

Brotapolar kynferðisofbeldis

Allir geta orðið fyrir kynferðisofbeldi og Stígamót leggja áherslu á að mæta þörfum ólíkra hópa.

Fatlað fólk

Á Stígamótum er sérhæfð þjónusta fyrir fatlað fólk og húsnæði okkar er aðgengilegt öllum.

Karlar

Um árabíl hafa karlar sótt þjónustu Stígamóta. Í boði eru viðtöl, sjálfshjálparhópar, fræðslufundir og kynningarefni sérstaklega ætlað körlum.

Fólk af erlendum uppruna

Ráðgjafar Stígamóta bjóða viðtöl á íslensku, ensku og Norðurlandtungumálum. Kallaðir eru til túlkar ef brotaþoli talar annað tungumál.

Hinsegin fólk

Stígamót eru öruggt svæði fyrir hinsegin fólk.

Fólk utan höfuðborgarsvæðisins

Stígamót hafa um nokkurra ára skeið starfrækt verkefnið „Stígamót á staðinn“ þar sem ráðgjafi frá Stígamótum býður upp á viðtöl utan höfuðborgarsvæðisins hálfmánaðarlega. Upplýsingar um staði er að finna á heimasíðu Stígamóta.

Börn

Um helmingur þess fólks sem leitar til Stígamóta kemur vegna kynferðisofbeldis sem það varð fyrir á barnsaldri. Tekið skal þó fram að þjónusta Stígamóta er aðeins fyrir 18 ára og eldri nema málið sé þekkt af barnaverndaryfirvöldum. Börn og unglingar geta leitað til barnaverndar í sínu sveitarfélagi.

Viðbrögð við kynferðisofbeldi

Það eru engin „rétt“ viðbrögð við kynferðisofbeldi og það eru heldur engin „röng“ viðbrögð. Við bregðumst öll við áföllum á ólíka vegu.

Það eru til dæmis eðlileg viðbrögð við þeim óeðlilegu aðstæðum sem kynferðisofbeldi er:

- Að frjósa eða gera ýmislegt til að draga úr skaða
- Að berjast á móti eða reyna að flýja
- Að upplifa vanmátt þegar valdið er tekið af manni
- Að muna ekkert eða ekki nákvæmlega hvað gerðist
- Að segja ekki frá

ALLIR EIGA RÉTT Á AÐSTOÐ OG KAPP-KOSTA STÍGAMÓT AÐ MÆTA ÓLÍKUM ÞÖRFUM MISMUNANDI HÓPA.

BÆTT LIÐAN

Algengar ástæður fyrir því að fólk leitar sér ekki aðstoðar

„Ég bauð upp á þetta“

Kynferðisofbeldi er ávallt á ábyrgð þess sem því beitir. Það er ekkert í fari, hegðun eða útliti brotaþola sem réttlætir kynferðisofbeldi.

„Þetta var ekkert svo alvarlegt“

Ef þú ert að hugsa um einhvern atburð eða ert með óþægilegar tilfinningar út af einhverju sem gerðist leyfðu þér þá að njóta vafans. Ekkert er svo ómerkilegt að það sé ekki hægt að koma í eitt viðtal til að skoða málið betur.

„Það er orðið svo langt síðan“

Þó það sé langt síðan eru miklar líkur á því að ofbeldið hafi haft afleiðingar sem þú ert að kljást við enn þann dag í dag. Það er aldrei of seint að leita sér aðstoðar.

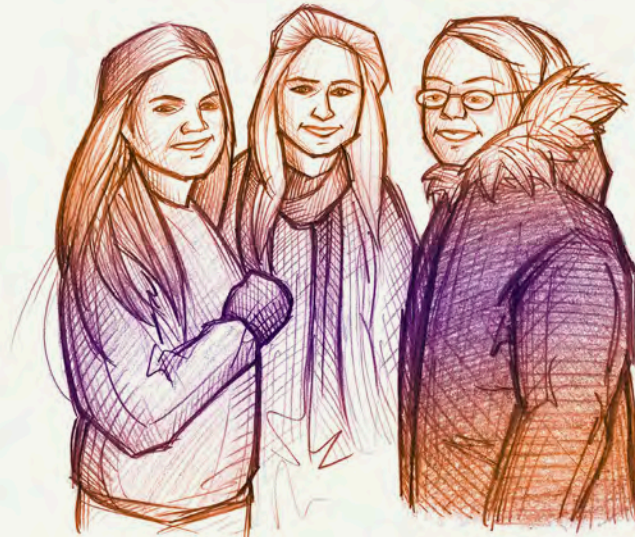
„Ég vil ekkert vera að íþyngja öðrum með þessu“

Þú þarft ekki að bera ein/n þá byrði sem fylgir kynferðisofbeldi. Hjá Stígamótum starfar fólk sem er sérhæft í því að taka á móti fólki sem hefur verið beitt kynferðisofbeldi.

Bætt líðan

Hugmyndafræði Stígamóta byggir á hjálp til sjálfshjálpar og sjálfseflingar. Fólk kemur til Stígamóta til að styrkja sjálfsmynd sína og öðlast þannig betri líðan og aukin lífsgæði. Það er hægt að vinna með afleiðingar kynferðisofbeldis með hjálp ráðgjafa og með þátttöku í sjálfshjálparhópum. Fólkioð okkar nefnir eftirfarandi sem dæmi um hvernig það að fá hjálp hefur breytt lífi þeirra til hins betra:

- Að upplifa sig ekki sem fórnarlamb heldur sem manneskju sem lifði atburðinn af og býr þess vegna yfir miklum styrk.
- Að geta hugsað um atburðinn án þess að missa stjórn á tilfinningum sínum.
- Að staðsetja sökina og skömmina hjá þeim sem beitti ofbeldinu.
- Að minningarnar hellist ekki óboðnar yfir í formi t.d. martraða eða svipmynda.
- Að dregið hefur úr ótta, reiði, kvíða, depurð og einangrun.
- Að erfiðleikar í kynlífi eru víkjandi.
- Að líta ekki á sig sem annars flokks eða skemmda(n), heldur finna fyrir innri styrk og gildi sínu sem einstaklingur.
- Í stað sjálfsásakana er sjálfstraust og sjálfsvirðing ríkjandi.
- Að samskipti við ástvini, vini og vinnufélaga batna og verða einlæg og gefandi.



FYRIR ALLA

AFLEIÐINGAR

BIRTINGARMYNDIR

Birtingarmyndir kynferðisofbeldis

Kynferðisofbeldi á sér fjölbreyttar birtingarmyndir

Dæmi:



Frásagnir brotþola

Mörk

„Til að byrja með reyndi ég að mótmæla en þegar hann hélt endalaust áfram að biðja um og þrýsta á alls konar kynlífsathafnir þá lét ég undan og tók þátt í ýmsu sem ég hefði frekar viljað sleppa.“

Niðurlægning

„Þetta hafði allt verið mjög rómantískt en þegar við svo sváfum saman þá allt í einu fór hann að gera andstyggilegar athugasemdir við það hvernig ég lít út. Hann hitti á alla viðkvæmustu punktana mína og ég var algjörlega berskjölduð.“

Hótanir

„Hann hótaði að senda kynferðislegar myndir sem hann hafði tekið af mér á alla skólafélaga okkar. Ég varð svo hræddur að lengi gerði ég bara allt sem hann bað um.“

Áreitni

„Ég veit ekki hversu oft menn hafa haldið að ég væri að selja vændi eða væri bara almennt tilkippileg af því ég er ekki hvít. Á endanum verður maður bara ótrúlega taugaveiklaður og heldur að allir hugsi svona um mann.“

KYNFERÐISLEGT SJÁLFRÆÐI GILDIR VIÐ ALLAR AÐSTÆÐUR. ÞEGAR ÞAÐ ER EKKI VIRT MÁ SKILGREINA ÞAÐ SEM KYNFERÐISOFBELDI.

Afleiðingar kynferðisofbeldis

Helsta ástæðan fyrir því að fólk leitar sér ekki hjálpar er sú skómm, sektarkennd og sjálfsásakanir sem brotþolar sitja oft uppi með og er viðhaldið af ranghugmyndum samfélagsins. Afleiðingar geta verið mismunandi á milli einstaklinga en þær helstu eru:

Lágt sjálfsmat

Að skammast sín og upplifa sig óhreina(n), máttlausa(n), óverðuga(n) og vitlausa(n).

Erfiðleikar í kynlífi

Allt frá því að forðast kynlíf yfir í markaleysi; doði eða svipmyndir á meðan á kynlífi stendur.

Erfiðleikar í samskiptum

Erfitt að viðhalda vináttu-, vinnu- eða ástarsamböndum.

Kvíði

Upplifa oft kvíða, kvíðaköst eða hræðslu sem tengist ofbeldinu, eins og gagnvart ákveðnum stöðum, félagsskap eða lykt o.s.frv.

Fíkn/þráhyggja

Stjórnlaus notkun á áfengi, eiturlyfjum, kynlífi eða mat. Óhófleg innkaup, veðmál, líkamsrækt eða vinna til að deyta erfiðar tilfinningar eða minningar.

Punglyndi

Loka fyrir tilfinningar; byrgja vandamál inni; geta ekki notið athafna sem voru áður skemmtilegar og gefandi; vonlaus um framtíðina.

Líkamleg einkenni

Prálátir líkamlegir verkir eins og höfuðverkur, magaverkur, þreyta og orkuleysi.

Sjálfskaði

Að skaða sig, t.d. skera sig, eða stunda áhættuhegðun; átröskun; upplifa sjálfsvígshugsanir eða gera tilraunir til sjálfsvígs.

Aðrar afleiðingar

Vert er að nefna: Áfallastreituröskun, sorg, einangrun, vanmátt, martraðir, svefntruflanir, pírting og reiði.

AFLEIÐINGAR KYNFERÐISOFBELDIS GETA HAFT ÁHRIF Á DAGLEGA LÍÐAN BROTAÞOLA. AFLEIÐINGAR OG TILFINNINGAR SEM BROTAÞOLAR UPPLIFA GETA VERIÐ ÓÞÆGILEGAR EÐA VONDAR, EN ÞÆR ERU EKKI RANGAR EÐA ÓÆSKILEGAR.

ÞAÐ ER ÞESS VIRÐI AÐ LEITA SÉR HJÁLPAR

Stígamót eru sjálfshjálparmiðstöð fyrir alla sem beitt hafa verið kynferðisofbeldi og vilja öðlast bætt lífsgæði. Reynslan sýnir að eftir a.m.k. fjögur viðtöl lýsir fólk aukinni sjálfsvirðingu og dregið hefur úr þunglyndi, kvíða og streitu.

Stígamót bjóða:

Einstaklingsviðtöl
Símaviðtöl
Sjálfshjálparhópa
Netspjall

Öll þjónusta er ókeypis.
Fullum trúnaði er heitið.

Tímapantanir í síma

562 6868

og á stigamot@stigamot.is

Hægt er að panta tíma hjá karlkyns eða kvenkyns ráðgjafa.

Nánari upplýsingar og netspjall er að finna á www.stigamot.is

Styrkt af: Sorpu og Góða hirðinum

