

25. nóvember – 10. desember



RAUÐU

ÞEKKTU RAUÐU LJÓSIN

SOROPTIMISTAR HAFNA OFBELDI

Andlegt ofbeldi

Hótanir, niðurlæging og þér látið líða illa, bæði með orðum og hegðun. Stjórnun og einangrun frá vinum og fjölskyldu, afbrýðisemi. Svefn truflaður, þér bannað að stunda vinnu eða skóla. Miklar skapsveiflur, reiði og öskur. Reynt að stjórna með sjálfsvígshótunum, fýlu eða þögn. Gaslýsing „siðlaus samskipti“ svo þú ferð að efast um eigið minni og upplifanir. „Þú ert geðveik“ er dæmi um ásakanir frá fólki sem beitir slíku ofbeldi. Áfallatengsl þar sem fólk upplifir sig fast í ofbeldissambandi og er talin trú um að það sé einskis virði.

Líkamlegt ofbeldi

Þegar einhver meiðir þig með því að hrinda, klípa, ýta, sparka í, lemja, brenna, drekkja, kæfa, kyrkja eða tekur þig hálstaki. Frelssvipting eða hótanir með svipbrigðum eða með því að sýna hnefann.

Kynferðislegt ofbeldi

Þegar kynfrelsi þitt er ekki virt, þvingun til kynferðislegra athæfa, pressað á/suðað/hótað, vaknað við nauðgun eða annað kynferðislegt athæfi, byrlun. Kynferðislegt tal eða orð gegn þínum vilja.

Fjárhagslegt ofbeldi

Persónulegir munir eru skemmdir eða eyðilagðir. Sameiginlegir fjármunir skertir eða skammtaðir. Upplýsingar um fjárhagslega stöðu ekki veittar.

Stafrænt ofbeldi

Netofbeldi, þegar einhver notar tækni eða tæki til að fylgjast með þér, hóta, ógna, áreita eða niðurlægja. Kynferðislegt stafrænt ofbeldi er myndbirting eða hótanir um slíkt á samfélagsmiðlum.

Eltihrellir

Viðhefur stöðugt áreiti með skilaboðum, símtölum og heimsóknum. Eltir eða situr fyrir manneskju gegn vilja hennar, njósna og ofsækir. Staðsetningarbúnaði komið fyrir í síma eða ökutæki.

