár.

Brotapoli kynferðisofbeldis sem leitað hefur til Stígamóta á Austurlandi og verið í reglulegum viðtölum segir að það hafi breytt öllu að fá þjónustu Stígamóta austur. „Ef ekki væri viðtalsþjónusta á Egilsstöðum þá hefði ég ekki fengið neina aðstoð. Viðtalsþjónusta Stígamóta hefur gefið mér meira en orð fá lýst. Ég veit ekki hvar ég væri án hennar. Ég hef öðlast nýtt líf.“ Jafnframt segir brotapolinn að það hafi fælingarmátt að innanbæjarmanneskja taki viðtöl, að nauðsynlegt sé að utanaðkomandi ráðgjafi sinni þessari þjónustu.

Anna Bentína segir að þar sem kynferðisofbeldi sé afar viðkvæmt málefni sé það enn þá flóknara í litlum samfélögum. „Fólkinu sem kemur til mín finnst afskaplega



Anna Bentína Hermansen ráðgjafi.

gott að ég sé algjörlega ótengd inn í samfélagið og þekki hvorki það né gerandann. Eg fer síðan heim til Reykjavíkur eftir vinnutörn og flýg í burtu með leyndarmálin.“

Hildur Ýr Gísladóttir, námsráðgjafi Verkmenntaskólans á Austurlandi, segir að kynferðisofbeldi hafi gríðarlega mikil áhrif á einstaklinga sem fyrir því verða og áfallið sem það hefur í för með sér er djúpstætt og hefur langvarandi áhrif á brotapolann. „Sem starfandi náms- og starfsráðgjafi í framhaldsskóla og sem fyrrverandi starfsmaður félagsþjónustu Fjarðabyggðar get ég staðfest að sú þjónusta sem Stígamót veita á Austurlandi er gríðarlega mikilvæg og hefur hjálpað brotapolum að takast á við afleiðingar ofbeldisins, byggja sig upp og takast á við lífið með reisu.“

“Fólki finnst gott að ég sé algjörlega ótengd inn í samfélagið og þekki hvorki það né gerandann.“

Þorgeir Arason, sóknarprestur Egilsstaðaprestakalls, tekur í svipadán streng og Hildur.

„Ráðgjafi Stígamóta hefur komið reglulega hingað austur á land undanfarin ár og búið upp á viðtöl á tilteknum stað á Héraði. Í sálgæslu og samskiptum við fólk skynjar maður vel að það er afskaplega dýrmætt fyrir íbúa að geta þýtt sér þjónustu Stígamóta hér á þessu svæði, án þess að þurfa að ferðast til Reykjavíkur. Því miður er þörfin sannarlega til staðar.“

# Sjálfsmyndin varð að engu

Þórhildur Gyða Arnarsdóttir var sextán ára í sambandi með strák sem beitti hana andlegu ofbeldi og líkamlegu. Hún segir unglingsstúlkur gera sér rósrauðar hugmyndir um fyrsta sambandið. Tala þurfi um ofbeldi við börn og unglunga.

Ég áttaði ég mig engan veginn á hvað var í gangi, krakkar vita ekkert hvað andlegt ofbeldi er. Sextán ára stelpa vill bara sjá það besta í þeim sem hún er ástfangin af," segir Þórhildur Gyða Arnarsdóttir en hún upplifði andlegt ofbeldi í sínu fyrsta sambandi. Líkamlegt ofbeldi fylgdi í kjölfarið.

„Hann notaði klám gegn mér ef ég vildi ekki hitta hann. Hann reykti einnig mikið gras og lofaði að hætta en það voru eintómar lygar. Hann kenndi mér um reyk-ingarnar, ég væri svo erfið. Líkamlega ofbeldið hófst eftir að við hættum saman," segir Þórhildur. „Ég var alltaf manneskja sem stóð með sjálfri sér en þessum einstaklingi tókst að brjóta mig niður á mjög skömmum tíma. Ég var alveg heilapvegin og fannst allt vera mér að kenna. Sjálfsmyndin bara hvarf. Eftir að hann réðst á mig líkamlega í fyrsta skipti hringdi ég í hann og bað hann afsökunar á hvað allt hefði farið illa hjá okkur! Hann leit á mig sem eign, vissi alltaf hvar ég var, hvað ég var að gera. Hann sendi mér skilaboð nánast daglega með illum orðum um mig.“

”Eftir að hann réðst á mig líkamlega í fyrsta skipti hringdi ég í hann og bað hann afsökunar á hvað allt hefði farið illa hjá okkur!

Eftir að sambandinu lauk var Þórhildi nauðgað af öðrum manni. Hún segir það til marks um það hversu mikið tangarhald fyrrverandi kærastinn hafði á henni að hann var sá sem hún trúði fyrst fyrir því. „Hann sendi mér þá skilaboð um að ég ætti bara ekki að klæða mig alltaf eins og ég vildi láta sofa hjá mér. Ég sökk ofan í þunglyndi og allt fór í rúst," segir Þórhildur. Hún leitaði til Stígamóta og í viðtölunum rann upp fyrir henni hversu mikið andlega ofbeldið hafði brotið hana niður. Krakkar þurfi miklu meiri fræðslu.



Þórhildur Gyða Arnarsdóttir segir meðvirkni vera visbendingu um óheilbriggt samband. Hún var beitt andlegu ofbeldi í sínu fyrsta sambandi og líkamlegt ofbeldi fylgdi í kjölfarið. MYND/EYÞÓR

„Ég var í afneitun, maður vill ekki að fyrsta manneskjan sem maður elskar hagi sér svona. Við kunnum ekkert á andlegt ofbeldi. Í grunnskóla fór ég í eitthvað sem kallaðist lífsleikni, sem ég man ekkert eftir, var svo ómerkilegt. Svo er einhver klukkutíma kynfræðsla

um hvernig á að setja smokk á banana! Það þarf að tala um ofbeldi við krakka og unglunga og í hvaða myndum það getur verið. Það á ekki að segja við stelpu að strákur sé skotinn í henni ef hann er að stríða henni eða ýtir henni á leikvellingum og öflugt ef stelpur

eru að stríða strákum. Það þarf að fræða þau um ofbeldishegðun. Meðvirknin myndi ég segja að væri fyrsta viðvörunarbjallan um að það sé andlegt ofbeldi til staðar. Ef þú ert farinn að hugsa allt út frá einhverjum öðrum en sjálfum þér, þá er ekki allt í lagi.“

## Reynsluleysi gerir unglunga berskjaldaða

Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir skoðaði reynslu kvenna sem urðu fyrir kynferðisofbeldi sem unglingar í mastersritgerð sinni í kynjafræði við Háskóla Íslands 2016.

Helstu niðurstöður rannsóknar minnar um reynslu kvenna sem upplifðu kynferðisofbeldi í nánu sambandi sem unglingar benda til þess að berskjöldun, sem felst í ungum aldri, lítilli reynslu af samböndum og skorti á kynfræðslu, geti gert brotaþolum á unglingsaldri sérstaklega erfitt fyrir að koma auga á að um ofbeldi sé að ræða. En berskjöldun kvennanna sem ég ræddi við átti þátt í því að þeim þótti upplifun sín jafnvel eðlilegur hluti þess að vera í nánu sambandi og héldu margar að svona ætti þetta bara að vera.“ Þetta segir Rannveig Ásta Guðjónsdóttir en mastersverkefni hennar í kynjafræði við HÍ fjallaði um reynslu kvenna af kynferðisofbeldi í sambandi á unglingsárum.

### Djúpstæð áhrif

„Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að afleiðingar þess að verða fyrir kynferðisofbeldi í nánu sambandi sem unglingur höfðu djúpstæð áhrif á konurnar. Afleiðingarnar voru samfléttadar og höfðu þannig áhrif á ýmsa þætti í lífi kvennanna, þar á meðal skólagöngu þeirra. Afleiðingar af kynferðisofbeldi í nánu sambandi voru kvíði, þunglyndi, félagsleg einangrun og sjálfskaðandi hegðun



Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir.

og áttu þátt í að gera konunum erfitt með að stunda nám. Unglingar hafa ákveðna sérstöðu þegar kemur að áhrifum ofbeldis í nánum samböndum á skólagöngu. Sú sérstaða er fölginn í því að unglingar eru

ýmist á skólaskyldualdri eða á þeim aldri þar sem gert er ráð fyrir að þeir séu í skóla. Ofbeldið hafði áhrif á skólagöngu allra kvennanna sem rætt var við og helmingur þeirra hætti alveg námi í kjölfarið.“



Steinunn Gyða- og Guðjónsdóttir, ráðgjafi hjá Stígamótum. MYND/EYÞÓR

## Átak gegn ofbeldi meðal ungs fólks

Margt ungt fólk verður fyrir ofbeldi í samböndum sem byrjar langoftast með andlegu ofbeldi. Við hjá Stígamótum stöndum fyrir átaki gegn ofbeldi meðal ungs fólks í kringum Valentínusardaginn en sá dagur snýst um ástina og kærustupör," segir Steinunn Gyða- og Guðjónsdóttir, ráðgjafi hjá Stígamótum. Hún segir veruleika ungs fólks flókinn. Erfitt geti reynst að fóta sig í stafrænum samskiptum og átta sig á hvar mörk liggja.

„Dægurmenning ýtir undir alls konar hugmyndir, að afbrýðisemi sé merki um ást, að strákar eigi að ganga á eftir stelpum og helst ekki láta þær í friði fyrr en þær gefa eftir. Stafrænn veruleiki ungs fólks er einnig flókinn og ungr krakkar í kærustuparasamböndum geta fylgst afar náið hvort með öðru. Læra þarf hvernig á að haga samskiptum gegnum síma og tölvur," segir Steinunn.

„Við viljum einnig tala um það að læra að þekkja sín eigin mörk og virða mörk annarra. Margt ungt fólk, sérstaklega strákar, fær ýmsar hugmyndir um kynlíf úr klámi. Ein afleiðing þess er að stelpur koma til okkar á Stígamót þar sem ítrekað hefur verið farið yfir þeirra mörk og þrýst á þær að taka þátt í kynlífsathöfnum sem þær vildu ekki. Ungmennni þurfa að fá tækifæri til að velja þessum hlutum fyrir sér og læra að þekkja einkenni heilbrigðra sambanda, óheilbrigðra samband og ofbeldis-sambanda," segir Steinunn.

„Við munum opna fræðsluvef og birta myndbandaferð á samfélagsmiðlum. Okkur langar einnig til að virkja ungt fólk í framhaldsskólum og grunnskólum til að standa fyrir uppákomum í kringum Valentínusardaginn, t.d. í félagsmiðstöðvum og í skólunum sínum, og tala um hvað þarf til að vera í heilbrigðu sambandi.“