

UNGMENNAPING

UM OFBELDI Í NÁNUM SAMBÖNDUM

HEILDARNIÐURSTÖÐUR



Apríl 2026

Barnaheill, með styrk frá dómsmálaráðuneytinu, héldu ungmennáþing um kynferðisofbeldi í nánum samböndum ungmenna á sex stöðum á landinu frá febrúar til apríl 2026.

Kynferðisofbeldi í nánum samböndum ungmenna er lítið rætt vandamál sem þó er raunveruleiki of margra unglunga. Slík brot eru vel falin en afleiðingar þeirra geta verið bæði miklar og alvarlegar. Á ungmennáþingunum gafst tækifæri til að ræða allar hliðar ofbeldis í nánum samböndum þó megin áhersla væri á kynferðisofbeldi.

Dómsmálaráðuneytið auglýsti styrki til jafnréttismála, með fókus á kynbundið ofbeldi og fengu Barnaheill styrk upp á 1.200.000 kr. til að fara á fimm staði á landinu með ungmennáþing um kynferðisofbeldi í nánum samböndum. Barnaheill tóku ákvörðun um að bæta sjálf sjötta þinginu við og voru þingin haldin á Suðurnesjum, í Hafnarfirði, á Egilsstöðum, Selfossi, Akureyri og Ísafirði. Góð samvinna var við tengiliði á svæðunum og voru borðstjórar þinganna starfsfólk sveitarfélagsins auk starfsfólks Barnaheilla. Eru dómsmálaráðuneyti, tengiliðum og borðstjórum færðar sérstakar þakkir fyrir ómetanlegt samstarf!

Á ungmennáþingin komu nemendur úr efstu bekkjum grunnskóla og úr framhaldsskólum og var kynjaskipting frekar jöfn. Í heildina tóku um 300 nemendur þátt í þingunum og fengu þar með tækifæri til að tjá sig um kynferðisofbeldi í nánum samböndum og hlusta á aðra. Mörg höfðu á orði að þau hefðu lært heilmikið af því að eiga þetta samtál við önnur ungmenni og mörg þökkuðu sérstaklega fyrir að hafa fengið að taka þátt í þessu mikilvæga spjalli.

Á þingunum voru átta mismunandi umræðuefni tengd viðfangsefninu og flökkuðu nemendur í litlum hópum á milli borða og ræddu viðfangsefni hvers borðs. Einnig röðuðu ungmennin setningum, bæði tilbúnum og sem þau sömdu sjálf á græn, gul og rauð spjöld eftir því hvort þau töldu setningarnar tengjast heilbrigðum eða óheilbrigðum samskiptum eða ofbeldi.

Hér á eftir má sjá helstu niðurstöður ungmennáþinganna. Það er einlæg von Barnaheilla að stjórnvöld, stofnanir, félög, foreldrar og aðrir sem geta lagt sitt af mörkum bregðist við niðurstöðunum á þann hátt sem hver og einn getur. Saman getum við hjálpað ungmennum að vinna gegn ofbeldi í nánum samböndum.



UNGMENNAPING

UM OFBELDI Í NÁNUM SAMBÖNDUM

HELSTU NIÐURSTÖÐUR

1

Birtingarmyndir ofbeldis í nánum samböndum eru fjölmargar en ungmenni hafa sérstakar áhyggjur af **ANDLEGU OFBELDI** og **STJÓRNUN**

2

Ungmenni segja **EKKI** frá ofbeldi í nánum samböndum, ástæður eru margvíslegar en helsta ástæðan er **HRÆÐSLA**

3

DÆGURMENNING og **KLÁM** hafa veruleg áhrif á hegðun, framkomu og kröfur í nánum samböndum ungmenna í dag

4

BAKSLAG er í kynjajafnrétti á samfélagsmiðlum. Kynin fá afar ólík skilaboð og ungmennin upplifa ósanngjarna pressu

5

Ungmenni vilja betra aðgengi að **ÚRRÆÐUM** og sérstaklega á landsbyggðinni. Þau gera skýra kröfu um meiri **FRÆÐSLU** fyrir börn, foreldra og kennara

6

Ungmenni vilja að **STJÓRNVÖLD** bregðist við með því að setja meira fjármagn í forvarnir, fræðslu og úrræði

- Á öllum þingum voru ungmenni sammála um að ofbeldi í nánnum samböndum væri algengt og mun útbreiddara vandamál en flestir gera sér grein fyrir. Aðspurð um birtingarmyndir ofbeldis kom ítrekað fram á öllum þingum að andlegt ofbeldi og stjórnun væru mikið vandamál.
- Sambönd ungmenna hafa breyst með tilkomu tækninnar, áður gátu ungmenni farið heim og fengið „pásu“ frá sambandinu hluta úr degi en í dag er gerð krafa á ungmenni að vera alltaf tilbúin til samskipta og að þau séu ávallt til í að hinn aðilinn viti stöðugt hvar þau eru með því að hafa kveikt á staðsetningarbúnaði (e. location) t.d. á Snapchat.
- Ágreiningi lýkur ekki með því að einhver skelli á eða fari heim, með stafrænni tækni lifa samskipti og rituð orð lengi, eru jafnvel afrituð og send áfram og oft notuð aftur og aftur gegn hinni manneskjunni.
- Nokkuð algengt er að stafrænu kynferðisofbeldi sé beitt og á tveimur þingum nefndu ungmennin m.a. lokaða hópa þar sem strákar skiptast á „nude“ myndum af kærustunum sínum án þeirra vitneskju.
- Ljóst er að innan náinna sambanda leynist ýmiskonar kynferðisofbeldi allt frá ítrekuðu suði og pressu til að stunda kynlíf og að prófa kynferðislega hluti yfir í kyrkingartök og líkamlegar meiðingar í samförum.

DÆMI ÚR UMRÆÐUM Á BORDUM

Andlegt ofbeldi

Suð, hótanir, stjórna með samviskubiti, fýlustjórnun, sjúk afbrýðisemi, niðurlæging, segja ljóta hluti, drulla yfir hina manneskjuna, hóta að hætta í sambandinu ef., útilokun, tala niður til hinnar manneskjunnar, gaslýsing, banna að hitta vini, reiði sem er tekin út á veraldlegum hlutum.

Kynferðislegt ofbeldi

Virða ekki mörk, þrýsta á að gera eitthvað kynferðislegt, kyrkingar, rífa í hár hinnar manneskjunnar, nauðgun, neyða, þrýsta, hlusta ekki á hvað hinn vill, pressa á að vera alltaf til í kynlíf.

Líkamlegt og stafrænt ofbeldi

Lemja, meiða, slá, hrinda, dreifa nektarmynd, óumbeðnar myndir, neyða mann að horfa á eitthvað t.d. klám, setja nektarmynd af maka inn á lokað spjall með öðrum strákum, taka myndir án þess að þú vitir og viljir, nota gervigreind til að plata og falsa.



- Það var algjör samhljómur í því að ungmennin telja fáa segja frá ofbeldi í nánu sambandi. Þau telja að það sé margfalt algengara en flesta grunar en það sé verulega erfitt að segja frá. Ekkert sveitarfélag skar sig úr varðandi það.
- Ef ungmenni þó segja frá þá er algengast að þau segi vinum sínum, svo foreldrum eða starfsfólki í skólanum eða félagsmiðstöðinni. Meiri tenging virtist vera við félagsmiðstöðvarstarfsfólk í Hafnarfirði og Akureyri en í hinum sveitarfélögunum.
- Mörg nefndu úrræði eins og Sjúkt spjall eða 1717 sem leið til að fá speglun á sambandið sitt og leið til að segja ókunnugum frá.
- Ungmennin segjast myndu skipta sér af ef þau teldu vin sinn eða vinkonu verða fyrir ofbeldi í nánu sambandi en þeim þykir mun erfiðara að skipta sér af ef vinur þeirra eða vinkona er sú/sá sem er að beita ofbeldinu.
- Félagsleg staða skiptir máli, ef hin manneskjan á stærri eða sterkari vinahóp þá er enn ólíklegra að viðkomandi þori að segja frá því hópurinn tekur afstöðu með vini sínum.

DÆMI ÚR UMRÆÐUM Á BORDUM

Hræðsla

- um að vera dæmd
- við meira ofbeldi
- við að enginn trúi manni
- um að missa manneskjuna frá sér
- við hótanir frá hinni manneskjunni
- við viðbrögð annarra
- við að manneskjan sem þau treysta brjóti trúnað
- við að hin manneskjan neiti og allir trúi henni frekar
- við viðbrögð foreldra (of mikil viðbrögð, skömm eða ásakanir)

Aðrar nefndar ástæður

Eiga engan að sem manneskjan treystir, skömm, vilja ekki að allir viti, óþægilegt að segja frá, erfitt að tala um þetta, vita ekki alltaf hvort þetta er ofbeldi, vilja ekki hætta með manneskjunni, erfitt að viðurkenna fyrir vinum sínum, vilja ekki skemma orðspor hins aðilans, strákar segja síður frá, fatta ekki að tala um þetta.



- Ungmennni læra mikið til hvers er ætlast af þeim í sambandi með því að horfa í kringum sig. Ítrekað var bent á að samskipti foreldra væru fyrirmynd, stundum góð og stundum slæm og sama um ástarsambönd vina.
- Dægurmenning hefur einnig töluverð áhrif:
 - Í sjónvarpsþáttum og myndum eru óheilbrigð samskipti oft sett upp sem rómantísk t.d. að virða ekki nei, að beita fýlustjórnun eða einhverskonar ofbeldi.
 - Á samfélagsmiðlum birtist glansmynd af samböndum, allt lítur út fyrir að vera fullkomið og ungmennin töluðu um að þrátt fyrir að vera meðvituð þá bera þau sig samt saman við það sem þau sjá þar.
- Incel orðræða, sem hefur aukist á sumum miðlum, hefur neikvæð áhrif á viðhorf til stelpna/kvenna.
- Klám hefur veruleg áhrif á bæði samskipti og kynlíf í samböndum og á hverju þingi komu fram áhyggjur af of mikilli klámnotkun stráka.
- Klám ýtir undir óöryggi hjá kærustu/a þess sem horfir mikið og það normaliserar ofbeldishegðun í kynlífi.

DÆMI ÚR UMRÆÐUM Á BORDUM

Dægurmenning

- Óraunverulegar væntingar og feik staðalímyndir
- Algóðrithinn stjórnar því hvað ég sé
- Allt er fullkomið alltaf og það er ekki raunveruleikinn
- Ímyndir sem er ekki hægt að keppa við, lætur manni líða illa með sitt samband
- Podcast um gamaldags stjórnsemi er að aukast

Klám

- Klám er notað til að læra hvernig á að stunda kynlíf
- Ofbeldi normalísierað í klámi og slæm samskipti
- Unglingar halda að extreme hlutir séu eðlilegir
- Getur gefið brenglaða hugmynd um afmarkaða þætti í kynlífi og hluti sem þarf að ræða fyrirfram eins og kyrkingar
- Klám er undirstöðu vandamálið varðandi ofbeldi í samböndum, sérstaklega fyrir stráka



- Þegar rætt var um hvaðan ungmenni fá hugmyndir og skilaboð um hvað það þýðir að vera í sambandi, hvaðan fyrirmyndir þeirra koma og hvaða væntingar þau telja vera gerðar til sín kom í ljós strax á fyrsta þingi að íhaldsöm viðhorf og bakslag í kynjajafnrétti er að aukast verulega, sérstaklega á samfélagsmiðlum.
- Dæmi um hinn fullkomna kærasta og hina fullkomnu kærustu eru lituð kynjuðum staðalmyndum.
- Ungmennin upplifa íhaldsöm viðhorf á mismunandi hátt, sumum finnst þau hallærisleg eða hlægileg, öðrum finnst þau verulega ósanngjörn og alls ekki eitthvað sem þau langar að fylgja. En þau finna fyrir ákveðinni pressu og segja viðhorfin vera að lauma sér inn í samskipti og sambönd ungmenna smátt og smátt.
- Nefnt var sem dæmi að það er pressa á stráka að gefa reglulega gjafir og blóm og stelpur nefndu að þrátt fyrir að þær vissu að þetta væri óraunhæft þá stæðu þær sjálfar sig að því að efast um ást kærastans ef hann uppfyllti ekki þessar væntingar.
- Gagnkynhneigðarhyggja var áberandi og nánast engin umræða var um samkynja sambönd.
- Væntingar til stráka og stelpna virðast vera afar ólíkar. Ungmennin höfðu lítið að segja um væntingar til stálpa. Nefndu að fordómar í þeirra garð hefðu aukist og ef einhverjar væntingar væru gerðar til þeirra þá væru það líklega sömu væntingar og gerðar eru til stelpna.

DÆMI ÚR UMRÆÐUM UM VÆNTINGAR TIL STELPNA

ÚTLIT

Fullkominn líkami, grönn, með stór brjóst og stóran rass. Alltaf vel förðuð og í fallegum fötum, hugsar vel um sjálfa sig og er kvenleg.

FRAMKOMA

Klár en ekki nördi, skilningsrík, góð, hlustar á allt sem þú segir henni, tillitsöm, skemmtileg, myndin og alltaf glöð. Má ekki vera með hátt body count (hafa sofið hjá mörgum).

HEIMILI

Sér um heimilið, þrífur, bakar og eldar góðan mat. Passar börnin, er húsmóðir, tradwife (traditional wife).

SAMBAND

Vera tilbúin að setja kærastann í fyrsta sæti, fram yfir sjálfa sig. Submissive (undirgefin). Á að hugsa vel um kærastann, treysta á hann og vera alltaf tilbúin að hlusta á hann. Á að gefa af sér meira en hann.

- Þau ungmenni sem leita sér aðstoðar tala helst við vini, stundum fjölskyldu, sálfræðing, skólafélagsráðgjafa, einhvern annan fullorðinn eða Chatgpt.
- Á Ísafirði nefndu nokkur börn sérstaklega einn stuðningsfulltrúa sem þau virðast mörg treysta vel og á Egilsstöðum nefndu nokkur börn skólastjórann sinn sem þau myndu leita til.
- Ungmenni vilja geta leitað í úrræði þar sem þau geta rætt við fagfólk í trúnaði og jafnvel fengið að vera nafnlaus, án hindrana.
- Ungmenni á Ísafirði og Egilsstöðum nefndu áberandi skort á úrræðum í heimabyggð. Þeim þykir erfitt að ræða við einhvern sem þau þekkja vel, fámennið er hindrun.
- Á þingunum voru öll helstu úrræði nefnd á einhverjum tímamarki en þónokkur ungmenni þekktu ekki til þeirra úrræða sem standa ungu fólki til boða.
- Ungmennin vissu ekki um neitt úrræði fyrir gerendur.
- Kallað var eftir lengri opnunartíma úrræða, t.d. að Sjúkt spjall sé opið oftar, lengur og sérstaklega um helgar.
- Kallað var eftir miklu betri kynningu á úrræðum, hvernig þau virka í raun, við hverja þau eru að tala í netspjalli (manneskju eða gervigreind) og hvort spjallið sé raunverulega í trúnaði.
- Á öllum þingum kom ítrekað fram eindregin ósk um meiri kynfræðslu og kynjafræðslu.
- Ungmennin vilja meiri fræðslu um ofbeldi og að hún verði að innihalda fræðslu um andlegt ofbeldi og um áhrif kláms.
- Ítrekuð ósk kom fram um að fræðsla byrji fyrr og sé markviss í gegnum skólagönguna.

DÆMI ÚR UMRÆÐUM Á BORÐUM

Úrræði

- Það þarf að auglýsa úrræði betur og segja betur frá hvernig þau virka. Plaggötin segja manni ekki nóg
- Margir unglingar vita ekki hvar er hægt að fá hjálp
- Hef aldrei heyrt um úrræði fyrir gerendur
- Það þarf að kynna úrræði betur í grunnskólum
- Það þarf að lengja opnunartíma
- Það þarf að kynna Bergið meira
- Það þyrfti að vera einhver staður hér (í sveitarfélaginu) sem hægt væri að fara á ef eitthvað kemur uppá. Mann langar kannski ekki að fara á heilsugæsluna

DÆMI ÚR UMRÆÐUM Á BORDUM

Hvað ættu þau sem vinna með ungu fólki að hafa í huga?

- Þau ættu að sýna frumkvæði, spyrja hvort allt sé í lagi og minna á að það má tala við þau. Því það er svo erfitt fyrir unglunga að byrja að segja frá
- Muna að flestum finnst mjög erfitt að segja frá ofbeldi
- Ekki tala við okkur eins og smábörn
- Munið að þið eruð að tala við manneskju
- Sýnið okkur virðingu og ekki þrýsta á svör strax
- Sýnið skilning og ekki dæma
- Reynið að setja ykkur í okkar spor þó þið skiljið ekki alveg
- Traust skiptir miklu máli.
- Skiptir máli að kunna að lesa í aðstæður
- Ekki gera lítið úr upplifun manneskjunnar sem er að segja ykkur frá

Fræðsla

- Kynfræðsla á að vera skylda, ekki val
- Kynjafræði á að vera skyldufag
- Það verður að fræða alla um ofbeldi
- Það verður að fræða um klám og klámfíkn
- Það verður að byrja fræðslu miklu fyrr
- Það verður að fræða foreldra og láta þá skilja að heimurinn hefur breyst frá því þau voru ung
- Fræðsla á að vera allskonar og fjölbreytt, ekki endalausir fyrirlestrar
- Fá meiri jafningjafræðslu
- Fá oftast einhverja utanaðkomandi með fræðsluerindi
- Margir kennarar þurfa að æfa sig betur í að kenna kynfræðslu
- Það þarf að fræða meira um áhrif samfélagsmiðla og Chatgpt

- Ungmenni upplifa að stjórnvöld átti sig ekki á hversu alvarlegt og algengt ofbeldi milli ungmenna er.
- Stjórnvöld ættu fyrst og fremst að beita sér fyrir því að tryggja betri kynja- og kynfræðslu til allra barna og unglinga, óháð búsetu. Fræðslan á að byrja strax á yngsta stigi. Á öllum þingum kom fram ítrekuð ósk um að slík fræðsla verði gerð að skyldu.
- Stjórnvöld eiga að hækka aldurstakmark á samfélagsmiðla og láta setja rafræn skilríki á klámsíður.
- Stjórnvöld þurfa að taka ofbeldi af meiri alvöru. Það þurfa að vera meiri afleiðingar og það þarf miklu meiri stuðning fyrir þolendur.
- Stjórnvöld þurfa líka að búa til stuðning fyrir gerendur svo þeir hætti að beita ofbeldi. Flest ungmennanna vissu ekki hvert gerendur gætu leitað eftir aðstoð.
- Stjórnámálmenn þurfa að vera betri fyrirmýndir.
- Stjórnvöld þurfa að setja miklu meiri pening í málaflökkinn. Það þarf að rjúfa þögnina sem fylgir ofbeldi, bæta forvarnir og fræðslu og auka aðgengi að fagfólki og úrræðum. Ungmennin vilja fagfólk inn í skólana og inn í sveitarfélagið.

DÆMI ÚR UMRÆÐUM Á BORDUM

Hvað ættu stjórnvöld að gera betur?

- Skylda kennara til að fara á námskeið til að læra að tala um þetta. Þeir verða að kunna að tala um þetta og treysta sér í það
- Stjórnvöld verða að opna augun og fatta að þetta er orðið alvarlegt vandamál. Stjórnvöld skilja ekki að unglingar í dag þroskast hraðar en þau gerðu áður því við höfum aðgengi að samfélagsmiðlum
- Það verður að setja meiri peninga í málaflökkinn. Það þarf miklu meiri fræðslu og hún verður að vera skylda, bæði í grunnskólum og framhaldsskólum
- Það þarf að fjölga úrræðum og hafa þau alltaf opin
- Bæta utnumhald þegar einhver segir frá ofbeldi
- Kerfið vinnur ekki með fórnarlömbum kynferðisofbeldis, það þarf að breyta því
- Það er ekki hlustað á þolendur og mál ekki rannsökuð nógu vel
- Það verður að fara að taka kynferðisofbeldi alvarlega og hafa þyngri dóma
- Það verða að vera þyngri refsingar
- Það þurfa að vera afleiðingar ef einhver býr til lygasögu um ofbeldi
- Takið ábyrgð og hættið að sópa þessu undir teppið
- Ekki gleyma Vestfjörðum þó við séum langt í burtu
- Hlustið betur á það sem við erum að segja

ANNAÐ SEM UNGMENNIN VILJA KOMA Á FRAMFÆRI



Klám er undirstöðuvandamálið varðandi kynferðisofbeldi í samböndum, sérstaklega fyrir stráka

Margir unglingar lenda í veseni með vini því makinn fer alltaf í fýlu ef maður vill hitta vini sína

Það verður að vera fræðsla fyrir þá sem beita ofbeldi líka

Það vita EKKI allir að klám er ekki raunverulegt!

Það er ógeðslega erfitt að segja frá og svo er manni kannski ekki trúað

Það verður að passa að ALLIR viti hvar er hægt að fá hjálp og hvernig á að leita eftir henni

Fullorðnir verða að passa að gera ekki lítið úr upplifun ungmenna. ÞIÐ eigið ekki að ákveða hvernig OKKUR líður!

Það ætti að vera sálfræðingur eða ráðgjafi til staðar í öllum skólum

Fólk segir að það ætli að bæta líf unglunga á Íslandi en skilur svo Vestfirði eftir. Það er ekki sanngjarnt

Fullorðnir átta sig ekki neitt á því hvað ofbeldi í samböndum er algengt

Samband er svo gildishlaðið, fólk heldur að það sé bundið saman og megi því allt

Við höfum aldrei fengið tækifæri til að tala um þetta svona eins og hér, í litlum hópum

Stundum veit maður ekki að maður lenti í ofbeldi fyrr en maður fer í annað samband og samskiptin eru heilbrigð þar

Ef maður á foreldra sem eru í óheilbrigðu hjónabandi þá tekur maður með sér svo röng skilaboð inni sambandið sitt. Það getur haft mjög vond áhrif

HUGLEIÐINGAR FRÁ BORÐSTJÓRUM



Ungmenni virðast ósammála um hvort það sé sanngjörn krafa að fara fram á að manneskja sem er í sambandi sé alltaf með kveikt á location. Sum töldu það jafnvel ofbeldi að neita að hafa það kveikt alltaf!

Mjög greinilegur munur var á því hversu mikla eða litla kyn- og ofbeldisforvarnafræðslu ungmennin hafa fengið milli skóla í sama sveitarfélagi

Mörg ungmenni voru að heyra um ýmis úrræði í fyrsta sinn á þinginu. Nauðsynlegt er að auglýsa þau betur

Það er ljóst að hér eru sum ungmennin með **sára reynslu** á bakinu og hafa ekki fengið þann stuðning sem þau hefðu þurft

Á einu þingi voru mörg ungmenni sem þekktu ekki orðið **Stálp**

Stelpur tala áberandi mikið um áhyggjur af klámnotkun stráka

Í einum hópi var því haldið fram að ekki væri hægt að beita kynferðisofbeldi í nánu sambandi

Á einu þingi þekktu fæst ungmennin orðið **stafrænt kynferðisofbeldi**

Mörg ungmenni tóku það sérstaklega fram hversu gott þeim þótti að taka þátt í þessu samtali og hversu mikið þau hefðu lært af því



Barnaheill

BARNAHEILL ÞAKKA ÖLLUM ÞEIM UNGMENNUM SEM SÓTTU ÞINGIN KÆRLEGA FYRIR SAMTALIÐ OG TRAUSTIÐ

