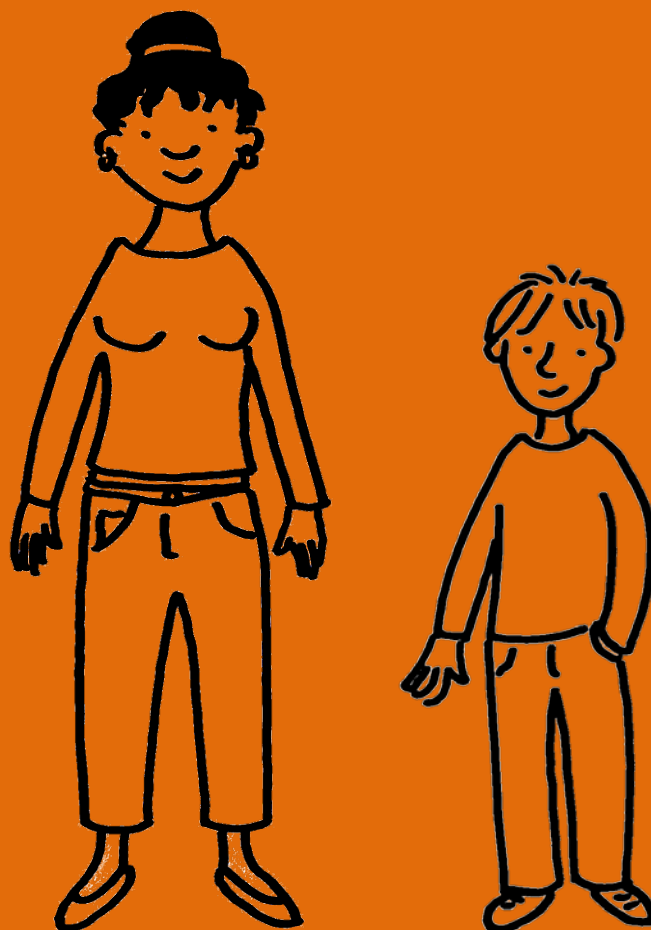


Verum örugg

Bæklingur um leiðir til að þekkja og forðast kynferðislegt ofbeldi.
Hann er ætlaður einstaklingum með þroskahömlun.



Hver gefur út bæklinginn?

Ás styrktarfélag, Fjölmennt og Þroskahjálþ gefa bæklinginn út. Þokasjóður styrkir útgáfuna.

Um hvað er bæklingurinn?

Bæklingurinn er um kynferðislega misnotkun.

Fáir verða fyrir kynferðislegri misnotkun.
Það getur samt hent alla.

Þú þarft að vita hvað kynferðisleg misnotkun er svo þú getir varast hana.

Þú þarft líka að vita hvar þú getur fengið hjálþ.

Bæklingurinn segir þér hvað stendur í lögunum sem eiga að vernda þig.

Athugið!

Sumt í þessum bæklingi er óþægilegt að lesa og gæti valdið þér áhyggjum.

Þú gætir viljað lesa bæklinginn með einhverjum sem þú treystir.

Til dæmis vini þínum eða aðstoðarmanni.



Fyrir hvern er bæklingurinn?

Þessi bæklingur er hugsaður fyrir fólk með þroskahömlun.

Bæklingurinn nýtist einnig öllum þeim sem eiga erfitt með lestur og lesskilning.

Hvað þýða orðin?

Ef þú skilur ekki einhver orð í bæklingnum skaltu skoða kafla sem heitir „Hvað þýða orðin?“ aftast í bæklingnum eða spyrja vin.

Hvað er kynferðisleg misnotkun?

Kynferðisleg misnotkun þýðir að einhver snertir þig á einkasvæðum þínum án þess að þú viljir það.

Einkasvæði eru til dæmis typpi, píka og brjóst

Kynlíf og ungt fólk.

Lögin í landinu segja að þú eigir ekki að stunda kynlíf með öðrum áður en þú verður 15 ára.

Lögin eru til þess að fólk geti ekki gert eitthvað kynferðislegt við þig fyrr en þú telst fullorðin / fullorðinn.

Það þýðir að ef fólk reynir að gera eitthvað kynferðislegt við þig, þá er það að brjóta lög. Það er lögbrot þótt þú segir: „já“.

Þótt lögin segi að ungt fólk undir 15 ára aldri megi ekki stunda kynlíf, eiga sumir yngri en 15 ára í ástarsambandi.

Ef báðir aðilar í sambandinu eru á svipuðum aldri og vilja stunda kynlíf munu lögin ekki banna það.

Þó að lögin banni kynlíf fyrir 15 ára aldur er sjálfsagt að fræðast um kynlíf og fá leiðbeiningar frá öðru fólki.

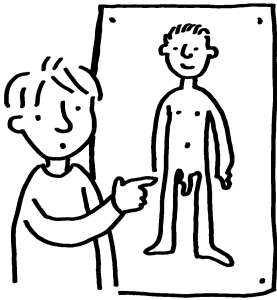
Aðalatriðið er að muna að:

Þú átt ekki að stunda kynlíf nema þú skiljir hvað þú ert að gera og þú viljir gera það.

Sama hversu gamall / gömul þú ert.

Fólk undir 15 ára aldri eiga rétt á því að fræðast um kynlíf. Það á rétt á því að tala við lækna og hjúkrunarfólk um getnaðarvarnir.

Einnig á að ræða hvernig forðast má ýmsa kynsjúkdóma - og hvernig ungar konur geta forðast að verða óléttar.

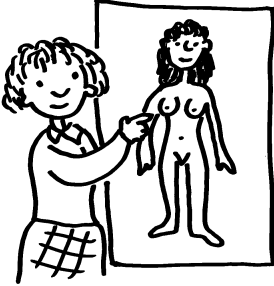


Hver eru þín einkasvæði?

Viðkvæmustu einkasvæði þín eru á milli fótanna.

Brjóstin eru líka einkasvæði hjá konum.

Stundum þurfa læknar eða hjúkrunarfólk að snerta einkasvæði þín. Það skal gert með þínu samþykki.



Lögin segja að það sé í lagi að stunda kynlíf ef þú ert 15 ára og eldri og skilur hvað kynlíf er.

Allir eiga rétt á því að stunda kynlíf þegar þeir eru orðnir nógu gamlir og vilja það.

Hvað er kynferðisleg misnotkun?

Það er kynferðisleg misnotkun þegar fólk gerir eitthvað kynferðislegt við þig án þess að þú samþykkir það:



- Fólk gæti reynt að gera eitthvað kynferðislegt við þig sem þér líkar ekki og vilt ekki.
- Það þýðir að fólk er að misnota þig, vegna þess að þú hefur ekki samþykkt það sem það vill gera.
- Þú getur ekki samþykkt að stunda kynlíf nema að þú vitir hvað það er.

Kynlíf er ekki þegar einhver snertir þig eða aðstoðar þig við persónulega hluti. Til dæmis ef þú þarft aðstoð við böðun eða að klæða þig.

Stundum þurfa læknar eða hjúkrunarfólk að snerta einkasvæði þín. Það skal gert með þínu samþykki.



Kynlíf er ólíkt því að haldast í hendur. Þegar kona og karl stunda kynmök getur konan orðið ólétt. Stundum getur fólk smitast af kynsjúkdómum.

Þú þarft að skilja þessa hluti til að geta gefið þitt samþykki fyrir því að stunda kynlíf með öðrum. Sumir geta ekki skilið þessa hluti.

Það getur verið af því að þeir eru of ungir eða þeir eru með þroskahömlun sem hindrar þá til að skilja slíka hluti.

Lögin segja að ef þú ert undir 15 ára aldri eða þú skilur ekki hvað kynlíf er getir þú ekki gefið samþykki þitt til að stunda það.

Mismunandi tegundir kynferðislegrar misnotkunar.



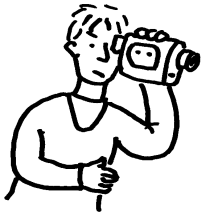
Kynferðisleg misnotkun er til dæmis þegar:

- Einhver reynir að snerta einkasvæðin þín þótt þú viljir það ekki.

- Einhver reynir að láta þig snerta einkasvæðin sín.

- Einhver neyðir þig til þess að fara úr fötunum og vill jafnvel taka myndir af þér án fata.

- Einhver reynir að hafa kynmök við þig. Karlmenn gætu til dæmis reynt að setja typpið inn í þig. Það kallast nauðgun.



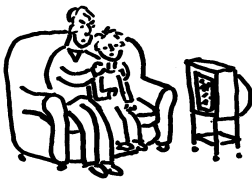
- Einhver reynir að fá þig til að horfa á sig eða einhvern annan gera eitthvað kynferðislegt.

- Einhver reynir að fá þig til að horfa á sig eða einhvern annan stunda kynlíf.

- Einhver reynir að fá þig til að horfa á myndir eða vídeó af fólki gera eitthvað kynferðislegt.

- Einhver leyfir öðrum að snerta einkasvæðin þín, til dæmis vini sínum.

- Einhver reynir að fá þið til að snerta einkasvæði vinar síns.



Aðrir hlutir sem teljast vera misnotkun.

Manneskjan sem misnotar þig:



- Gæti sagt þér að segja engum frá því sem hún hefur gert.
- Gæti beðið þig um að hafa það sem leyndarmál.
- Gæti lofað þér hlutum eða gefið þér gjafir svo þú gerir það sem hún vill.
- Gæti hótað þér eða strítt til að hræða þig svo að þú gerir það sem hún vill.
- Gæti sagt þér ósatt – reynt að plata þig.
- Gæti sagst elska þig eða sagt eitthvað annað fallegt til þess að geta misnotað þig.
- Gæti meitt þig – til dæmis slegið þig – til þess að þú gerir það sem hún vill.



Hver gæti misnotað þig?



- Einhver í fjölskyldunni.
- Einhver ókunnugur sem þú hittir.
- Einhver sem þú þekkir lítið.
- Einhver sem þú þekkir vel og þykir vænt um.
- Einhver sem þú vinnur með.
- Einhver sem þú býrð með.

Það eru til sérstök lög sem eiga að vernda þig fyrir fólki sem misnotar þig.

Ef einhver í vinnunni, einhver í fjölskyldunni eða einhver annar reynir að gera eitthvað kynferðislegt við þig -

þá er hann að brjóta lög.

Hvernig líður þér ef þú verður fyrir kynferðislegri misnotkun?



Ef einhver misnotar þig:

- Getur þú orðið döpur / dapur.
- Getur þú orðið reið / reiður.
- Getur þú skammast þín.
- Getur þú orðið hrædd / hræddur.
- Getur þú orðið ráðvillt / ráðvilltur.
- Getur þú komist í uppnám.
- Getur þú orðið stressuð / stressaður.

Er kynferðisleg misnotkun mér að kenna?

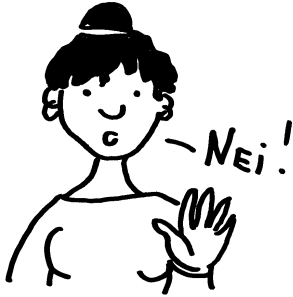


Ef einhver misnotar þig er það ekki þér að kenna!

Það er ekki þín sök. Sá sem beitir þig ofbeldi er sekur.

Það er alltaf honum að kenna.

Leiðir til að forðast kynferðislega misnotkun



- Vertu ákveðin / ákveðinn og segðu: „**Nei**“ ef einhver biður þig um að gera hluti sem þú villt
- Aldrei fara upp í bíl með ókunnugum.
- Aldrei fara heim með ókunnugum.
- Aldrei hleypa ókunnugum inn til þín.

Mundu að ef einhver hefur misnotað þig er það ekki þér að kenna.

Þú gerðir ekkert rangt. Það er manneskjan sem misnotaði þig sem gerði ranga hluti.

Þú gætir verið hrædd / hræddur að tala um það sem kom fyrir þig. Þú gætir haft áhyggjur að koma þeim sem misnotaði þig í vandræði.

En það er mikilvægt fyrir þig að tala um hlutina.

Ef annað fólk veit um hvað hefur komið fyrir geta þau forðað þér frá því að verða aftur fyrir misnotkun.

Þegar fólk veit hvað hefur komið fyrir getur það hjálpað þér að vera örugg / öruggur.



Hvert getur þú leitað eftir aðstoð?

Ef þú verður fyrir misnotkun skaltu leita eftir aðstoð sem allra fyrst:



- Þú getur hringt í 112 - Neyðarlínuna.
- Segðu einhverjum sem þú treystir frá því hvað gerðist og biðu hann um hjálp.
- Þú getur talað við ráðgjafa.
- Þú getur talað við lögregluna.
Síminn er 444 - 1000
- Þú getur farið á Neyðarmóttöku Landspítalans í Fossvogi.
Síminn er 543 - 1000.
- Þú getur talað við Stígamót.
Síminn er 562 – 6868 og 800 - 6868

Ef þú verður fyrir nauðgun skaltu ekki fara í bað eða sturtu.

Þá þværðu sönnunargögnin burt

Kynferðisleg misnotkun – Hvað skal varast.

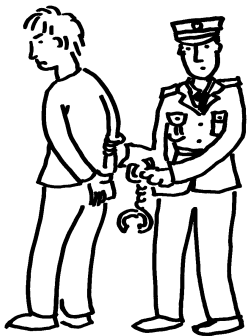
Hér að neðan eru nokkur atriði sem gott er að muna:



- Mundu að segja alltaf „**Nei**“ þegar einhver gerir hluti við þig sem þú vilt ekki.
- Þú skalt alltaf segja frá því að þú hafir lent í misnotkun. Þú skalt alltaf segja frá þótt þú sért hrædd / hræddur um að eitthvað slæmt komi fyrir þig eða að fólk trúir þér ekki.
- Manneskjan sem misnotar þig gæti verið vinur eða einhver úr fjölskyldunni. Eða einhver sem þú vinnur eða býrð með.
- Mundu að þú þarft ekki að vera hrædd / hræddur um að þú lendir í vandræðum ef þú segir frá.
- Mundu að það er rangt ef manneskja reynir að hafa kynmök við þig án þess að þú samþykkir það. Ekki vera hrædd / hræddur að segja frá því ef slíkt gerist.
- Þú gætir haft áhyggjur að koma þeim sem misnotaði þig í vandræði. Mundu að það er ólöglegt að starfsfólk hafi kynmök við þig. Jafnvel þótt þú samþykkir það.

Hvað segja lögin um kynferðislega misnotkun?

Stjórnvöld vilja vernda alla fyrir kynferðislegri misnotkun.



- Kynferðisleg misnotkun er ólögleg. Ef manneskja misnotar þig er hún að brjóta lög.
- Lögin eiga að vernda **allt** fólk. Lögin segja að það sé ólöglegt að gera eitthvað kynferðislegt við þig ef þú hefur ekki samþykkt það.
- Lögreglan getur handtekið þá manneskju sem hefur misnotað þig.
- Lögreglan getur spurt manneskjuna hvað hún hafi gert þér.
- Manneskjan getur lent fyrir dóm þar sem fólk reynir að finna út hvað hún hafi gert.
- Ef það sannast að manneskjan hafi misnotað þig verður henni refsað. Hún getur jafnvel lent í fangelsi.

Lögin eru ekki til að banna fólk með þroskahömlun að stunda kynlíf. Ef fólk með þroskahömlun er eldra en 15 ára og skilur hvað kynlíf er – er allt í lagi að stunda það.

Hvað þýða orðin?

Handtaka:

Þegar lögreglan veit að einhver hefur brotið lög.

Þá getur hún farið með hann á lögreglustöðina og sett hann í fangelsi.

Samþykki:

Þegar manneskja vill gera hluti sem hún er beðin um að gera.

Til að mega samþykkja að eitthvað sé gert kynferðislega þarftu:

- Að vera 15 ára eða eldri.
- Að skilja hvað það er.
- Að langa til þess.

Dómstólar:

Staður þar sem fundið er út hvort manneskja hefur brotið lög eða ekki.

Ókunnugur:

Einhver sem þú þekkir ekki og hann veit ekki hvað þú heitir.

Einkasvæði:

Staður á líkama þínum. Aðal einkasvæði líkamans eru kynfærin:

- Typpi
- Píka.
- Brjóst.

Kynferðislegt:

Það er til dæmis þegar verið er að kyssa eða snerta einkasvæði einhvers.

Kynferðisleg misnotkun:

Þegar einhver reynir að snerta þig og kyssa. Einhver biður þig um að snerta sig án þess að þú viljir það.

Kynferðislegt ofbeldi:

Þegar manneskja lætur þig gera eitthvað kynferðislegt þótt þú viljir það ekki eða skiljir það ekki.

Bæklingurinn er þýddur og staðfærður með leyfi frá Home Office í Bretlandi.

Útgefandi: Ás styrktarfélag, Fjölmennt og Þroskahjálp.

Pokasjóður styrkir útgáfu bæklingins.

Umsjón með útgáfu: María Jónsdóttir.

Upphafleg útgáfa: Samvinnuverkefni Home Office, Mencap, Respond og Down's Syndrome Assosiation í Bretlandi.

Titill á frummáli: Protecting you from sexual abuse.

Þýðing: Nína Kjartansdóttir og Sigurður Sigurðsson þroskahjálparar.

Uppsetning: Sigurður Sigurðsson

Prentun: Prentsmiðjan Guðjón Ó.

Upplag: 2000 eintök

© 2009

Bækling þennan er hægt að fá og panta hjá Þroskahjálp Háaleitisbraut 11-13
108 Reykjavík í síma: 588-9390 throskahjalp.is

Ekki má afrita á neinn hátt texta þessa bæklingins nema með vitund og leyfi útgefenda.
Leyfilegt er að nota efni bæklingins til fræðslu ef heimildar er getið.