



Barnaheill

Tölum saman um líðan og tengsl



Barnaheill og Geðhjálp
á ferð um landið

Hver er munurinn á óheilbrigðum samskiptum og ofbeldi?

Tölum
saman
um líðan
og tengsl

Stór hluti telur ofbeldi vera eitthvað sem er líkamlegt og óheilbrigð samskipti eitthvað sem er andlegt. Auðvelt að laga óheilbrigð samskipti en erfitt að leysa ofbeldismál.

Þekkja ekki fjölbreyttar birtingarmyndir ofbeldis og virðast óörugg með hvar munurinn liggur á óheilbrigðra samskipta og ofbeldis. Virðast ekki hafa fengið mikla fræðslu um ofbeldi.



- **Að vera laminn**
- **Að vera með ljótar hugsanir**
- **Sjúk afbrýðissemi**

Hvernig veit ég að ég sé að beita ofbeldi?

Tölum
saman
um líðan
og tengsl

- Með því að setja mig í spor annarra
- Manneskjan fer að forðast mig ***
- Ég sé að hinni manneskjunni líður illa *
- Hin manneskjan lokar sig af
- Hin manneskjan sýnir öðruvísi hegðun við mig
- Ef ég hóta hinni manneskjunni þegar hún ætlar að fara
- Þegar ég finn að hin manneskjan sé að fjarlægja sig
- Skoða hvort ég sé að sýna rauð flögg



Hvað geri ég í flóknum aðstæðum?



Myndband af ofbeldi í dreifingu

- Taka skjáskot
- Leita til foreldra, skóla eða lögreglu, björgunarsveitar
- Ekki standa bara, reyna að hjálpa

Þrýstingur á að senda kynferðislega mynd

- Hætta með viðkomandi (hætta spjalli)
- Blokka manneskjuna
- Ekki senda myndir þó það sé pressa
- Óheilbrigt samband sem ætti að slíta

Ótti um mynd í dreifingu

- Láta foreldra vita
- Láta foreldra þess sem er með myndina vita
- Biðja vin um samþykki fyrir því að fá aðstoð
- Leita til lögreglu eða heilsugæslu
- Hringja í 1717

Heimilisofbeldi

- Leita hjálpar hjá fullorðnum
- Hvetja hann til að segja einhverjum sem hann treystir
- Bjóða vini heim til sín

Góð samskipti og foreldrar/fullorðnir sem fyrirmyndir

Meirihluti barnanna telur að samskipti séu góð í sveitarfélaginu 😊

Fullorðnir – dæmi um góðar fyrirmyndir

- að tala fallega
- sýna virðingu
- vera góð
- vera til staðar
- spyrja hvernig öðrum líður og hlusta

Fullorðnir - dæmi um slæmar fyrirmyndir

- refsa unglingum fyrir að opna sig
- leiðbeina ekki
- afskiptaleysi
- ofdrykkja
- of ströng



Það sem þeim finnst geta bætt samskiptin er t.d.:

- Hafa FÉLÓ opið oftár í viku og lengur
- Bæta við starfsfólki í FÉLÓ á Reykhólum
- Fleiri hittingar milli sveitarfélaga
 - Hafa hittingana til skiptis
- Hafa meira samráð við unglinga um það sem þá varðar
- Fallegra kommentakerfi á samfélagsmiðlum
- Meiri fræðsla um samfélagsmiðla

Hvað er gott og hvað mætti bæta í samfélaginu okkar?



Félagsmiðstöð

- mjög mikil ánægja (Sjöfn)
- óska eftir fleira starfsfólki og betra starfi á Reykhólum
- vilja gjarnan hafa opið oftari og lengur á kvöldin

Íþróttir

- mjög góð aðstaða og góðir þjálfarar
- vilja gjarnan lengri opnun í sundlaug á veturna
- væru til í hjólabraut

Skóli

- treysta kennurum og skólastjórnendum vel
- vilja meira samstarf milli skóla

Annað

- á svæðinu er gott fólk og virðing er borin fyrir öðrum
- gaman að búa í sveitinni
- vilja gjarnan stað til að hanga á og hittast
- -bakarí, ísbúð og fataverslun á óskalistanum
- -mættu vera fleiri atvinnutækifæri
- vantar sálfræðing á svæðið

Hvar telja þau sig geta fengið aðstoð?

Tölum
saman
um
líðan
og tengsl

Í nærumhverfi

Frá fagaðilum

Foreldrar, systkini	1717
Vinir	112
Starfsfólk í félagsmiðstöð	Barnaheill
Kennari/Skólastjóri/námsráðgjafi	Geðhjálp
Amma	
Lögregla/björgunarsveit	
Presturinn	
Heilsugæsla/Barnavernd	

Takk fyrir að taka þátt!

Tölum
saman
um líðan
og tengsl

Það er okkur mikils virði að fólk eins og þú sé tilbúið að mæta og ræða svona viðkvæm málefni.

Við vitum að þessi umræða getur ýtt undir sárar tilfinningar. Ef þú vilt ræða við einhvern um hvernig þér líður eða eitthvað sem þú hefur upplifað, þá bendum við þér á að finna einhverja manneskju í fjölskyldunni, skólanum eða félagsmiðsstöðinni og biðja viðkomandi að ræða við þig í rólegheitum.

Hér er aðstoð að fá

Ef þú vilt heldur ræða við einhvern sem þú þekkir ekki eða ef þú vilt faglega aðstoð, þá getur þú t.d. leitað hingað:

1717 – Hjálparsími Rauða krossins
og netspjallið þeirra er opið allan sólarhringinn.

sjukast.is – Sjúkt spjall er nafnlaust netspjall fyrir ungmenni sem er opið mán., þri. og mið. á milli kl. 20:00-22:00.

bergid.is – Bergið headspace er ráðgjöf fyrir ungmenni. Það kostar ekkert og það er ekki langur biðlisti.

1799 – Pieta samtökin reka hjálparsíma allan sólarhringinn, alla daga ársins. – pieta.is



Barnaheill



Tölum
saman
um líðan
og tengsl





**Unnsteinn
Manuel
verður með
okkur**

**Tölum
saman
um líðan
og tengsl**