

1)

Eftir að mér var nauðgað af þjálfaranum mínum grenntist ég töluvert og átti mjög erfitt með það að borða og sofa.

Ég segi síðan tveimur þjálfurum í landsliðsteyminu frá því að mér hafi verið nauðgað svo þeir vissu hvað ég væri að ganga í gegnum.

Nokkrum dögum seinna kom einn aðstoðarlandsliðsþjálfarinn upp að mér og segir við mig að ég ætti að líta á björtu hliðarnar, kannski var gott að mér hafi verið nauðgað því nú væri ég svo grönn.

2)

Fyrsta keppnisárið mitt var mjög viðburðaríkt.

Ég hafði mikinn metnað og var virkilega vinnusöm. Árangurinn var líka eftir því og fljótt var ég komin á þann stað að vera með þeim bestu og ná keppnisrétt á mótum erlendis.

Fyrst byrjaði þjálfarinn minn að hrósa mér. Sem ég þurfti svo á að halda enda með mjög brotna sjálfsmynd.

Hrós varð að daðri.

Daður varð að óviðeigandi snertingum og heitapotts ferðum.

Hann fann sér enn eitt fórnarlambið og ég gerði allt til þess að þóknast honum.

Hann átti í sambandi við nokkrar eða nokkuð margar stelpur eða konur. Allar áttum við það sameiginlegt að vera með brotna sjálfsmynd, litla sjálfsvirðingu og að vita ekki af hvor annarri.

Það sem gekk á var svo brenglað að það er erfitt að útskýra en einhvern veginn var ekki möguleiki að fá annan þjálfara og án hans var ekki möguleiki á að geta æft.

Hann þvingaði mig til þess að kalla hann kærastann minn og lét eins og við ættum í ástarsambandi. Þegar ég svo komst að því að við værum fleiri en tvær og fleiri en þrjár fékk ég loks máttinn til þess að "hætta með honum". Það þó enginn annar þjálfari sem gat þjálfað mig svo ég var föst með honum í þjálfun.

Stærsta mótið mitt kom. Ég vann það mót. Það var mikil viðurkenning fyrir mig og í nokkrar klukkustundir var ég í sælúvímu.

Þar til um kvöldið þegar ég dauðþreytt og ölvuð fór upp í rúm til þess að sofa.

Hann var mættur upp í. Hann bað um kynlíf og var neitað.

Ég sagði nei, ég sagði aftur nei og sama hversu oft hann spurði var svarið alltaf nei.

Hann hlustaði ekki á mig.

Það var ekki nóg að daðra, þukla og vera óviðeigandi heldur þvingaði hann mig í mjög brenglað samband með sér og setti punktinn yfir i-ið með að þvinga sér upp á mig.

Eftir mótið vildi ég ekki viðurkenna hvað raunverulega átti sér stað. Áfram hélt ég að æfa og keppa. Það var ekki fyrr en tæpu ári seinna sem ég brotnaði niður og flúði. Ég þurfti að flýja bæjarfélagið mitt til þess að losna undan honum.

Það vissu allir sem æfðu með mér hvaða mann hann hafði að geyma en enginn gerði neitt. Enginn sagði neitt. Allir stóðu hjá.

Ekki nóg með það heldur voru menn í stjórn keppnisnefndar sem voru virkilega óviðeigandi með framkomu sinni í minn garð. Enda vissu þeir "Hvernig" stelpa ég var.

3)

Ég byrjaði að æfa íþróttina mína (einstaklingsíþrótt) þegar ég var 17 ára og hef nú æft í u.þ.b. 13 ár.

Á þessum tíma hef ég marg oft orðið vör við það, með einum eða öðrum hætti, að það hafi verið gert lítið úr afrekum kvenna í greininni. Ekki þótt ástæða til þess að styrkja konur til þess að fara í æfingaferðir eða á mót og fleira í þeim dúr.

Ég var fjót að læra að normalisera þukl og káf af hálfu þjálfara og liðsfélaga. Yfirleitt karlar sem voru 10+ árum eldri en ég sjálf. Við stelpurnar gerðum frekar lítið úr þessu, þetta gerðist alltaf þegar áfengismagnið í blóði þessara annars ágætu manna var orðið hátt og við einhvernvegin bara umbárum þetta. Við vorum samt, (þó ekki nema fyrst eftir tvítugt) komnar með strategíu, að þegar þeir voru orðnir ákveðið „fullir og leiðinlegir“ að þá létum við okkur hverfa og fórum einhvert annað að djamma í burtu frá þeim, svo við gætum skemmt okkur.

Fyrir nokkrum árum byrjaði eldri maður sem hafði verið að mæta á æfingar af og til í gegnum árin og ég hafði alltaf spjallað við á venjulegum nótum, þar sem hann þó spurði spurninga eins og „hvað ég væri að gera núna“?, „hvar ég væri að vinna“? og þar fram eftir götunum að „stalkera“ mig. Þessi maður var í kringum sjötugt. Stór og mikill og það var umtalað hvað hann væri nautsterkur. Ég var að vinna tískuvöruverslun í Kringlunni á þeim tíma þegar hann byrjar á að mæta í vinnuna til mín á hverjum degi. Hann hafði einstaklega óþægilega nærveru. Stóð mínútum saman fyrir aftan mig og góndi, áður en ég fattaði að hann væri þar. Gekk á eftir mér út um allt, reyndi að króa mig af og snerta mig. Ég hræddist manninn, fannst hann geta verið til alls líklegur miðað við persónuleikasmisþingunni úr „gamla skrítna karlinum“ í „predatorinn“. Ég sagði þremur karlkyns félögum mínum frá honum, þar af tveimur þjálfurum og lýsti því hvað hann væri að gera og hvað mér þætti hann óþægilegur. Þeirra svör voru öll bara „nú er hann að því segirðu“, „hann er náttúrulega skrítni kallinn“. Ég hafði það á tilfinningunni að þeim þætti þetta ekkert svo hræðilegt og að ég væri að gera of mikið úr þessu.

4)

Ég hef æft mína íþrótt síðan ég var 13 ára! Sjálf hef ég ekki orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða alvarlegu áreiti í mínu íþróttumhverfi. Ég sagði um daginn já ég hef verið frekar heppin, svo beit ég í tunguna því hversu fáránlegt er að nota orðið heppin yfir það að hafa ekki verið beitt kynferðislegu áreiti eða ofbeldi!

Ég hef hinsvegar oft lent í aðstæðum þar sem eldri menn segja hluti sem þeir eiga alls ekki að segja við 14-15 ára stelpu og karlrembu brandarana hef ég fengið að heyra í tugum þúsunda án þess að vilja það. Gert hefur verið lítið úr mínum afrekum vegna kyns míns og ég hef verið hrútskýrð í drasl eftir að ég varð þjálfari og hef upplifað að sumir (mjög fáir þó) karlkyns nemendur hlusta ekki mikið á mig þar sem ég er kona.

En ég þekki og mér hefur verið treyst fyrir mörgum sögum þar sem konur hafa verið beittar kynferðislegu ofbeldi eða orðið fyrir kynferðislegu áreiti. Þar sem íþróttahæimurinn er mjög karllægur þá er oft ekki neitt gert í þessu ofbeldi og áreiti sem stúlkur verða fyrir. Þetta á ekki að viðgangast!

5)

Í gegnum tíðina hafa fáar stelpur æft mína íþrótt eða allavega verið sendar erlendis svo stundum var ég eina stelpa í keppnisferðum. Oft í þessum keppnisferðum þegar var verið að slaka á saman datt strákunum í hug að horfa á klámmynd. Þannig annað hvort var að horfa á með þeim og upplifa óþægilegar aðstæður eða vera ein inn á mínu herbergi. Valdi nú oftast að vera ein!

Í einni keppnisferðinni valdi einn strákurinn að segja (þar sem ég var nú ekki í sambandi með neinum í hópnum og var stelpa) þú ert svona hominn í hópnum. Þetta truflaði mig alltaf rosalega mikið eins saklaust og þetta hljómar, ég mátti greinilega ekki bara vera stelpa í hópnum!

6)

Fyrir tveimur árum lenti ég í því að æfingafélagi minn káfaði á mér niðri í bæ þegar hópurinn fór og fagnaði keppnislokum.

Ég æfi glímuíþrótt. Í því er mikil nánd enda liggur maður mestan hlutann af tímanum á gólfinu annað hvort ofaná hinum aðilanum eða hann ofan á þér. Því er traust til æfingafélaga mikilvægt og algjör grunnur að því að geta stundað íþróttina á ánægjulegan hátt.

Sjálfr varð ég fyrir nauðgun 15 ára og því átti ég alltaf mjög erfitt með að láta snerta mig. Þegar ég byrja í íþróttinni 25 ára gömul þá tók það mig marga mánuði að byggja upp þetta traust til æfingafélaga minna.

Þess vegna var þetta kvöld mér afar erfitt. Æfingafélaginn hrósaði mér fyrir góðan árangur á mótinu og ég var algjörlega í skýjunum. En þetta endaði þannig að hann króaði mig af á dansgólfinu og káfaði á mér allri, brjóstum, mjöðmum, mitti og rassi. Ég varð gjörsamlega störf af hræðslu og kom ekki upp orði. Ég vissi ekki hvað ég ætti að gera og reyni að koma mér undan sem tók þó nokkra stund. Þetta sat svakalega í mér en ég ákvað að segja ekkert, þangað til að ég komst að því að sami strákur hafði komið eins fram við aðra vinkonu mína helgina áður, en hún var líka að æfa með okkur. Þá talaði ég við besta vin minn sem æfði með okkur og hann hvatti mig til þess að tala við formann félagsins og láta vita því þetta væri ekki í lagi og hinn ætti ekki að komast upp með svona hegðun. Ég talaði síðan við formanninn og hann tók þessu mjög alvarlega. Strákurinn var kallaður fyrir og látinn vita að svona hegðun væri ekki liðin innan félagsins og hann beðin um að mæta ekki aftur í glímuíþróttina en mætti mæta í aðrar íþróttir sem félagið biði uppá. Hann neitaði fyrir það að hafa komið nálægt mér og hinni en okkur tveimur var trúað fram yfir hann og það met ég mikils.

Ég er afskaplega þakklát fyrir viðbrögðin sem ég fékk frá mínu íþróttafélagi og karlmönnum sem æfðu með mér og studdu ekki svona óviðeigandi hegðun. Ég er ein af þeim heppnu sem fékk þau viðbrögð sem eiga að verða í kjölfar svona hegðunar.

7)

Þegar ég var 18 ára fór þekktur söngvari að æfa íþróttina mína sem er mjög umdeild týpa. Hann er mjög góður með sig og fannst hann vera aðal gæinn á svæðinu hvert sem hann fór. Hann var alltaf að blikka mig og svona reyna að tala við mig þegar ég reyndi að sýna eins vel og ég gat að ég hefði Engan áhuga að tala við hann. Ég æfi semsagt glímuíþrótt og í henni er mikil nánd og vildi oft þessi maður "glíma við mig í gólfinu". Ég fór að kvarta yfir þessu hvað mér fannst hann óþægilegur og fékk misjöfn viðbrögð og stundum var gert lítið úr áliti mínu á honum og sagt "hvaað [...] ! Hann er flottur kjellinn" EN sem frábært var hvað flestir tóku þessu alvarlega og fanst þetta vera óviðeigandi og pössuðu alltaf uppá að hann myndi aldrei glíma við mig og svona skömmuðust í honum og á endanum hætti hann (ýmsar ástæður fyrir því líklegast). Það er rosa mikill "karlaheimur" í þessari íþrótt og þetta er eina skiptið sem mér leið óþægilega á æfingum og er ég þakklát þjálfurum mínum sem tóku þessu alvarlega og létu hann ekki komast upp með að vaða áfram eins og hálfviti. Ég talaði síðan nokkrar stelpur sem höfðu sungið með honum og lét hann alveg eins við þær. Ótrúlegur. Reynir við flest kvenfólk hvort sem þær eru 15 eða 42 ára og er síðan peppaður upp sem eitthvað sjarmatröll í fjölmíðlum.

8)

Þann 19. maí 2016 var ég lamin af allaveganna tveimur ljósmyndurum á leik Hauka og Aftureldingar í Olísdeild karla í handbolta.

Ég var með puttafar á handleggnum eftir að það var gripið í mig, bólgin á hægri úlnlið eftir að það var gripið um úlnliðinn á mér til að koma í veg fyrir að ég næði að mynda, og svo keyrðu þeir í mig úr öllum áttum svo það gerðist eitthvað í skrokknum á mér.

Ég var rúmföst á tímabili sumarið 2016 vegna þess að ég var föst frá hálsi og niður í ökkla, mjög illa hölt í allaveganna 3 mánuði og ég gat ekki hlaupið í 5 mánuði.

Það var eins og ég hefði lent í bíslysi enda hvorki með styrk né skrokk til að verjast fullorðnum karlmönnum. Ég er ennþá með tak aftan í hægri læri, stíf í hægri öxl og fæ reglulega verk í hægri hnéð.

Ég mynda ekki lengur handbolta því ég vil ekki setja mig í þær aðstæður þar sem ég er ekki örugg.

Ég er ekki örugg á vellinum eða við störf ef upp koma aðstæður sem eru ekki eðlilegar vegna þess að yfirmenn og þeir sem að stjórna íþróttaviðburðum taka ekki á málunum þegar þau koma upp.

Ástæðan...þeim finnst ég svo merkileg með mig.

9)

Ég æfi glímuíþrótt sem er mjög karllæg íþrótt og hef ég sem iðkandi mikið fundið fyrir því. Hef lært að glíma ekki við þennan eða hinn því hann þuklar og káfar. En verst þykir mér þó valdaójafnvægið í glímuheiminum. Það væri efni í heila bók að tala um öll þau skipti sem ég hef setið undir ömurlegum sexist kommentum en það er mér eitt afar minnstætt. Ég og þáverandi kærasti minn vorum að glíma í lok tímans og byrjendaæfing átti að hefjast eftir æfinguna okkar. Kunningi fyrrverandi kærasta míns var einmitt að mæta á þá æfingu. Fyrrverandi kærasti minn var að vinna glímuna og hafði mig í hengingartaki og þá kallaði þessi kunningi til hans og spurði hann hvort það væri nú ekki svona sem hann tæki stelpurnar heim af djamminu. Ég man hvað mér fannst ég ofboðslega smánuð og lítil.

Í íþróttinni minni er beltakerfi og greina beltin fólk í sundur eftir getu og reynslu (hvítt er verst og svart er best). Oft eru haldin alls konar námskeið hjá hinum og þessum svartbeltingum. Ég fór á slíkt námskeið og var afar ánægð með að kennarinn sýndi mér mikla athygli og hjálpaði mér með það sem ég átti í vandræðum með. Ég fékk síðar um kvöldið skilaboð þar sem ýjað var að því að við ættum að hittast. Ég var á menntaskólaaldri og hann rúmlega 15 árum eldri en ég. Ofan á allt átti maðurinn konu og barn (og vissi að ég ætti kærasta). Augljóslega kom ekki til greina að ég myndi hitta hann og gerði ég honum það ljóst. Ég sé manninn oft en hann heilsar mér aldrei og lætur sem hann þekki mig ekki.

10)

Ég fæ ennþá hroll af tilhugsuninni um vinnu á karlakvöldum þó ég sé löngu hætt í handbolta. Ef maður var á barnum hafði maður þó borð fyrir framan sig og þurfti bara að hlusta á lýsingar á hversu mikið þá langaði að ríða manni eða annað álíka ömurlegt. Ef maður hinsvegar þurfti að fara framfyrir borðið og hreinsa diska eða selja happdrættismiða eitthvað álíka, var káfað og klipíð í alla mögulega staði og reynt að króa mann af til að troða tungunni í kokið á manni.

11)

Ráðningarferill þjálfara þarf að taka stakkaskiptum. Við getum lært af ýmsum nágrönnum okkar í Evrópu. Við erum líka það lítil þjóð að þetta ætti einmitt að vera auðveldara fyrir okkur, þar sem maður þekkir alltaf einhvern sem þekkir mann.

Ég lenti mjög, mjög illa í einum þjálfara á unglingsárum, en sá þjálfari hefur rúllað á milli liða, við misjafnan orðstýr, þó ég viti ekkert hvað hann er að gera í dag.

12)

Sektarsjóður karlaliðs í hópíþrótt, fullt af hlutum sem gefa sekt... dregið af sektinni fyrir að sofa hjá leikmanni kvennaliðsins!

13)

Nú hef ég æft íþróttir í mörg ár. Ég hef orðið vitni af þeirri menningu sem virðist umlykja íþróttir og eins mikið og ég elska íþróttir þá er þessi menning ekki alltaf falleg.

Konur fá oft á tíðum ekki sömu tækifæri, athygli eða viðurkenningu og karlkyns íþróttamenn. Þegar upp hafa komið áreitnis- eða ofbeldisbrot gegn konum í íþróttum þá hefur verið gert lítið úr upplifun þeirra eða konur jafnvel upplifa þá stöðu að treysta sér ekki að koma fram. Við þurfum að ráðast í heljarinnar vinnu til þess að breyta því umhverfi sem hefur fengið að ráða ríkjum. Stöndum saman, styðjum hvor aðra, trúum hvor annarri og bætum íþróttumhverfið.

14)

Einhverntíman á menntaskólaárunum kom leikmaður úr karlaliðinu og bað mig um að gera sér greiða. Ég spurði hann hver greiðinn var, og þá bað hann mig um að næst þegar ég færi í sturtu með liðinu, að skoða eina stelpuna í liðinu nakta og segja honum svo hvernig hún rakaði sig. Hann útskýrði fyrir mér að hann þurfti að vita hvernig klám hann ætti að horfa á þegar hann hugsaði um hana.

15)

Einu sinni var ég að æfa með félagi þar sem að tveir klefar notuðust við sömu sturtuástöðuna. Það sem við vissum ekki á þeim tíma var að það var gat einhversstaðar á vegg/hurð þar sem hægt var að gægjast inn um. Einn leikmaður karlaliðsins stundaði þá iðju að liggja á gægjum og gætti sín að enginn vissi af því. Í eitt skiptið var hann böstaður.

Það sem hann svo gerði var að ræða það við m.a leikmenn míns liðs að "við værum nú töluvert betur snyrtar en fótboltastelpurnar". Ekki nóg með það þá samdi hann lag um ákveðna leikmenn liðanna.

16)

Þjálfarinn minn í meistaraflokk þegar ég var 17-18 talaði reglulega um það við okkur á æfingum hvað það væri mikilvægt fyrir okkur að stunda kynlíf fyrir leiki. Helst sama dag eða kvöldið áður. Hann sagði að það væri svo gott fyrir konur að stunda kynlíf fyrir leiki en slæmt fyrir karla. Þær stelpur sem

áttu kærasta í karlaliðinu voru sérstaklega teknar fyrir, og þá enn meira ef að liðin áttu leik sama dag. Þá var farið í nánar lýsingar á því hvernig stelpurnar mættu bara fá fullnægingar en ekki strákarnir...

17)

Þegar ég var 17 ára fór ég í mín fyrstu tryouts til að komast í atvinnumennsku erlendis. Þjálfarinn í liðinu var Íslendingur en þessi þjálfari var einnig að þjálfra íslensku kvenna unglingslandslíðin. Á meðan ég var úti gisti ég í íbúð hjá stelpu sem var einnig í liðinu. Þjálfarinn bjó í sömu blokk og þessi stelpa og bjó hann í íbúðinni á móti. Eitt kvöldið frekar seint sér hann að ég sé online og sendir mér skilaboð. Hann spyr hvort hin stelpa sé sofandi. Þegar ég svara játandi segir hann mér að koma í heimsókn til sín. Mér fannst þetta frekar skrítið og óþægilegt en þar sem hann var að þjálfra mig í unglingslandslíðinu hlýddi ég. Þegar ég kem inn til hans er hann að drekka rauðvín og gefur mér glas. Ég er btw 17 ára íþróttastelpa og hafði varla getað pínt ofan í mig breezer, hvað þá eitthvað rauðvín. Þegar leið á kvöldið var hann alltaf að gera grín af mér fyrir það hvað ég drakk hægt og hvað ég væri mikil hæna. Ég fann fyrir mikilli pressu til þess að standa mig svo ég reyndi að pína þetta ofan í mig. Ég meira að segja fór með glasið mitt inn á baðherbergi svo ég gæti hellt úr því smá í vaskinn svo ég þyrfti ekki að pína þetta allt saman ofan í mig. Hann sat óþægilega nálægt mér allt kvöldið og á meðan við sátum þarna sagði hann mér hvað ég gæti orðið góð í minni íþrótt og gaf mér alls konar gullhamra. Hann sagði mér mikið af óþægilegum og óviðeigandi kynferðislegum sögum úr landsliðsferðum sem hann hafði farið í í gamla daga. Sem betur fer gerðist ekkert slæmt þetta kvöld. Þessi maður þjálfaði mig svo áfram allan minn unglingslandslíðsferil og einnig smá í A landsliðinu.

18)

Haustið 2014 var mér boðið ásamt 9 öðru fjölmiðlafólki frá Íslandi til Qatar að mynda HM í handbolta. Ég fékk boðið vegna þess að ég hafði staðið mig vel fyrir HSÍ og vildu þau nota tækifærið og þakka mér fyrir góð störf og bjóða mér út. Ég var mjög ánægð með þessa viðurkenningu fyrir vel unnin störf og þáði að sjálfsgöðu boðið.

Ferðin var helvíti!

Ég var tekin fyrir allan tímann en við vorum úti í 3 vikur.

Ömurleg skot á mig um allt mögulegt og helst fyrir framan sem flesta.

Aðili frá HSÍ þurfti ítrekað að tala við ákveðna aðila um að hætta þessu en þá jókst það bara.

Þeir sem voru skárstir voru þeir sem hunsuðu mig meira og minna allan tímann nema ef það var vinnutengt.

Ég hengdi mig dálítið á tvo aðila þarna úti sem voru frábærir mestmagnis af ferðinni svo ég væri ekki ein allan tímann.

Í einum hittingnum ákvað annar af þeim af tilefnislausu að grípa skyndilega svo fast utan um mig að ég var föst upp við hann og reyndi hann að þvinga mig í sleik við sig.

Ég panikaði og ýtti honum frá mér og fór í hinn endann á herberginu.

Maðurinn er giftur og var aldrei neitt tilefni eða ástæða en ég taldi hann vera mjög góðan vin minn.

Sömu nótt (4-5 um nótt og ég sofandi) að þá er barið og barið á herbergishurðina mína.

Ég var eitthvað smeyk við það og hvernig það var barið á hurðina svo ég ákvað að svara ekki.

Þeir fengu þá þjónustuaðila frá hótelinu til að opna herbergið því þeir ætluðu að gefa mér

„fyrirgefningarköku“ fyrir það hvað þeir voru búnir að vera ömurlegir alla ferðina.

Ég stóð á Haukatreyju og nærbuxunum og reyndi að vísa blindfullum fjölmiðlamönnum frá Íslandi út úr herberginu mínu um miðja nótt.

Það hittust allir á einum stað á lokakvöldinu.

Ég ákvað að mæta ekki og fannst mér betra að vera ein uppi á herbergi heldur en að vera í kringum þetta fólk.

Ég kom heim og talaði við þann sem réð mig í verkefnið hérna heima en hann sagði við mig „Ég held að þú áttir þig ekki á því hvað þú stóðst þig vel þeir (ljósmyndararnir sem sátu hjá heima og töldu sig eiga ferðina meira skilið) grandskoðuðuð efnið þitt og reyndu að finna allt til að setja út á það, og þá meina ég ALLT og þeir fundu ekkert...frábært hjá þér“.

19)

Búningurinn í minni íþrótt er íþróttatoppur og þröngar stuttar stuttbuxur. Þegar ég var að keppa til þess að komast á Ólympíuleikana í Ríó fékk ég reglulega að heyra það frá strákum í sömu íþrótt að allar konur í íþróttum ættu að spila í svona búningum. Það væri nefnilega miklu skemmtilegra að horfa á kvennaíþróttirnar þegar stelpurnar væru svona fáklæddar. Síðan fékk ég líka margoft komment frá strákunum um útlitið mitt, t.d. “þú ert ekki með neina tussubumbu” og “þessar stuttbuxur gera þig svo ríðulega”.

20)

Á mínum langa skíðaferli hef ég að mestu leiti sloppið "scott free" með nokkrum fáum undantekningum. Mér finnst leiðinlegt að segja frá því að ég telji mig heppna af þeim ástæðum.

Mig langar sérstaklega að segja frá tveim sögum. Sú fyrsta er tileinkuð fréttamönnum á Íslandi.

Þær eru ekki fáar fréttirnar sem hafa verið skrifaðar um árangur minn eða niðurstöður móta núna síðustu árin. Langflestar fréttirnar eru copy-paste af annaðhvort facebook síðu föður míns eða skíðasambandsins. Einhverveginn tekst þeim samt að ná einhverjum staðreyndum vitlaust. Ég hef mjög sjaldan lesið frétt um mig sem er 100% rétt og villulaus. Í 99% tilvika eru þær að einhverju leiti rangar og í 98% tilvika skrifaðar af karlmönnum.

Seinni:

Á öðru ári í menntaskóla var ég með þjálfara sem er umtalaður í skíðaheiminum meðal annars fyrir að vera strangur. Ég hafði ekkert á móti honum í byrjun, en hann var strax búinn að skipta liðinu upp eftir því hverjum honum líkaði við og hverjum honum líkaði ekki við. Við vorum tvær sem fengum að finna fyrir því og sérstaklega ég.

Ég fékk að heyra að ég væri óþroskuð og barnaleg, illa upp alin og með slæma ávana. Mér var hótáð að fá ekki að koma á æfingar ef ég kláraði ekki matinn minn og álíka.

Ef að ég kvartaði undan búnaði eða öðru þá var því bara vísað frá eins og ég væri þvilíkt heimsk og kvartaði undan öllu. Auðvitað kom síðan í ljós að búnaðurinn var ekki í lagi, en ekki eftir að hann var búin að kvarta yfir því að hann gæti ekki preppað þau (gera þau til fyrir næstu æfingu).

Hann var mjög strangur á að allir ættu að mæta á réttum tíma, en stundum ræður maður bara ekki við aðstæður og var ég oft húðskömmuð fyrir að mæta tveim mínútum of seint þegar að strætó var of seinn eða einhvað álíka.

Þetta eru bara nokkur dæmi og fór ég oft en ég get talið grátandi upp í herbergi eftir að hafa verið skömmuð fyrir einhvað fáránlegt.

Hann beitti mig andlegu ofbeldi, en ég er ekki frá því að ég hafi þroskast til muna við það.

21)

"af hverju eruð þið ekki bara heima að eignast börn?"

Þjálfari við eldri leikmenn meistaraflokks kvenna.

Fenginn var inn ódýr, mjög svo ófemínískur þjálfari af elsta skólanum sem lét margt flakka. Þessi setning hér að ofan er ein af þeim. Honum fannst ekkert vit í því að eldri leikmenn (konur) væru að stunda íþróttir... Þeirra tilgangur í íþróttum var nú búinn og kominn tími til að sinna sínu aðal hlutverki í lífinu... Að eiga börn. Honum fannst líka alveg fáránlegt að konur sem ættu nú þegar börn væru að eyða tímanum sínum í íþróttir. Þær ættu nú bara að fara heim og hugsa um fjölskylduna.

22)

Íþróttafréttamaður bauðst til að skutla mér á djammíð í staðinn fyrir að fá að riða mér. Ég hafnaði þessu boði og fannst það ekki viðeigandi og benti viðkomandi á það. Þá svaraði hann: „Hva, getur þú ekki riðið mér eins og hverjum öðrum?“ Ég hef ekki fengið fleiri ljósmyndaverkefni hjá viðkomandi miðli eftir að ég sagði nei...

23)

Einu sinni var ég meidd og sat því uppi í stúku að horfa á lið mitt spila leik. Í einu hraðaupphlaupi hjá liði mínu heyri ég virtan mann innan félagsins segja að einn leikmaður liðsins geti nú varla hlaupið því hún væri með svo feitt rassgat!

Hún er bara mjög fit og flott kona sem er virkilega góður leikmaður.

24)

Ég hef æft frjálsar íþróttir síðan ég var krakki. Þar var ég með þjálfara sem byrjaði að þjálf mig í kringum 13-14 ára aldur. Ég hætti að æfa hjá honum í kringum 26-27 ára aldur. Ansi margt gekk á þann tíma. Fyrstu árin byrjaði hann að vera með óviðeigandi athugasemdir um holdarfar okkar stelpnanna, vildi vita hvort við værum á getnaðarvörnum og værum farnar að stunda kynlíf og fleira. Þetta orðbragð hans um holdarfar okkar hafði mikil áhrif á mig. Ég þjáðist af anorexíu í kjölfarið og var ég undir miklu æfingaálagi, 12-14 æfingar á viku og þjáðist af margskonar álagsbrotum og meiðslum í kjölfarið sem gréru seint og illa og mátti rekja til þessa. Auk brotinnar sjálfsmýndar. Ég kem af svolítið brotnu heimili og hafði þessi maður algjört tangarhald á mér. Ég var tilbúin að gera allt til að þóknast honum. Hann heilapvoði okkar algjörlega til að hlýða honum í einu og öllu. En einhvern veginn skipti aldrei neinu máli hvað ég lagði hart að mér. Ég varð aldrei ein af hans uppáhalds. Við vorum tvær vinkonur sem lögðum allt okkar í íþróttina og hún fékk öll verðlaunin og hrósið og athyglina þrátt fyrir að árangur minn í raun væri öflugri. Ég komst í úrtakshópa en hún ekki. Árangur minn var samt ekki í samræmi við iðkunina þar sem ég var í yfiringilegri ofþjálfun í mööðrg ári.

Eitt árið fórum við stór hópur af unglingum á aldrinum ca. 15-18 ára með honum í æfingabúðir erlendis ásamt einum eldri iðkenda. Þar varð hann ítrekað ofurölvi, fór t.d. inn á herbergi okkar stelpnanna og læsti sig inni á klósetti með vinkonu minni. Með áræðni tókst henni að koma sér út. En við urðum allar mjög hræddar þarna. Eftir því sem árin liðu fórum við að heyra sögur af allskyns misnotkun sem hann átti að hafa gert í gegnum tíðina en hann auðvitað afgangur af allt þannig að hin manneskjan var auðvitað fáviti og þroskaheft og við eins trúarhópur þorðum auðvitað ekki að véfengja það. Það var ekki fyrr en við vinkonurnar ræddum saman komnar í kringum þrítugt að ástæðan fyrir að hann hélt upp á hana var sú að hann hafði áreitt hana kynferðislega og misnotað. Áhugaleysi hans á mér var því þá miður af hinu góða þar sem hann girntist mig ekki. Svo kom auðvitað upp úr krafssinu að fleiri stelpur höfðu lent í því sama og hann kærður og sagt upp störfum að lokum eftir margra áratuga starf en stelpurnar sem hann niddist á þurftu að hafa mikið fyrir því að hann yrði rekinn. Þegar kæran kemur upp kom þá vel í ljós að hjá Ísí voru engir verkferlar þegar kom að svona málum og litla aðstoð að fá þaðan.



Þessi maður er ennþá starfandi í einu stærsta íþróttamannvirki landsins með aðgang að unglingsstúlkum og getur gengið þarna um óáreittur og gefið ráð og þjálfað á hliðarlínunni sína einkakúnna.

Ég finn alltaf eitthvað bresta inni í mér þegar ég sé þennan mann þarna.

Hann hefur haft ótrúlega mikil áhrif á líf mitt og mína skapgerð og skemmt ótrúlega mikið fyrir mér í mörg ár. Ég hef þó sem betur fer unnið úr þessu og framkomu hans en sviður alltaf að hans réttur til að vera á vellinum sé ekki minna metinn heldur en þeirra sem hann níddist á.

25)

Fyrir nokkrum árum veiktist ég alvarlega og fitnaði mikið í framhaldinu. Eftir það fékk ég stanslausar athugasemdir um útlitið mitt og klæðaburð og það þykir enn fyndnara þegar sem flestir eru í kring og geta hlegið með að mér. Ein athugasemdin var á þessa leið frá yfirmanni mínum: „Hvernig gengur að bera allt ljósmyndadótið þitt með svona rosalega stóran rass, það hlýtur að vera rosalega erfitt?“ Aðrir ljósmyndarar tóku myndir á íþróttaviðburðum og höfðu stundum myndir af bakhlutunum á mér með í myndaveislum „því það var svo ógeðslega fyndið hvað ég er með ógeðslega stórt rassgat.“ Eftir að ég fékk viðeigandi sjúkdómsgreiningu og lyf grenntist ég aftur. Ég hef setið nokkra fundi undanfarið útaf mínum málum og það er enn verið að minnast á útlitið á mér. Hvað ég sé breytt, hvað ég sé orðin grönn og hvað hafi nú eiginlega gerst fyrir mig með handahreyfingum og undrunarsvip á andlitum og bætt við „og það eru allir að tala um það“. Ég er ekki að mæta á þessa fundi til að tala um útlitið mitt. Ég mæti á þessa fundi til að vonast til þess að ná til yfirmanna svo þeir taki almennilega á málum þannig að fólk sé ekki í hættu, líði illa eða þurfi að flýja þennan starfsvettvang vegna eineltis og ofbeldis.

26)

Við höfðum þekkt í gegnum okkar þátttöku í íþróttum til fjölda ára. Það hafði neistað á milli okkar um tíma og daðrað óspart en ég var alltaf á bremsunni. Ég hafði verið á bremsunni gagnvart karlmönnum í langan tíma. Mér var nauðgað í menntaskóla og ekkert verið með strákum lengi þegar þetta gerðist. Með góðri aðstoð var ég að ná að vinna með mitt ofbeldi á þessum tíma og öðlast sjálfstraust, sjálfstraust til að setja mörk. Á lokahófinu eitt árið var mikið djamm og ég vissi að það væri líklegt að eitthvað myndi gerast á milli okkar það kvöld því áhuginn var greinilega á báða bóga. Þegar við gerðum okkur líklega til að fara heim til mín þá upplýsti ég hann um ótta minn og að ég vildi fara hægt í sakirnar, gera hlutina rétt!

Ég vildi ekki sofa hjá honum og gerði honum það ljóst. Kvöldið fór öðruvísi en ég ætlaði. Hann hætti ekki að reyna, hann virti engin mörk, hann hafði allskonar óblíðleg orð um ásetning sinn og það bara um ..smá.. ..bara þínu pot.. ..bara vera nakin.. ..bara snerta mig þínu.. ..bara fá að nudda typpinu á sér milli læranna á mér.. og fleiri athugasemdir, hann reyndi að halda mér og komst niður í nærbuxurnar mínar, ég fraus og fékk mikið „flashback“ en sem betur fer komst ég undan honum, fékk auka orku til að komast frá honum og læsti mig inni í næsta herbergi, skalf og hríslaðist til. Ég heyrði hann fara út um morguninn eftir að hann var búinn að reyna að opna inn til mín og ná sambandi við mig. Ég fór út úr herberginu undir næsta kvöld þegar ég var fullviss að hann væri ekki í húsinu. Ég hef oft þurft að mæta honum eftir þetta - ég skammast mín!

27)

Ég er 18 ára og er í handbolta. Í maí 2016 var mér nauðgað af handboltamanni. Þessi einstaklingur er og hefur verið í yngri landsliðum upp sinn feril og núna er hann í afrekshópi A-landsliðsins (sem hann var líka þegar að þetta gerðist). Ég er einnig og hef alltaf verið í yngri landsliðunum. Ég á mjög erfitt

með að fara á handboltaleiki vegna hræðslunnar um að rekast á hann, hvað þá á hans heimavelli. Ég fæ kvíðakast vitandi að ég þarf að keppa í húsinu sem að hann æfir í og að hann gæti mögulega dæmt 3.flokks leiki hjá mér á móti hans liði. HSÍ hefur verið að byggja upp allt í sambandi við landsliðin, um daginn var haldinn sameiginlegur fyrirlestur fyrir öll landsliðin. Þegar ég labba að stelpunum í mínu landsliði sé ég hann sitja á borðinu við hliðina og hvernig hann horfði á mig. Ég sone-aði út og man lítið sem ekkert eftir þessum 4klst fyrirlestri sem ég sat á.

28)

Ég var í bænum að skemmta mér með liðsfélögum. Ég drakk nánast ekkert á þessum tíma en fór oft með í bæinn. Ég endaði ein en hitti félagi minn og slóst í för með honum og félögum hans. Við fórum í party á Laugaveginum. Ég sat í sofa í stofunni og spjallaði við hann um daginn og veginn. Allt í einu spyr hann mig hvort ég sé á pillunni, ég varð vandræðaleg og svaraði ekki spurningunni. Hann hélt áfram að tala við mig á undarlegan hátt og ég horfði niður og leið ekki vel. Hann spyr mig skyndilega hvort ég vilji dansa við sig sem ég jánkadaði. Við dönsuðum smá, hann sagði allskonar skrítna hluti, sló mér gullhömrum og reyndi hvað sem hann gat til að tæla mig. Ég horfði stöðugt niður í gólf og svaraði engu, langaði helst að hverfa en þorði ekki að hreyfa mig. Næst tekur hann í hönd mína og dregur mig á eftir sér inn í herbergi. Ég man ekki nema búta úr því sem næst gerðist en ég man tilfinninguna eins og þetta hafi gerst í gær. Hann nauðgaði mér, misnotaði vald sitt og stöðu gegn mér. Næsta sem ég man var þegar maðurinn sem bjó þarna kom inn og maðurinn, sem var fjölskyldufaðir, laug að honum að ég væri kona hans og að við ættum börn saman. Ég lá við hlið hans, á hliðinni og þorði ekki að hreyfa mig eða að láta sjá framan í mig. Næsta sem ég man er þegar ég var búin að koma mér inn á bað, titrandi, grátandi og í algjöru losti. Ég man ekki hvernig ég kom mér heim eða hvernig ég komst út. Ég bar skömmina í 17 ár, ég tók ábyrgð í 17 ár, mér fannst ég skítug í 17 ár. Ég var 16 ára, hann 25 ára, landsliðsmaður í handbolta í sömu stöðu og ég, hann var fyrirmynd mín áður en hann gerði mér þetta. Ég átti aldrei séns í þessum aðstæðum sem hann var með útúr planaðar. Ég er handviss um að ég sé ekki sú eina. Í mörg ár vildi hann alltaf knúsa mig og kyssa þegar ég hitti hann á förnum vegi, ég þorði ekki öðru. Einn daginn fékk ég ógeð, ég gat það ekki lengur. Skrifaði honum bréf þar sem ég útlistaði því sem hann gerði mér og skilaði skömminni. Viðbrögð hans voru þau að honum þótti "leitt að ég hafi upplifað okkar samverustund á þennan hátt"! Ég var hörð á því að hafa ekkert við mann sem skilgreindi nauðgun sem samverustund að segja, ég kærði hann vitandi að málið væri fyrnt til þess að taka valdið til baka!

29)

Ég var leikmaður mfl kvk í félagi og var í mínum stúdentsprófum eitt vorið. Ég bjó í blokk. Blokk sem var þannig að kjallarinn var opinn og hægt að fara í gegnum kjallarann inn í alla stigaganga. Við erum mörg sistkynin svo ég átti herbergi í geymslunni niðri. Eins og svo margir unglingar var hurð fyrir framan inn í geymslu foreldranna og mitt herbergi þar fyrri innan. Það var ekki hægt að læsa fyrir framan og þetta kvöld gleymdi ég að læsa hurðinni minni. Á hurðinni sem var fyrir framan var lítill miði Hér býr xxxxx þannig að vinir mínir gætu komið að læra. Það var fimmtudagskvöld og ég var að læra fyrir próf - sofnaði seint um 1.00 heyðri að það var party hjá mfl kk leikmanni sem bjó í næsta stigagangi. Um nóttina vaknaði ég við það að þjálfari mfl kk kom inn í herbergið mitt/ hann var nakinn. - ég var í mínu rúmi í brjóstahaldara og nærbuxum. Ég man að við vinkonurnar töluðum um í saumaklúbbum að maður gæti sko alveg sparkað í pungin á eh. ef menn ætluðu eh. að þröngva sér upp á mann. En þegar þú ert kominn með 100 kg mann ofan á þig getur þú ekki hreyft þig. Þarna var ég með þennan mann, sem sagði „þið viljið þetta allar, helmingi eldri en ég, ofaná mér, reyndi að troða tungunni upp í mig, ég beit svo fast saman varirnar. Hann reif mig úr nærbuxunum og

brjóstahaldaranum ég var með far í marga daga á eftir hann. Þegar ég var þarna og hugsaði það ég hann í eh. bríeríi að fá að fara á klósettið, sem var beint á móti herberginu mínu á ganginum. Ég fór alsber inn á klósett, titrandi og skalf, ég man ekki og man ekki þá hversu lengi ég var þarna. En með eh. þá komst ég upp á 3 hæð til mömmu og pabba, hringdi bjöllunni, alsber. Pabbi tók á móti mér. - ég sagði honum hvað hafði skéð, hann strunsaði niður og ætlaði að henda honum út. En þá var hann farinn. Ég klæddi mig og við fórum á logreglustoðina. Sá sem tók á móti mér þar sagði að safmélagið myndi dæma mig, allir myndu fréttu þetta. Hann hefði heyrt í þjálfaranum og hann hefði sagt að ég hefði opnað og orðið svo hrædd. Mín orð gegn honum. Ég kærði ekki.

30)

Ég hef æft hjá Íþróttafélagi í Reykjavík seinustu 9 ár. Ég átti í frekar flóknu og stormasömu sambandi við einn af þjálfurum félagsins í rúmt ár sem endaði með látum. Félagið hélt vel heppnað Íslandsmeistaramót og um kvöldið var fagnað í bænum. Á þeim tímapunkti var búið að reka þjálfarann úr félaginu vegna samstarfsörðuleika og við höfðum ekki talast við í einhvern tíma. Hópurinn fór saman á bar í miðbænum þar sem ég hitti þjálfarann og við spjöllum stuttlega saman. Hann vildi koma heim með mér sem ég tek ekki vel í og neita en við það sturlast hann. Hann pinnar mig upp við vegg, hraunar yfir mig og hótar öllu illu. Ég kemst frá honum þegar dyravörður rifur hann frá mér. Mér var svo fylgt út í leigubíl í ekkasogum og í miklu uppnámi. Við tekur tímabil af kvíða, martröðum og svefnleysi. Ég svaf með hníf undir koddanum af ótta við hann. Seinna frétti ég svo af því að hann hafi átt í sambandi við fleiri konur innan félagsins og miðað við mína upplifun hafi ég sloppið mjög vel frá honum. Aðrar voru ekki jafn heppnar.

31)

Minn handboltaferill spannar 25 ár og spilaði ég með öllum aldurshópum bæði félagsliðs og landsliða. Ég hóf landsliðsferil minn 15 ára gömul og endaði sem atvinnumaður í Danmörku í einu sterkasta félagsliði evrópu á þeim tíma.

Ég hætti þrítug í handbolta eftir langan og atburðaríkan feril sem var svo langt frá því að vera án ofbeldis.

Fyrsta minning mín af ofbeldi er frá því að ég var 5 ára þar sem þá verandi unglingslandslíðsmaður í handbolta fann sig knúinn til að sveifla typpinu á sér framan í mig í ferð á Ítalíu þar sem ég var með í för.

16 ára var mér svo nauðgað af manni sem þá var landsliðsmaður í handbolta og 9 árum eldri en ég.

Kynferðisleg áreitni var mjög regluleg af stjórnarmönnum, þjálfurum og öðrum iðkendum og gekk lið mitt á tímabili undir þeirri lýsingu að vera "fallegasta liðið á landinu", sem var auðvitað augljóslega ástæða þess að við vorum í handbolta. Afrek okkar inni á vellinum skiptu auðvitað engu máli, við vorum sætar og það var það sem málið snérist um.

Eitt sinn þurfti ég að flýja skemmtistað þar sem ég var á tónleikum þar sem að landsliðsþjálfari minn áreitti mig stöðugt kynferðislega, króaði mig af, greip um mig og þrýsti mér upp að sér á meðan hann sagði afar óviðeigandi hluti við mig. Þetta var ekki í eina skiptið sem viðkomandi þjálfari var óviðeigandi við mig á þennan hátt.

Ég get ekki lokið við þennan pistil án þess að minnst á allt það andlega ofbeldi sem viðgengst í íþróttum. Sjálf áttaði ég mig á alvarleika þess eftir að ég hætti í íþrótt minni í 6 ár og byrjaði svo stutt aftur. Um leið og ég gekk inn á parketið áttaði ég mig á því að ég væri komin í gamlan og kunnuglegan karakter sem ég hafði ekki farið í í mörg ár. Ég bjó mér til karakter sem ég vissi að væri

sniðinn að því sem þjálfarar mínir vildu að ég væri. Sá karakter var svo fjarrilagi að vera sú manneskja sem ég er en oft fékk ég að heyra að ég væri með "svo frábæran karakter". Ég hlýddi í einu og öllu, lét allt yfir mig ganga og þóttist vera það sterk andlega að ekkert fengi á mig.

Eitt sinn gerði ég afdrifarík mistök í leik og vissi vel upp á mig sökina sjálf, enda langt gengin í þrítugt. En þá þóttu þjálfurum mínum það hæfileg refsing að yrða ekki a mig í 2 vikur, passive aggressive hegðun til að refsa mér.

Ég gæti haldið áfram og skrifað heila bók en ég ætla að láta staðar numið hér. Nú er minn tími til að hafa hátt.

Ofbeldi á ekki að lýðast, ekki heldur í íþróttum.

32)

Ég var að ræða við stjórnarmann í klúbbnum mínum og kvartaði hann yfir því að kvennaliðið væri að fara fram á að fá það sama og karlaliðið, æfingafatnað og annað. Hann fór að kvarta yfir því að það væri ekki sami metnaður hjá stelpunum og strákunum. Ég sagði nú að mér finndist þær ekkert þurfa að fara fram á það, það ætti bara að vera sjálfsagt.

Hann var ekki sammála því og kastaði þessari fleigu setningu fram:

“jahh, þær þurfa nú að sýna að þær séu þess virði”

Ég sagði við hann að mér þætti það nú bara ekkert skrítið að metnaðurinn væri ekki mikill ef þetta væri viðhorf stjórnarinnar!

33)

Árið 2015 var ég úti í atvinnumennsku hjá þjálfara sem hafði þjálfað mörg karla lið í úrvalsdeildinni í sama landi og var því mjög þekkur. Svo ég reyni að gera langa sögu stutta, þá byrjaði hann mjög snemma að taka mig fyrir á æfingum á undirbúningstímabilinu. Ég meiðist í æfingarferð úti á Spáni þegar það voru aðeins 5 dagar í fyrsta leik í deildinni. Ég spila leikinn og hann tekur mig út af á 89 mín en ekki út af meiðslum. Eftir þennan leik þá var landsliðsverkefni og hann segir strax eftir leikinn að ég geti gleymt því að fara í leikinn. Ég reyndi að útskýra fyrir þjálfaranum mínum heima á Íslandi að ég væri spilhæf og að þjálfarinn minn úti gefur mér ekki leyfi til þess að fara. Það endar með því að ég fer ekki í flug í verkefnið heima á Íslandi. Sama dag og ég átti að fljúga heim sendir hann mér sms um að hann ætli að koma við hjá mér og tala við mig. Hann tók góða sálfræði á mig og segir það best fyrir mig að vera hérna. Hann segir að hausinn á sér skiptist í tvennt, þjálfara og hans eigin persónu og að þjálfarinn segi að ég eigi að vera heima en persónan að ég eigi að fara. Eftir 10 mín sálfræði tíma segir hann meðal annars „þá verður þú hérna í staðin og hittir mig meira“ svo stendur hann upp. Ég var akkúrat hinum megin í sófanum, hann stóð upp kom að mér og beygði sig yfir mig og sagði „ég vil þér allt það besta“. Ég stífnaði upp og bara stend upp og fylgi honum til dyra. Hann klæðir sig í skóna og tekur svo utan um mig, ég er stjórf og hann segir "ég vill ekki halda of lengi utan um þig, þá verð ég graður". Út frá þessu byrjaði hann að hringja mikið í mig og senda mér skilaboð á hverjum einasta degi. Tímabilið leið og hann lagði mig í einelti á æfingum, hótaði að reka mig heim af æfingu og naut þess að öskra á mig á hverri æfingu og inni í klefa fyrir framan allt liðið. Svo á milli æfinga var hann hringjandi og sendandi skilaboð sem endaði með því að ég svaraði oft og eiginlega alltaf rétt fyrir æfingu svo hann myndi ekki ganga á mig. Eitt skiptið vorum við í útileik og hann skrifaði sms til mín eftir leikinn, hvort hann mætti koma og borða hjá mér áður en allt liðið færi á sponsor kvöld. Við vorum að taka flug heim þegar hann sendi þetta sms, ég svaraði ekki en svo birtist hann fyrir aftan mig í flugvélaröðinni og sagði „ertu ekki búin að sjá skilaboðin frá mér? svaraðu mér“, hann sendi

annað sms þar sem hann spyr hvort ég gæti keypt fyrir hann baby olíu. Þá sendi ég til baka „af hverju og af hverju getur þú ekki keypt það sjálfur?“. Hann sendi til baka að hann verði alltaf svo þurr á löppunum eftir flug og sagði mér að kaupa hana. Ég kom heim eftir flugið og við áttum að mæta eftir 1 og hálfan tíma á sponsor fund. Ég var heima að borða og gera mig til, þá bankar hann einu sinni og æðir inn. Spyr hvort ég sé með olíuna og hvort ég vilji koma aðeins inn í herbergi. Ég fór gjörsamlega í panikk, fékk sting í hjartað og sagði að ég hafi ekki keypt neina olíu, ég sagði að ég væri að fara yfir til stelpnanna í liðinu sem áttu heima í næsta húsi við mig um leið og ég væri búinn að borða. Hann byrjaði að koma heim til mín, þá meina ég hann bankaði ekki heldur æddi bara inn, þegar liða tók á tímabilið. Ég var ekki vön að læsa en það breyttist fljótt. Þarna var hann byrjaður að senda mjög óviðeigandi myndir og myndbönd af sjálfum sér. Eitt skiptið fengum við helgarfrí og hann hringir á föstudegi þá átti hann flug til Ósló seinni partinn og þetta var fyrripartinn hann spyr hvað ég sé að gera, ég sagðist vera að fara upp í búðstað með vini mínum alla helgina. Eftir símtalið byrjar hann að senda hvort ég vilji hann og hann sé með hann beinstífan í sófanum, bara hvort ég gæti kíkt aðeins áður en ég fer. Ég svaraði ekki og hann hélt áfram að senda alla helgina en ég svaraði engu fyrir en á þriðjudagsmorgni rétt fyrir æfingu, og mætti svo með mikinn kvíða á æfingu. Ég þorði ekki að tjá mig við neinn í liðinu eða kringum liðið, hann hafði einhver vegin stjórn á mér allan sólarhringinn og var ógeðslegur við mig á æfingum. Engin tók á því en eftir á að hyggja hefði fyrirliðinn átt að stíga fram en það var heldur ekki svo auðvelt því hann var ein sterk persóna sem enginn þorði í. Hann byrjaði að sitja yfir mér í sjúkrapjálfun eftir æfingar, ég hafði símann oft á maganum og setti á upptöku því hegðun hans var ekki eðlileg og hann sat bara yfir mér. Þarna á þessum tímamarki var ég búin að tjá sjúkrapjálfanum mínum allt, hann vissi hvað var í gangi svo þarna var ég með einn sem studdi við bakið á mér. Ég var búin að sýna honum öll skilaboðin, hringingar og myndir. Ég hafði t.d setið út í sólbáði á svölunum í c.a klukkutíma ég fæ sms frá honum sem hljóma svona "það er ekki holt að liggja allan daginn í sólbáði daginn fyrir leik".Svo loksins í byrjun september þá labbaði ég að aðstoðarpjálfanum og spyr hann hvort honum finnst eðlilegt hvernig hann komi fram við mig á æfingum? Þá vissi hann ekki helminginn af því sem hafði gerst, hann sagði hreint og beint „ég skil ekki að þú hættir ekki að mæta eða farir heim af miðri æfingu og segir að þú látir ekki bjóða þér þetta lengur“. Ég tel mig vera mjög sterkan og reyndan leikmann en það kom oft fyrir að ég grét á æfingum, í hálfleik og eftir leiki. Mér fannst ég aldrei spila vel því sjálfstraustið var lítið sem ekkert. Þegar líða tekur á tímabilið heldur hann áfram að koma og ég hafði alltaf læst. Þessi maður fann númerið hjá bestu vinkonu minni á þessum stað en hún er ekki tengt fótbolta. Hann spurði hana hvort hún vilji hitta sig og fór hún og hitti hann á kaffihúsi. Hann var að tala um mig og reyna fiska hana hvort ég væri búin að segja henni frá myndunum og myndböndunum, hún vissi allt sem var í gangi því ég fór oft heim til hennar og var niðurbrotin heima hjá henni. Eftir að hún sagði mér að þau hafi hittst, eftir að ég kom heim frá landsliðshittning, fór ég heim á miðvikudagskvöld og pakkaði niður dóti og fór 30 mín frá bænum og gisti þar. Þetta var seint um kvöldið, ég man þetta eins og í gær. Ég sendi honum sms “hæ ég kem ekki á æfingu á morgun, ég er veik“. 10 mín seinna svaraði hann, „þú ert ekki veik ég er fyrir utan heima hjá þér“. Þarna var ég búin að fara með allt í stjórnarmann og sagði alla söguna, allt sem ég var búin að vera ganga í gegnum síðan í mars. Síðustu 2 vikurnar fyrir þetta svaraði ég honum aldrei í símann nema þegar ég var fyrir framan tölvuna mína og tók allt upp. Ég lét þá fá allar upptökur, sms og allt, þetta var í byrjun september, ég hætti að mæta á æfingar eftir að ég kom heim frá landsliðshittning. Mér fannst það svo erfitt og hugsaði ég hvort ég ætti að mæta daginn eftir eða hinn daginn. Liðsfélagar mínir voru að senda mér að koma og ég var næstum því farin. Sem betur fer náði ég að standa með sjálfri mér. Svo í lok vikunnar spyr hann stjórnarmanninn, „Hæ veistu um hana xxxx? hún hefur ekki mætt alla vikuna“. Þetta var á föstudegi, og stjórnarmaðurinn svaraði „já hún er í sumarhúsinu mínu hjá fjölskyldu minni, hættu að

hringja í hana og senda henni sms, hún hefur það fínt, þjálfarinn svarar, ég þarf hana í leikinn á morgun. Stjórnarmaðurinn "Hún kemur bara ef þú ferð heim í dag þitt ákvörðun ekki mín ákvörðun. Alla vikuna var hann að senda mér sms og hringjandi 100 sinnum. Eftir að hann spurði stjórnarmanninn þá sendi þjálfarinn mér sms og var að reyna sleikja mig upp, segjandi „plís komdu, ég skal koma vel fram við þig“ og lofaði öllu fögru. Þarna vissi hann upp á sig sökina og hann spurði engan hvar ég var þessa daga sem ég var í burtu. Það var leikur á laugardegi, ég ákvað að mæta ekki í leikinn. Það var líka mjög erfitt en ég hélt mér uppi í sumarhúsi. Eftir leikinn þá talaði öll stjórnin við lögfræðing, það var allt til staðar til þess að reka hann því þeir voru komnir með allt í hendurnar frá mér. Hann var rekinn á þriðjudegi eftir helgina þegar hann kom til vinnu. Og í þessari viku fékk ég myndir frá liðsfélögum mínum og öðru fólki þar sem hann var fyrir utan húsið mitt að reyna leita af mér, fór meira segja til liðsfélagana mína og ath hvort ég væri í húsinu þeirra. Ég kom ekki heim í 1 og hálfu viku. Á sama tíma var hann að reyna ná í vinkonu mína sem hann hitti, hann reyndi að hringja oft í hana og senda henni sms um að hún yrði að svara. Þegar hann var rekinn vakti það mikinn áhuga í Noregi því við áttum 3 leiki eftir í deildinni og vorum ofarlega. Við áttum líka eftir að spila bikarúrslitaleik. Hann var þekktur fyrir það að vera rekinn eða hætta, hann var búin að þjálfu 17 lið á undan okkur og aldrei verið lengur en 1 til 1 og hálf ár hjá hverju liði. Akkúrat 2 mánuðum síðar er ég komin til Ísland í frí, ég vissi að hann væri með lögfræðing og reyndi að fá bónusa sína og restina af laununum sem voru háar upphæðir. Hann hringdi í mig 1. des 2015, ég svara símanum og hann byrjar að spyrja mig hvað ég væri búin að segja um hann. Að hann ætti tvö hús og þyrfti að borga reikninga fyrir fjölskylduna sína. Ég sendi eftir á sms og sagði ég vonaði að hann læri af þessu og ef hann hringi í mig einu sinni enn, þá láti ég allar myndir og myndbönd flakka. Eftir þetta heyrði lögfræðingur liðsins aldrei meira í hans lögmanni. Ég reyndi að rifta samningum mínum við liðið eftir tímabilið því ég gat ekki hugsað mér að búa lengur í Noregi en fékk það ekki í gegn. Því ég myndi ekki geta mætt honum og vildi aldrei í lífinu sjá þennan mann aftur. Tímabilið mitt 2016 var skrítið því alltaf þegar ég var á flugvöllinum í Osló eða keppa, var ég alltaf hrædd og fór í panikk. Hann vann fyrir NRK að lýsa leikjum, ég sá að við áttum leik sem var sýndur í beinni. Ég fór strax í stjórnina og sagði að ég myndi ekki spila leikinn ef hann myndi vera þarna. Þeir komu í veg fyrir það. Sumarið 2016 skrifaði ég smá status á facebook til þess að reyna að koma þessu út úr hausnum á mér. Ég sagði meðal annars frá því sem ég gekk í gegnum sem leikmaður með þennan þjálfara og að það ætti engin leikmaður að þurfa að ganga í gegnum svona á ferlinum sínum. Þessi status var opin og voru margir sem sendu mér skilaboð um að ég væri hugrökk. En ég fékk líka sms frá stjórninni um að vinsamlegast fjarlægja statusinn, en ég hélt nú ekki og skrifaði tilbaka að þetta væri mitt facebook og að ég standi við orð mín. Þá hafði hann haft samband við þá hvað varðaði statusinn minn. Meðal annars sendi stærsta íþróttastöð Noregs TV2 sport hvort ég vildi koma í viðtal því þeir voru búnir að fréttu mikið um hvað hefði gengið á. Á þeim tíma var ég ekki tilbúin til þess. Ekki fyrr en núna í sumar þá sá ég hann vinna fyrir NRK á EM og púlsinn minn fór hátt upp. Ég vissi eftir fyrsta leikinn að hann hafði verið að lýsa leiknum okkar og var á staðnum. Í öðrum leiknum þá hugsaði ég hvort hann væri á staðnum og leit upp í stúku, ég náði ekki að leiða þetta hjá mér, fyrir þann leik þá vorum við að fara yfir klippur af andstæðinginum okkar, hann var lýsa á einni klippunni og röddin hans var nóg til þess að ég missti einbeitninguna og fór að hugsa alveg til baka til 2015. Þá fattaði ég sjálf hvað þetta sat og situr enn þá mjög djúpt inni í mér. Ég sat einn daginn úti og drakk kaffi og þar sat einn úr þjálfarateyminu okkar. Ég fór aðeins til hans og opnaði mig við hann um þetta, sagði honum frá fundinum og aðeins frá því hvað ég gekk í gegnum. Hann gaf mér góð ráð og sagði að ég þyrfti að loka þessum kafla í lífinu og útskýrði hvernig ég gæti það. Og það var það fyrsta sem ég fór í að vinna í eftir EM. Ef ég hefði ekki lent í þessum aðstæðum á EM, þá hefði ég örugglega ekki skrifað þetta hérna. En ég hefði getað skrifað bók um hvern einasta dag sem ég þyrfti að upplifa þetta tímabil. Því

Það sem ég er að skrifa um hér er brotabrot af því sem gerðist. Og það sem ég sé mest eftir og get ekki fyrirgefið sjálfri mér er að hann náði að stjórna mér, að ég sagði ekki strax frá og að ég hætti ekki að mæta á æfingar fyrr. Þetta var komið svo langt að fólk sem vissu af þessu sögðu meðal annars að ég gæti kært hann fyrir innbrot. Ég hitti þekktann þjálfara sem þjálfaði á þessum tíma út í Noregi, sem þekkti til hans og við förum að tala um hvernig mér líður og hann spyr mig meðal annars „jæja xxxx, hvernig er hann þjálfarinn?“ Hann sagði mér einhverjar gamlar sögur sem hann hafi heyrt um hann. "Svo sagði hann "er hann alveg að láta ykkur stelpunar í friði". Þá langaði mig svo að segja honum frá miklu og brotnaði næstum því niður. En ég sagði „hann er bara rosa góður, svolítið klikkaður á æfingum“. Ætli stærsti sigurinn minn eftir þetta tímabil sé ekki að ég var valinn besti sóknarmaðurinn, og ein af þremur sem voru tilnefndar sem besti leikmaðurinn í deildinni. Ég var líka valin í lið ársins og ég veit ekki sjálf enn þann dag í dag hvernig ég fór að því. Eftir að hann var rekinn, þá fékk ég gríðarlegt spennuáfall og gjörsamlega labbaði á vegg. Ég náði ekki að hugsa nógu vel um mig með matarræði og hætti nánast að borða. Viku eftir að hann var rekinn meiddist ég og var frá í 6 vikur. Ég veit að þau meiðsli komu út af andlegu álagi og streitu. Eitt sem ég get sagt er að maður á að segja strax frá þegar hlutirnir eru ekki í lagi og standa með sjálfum sér.

34)

Ég hef æft liðsþrótt síðan ég var unglingur og þeir þjálfarar sem hafa komið rétt fram við mig eða einhverja aðra úr liðinu eru í miklum minnihluta. Það er nánast undantekningalaust að þeir karlkyns þjálfarar sem við höfum verið með hafa komið fram á óviðeigandi hátt.

Ég var 16 ára í fyrsta skiptið sem þáverandi þjálfarinn minn káfaði á mér og hvíslaði að mér að ég væri svo ung og stinn og hvað hann væri til í mig. Hann var 15 árum eldri en ég og hélt áfram að þjálfra mig í 3 ár í viðbót. Ég hef aldrei þorað að segja neinum frá þessu og blokkaði þetta bara út. Hann er ennþá að þjálfra stúlkur.

Þegar ég var nítján ára var þjálfarinn minn (þá 33 ára) búinn að reyna við mig í nokkra mánuði og taka sér það bessaleyfi að snerta mig, strjúka mér og senda mér óheyrilegt magn af ástarjátningum. Hann vildi bara að við værum saman og að ég myndi gefa honum séns. Hann sendi mér endalaust magn af dónalegum sms-um sem ég eyddi um leið því ég vildi bara hunsa þetta. Í eitt skiptið þegar liðið átti leik úti á landi og gisti saman á gistiheimili kom hann inn í herbergið mitt um miðja nótt, á nærbuxunum og með bóner, lagðist uppí hjá mér og vildi kúra. Ég bað hann um að fara og hætta þessu, sagðist ekki vilja neitt með hann gera og að mér þætti þetta óþægilegt. Hann faðmaði mig bara fastar svo ég kæmist ekki neitt. Ég fraus og þorði ekki að gera neitt af ótta við að vekja restina af liðinu því ég var hrædd um hvernig þetta myndi líta út. Ég átti kærasta og hafði áhyggjur af því að fólk myndi halda að ég væri að halda framhjá. Ég lá þarna vakandi og frosin alla nóttina með tárin rennandi niður kinnarnar meðan hann kyssti mig á hálsinn og strauk mér allri. Ég hætti að mæta á æfingar í smá stund en ákvað að fara í party með liðinu eitt kvöldið því ég hélt að hann yrði ekki þar. Hann, ásamt nokkrum úr karlaliðinu, mættu síðar um kvöldið í partyið. Ég var fljót að afsaka mig og sagðist þurfa að fara en þegar ég var á leið inn í svefnherbergi að sækja kápuna mína króaði hann mig af, hélt mér fastri og ætlaði augljóslega að fá sínu framgengt. Ég var svo ótrúlega heppin að vinkona mín kom akkurat inn til að leita að mér og sá hvað var í gangi. Hún tók mig út úr aðstæðunum og ég sagði henni frá öllu sem hafði verið í gangi. Þetta var í lok tímabilsins og hann var ekki endurráðinn fyrir næsta tímabil. Þó margir viti það þá hefur aldrei verið rætt af hverju honum var sagt upp og hann er ennþá að þjálfra kvennalið hjá öðru félagi. Ég hef aldrei talað um þetta við

neinn annan en þessa einu vinkonu mína, sem sagði stjórninni frá þessu því ég hafði ekki taugar í það.

Nýlegasta atvikið er með síðasta þjálfaranum mínum. Það tók hann ekki nema 5 daga að byrja að senda mér klúr skilaboð þegar ég sagði honum frá því að ég og kærastinn minn værum hætt saman og að ég kæmist ekki á æfingu því ég væri að flytja. Þetta var allt frá því að bjóðast til að halda mér félagsskap núna þegar ég væri einhleyp yfir í að segja mér að ef ég vildi vera með fast pláss í byrjunarliðinu þá væri alveg hægt að redda því ef ég væri til í að gera honum smá greiða. Hann hefur aldrei komið við mig eða reynt neitt fyrir utan það að tala við mig en þegar ég var búin að neita honum nokkrum sinnum var ég allt í einu dottin út úr byrjunarliðinu. Eina sem breyttist var það að ég neitaði honum. Ég varð ekki allt í einu orðin lélegri í íþróttinni minni, ég var ekki meidd, ég var ekki með lélegt attitude eða nein leiðindi á æfingum, ég mætti vel og lagði mig alla fram. En, ég neitaði honum.

Ég hef aldrei þorað að tala um þetta og ekki viljað vekja upp slæmar minningar sem tengjast þessum atvikum. Sem betur fer hef ég ekki látið þetta brjóta mig niður og ég myndi takast á við það á allt annan hátt ef slíkt atvik kæmi upp í dag. Ég hef þurft að standa með öðrum stelpum í liðinu sem hafa lent í áreitni og einelti af höndum þjálfara og ég er mjög glöð að félagið sem ég spila með í dag hefur staðið sig mjög vel í að taka á svona málum ef þau hafa komið upp. En það er óskiljanlegt að karlmenn í þessum stöðum skuli leyfa sér að koma svona fram. Það er fáránlegt að konur út um allan heim skuli þurfa að þola þetta á hverjum einasta degi.

Nú er komið nóg.

35)

Í gegnum tíðina hef ég áttað mig á því að lokahóf í minni íþrótt eru oftast en ekki vettvangur óviðeigandi talsmáta, snertinga og áreitis. Óhófleg neysla áfengis virðist einhverra hluta vegna vera tekin sem gild afsökun fyrir menn (sérstaklega) til að haga sér ósæmilega. Í hvert skipti sem maður kvartar undan ósæmilegri hegðun manna fær maður yfirleitt svarið „æjj, hann er bara svona í glasi“ í andlitið og ekkert er aðhafst. Á hófinu er velmetið fólk innan hreyfingarinnar, þjálfarar og leikmenn komin saman til að fagna árangri liða og leikmanna en samt halda sumir að hófið sé opið hlaðborð sem á að fæða þeirra perraskap. Mér hefur oftast en ekki verið boðið í „eftirpartý“ með giftum mönnum, verið káfað á mér, ég strokin og heyrt óviðeigandi athugasemdir um mig eða aðra kvenleikmenn. Mér var einmitt boðið í „eftirpartý“ með fyrrum þjálfara mínum og þegar ég neitaði reyndi hann að sannfæra mig með því að segja að hann ætlaði bara að ræða framtíð mína í íþróttinni. Þessi þjálfari hefur alltaf verið óviðeigandi í glasi og maður forðaðist það að vera nálægt honum í partýum. Í glasi kann hann sér engin mörk, virðir ekki persónulegt rými og er vægast sagt óþægilegur en ef ég kvartaði undan þessari hegðun við liðsfélaga mína þá fékk ég alltaf „æjj, hann er bara svona í glasi en meinar ekkert illt, hann er jú giftur fjölskyldufaðir“ og sumum fannst þetta hreinlega fyndið. Einhverra hluta vegna fer maður þó alltaf aftur á þessi hól enda vill maður skemmta sér með fólkinu sem maður er búinn að eyða endalausum tíma, tárur, svita og blóði með allan veturinn, svona til að loka vetrinum. Undanfarin ár hef ég þó forðast það að drekka á lokahófinu þar sem ég vil ekki „gefa færi á mér“ eins og það sé mér að kenna að perrakarlar notfæri sér aðstæður. En mín versta upplifun af hófinu og sú sem leiddi til þess að ég fór að passa mig að vera ekki of full gerðist fyrir um 7-8 árum þegar leikmaður karlaliðs félagsins sem ég lék með þá, leiddi mig afsíðis, króaði mig þar af og byrjaði að kyssa mig og fara inná mig. Ég fraus þar sem hann var/er töluvert stærri og sterkari en ég. Þegar hann var kominn inn á nærbuxurnar mínar og byrjaður að stinga puttunum upp í leggöngin á mér náði ég þó að ýta honum frá mér, segja við hann að ég vildi þetta



ekki og staulast í burtu í algjöru sjokki. Hann varð mjög hneykslaður, æpti eitthvað á eftir mér reiðilega og hélt greinilega að þar sem hann væri tveimur árum yngri en ég, myndarlegur og efnilegur að þá ætti ég að vilja þetta. Ég var mjög drukkin og taldi að ég hlyti á einhvern hátt að hafa boðið upp á þetta. Þegar ég ræddi við vinkonur mínar í liðinu um að þessi leikmaður hafi gengið ansi langt og áreitt mig þá sögðu þær að það hafi nú ekki getað verið þar sem þessi leikmaður ætti kærustu. Ég þagði þar af leiðandi eftir það til að valda ekki usla og sannfærði sjálfa mig um það að ábyrgðin hlyti að liggja mín megin. Ég átti mjög erfitt með að hitta þennan mann eftir þetta, hvort sem það var í íþróttahúsinu eða utan þess. Hann hreytti ýmist í mig „ohh þú“ þegar við mættumst á göngunum eða starði reiðilega á mig. Ég skammaðist mín gífurlega, hvernig gat ég látið þetta gerast. Ef ég rakst á hann niðri í bæ hreytti hann í mig ókvæðisorðum og lét mér finnast ég einskis virði eins og það hafi verið mér að kenna að hann hafi nýtt sér ástand mitt á þessu lokahófi og neytt hann til að halda þar af leiðandi framhjá kærustunni sinni. Verst af öllu fannst mér þó þegar vinur hans kýldi vin minn niðri í bæ orðrétt bara af því “hann langaði svo til að prófa að kýla homma“. Hann stóð hjá án þess að gera nokkuð nema segja „jæja, ljúktu þessu af“ meðan hann starði í augun á mér og glotti. Ég hef burðast með þennan viðbjóð í hausnum á mér og farið í gegnum það endalaust hvað ég hefði getað gert til að koma í veg fyrir þetta meðan að þessi maður er nú atvinnumaður erlendis, er viðloðandi landsliðið og er sennilega löngu búinn að gleyma þessu öllu saman. Það tók mig mörg ár að átta mig á því að ég gerði ekkert rangt og það að ég hafi verið drukkin þýddi ekki að einhver maður mætti notfæra sér líkama minn. Ég fæ þó ennþá ælu upp í háls þegar ég sé leikmanninum bregða fyrir en get þó huggað mig við það að hann býr allavega ekki á Íslandi lengur.

36)

Nú þegar ég er búinn að lesa um það óréttlæti sem íþróttakonur hafa og verða fyrir verð ég svo reið og sár. En á sama tíma svo ótrúlega stolt af þeim sem hafa stigið fram og sagt sína sögu.

Ég átta mig líka á því óréttlæti sem ég hef orðið fyrir í gegnum tíðina, án þess nokkurn tímann að hafa viðurkennt það. Ég beit bara á jaxlinn og lét mig hafa það. Svona væru hlutirnir bara og það væri ekkert hægt að gera. Ég er því þakklát þessari hreyfingu. Maður fyllist allavega einhverri von um að hlutirnir muni breytast.

Þessir atburðir hafa gerst þegar ég er undir áhrifum og ég hef alltaf kennt mér sjálfri um, að ég hafi verið of full og ekki gert neitt í þessu. Ég á það til að frjósa og „leyfa þessu að gerast“ þegar ég lendi í svona aðstæðum vegna þess að mér var nauðgað fyrir nokkrum árum. Stundum kenni ég mér sjálfri enn um að hafa lent í þessum aðstæðum.

Ég var á skemmtistað með liðinu mínu. Það var mikil drykkja. Þá kemur þáverandi leikmaður og núverandi þjálfari annars liðs að mér og byrjar blindfullur að muldra eitthvað um hvað ég væri heit og flott. Ég tek því bara sem hrósi en hef ekki áhuga þannig ég brosi bara og forða mér. Brosið gaf greinilega til kynna að ég vildi að hann elti mig út um allt, hélt í mig, kleip mig í rassinn og píkuna og sagði að við ættum að fara heim saman NÚNA. Ég segi nei. Hann sagði þá að þar sem ég var búin að sofa hjá nokkrum í liðinu hans hélt hann að ég væri að safna...

Ég var á skemmtistað og þar var karlalið úr deildinni líka. Ég fór á klósettið og þegar ég ætla að loka laumar sér einn úr þessu liði inn og læsir á eftir sér. Ég er mjög full og veit ekkert hvernig ég á að hegða mér fannst þetta bara rosa skrýtið. Hann er byrjaður að hneppa frá sér buxunum, labbar að mér, tekur hann út og segir mér að fara niður og sjúga hann. Ég var í sjokki og lamast algerlega. Hann fer líka inn á mig. Það er ekki fyrir en einhver bankar á hurðina sem ég átta mig á því hvað er að gerast og næ að forða mér út. Hann fjölskyldumaður og spilar enn.

Ég gæti haldið áfram um óviðeigandi ummæli og framkomu, hvort sem það er kynferðislegt eða ófagmannlegt, en þá yrði þetta innlegg of langt. Vonandi hjálpar þetta eitthvað.

37)

Ég var fararstjóri með hóp ungmenna erlendis á vegum sérsambands ásamt nokkrum karlkyns þjálfurum. Einn þjálfaranna var búinn að vera með allskonar athugasemdir við mig alla ferðina, mjög svo siðlausar. Annar gerði sig líklegan til að brjóta upp hurðina eitt kvöldið á herberginu mínu. Af ótta við manninn var ég búin að setja kúst undir hurðarhúnninn og færa laus húsgögn í herberginu fyrir hurðina til að komast hjá þeirri heimsókn. Lætin og orðin sem maðurinn hafði við fyrir utan hurðina þegar hann reyndi að brjóta sér ferð inn eru ekki til frásagnar en ásetningur hans var einn „opnaðu ég ætla að ríða þér“.

Við millilendingu á heimleiðinni skildu leiðir og einn þjálfaranna kom ekki með heim til Íslands. Fyrir framan öll ungmennin fannst honum eðlilegt eftir að hafa hvatt mig með handabandi að beygja sig fram og þakka brjóstunum á mér sérstaklega fyrir góða ferð!

38)

Mín fyrsta reynsla af kynferðislegri áreitni var þegar að ég var að æfa sund í litlum bæ út á landi. Ég æfði sund frá 7 ára til 14 ára. Einn af þjálfurum okkar var alltaf að horfa "skrítið" á okkur stelpurnar. Svo notaði hann tækifærið til að snerta okkur þegar að við fengum nýja sundboli. Hann renndi fingrunum upp og niður innan undir sunbolinn bæði yfir brjóst og píku til að "athuga" hvort að hann passaði nú ekki alveg rétt á okkur.

Eins og ég segi þá var þetta mín fyrsta reynsla og ég var barn.

39)

Á Smáþjóðaleikunum sem fóru fram hér á Íslandi 2015 var ég varamaður í blaklandsliðinu og í okkar liði þá eru varamenn partur af liðinu. Ég var hins vegar að vinna við einn leikinn og ætlaði í sturtu eftir hann þar sem við vorum bæði búnar að vera á æfingu fyrr um daginn og svo svitnar maður nú bara í öllu þessu amstri.

Til þess að komast í sturtu þurfti ég að biðja um lykil að búningsklefanum hjá sjálfboðaliða/starfsmanni á mótinu sem er maður í blakhreyfingunni. Þegar ég bað hann um lykilinn þá bauðst hann til þess að koma með mér inn í klefa og aðstoða mig við að baða mig. Ég varð kjaftstopp á þessum tímapunkti, greip lyklana og hélt rakleiðis inn í klefa. Ég passaði mig á að læsa klefanum á eftir mér því ég var hrædd um að vera elt þangað inn.

Ég sagði öðrum starfsmanni mótsins (sem er stjórnarmaður einnar blakdeildar á höfuðborgarsvæðinu) frá atvikinu og vissulega var hann hneikslaður. Hins vegar er ekkert gert í málinu og viðkomandi aðili heldur áfram sjálfboðastörfum á mótinu.

Þetta er eitthvað sem ég flokka sem kynferðislega áreitni og fólk sem hagar sér svona á ekkert erindi að stunda sjálfboðastörf innan íþróttahreyfingarinnar. Verst þykir mér þó að hugsa til þess að viðkomandi aðili telji þetta líklega bara alveg í lagi og með því að ekkert er aðhafst fá aðilar eins og hann "staðfestingu" á því að svona framkoma sleppi til.

Þetta er ekki það eina. Var líka með þjálfara sem sendi kynferðisleg skilaboð, talaði um líkamsparta á manni sem "sexy", nálgaðist mann á óþægilegan hátt og virti ekki það sem við köllum oft í daglegu tali "personal space". Þegar maður verður smeikur við að vera einn í rými með þjálfara sínum þá er

eitthvað ekki alveg eins og það á að vera. Sem betur fer var gripið inn í eftir að nokkrar höfðu lýst svipaðri reynslu og óþægilegri umgengni.

Það er svo mikilvægt að hlusta, taka mark á frásögnum og láta ekki kyrrt liggja.

#metoo

40)

Þessi saga er frekar gömul:

Lokahólf Stjórnunnar í fótbolta í meistaraflokki karla og kvenna um aldamótin. Ég er ekki orðin tvítug á þessum tíma.

Maður sem kom að starfi meistaraflokks karla og er nokkrum áratugum eldri en ég, gengur upp að mér í opnu rými þar sem annað fólk er og segir mér hvað ég sé ótrúlega flott byggð og rekur síðan tunguna sína beint upp í munninn á mér. Þetta tók u.þ.b. 4 sek frá því að hann byrjaði að tala og þangað til að ég var hlaupin í burtu og inn á klósett. Ég held að enginn hafi séð þetta og ég hef ekki sagt neinum frá þessu. Ég þekki son hans og hef stundum hugleitt að segja honum frá þessu en hef ákveðið að ekki láta honum líða illa yfir hvað pabbi hans gerði.

41)

Dómari sem dæmdi hjá okkur í meistaraflokki fannst alltaf mjög sniðugt að spyrja okkur þegar leikurinn var að byrja, hvort að við værum ekki örugglega vel girtar því við mættum nú ekki vera lausgirtar inn á vellinum. Sami dómari stóð eitt sinn fyrir framan varamannabekkin hjá liðinu mínu og sneri baki í hann. Svo leit hann við og spurði stelpurnar hvort þær væru að tékka á rassinum á honum.

42)

Þjálfari okkar var ráðinn til þess að þjálfar karlalið félagsins og hætti í kjölfarið að þjálfar okkur stelpurnar. Strákarnir stóðu sig vel undir hans stjórn, unnu titla og voru besta lið landsins. Eftir að hann hætti að þjálfar okkur byrjaði hann að hrósa mér endalaust í gegnum spjallið á facebook, sagðist ekki hafa þorað því á meðan hann var þjálfari okkar en hann hafi alltaf horft á okkur stelpurnar og tékkað okkur út. Hann byrjaði að tala á mjög kynferðislegum nótum við mig, hvað hann fílaði og hvernig hann væri í rúminu. Hann var alltaf að tala sjálfan sig upp. Þessi maður er giftur og á börn. Ég tók aldrei undir það sem hann skrifaði til mín, annað hvort hundsáði ég það og svaraði honum ekki, eða breytti þessu í grín. Hann var alltaf að spyrja mig hvort ég væri ekki að fara að sjá ljósið og sjá hversu flottur hann væri. Hann fór að commenta á öll fót sem ég var í, bæði á æfingum og utan æfinga þegar ég mætti út í hús að horfa á leiki, hversu heit ég væri í þessum buxum eða þessum íþróttaból, hvernig rassinn á mér væri og svo framvegis. Ef ég hefði hætt að mæta í fótunum sem hann hrósaði mér fyrir hefði ég ekki átt nein fót til að fara í.

Hann sat oftar en ekki með kaffibollann sinn og horfði á æfinguna hjá okkur stelpunum. Eina sem ég reyndi að hugsa var að hann væri mjög veikur og ég ætlaði ekki að láta hann sigra. Ég þorði ekki að fara upp á móti honum því ég vissi ekki hvernig því yrði tekið þar sem strákunum gekk mjög vel undir hans stjórn, ég var fyrirlíði kvennaliðsins á þessum tíma og fannst ég verða að vera sterk en þessi maður eittraði huga minn. Ég brotnaði t.d. niður á landsliðsæfingu því mér fannst eins og allir karlmenn sem voru þar að horfa á æfinguna, væru einungis þarna til að horfa á rassana okkar. Þegar ég frétti að þessi maður væri ekki einungis að áreita mig heldur fleiri stelpur innan félagsins steig ég fram til stjórnarinnar, sýndi þeim öll gögn og samtöl og hann var umsvifalaust rekinn. Þessi maður er

að þjálfari m.fl. kík hjá öðru félagi í dag og hugsa ég oft til þess að ef hann er að gera eitthvað af sér þar finnst mér ég bera ábyrgð, því þetta mál var þaggað niður.

43)

Dómari sem var oft fenginn til að dæma leiki hjá okkur og sérstaklega æfingaleiki. Ef hann var ekki að dæma fann hann leiðir að vera í kringum okkur, ef það var æfing á aðalvelliðum (oft daginn fyrir leik) eða þá á leikjum uppi í stúku þegar hann var ekki að dæma. En verst var þetta þó þegar hann var að dæma og gat sagt við hvern sem hann vildi inni á velliðum án þess að aðrir heyrðu. Notaði aðstæður þar sem hann var nálægt manni og aðrir í fjarlægð svo þær heyrðu ekki.

"Ég elska að dæma kvennaleiki þið eruð með svo flottan rass" lærin þín kveikja í mér" "svo fallett að sjá þig eða þessa hlaupa" "ég vel að dæma frekar kvennaleiki því þá kemst ég nær þessum flottu og fit stelpum/konum" og áætlaða slá á rassinn okkar var algengt í leikjum og margt fleira. Oft hló hann þegar hann var með svona orðræðu (svona eins og hann væri að grínast en samt ekki grínast því það var alvara á bakvið þetta hjá honum) og oft heyrðist út stúkunnar eitthvað kynferðislegt frá honum. Að vera dómari, nýta aðstæður þar sem hann var einn nálægt manni eða öðrum leikmönnum úr liðinu, slá á rassinn í kynferðislegum tilgangi, verandi með kynferðislega orðræðu, ef ekki kynferðislega þá niðrandi ætti ekki að vera leyfilegt. Og verandi "óvart" uppi í okkar knattspyrnuhúsi á veturna þegar við vorum á æfingu eða leikjum. Og sumrin líka á aðalvelliðum daginn fyrir leik. Það vissu allir af þessari hegðun hans og stjórnin alveg pottþétt líka því oft var kvartað yfir honum en ekkert gert. Veit ekki hvort hann sé að dæma ennþá en vona svo sannarlega ekki.

44)

Ég hef margoft byrjað að skrifa hér, en strokið það jafn harðan út, þar sem ég er búin að vera hugsa (kannski gerði ég eitthvað til þess að þetta gerðist við mig). (Kannski gaf ég honum gaum að hann "mætti ,, gera þetta við mig.) En ég þurfti að leita til nuddara sem er mikils metin í íþróttahæminum, á þeim tíma (veit ekkert hvort hann vinnur enn við það, enda engin löngun til þess að vita það). En ég þurfti sem sagt að leita til hans nokkuð oft, sem ég gerði til að reyna vinna á mínum vandamálum, eitt skiptið og það næst síðasta, var eitthvað svo skrítið, mér fannst hann vera svo mun kammó við mig en áður, Er nuddið var að vera búin spyr hann hvernig ég er í brjóstkassanum. sagði ég honum að ég þyrfti oft að braka í honum þar sem ég finn mikið til þar, Hann sagði mér að hann skildi skoða þetta á morgun, ef ég vildi fá annan tíma, en þá yrði það síðasti tíminn hjá honum. Daginn eftir ligg ég á maganum og hann segir að hann ætli ekki að gera meir á þessu svæði sem hann var búin að vera vinna á, og vildi skoða brjóstkassann, þannig ég sný mér við og hann fer að strjúka svæðið þreifa á því og eftir smátíma fannst mér eins og munnur hans væri eiginlega komin mjög svo nálægt mínum vörum þar sem ég fann andadráttinn hans vel, síðan á bara nokkrum sekundum var hann búin að strjúka yfir annað brjostið á mér og búin að strjúka yfir klofið á mér með puttanum, og svo kyssti hann mig, ég lá þarna gersamlega dofin dauð og eiginlega bara tja veit ekki hvaða orð skal nota til að lýsa fyrir ykkur hvernig mér leið. Hann stendur upp labbar fram og ég lá á bekknum i að mér finnst margar mínútur. En aldrei kom hann aftur inn, á endanum fór ég í fötin og fram þar hitti ég starfaðila hans. Hann sagði mér að X hefði þurft að fara, mér til mikillar ánægju að þurfa ekki að sjá andlitið á honum. Bezta er að starfsfélagi hans rukkaði mig svo fyrir tímamann. SEM SAGT ÉG BORGADÍ FYRIR AÐ LÁTA BRJÓTA Á MÉR. Fyrir ca 2 árum sendi hann mér vinabeiðni á fb, eina sem hann fékk var álíka langur pistill og ég skrifa hér, en fékk ég afsökunarbeiðni, Nei...Nú spyrja örugglega margir sig, Afhverju öskraði ég ekki eða tilkynnti þetta, Vitið eina sem ég hugsaði og hef hugsað er að MÉR yrði aldrei trúað, nema hann myndi viðurkenna þetta, en myndi hann gera það og missa leyfið sitt og sína

vinnu, Aldrei,. Þannig ég þagði uns i dag hef ég haft hugrekki að segja frá þessu, án þess að spá hvort fólk trúi mér eður ei, ég veit hvað er satt í þessu og það er nóg fyrir mig.

45)

Við höfðum unnið titil og var boðið í partý til að fagna ásamt stjórn og útvöldum stuðningsmönnum í heimahúsi. Í hópi leikmannanna voru stelpur niður í 15 ára. Eftirfarandi samskipti átti ég við formann deildarinnar fyrir hönd liðsins í vikunni eftir partýið:

“Sæll [...]

Ég ákvað að senda þér línu fyrir hönd okkar í meistaraflokknum, vegna þess að okkur finnst vera kominn tími á að láta í okkur heyra varðandi framkomu ákveðinna aðila tengdu félaginu þegar tilefni er til fagnaðar.

Um helgina t.d. var haldið partý okkur til heiðurs hjá [...] og við kunnum honum miklar þakkir fyrir það.

Kvöldið endaði þó á frekar óskemmtilegan máta, með slagsmálum og fremur óviðeigandi framkomu sumra sem þarna voru. Nú voru á staðnum stelpur sem eru mjög ungar og það getur varla verið mjög uppörvandi fyrir þær að sjá svona hegðun í fyrsta sinn sem þær vinna titil með félaginu.

Þetta er langt því frá í fyrsta skipti sem svona partý enda í algjörri vitleysu og okkur finnst það mjög sorglegt þegar liðið getur ekki skemmt sér og notið þess að fagna góðum árangri vegna þess að okkur eldra (og ætti að vera vitrara) fólk getur ekki haft stjórn á sér undir áhrifum áfengis.

Við vitum að þú varst ekki á staðnum og ætlumst ekki til að þú tjáir þig eitthvað um þetta kvöld sérstaklega, en þó langar okkur að biðja þig (og/eða aðra innan stjórnar [...]) að grípa í taumana því drykkjan og framkoma margra er og hefur verið til vandræða og er nóg til að eyðileggja algjörlega ánægju leikmanna og löngun til að skemmta sér ásamt stuðningsmönnum þegar framkoma sumra er félaginu hreinlega til skammar.

Kveðja,  
[...]

Tvær setningar úr svarinu sem ég fékk eru mjög lýsandi fyrir viðhorfið sem kvenkyns leikmenn félagsins fengu þegar svona uppákomur áttu sér stað:

„Það er erfitt að eiga við vanda af þessu tagi þar sem maður vill helst ekki útiloka fólk sem hefur verið í félaginu um áratugaskeið frá samkomum af þessu tagi á þeim grunni að það á við vanda að etja sem það ræður ekki við. Við erum þverskurður af samfélaginu og eigum því við sama vandamál að etja og hvaða fjölskylda eða hópur sem er og verðum að reyna að leysa vandann innan okkar raða.“

Á þessum tíma vorum við orðnar „vanar“ því að vera haldið í faðmlögum, klæmst við okkur, kysstur í bak og fyrir og káfað á okkur á meðan reynt var að komast undan eða hinar að bjarga hvor annarri. Það þurfti því mikið til að við sendum inn skriflega kvörtun.

46)

Við vorum í keppnisferð erlendis og í för voru nokkrir ungir og efnilegir leikmenn. Fjórar af þessum leikmönnum deildu stóru herbergi.

Eitt kvöldið gengur þjálfarinn inn í herbergið þeirra. Þegar þær spyrja hvað hann sé að gera inni hjá þeim, sýgur hann áfergjulega inn um nefið og svarar "ég fann bara einhverja píkulykt".

Stelpurnar voru 15 og 16 ára gamlar.

47)

Ferillinn minn endaði á frekar leiðinlegan hátt eftir að hafa verið í handbolta frá 5 ára aldri. Ég var búin að eiga farsælan feril, spilað með öllum landsliðum Íslands, verið atvinnumaður og unnið titla. Ég hafði skipt um lið og spilað þar með góðum orðstýr í næstum 2 ár.

Ég var búin að vera að spila meidd í næstum 1 og hálf ár og var komin á þann stað að ég gat ekki lengur sofið án þess að taka inn verkjalyf, ég gat ekki gengið í lokuðum skóm og var almennt mjög kvalin. Samt spilaði ég áfram og keppti því að mér var sagt að "ég væri svo mikilvæg fyrir liðið". En það kom að því að ég gat ekki meir, leitaði aðstoðar færasta bæklunarlæknis landsins sem sérhæfði sig í fótum. Hann komst að þeirri niðurstöðu að ég þyrfti að fara í aðgerð til að freista þess að laga það sem var að hrjá mig. Það sama sagði sjúkraþjálfarinn minn.

Ég lét þjálfara mína vita af því að ég þyrfti að fara í aðgerð í gegnum tölvupóst þar sem ég var erlendis.

Svörin stóðu ekki á sér, setningar eins og "Við erum mjög ósátt við að þú farir í þessa aðgerð" og "Ég talaði við xxxxxx (sem var sjúkraþjálfarinn) áðan og hún segir að þú sért ekkert að skemma neitt og eigir alveg að geta klárað mótið".

Ég reyndi eftir fremsta megni að útskýra hversu mikill sársauki væri til staðar og að ég gæti ekki meir.

Ég fékk að heyra það að ég gæti nú alveg "fórnað mér fyrir liðið í 2 mánuði" og annað en ég hafði þá þegar fórnað mér í 1 og hálf ár fyrir lið mitt og var gjörsamlega búin á því andlega. En þeim var alveg sama um líðan mína og þann sársauka sem ég bjó við daglega, ég var jú ekki að "skemma neitt"!!

Formaður deildarinnar hafði sig mikinn fram í að senda mér hótanir og að vera ógnandi og sendi mér meðal annars þetta

"Ég var að heyra það að þú ætlar að fara í aðgerð 23 feb. Það er alveg klart að þú gerir þetta í samræði við stjórn þar sem við borgum þér launin ekki thalfarar lidsins. Eg er alveg buinn að fa nog af því thegar leikmenn fara í eitthvad solo an thess að raeda vid stjornina. Eg er að fara erlendis (...), legg til að vid hittumst thegar eg kem heim aftur. Thu akvedur ekkert vardandi neina aðgerd nema med okkar samthykki".

Samkvæmt samningi mínum bar mér að tilkynna allt til þjálfara en ekki stjórnar og sinnti ég því að sjálfsögðu.

Næsta sem ég veit var að formaður deildarinnar kallar mig á fund 18 klst fyrir aðgerðina. Þegar ég gekk inn hófust öskrin, hann öskraði á mig í hálf tíma. Öskrin voru það há að leikmenn úr karlaliðinu höfðu orð á því við mig eftir á, þau heyrðust langt fram á gang.

Þau orð sem hann lét fjúka eru ekki birtingarhæf en þau voru ekki falleg, allskonar ásakanir og bull, m.a að ég væri nú ein af þremur leikmönnum sem væri að fá greitt fyrir að spila, Hann vildi meina að ég væri að gera mér þetta allt upp til þess að fá þessar örfáu krónur sem ég fékk greiddar frá félaginu auðveldlega.

Eftir að hann hafði öskrað á mig í þennan hálf tíma, sem er eins og heil öld í minningunni, henti hann framan í mig riftunarsamningi. Hann sem sagt rifti samningi mínum ólöglega því að ég var meidd og var að fá greitt fyrir að vera leikmaður þeirra.

Eftir þetta fékk ég að heyra margsinnis hvernig var talað um mig hjá félaginu og hvernig þjálfarar mínir beinlínis lugu upp á mig ýmsu til að réttlæta þetta í eyru þeirra leikmanna sem ég hafði spilað með í þessi næstum 2 ár.

Það sem er svo áhugavert líka við þessa sögu er að leikmaður karlaliðsins hafði farið í nákvæmlega sömu aðgerð og ég fór í mánuði á undan mér án þess að það hafi á nokkurn hátt þótt eitthvað mál. Hann fór meira að segja í aðgerð hjá sama lækni og ég. Munurinn líklega að hann er með tippi og því eðlilegra að hann sé að fá greitt fyrir störf sín hjá félaginu að mati þeirra!

Sama félag hefur í ótal skipti komið illa fram við kvenleikmenn sína, m.a rift samningi vegna þess að kona var ófrísk!

48)

Fyrir nokkrum árum (kannski 4-5) kvörtuðum við leikmenn meistaraflokks kvenna í ákveðnu liði yfir því að þurfa að deila klefa með fimleikadeildinni á æfingátíma þar sem það voru sárasjaldan lausir snagar fyrir okkur, ekkert pláss í klefanum og það gerðist ítrekað að þabbar sem voru að sækja litlu stelpurnar sínar í fimleika löbbuðu inn á okkur þar sem við vorum að skipta um föt. Það gerðist lítið í málinu og þurftum við að sætta okkur við það að vera að bera okkur fyrir framan litlar stúlkur og halda í vonina að þabbar þeirra myndu nú ekki labba inn. Þetta átti samt að heita okkar klefi. Karla liðið var/er hins vegar með sinn eigin klefa sem er læstur þegar þeir eru ekki á svæðinu, þeir geta geymt allt sitt dót þar og þurftu ekki að taka töskurnar sínar með inn í sal eins og við (því stundum kom það fyrir að það var stolið af okkur með við vorum á æfingu, enda gat hver sem er labbað inn og út). Þeir voru meira að segja að spila í 1. deild þá á meðan við vorum í efstu deild og gekk almennt séð betur en þeim en þetta hafði bara alltaf verið svona og bar stjórnin fyrir sig að um plássleysi væri að ræða og þetta þyrfti bara að vera svona. Svo kom að því að nafnlaust bréf var sent á jafnréttisstofu þar sem tilkynnt var að félagið væri að mismuna leikmönnum. Þá fór allt í bál og brand, ég og mitt lið vorum kallaðar á fund með formanni þar sem hann öskraði á okkur í rúmlega hálf tíma að við værum að eyðileggja líf hans, hann fengi aldrei aftur vinnu því nú myndi hann fá kæru á sig, hvað vinnan hans við að halda okkur góðum væri erfið og svo framvegis. Hann hótaði okkur með því að segja að ef engin okkar myndi viðurkenna að hafa sent bréfið myndum við allar gjalda fyrir það. Hann labbaði á milli okkar og kallaði okkur öllum illum nöfnum beint í andlitið á okkur líklega í von um að einhver myndi brotna og gefa sig fram og kom mjög ófaglega fram vægast sagt. Engin okkar skrifaði hins vegar þetta bréf heldur kom það frá einhverjum utanaðkomandi (með glögggt auga) og komum við algjörlega af fjöllum. Hann lét hins vegar ekki segjast. Við vorum í kjölfarið neyddar til að skrifa undir yfirlýsingu (sem við skrifuðum ekki sjálfar) þess efnis að bréfið hafi ekki verið frá okkur komið og værum við sáttar við umgjörð félagsins en með því myndum við ekki lenda í vandræðum. Málið var svo látið niður falla. Við fengum aldrei afsökunarbeiðni frá honum á því hvornig hann lét og meðan hann var við stjórnvölinn fengu strákarnir alla bestu æfingátímana, betra æfingasett, betri umgjörð og fleira (enda var sonur hans í liðinu) meðan við gátum varla grenjað út sokka. Þetta breyttist þó til hins betra eftir að hann hætti eftir þetta tímabil en við fengum þó hin ýmsu loforð um ýmis konar búnað og betri aðstöðu sem aldrei tókst að efna þrátt fyrir að við hefðum unnið titla fyrir félagið. Mismunurinn er enn til staðar, strákarnir með sinn klefa en aðrir þurfa enn að nota kvenna klefann en við fengum þó litla skápa og enginn notar klefann meðan á æfingátíma kvennaliðsins stendur. Ég veit ekki nákvæmlega hvornig staðan er núna hjá félaginu þar sem ég spila ekki lengur fyrir það en þegar ég yfirgaf félagið fyrir rúmlega ári síðan var þetta svona og það virðist sem allt sé á hraðri niðurleið aftur. Hef á tilfinningunni að það sé lítill metnaður hjá félaginu í að efla kvennastarfið, kannski eru þau bara sátt með þessa titla sem við unnum og vilja núna vinna titla karla megin.

49)

Mig langar til að byrja á því að hrósa ykkur öllum sem hafið deilt ykkar sögu hvort sem það var undir nafnleynd eða ekki. Það er hræðilegt að sjá hversu algengt það er að íþróttakonur verði fyrir allskonar áreiti og hversu alvarlegt það getur orðið. Ég myndi telja mig sem eina af þessum "heppnu" en það er bara vegna þess að ég hef aldrei lent í neinu alvarlegu. Það þýðir samt ekki að ég hafi aldrei upplifað kynferðislegt áreiti sem hefur farið yfir strikið. Mig langar að deila með ykkur sögu sem var mjög alvarleg vegna þess á hvaða tímapunkti þetta gerðist.

Fyrir nokkrum árum keppti ég á stórmóti í frjálsum og líkt og tíðkast var hvorki sendur sjúkrapjálfari né nuddari með okkur. Þetta skiptið var að sjálfsgöðu engin undantekning. Ég þurfti hinsvegar meðferð fyrir mótið svo ég neyðist til að fara til nuddara sem mótshaldari útvegar. Hafið í huga að þetta er nokkrum dögum áður en ég keppti á móti þar sem öll þjóðin ætlast til þess að maður toppi!

Þegar ég kem inn í salinn þá hitti ég tvo karlmenn í kringum fertugt og þegar ég segi að ég þurfi nudd sé ég strax glott á þeim báðum og svo skiptast þeir á einhverjum voðalega sniðugum athugasemdum á sínu tungumáli sem tala ekki, sem voru augljóslega um mig. Annar þeirra er svo nuddarinn minn og ég ætla ekkert að fara í smáatriði en ég hafði farið í nudd svo til vikulega síðustu 12 árin á þessum tímapunkti og ég veit að hann gekk of langt. Hann var mjög lúmskur til að byrja með og fór svo alltaf lengra uppí nárann á mér og fleira í þeim dúr. Allan tímann var hann að spjalla við mig á mjög brotinni ensku og ég myndi helst lýsa því eins og misheppnaðri viðreynslu á bar. Það langversta var svo þegar ég lá á maganum og hann var búinn að taka handklæðið af mér því hann var að nudda á mér rassinn. Allt í einu stoppar hann og tekur báðar hendurnar af mér í smá stund og segir ekki neitt. Ég hef enga hugmynd um hvað hann var að gera en ég er handviss um að hann hafi tekið mynd af mér á símann sinn sem hann var með í vasanum og alltaf að taka upp með annarri hendinni annað slagið. Eftir herlegheitin þegar við löbbum út og ég var í algjöru sjokki eftir þessa meðferð þá kemur hinn maðurinn sem ég hefði hitt þegar ég kom. Þeir skiptast aftur á athugasemdum á sínu tungumáli og hlæja og svo mælir hann mig alla út áður en þeir segja að ég þurfi að koma aftur sem fyrst. Það er eiginlega erfitt að koma almennilega í orð hversu ótrúlega niðurlægjandi og óþægilegt þetta var allt saman. Enn þann dag í dag veit ég ekki nema þessi pervert sé með mynd af mér liggjandi á maganum á g-streng í símanum sínum.



50)

Ég hef smá sögu að segja. Ég vil þó helst deila með ykkur eftirmálanum af því að ég sagði frá. Ástæðan fyrir því að ég vil deila með ykkur eftirmálanum frekar en hinu er m.a. sú að ég held að það sé hægt að draga lærdóm af því. Og ég held líka að það sé lýsandi fyrir það hvers vegna svona rosalega margar konur segja aldrei neitt við neinn.

En ég bjó sem sagt í Bandaríkjunum í fimm ár og keppti og æfði fyrir háskóla þar í þrjú (red-shirtaði síðasta árið fyrir þær sem það skilja). Liðið var eins og fjölskylda, við vorum öll nán og góðir vinir. Yfirþjálfarinn sem hafði mikinn sjarma og trúverðugleika náði nokkurn veginn að heilapvo allt liðið (bara kvennalið) með ýmsum hætti og væru þær leiðir sem hann notaði efni í enn lengri sögu og líklega kennslubók í sálfræði. En í stutt máli þá má kannski lýsa andrúmsloftinu sem þarna ríkti eins og öfgafullum sértrúarsöfnuði þar sem þjálfarinn taldi sig alvitran leiðtoga (kannski frekar ýkt, en oft á tíðum var samt margt voðalega furðulegt sem við þurftum að gera).

Hann misnotaði mig. En eins og áður sagði læt ég duga í bili að segja frá eftirmálunum.

Ég ætlaði aldrei að segja frá, en ég sagði öðrum þjálfara í liðinu stuttlega af því sem hafði gerst því ég var staðráðin í því að skipta um skóla. Sá sem ég talaði við hvatti mig hinsvegar til að fara í stjórnina í skólanum og segja frá sem ég var ekki tilbúin að gera. Mig langaði bara að hverfa á brott. Hann bað mig þó að skrifa tímalínu um það sem hafði gerst og senda á sig. Ég samþykkti að byrja á því. Ég sendi honum tímalínu sem hann svo áframsendi á skólayfirvöld án þess að spyrja mig fyrst. Ég er honum þakklát þó ég hafi verið reið í fyrstu. Honum fannst samt ekki rétt að ég myndi þurfa að líða fyrir að brotið væri á mér og fannst út í hött að ég myndi skipta um skóla.

Ég vildi að ég gæti sagt að allt hafi verið upp á við eftir að þetta fór í stjórnina í skólanum. Sem betur fer var þjálfarinn rekinn um leið (fyrst sendur í leyfi en rekinn eftir að rannsókn var lokið) en hann átti sér þó ansi tryggja „fylgjendur“ í liðinu (sértrúarsöfnuðinum) sem þá margar hverjar snérust gegn mér og sögðu mig vera lygara - því að sjálfsögðu sagði hann öllum að ég væri lygari. Ég álasa þær ekki fyrir það að trúa honum því á einhverjum tímamarki hefði ég örugglega gert það líka! Þarna missti ég samt ansi marga „vini“ þó svo að þær nánustu hafi alltaf staðið með mér og aðrar líka (liðið splundraðist nokkurnvegin í tvennt). Þjálfarinn vann hörðum höndum að því að snúa liðinu gegn mér. Það gekk að einhverju leyti í einhvern tíma sem var ansi sárt. Ég sagði aldrei neitt við neinn og hafði einhvern veginn ekki orku til að reyna að sannfæra stelpurnar sem ég vissi svo vel að voru algerlega á hans bandi. Hann reyndi líka ítrekað að fá mig til að taka þetta formlega til baka og fékk aðra til þess að reyna að fá mig til þess líka (m.a. stelpur úr liðinu, lögfræðing ofl.). Ég tók aldrei neitt til baka þrátt fyrir ítrekaðar árásir þjálfarans á mig á nokkra mánaða tímabili. Þjálfarinn hringdi í mig fljótlega eftir að hann var látinn fara og bauðst til þess að halda mér uppi fjárhagslega það sem eftir væri ef ég tæki þetta formlega til baka (maðurinn sem var rúmlega miðaldra einstæðingur var moldríkur eftir að hafa verið að þjálf NFL leikmenn í hraðþjálfun sem aukavinnu). Lögfræðingur þessa manns hringdi í mig og boðaði mig á fund snemma í ferlinu, stuttu eftir að ég fékk símtalið frá þjálfaranum og afþakkaði peningana frá honum. Ég sem var alveg græn og enn hálf-stjörf fór til þessa lögfræðings á fund. Lögfræðingurinn reyndi að fá mig til að fara „under oath“ til að sverja það að ég hafi verið að ljúga. Ég sagði lögfræðingnum að ég myndi ekki gera neitt slíkt því ég væri ekki að ljúga einu né neinu enda væru til sönnunargögn. Þessi lögfræðingur sagði kúnnanum (þjálfaranum) upp næsta dag. Auðvitað fann þjálfarinn sér þó annan lögfræðing og frá honum fékk ég kærú um ærumeiðingu (e.slandring). Það kom stelpa upp að dyrum hjá mér og rétti mér pappíra eins og í bíómyndum og sagði “you’ve been served”. Ég vissi ekki hvort ég ætti að hlæja eða gráta en ég fór með kærúna beint til skólayfirvalda sem svöruðu því fullum hálsi enda voru þau með í höndunum sönnunargögn sem ekki höfðu verið birt. Það mál féll því fyrir sjálfu sér um leið. En þessi þjálfari reyndi allt til að fá

mig til að „brotna“. Ekki bara lögfræðinga og peningamútur, heldur fékk hann nokkrar lykilstelpur í liðinu gegn mér sem mér fannst verst. Ég kærði hann aldrei því mér var sagt af þeim sem höndluðu mitt mál í skólanum að slíkt mál gæti orðið ansi opinbert (e. public), langdregið og leiðinlegt í amerísku réttarkerfi. Ég hafði ekki orku eða vilja til að standa í því á þeim tímamarki og ég hafði heldur ekki orku í að reyna að sannfæra stelpurnar um eitt né neitt. Ég bara vildi ekki tala um þetta. Eftir á að hyggja hefði ég að sjálfsögðu átt að gera það - bæði kæra hann og og líka tala við stelpurnar í liðinu um þetta.

Eftir þetta alltsaman þá frétti ég að eina konan í þjálfarateyminu hafði verið undir hans „álögum“ í næstum 20 ár, fyrst sem íþróttakona og svo sem samstarfsaðili, og hafi nokkrum sinnum farið til skólayfirvalda til að tilkynna hans hegðun og áreitni en alltaf tekið það til baka og sagst vera að ljúga! Hún sagði mér þetta sjálf og var þakklát fyrir nýfunduð frelsi eftir að hann var á brott. Fleira kom upp úr krafsinu en þetta varð að frekar stórrí rannsókn og löngu og leiðinlegu ferli. Ég sé ekki eftir því að hafa sagt frá en ég sé eftir því hvernig ég gerði það; allt með hálfgerðri leynd. Ég s.s. sagði aldrei neitt við neinn um þetta og langaði ekki að tala um þetta, en umtalaður þjálfari var þó á fullu að bera lygar í allskonar fólk. Ég var komin með nóg á einum tímamarki og ætlaði að kæra og fara “public” með þetta en skólayfirvöld hvöttu mig til að gera það ekki því það gæti verið of mikið fyrir mig. Eftir á að hyggja þá held ég að þau hafi nú meira verið að reyna að passa orðspor skólans en sálarlíf mitt, en á svipuðum tíma hafði verið opinberaður skandall hjá íþróttastjóranum í skólanum sem notaði peninga skólans til þess að borga fyrir hótél fyrir sig og hjákonuna!

Það versta við eftirmálana var kannski það að ég sótti um meistaranám í öðrum skóla annarsstaðar í landinu og íþróttastyrk (ég átti eitt keppnisár eftir í NCAA). Mér var boðið í heimsókn í skólann, þeim leist vel á mig og mér á þá. Það var kominn munnlegur samningur um að ég færi þangað í nám á fullum styrk. Yfirþjálfarinn þar sagði mér í heimsókninni að hann þekkti yfirþjálfarann í gamla skólanum mínum vel og að hann væri einmitt frábær náungi og gamall vinur. Hann hefði ekki heyrt í honum lengi og vissi einmitt ekki hvers vegna hann hafi verið látinn fara. Ég fékk hnút í magann en mótmælti ekki. Alveg eins og áður, þá vildi ég ekki segja neitt um neitt og kinnkaði bara kolla. Stuttu eftir heimsóknina fékk ég símtal þess efnis að þeir væru hættir við að veita mér styrk og engin skýring með. Af hverju ætli það hafi verið!?!?

Hér hef ég ekki sagt frá því sem gerðist í smáatriðum. Heldur lýsi ég hér því í grófum dráttum sem gerðist eftir að ég sagði frá. Þarna var margra mánaða ferli sem fór í gang, rannsókn, hótanir, mútanir ofl. leiðinlegt sem ég hefði alveg viljað sleppa við... Og svo missti ég af skólstyrk í annan skóla og í meistaranám út af þessum manni, út af því að ég sagði frá því sem hann hafði gert mér! Halló - hversu brenglað! Ég vil þó geta þess að ég hélt samt áfram í námi og lét þetta ekkert stoppa mig þó svo að það hafi verið sárt að missa af styrk í draumaskólann.

En þetta er að ég held, ein af ástæðum þess að konur hika við að segja frá - þ.e. hræðsla við að eitthvað álíka þessu fari í gang hjá þeim - að einhver dæmi þær, trú þeim ekki, eða það sem verra er fyrir afreksíþróttakonur - að þær missi af tækifærum og virðingu í sportinu sem er þeim oft og tíðum allt.

51)

Ég hef hugsað mikið undanfarið um eina af ákvörðunum mínum á handboltaferlinum. Klárlega rétt ákvörðun á sínum tíma en í dag hefði ég gert hlutina öðruvísi. Þetta var í meistaraflökk, ég var í flottum klúbb þar sem ríkti mikill metnaður og flott umgjörð var um hópinn sem og frábærar stelpur í liðinu. Ég hafði verið í klúbbnum í nokkur ár og urðum við bikarmeistarar eitt árið. Þegar kom að þjálfaraskiptum ákvað ég að fara úr klúbbnum því ég vissi að ég myndi aldrei geta borið virðingu fyrir

þeim þjálfara sem hafði verið ráðinn. Hann hafði þjálfað erlendis í nokkur ár og þótti virtur en staðreyndin var sú og ástæða þess að ég gat ekki borið virðingu fyrir honum var sú að ég vissi að hann leitaði mikið á ungu stelpurnar í boltanum. Sögur gengu um misfallega hluti í kring um hann á djamminu. Ef maður bara hefði haft kjark til að ræða opinskátt um það eins og gert er í dag hefði hann kannski ekki verið ráðinn og ég ekki séð mig knúna til að skipta um lið. Ég ber tilfinningar til liðsins og þeirra leikmanna sem ég spilaði með og finnst súrt að hugsa til baka að eitthvert þjálfarafífl varð til þess að ég fór. Ég hef trú á að svona muni ekki endurtaka sig vegna #metoo byltingarinnar.

52)

Mig langar að ræða eitt. Þótt þessi hópur snúist um kynferðisáreiti og ofbeldi sem á sér stað í íþróttum og af einhverjum þar tengdum. Að þá megum við heldur ekki gleyma að hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi yfir höfuð hefur mikil áhrif oft á sjálfstraust, sjálfsásakanir ef allt gengur ekki rúmlega 100% upp hjá manni, og allt minna en 110% og að gera jafnvel mun betur en allir hinir en samt finnast maður ekki eins góður eða eiga árangur skilið er líka mál sem við þurfum að ræða og taka á.

Hafandi verið úti að leika í mínum heimabæ sirka 5-6 ára gömul og orðið fyrir ofbeldi, grófu, mætti já kalla nauðgun af unglingspilti sem ég þekki ekkert en var greinilega að uppgötva kynhvötina (að ég vona, og vona innilega að hann hafi ekki haft og hafi barnagirnd. Heldur forvitni vegna þess sem var að gerast í hans líkama. Vegna þess að það það er þá líklegra að aðrir/aðrar hafi orðið fyrir barðinu svo one time incident vona ég innilega því ég vil ekki hugsa til enda að fleiri hafi þurft að upplifa svona Laug til um að ég væri nokkrum árum eldri sem bætur ekkert hvort ég hafi verið 6 eða 10 ára, brotið jafn ógeðfellt). Sagði ekki frá fyrr en rúmlega tvítug og man þegar ég gekk heim eftir brotið að ég fékk skrýtna tilfinningu og fann hvað ég breyttist (eflaust svipað og unglingar og fullorðnir lýsa að þeim finnst þeir skítugir eftir svona brot en sem barn haga tilfinningarnar komið út á þennann hátt sem ég lýsti). En nóg um þetta. En þessi atburður hafði alltaf veruleg áhrif á sjálfstraust, sjálfsásakanir ef mark var skorað á okkur að manni fannst að það var að maður hafi misst boltann eða átt misheppnaða sendingu jafnvel 2-3mín áður sem hafði engin áhrif á þá sókn sem skorað var úr. Að vera skipt útaf að maður var hræddur um að allt var manni að kenna sem ekki gekk upp í leiknum og bekkurinn væri manns refsing í næsta leik. Sem yfirleitt var ekki. Oft líka þótt maður hefði vel getað skarað framúr reyndi maður samt að láta lítið fyrir sér fara og reyna svona að vera en samt ekki vera. Hverfa svona í miðjum hópnum því maður gat ekki athyglina eða ábyrgðina sem fylgdi að skara framúr. Svo að hverfa í miðjum hópnum þar sem maður svona var en ekki var (veit ekki hvernig ég get lýst þessu betur) var oft bara best. En samt ef maður var á bekknum, tekin úr liðinu fannst manni ferillinn búinn og að maður væri bara lélegust, samt þorði maður ekki að sýna sitt rétta andlit upp á einmitt athyglina og ábyrgðina að vera framar hinum (er ekki að segja að ég hafi eitthvað verið best, en vel hefði eflaust getað verið það ef ég vildi hefði sjálfstraust og fleira). Smá "áföll" eins og ein mistök á vellinum, tekin útaf, og jafnvel ef maður var yfirburðar í einhverjum leikjum fannst manni samt að maður var ekki nóg og fann alltaf eitthvað til að heiðurinn væri ekki manns eigin, gera lítið úr honum og eigna öðrum manns góða leik. Margar eflaust kannast við svona lýsingar án þess að haga orðið fyrir kynferðisbroti. En svona brot hafa svo mikil áhrif á allt í manns lífi, og hvað þá íþróttir. Langaði bara að koma þessum punkti að líka, að íþróttafélögin mega vera duglegri að opna umræðuna um kynferðisbrot og áreiti og veita stuðning hvort sem einhver innan hreyfingarinnar var gerandi eða brotið gerðist annarsstaðar. Því að fá sem mest út úr sínum íþróttamanni er auðvitað mikill hagur fyrir liðið og ekki síst leikmanninn. Að hafa leikmann fullan sjálfstrausts og að spila á fullri getu gerir bæði liðið og íþróttamanninn betri.

Ég held ég hafi varla fagnað marki almennilega á ferlinum þar sem athyglin hefði orðin of mikil.

Hvar og hvernig brotið á sér stað, á ekki að breyta neinu upp á að aðstoða íþróttamanninn sjálfann. En auðvitað ef gerandinn er innan hreyfingarinnar þarf að taka á því vel og faglega. En þarna er ég að tala bara um íþróttamanninn sjálfann og þau áhrif sem kynferðisbrot sama hvar og hvernig þau gerast hafa áhrif á hann.

Ég vona að allir eigi gleðilegt ár og þetta verði árið sem tekið verði á þessum málum frá öllum hliðum og að enginn lendi í erfiðum aðstæðum, áreiti eða broti af þessu tagi.

53)

Liðspartý,

Já þessi endalausliðspartý þar sem kvenna og karlalið koma saman í taumlausri gleði og áfengi er við hönd...

Eg var í einu þannig þar sem strákur í karlaliðinu var að slá mig ítrekað í rassinn. Ég bað hann ítrekað að hætta.

Hann hætti ekki.

Í hvert skipti varð hann grófari, hinir strákarnir hlógu meira og mér fannst ég varnarlausari.

Það endaði á því þegar við vorum að splitta okkur niður þegar við fórum niður í bæ en þá tróð hann höndinni aftan frá upp kjólinn minn og upp á milli rasskinnana og nánast upp í klof. Ég náði ekki að verja mig svo ég næ bara rétt að snúa mér við, öskra á hann að hætta á meðan hann hleypur hlæjandi í burtu.

Eg náði ekkert að segja svo ég sendi honum skilaboð um að vinsamlegast ekki gera þetta aftur, mér hafi þótt þetta óþægilegt og að ég væri viss um að kærustunni hans þætti þetta ekki viðeigandi hegðun.

Það sem særði mig samt mest var það sem kom eftir á...

Locker room talk

Ég heyrði eftir á að hann hafi staðið fyrir framan liðið og lesið upp skilaboðin frá mér og hvað ég hefði gert mikið mál úr smá djamm rassskellingu og allt karlaliðið hló...og ég gat ekki varið mig og sagt mína hlið. Ég er ennþá svo reið og ég vona að stelpurnar sem eru að fara núna upp í meistaraflokk þurfi ekki að upplifa eitthvað svona eða þaðan af verra eins og þeir hlutir sem þið elsku sterku konur hafið verið að deila.

54)

Það er búið að taka mig 31 ár að segja mína sögu. Í metoo byltingunni þá má núna setja athyglina á gerandann sama hver maðurinn er, stétt og staða.

Ég byrjaði árið 1982 að fara í líkamsrækt þá voru sárafáar konur sem stunduðu líkamsrækt. Ég byrjaði í Orkubót í Brautarholti. Síðar fór ég í líkamsræktarstöð í Kjörgarði á Laugaveginum en 18 ára byrja ég að æfa í líkamsræktarstöð í Borgartúni, þar æfðu lögreglumennirnir í Reykjavík, kraftlyftingamenn og þau okkar sem voru þarna ánægjurnar vegna. Ég man að ég var orðin frekar sterk tók um 12 kg í hvorri hendi í flugu, sem er brjóstkassa æfing. Ég var nokkrum sinnum spurð hvort ég vildi ekki keppa í vaxtarækt, þegar ég var spurð að því ákvað ég að nú skyldi ég taka nokkra mánaða pásu. Ég var fyrst og fremst að æfa til að líða vel. Mér hefur alltaf þótt gaman að lyfta lóðum, hreyfa mig og vera fit. Þarna eignaðist ég nokkra kunningja sem voru alltaf að æfa eins og ég, þeirra á meðal var maðurinn sem beitti mig kynferðislegu ofbeldi síðar meir. Hann sagði mér að hann hefði verið til sjós. Árið 1986 er ég tvítug, þá voru Stuðmenn að spila um

Verslunarmannahelgina í Vestmannaeyjum ég ákveð að fara með bestu vinkonu minni sem er ættuð úr Eyjum, kærasta hennar, bróður mínum og vinum hans. Ég hef voðalega sjaldan drukkið mjög mikið og ekki minnir mig að ég hafi verið mikið ölvuð. Ég man enn hvernig ég var klædd, ég var í víðum gallabuxum, gallaskyrту og yfir henni víðri þykkri peysu. Þarna á fyrsta kvöldinu út í Vestmannaeyjum rekst ég á þennan mann sem átti eftir að beita mig ofbeldinu, hann fer eitthvað að daðra við mig. Ég man að ég var eitthvað til í að kynnast honum betur en ég var ekki þessi stelpa sem svaf hjá strák strax. Ég og sá ofbeldisfulli spjölluðum og förum því næst að kyssast. Það var þínu kalt, ég ekki nógu vel klædd. Ég hafði ekki hugmynd um að maðurinn væri kynferðisníðingur. Sá ofbeldisfulli stingur upp á því að við förum inn í tjaldið sem ég, bróðir minn og vinir hans vorum í. Ég hafði þarna hugsað: "Hann er ekki mín týpa". Ég þarf að fara að losa mig frá honum. Þegar við komum inn í tjaldið liggja bróðir minn og einn vinur hans dauðir áfengisdauða. Virkuðu alveg rænulausir. Við höldum áfram að kyssast, þarna var ég samt farin að láta vita að ég vildi í raun ekkert meir og ekkert meir með hann hafa. Hann lét sér ekkert segjast. Síðan fer hann að toga niður um mig buxurnar. Þá segji ég: "Nei", ég segji aftur og aftur: "Nei þetta vil ég ekki". Ég átti ekki von á því sem framundan var og var bara að hugsa um að vekja ekki bróður minn og vin minn. Þá tekur hann mig eins og kartöflupoka, alls ekki eins og manneskju og snýr mér á magann með valdi. Ég gleymi þessu ekki á meðan ég lifi óhugnaðinum. Ég hafði ekki roð í manninn, hann hafði fullkomið vald yfir líkama mínum að misnota hann fyrir sig. Hann reynir að stinga typpinu á sér, í minn endaparm en tekst það ekki. Hann heldur mér fastri, hann heldur um munninn á mér, stundum hélt hann fyrir nef og munn á mér. Ég sný með andlitið og læri í átt að jörðu, maðurinn er fyrir aftan mig. Hann treður typpinu á sér með því að beyta aflsmuni sínum í leggöng mín og ég lamast úr hræðslu og líkamlegum sársauka. Hann nauðgaði mér. Bróðir minn vissi ekki hvað hafði gerst. Nauðgarinn var eigandi og rak líkamsræktarstöð á þessum tíma, sem er dag ein sú stærsta í dag. Eftir nauðgunina komu afleiðingar. Nauðgun er sálarmorð. Ég vissi ekki fyrst og fattaði ekki að nauðgunin hafði haft áhrif á mitt líf. Ég hafði upplifað mjög náið kynlíf á aldrinum 18 ára til 20 ára. Eftir nauðgunina kynnist ég manni sem ég fer að deita og síðan er prufað að stunda kynlíf en þá segir hann: "Það hefur eitthvað komið fyrir þig, þú ert ekki í lagi í kynlífinu". Ég fann að ég hafði sett upp tilfinningalegan vegg í kynlífi, ég gat ekki fundið nánd og ekki mótaðilinn. Þetta mótar mig hvaða mann ég vel til að eignast börn með og giftast. Ég varð að finna mann sem væri einnig skemmdur svona eins og ég og myndi sætta sig við vegginn. Sumir segja að sál, líkama og anda þurfi að skoða sem eina heild þegar kemur að sjúkdómum og öðru. T.d. vegna þess hvað ég hafði lokað á tilfinningar til að lifa af, þá náði ég ekki að tengjast fyrsta barninu mínu í móðurkviði og hann dó þegar ég var gengin með níu mánuði og 10 daga. Ég sjálf var einhvernvegin dái tilfinningalega innra með mér. Það var talað um vöggudauða í móðurkviði. 15 árum eftir nauðgunina þá skiljum við faðir barnanna minna, höfðum þá búið saman í 12 ár og ég kynnist öðrum manni, sem ég til að byrja með, er með sama vegginn og áður í kynlífinu en sá maður og ég sjálf náðum að brjóta vegginn niður og ég gat aftur upplifað nánd, ást og tilfinningar. Það er búið að vera erfitt að bera þessa lífsreynslu að geta ekki kært. Ég var engan vegin tilbúin að kæra þarna tvítug, ég var ekki nógu sterk, ekki nógu fullorðin, það voru gífurlegir fordómar þá fyrir þolendum nauðganna. Ég vildi ekki að litið yrði á mig sem fórnarlamb nauðgara. Þá var sagt var hún ekki bara drukkin, hún er þessi týpa, var hún ekki bara þannig klædd. Þegar ég var þrítug fer ég til Stígamáta og þá var mér tjáð að ég gæti ekki kært nauðgarann af því að kærufrestur væri liðinn þ.e. á þessum tíu árum. Þarna var ég orðin nógu sterk og fullorðin til að geta treyst mér til að kæra hann. Þegar ég var 36 ára er ég að spjalla við lögfræðing um málið og segi henni að mig langi að kæra þrátt fyrir að kærufresturinn væri liðinn þá svaraði hún mér því að hann væri það þekktur og ríkur að hann gæti kært mig fyrir mannorðsmorð. Hún sagði jafnframt að hann væri nýlega búin að draga vinkonu hennar inn í herbergi í partýi og nauðga henni (ég man ekki hvort hún er einnig

lögfræðingur), en vinkona hennar vildi heldur ekkert gera, hún héldi að almannarómur stæði með nauðgaranum. Ég hef sagt nokkrum konum mína sögu og ein sagði mér að hún hefði heyrt af því að þegar nauðgarinn var á sjó þá var hann vaktaður af hinum sjómönnum þegar þeir komu í land af því hann stundaði það hér áður fyrr að nauðga konum.

55)

Menn sem eru þekktir innan hreyfingarinnar sem vandræðagemsar vegna áreitni fá endalaust að halda áfram að þjálfa, jafnvel þó það sé sviðin jörð um allt eftir þá.

56)

Ofboðslega finnst mér sorglegt hversu algengt það er að þjálfarar finnst þeir eiga einhvern rétt á að tala um kynlíf við ungar stelpur! Þetta er alveg ömurlegt! Takk allar sem eruð að deila ykkar sögum

57)

Bað stjórnina einu sinni um skópening eftir að hafa spilað 4 ár í meistaraflokkum og aldrei fengið neinn peningastyrk. Þetta tímabil var ég tvítugur varafyrirliði liðsins og rokkaði inn og út úr byrjunarliði. Strákar sem komust ekki í hóp í karlaliðinu fengu skópening og meira til.

Ég fékk hinsvegar svarið: "Vertu þakklát að þurfa ekki að borga æfingagjöld."

58)

Samkvæmt og staðfest af unglingsráði íþróttadeildar á Höfuðborgarsvæðinu að þá var þjálfari, sem þá var þjálfari karlamegin, að fikta í og áreita mun yngri stúlkur og stúlkur undir lögdri.

Málið var rætt innan deildarinnar en ekkert aðhafst.

Hann var svo ráðinn aðalþjálfari kvennaliðsins.

59)

Það er leikdagur. Það er sunnudagsmorgun og því engir aðrir í íþróttahúsinu. Ég er ein á fundi með þjálfaranum áður en við áttum allar að funda saman fyrir leikinn. Hann nauðgar mér. Ekki í fyrsta skipti og ekki í síðasta skipti.

Það sem ég man mest er eftir þegar ég er inni á klósetti fyrir framan búningsklefann okkar.

Stelpurnar eru mættar inn í klefa og ég heyri í þeim spila tónlist og hlæja og peppa sig fyrir leikinn og fundinn.

Ég er að drepa úr verkjum. Það er vont að sitja, það er vont að standa. Allt er vont. Mér blæðir. Eins og venjulega þegar þetta gerist á ég rosalega erfitt með að standa upprétt þar sem ég er með einhvernvegin svona sting í leginu þó það meiki kanski ekki líffræðilega sens. En núna blæðir mér og líka frekar mikið. Ég er reið við sjálfa mig fyrir það að blæða því ég reyndi eins og ég gat að slaka á og berjast ekkert á móti þegar hann var að þessu. Ég reyndi bara að bíða eftir því að þessu tæki enda. Ég æli í klósettið og skelf öll. Mér er rosalega kalt. Ég þarf að skipta yfir í keppnisbúninginn en allt liðið mitt er inni í klefa og ég er með blóð á lærunum og stuttbuxunum. Ég er í hettupeysu og stuttbuxum svo ég fer úr hettupeysunni og set hana um mittið á mér til að fela mig sem mest. Ég fer inn í klefann og nær mér í fötin mín í flýti og fer með þau inn á klósett. Ég þarf að labba framhjá öllum stelpunum í liðinu mínu sem eru að hlusta á rapp og dansa og hafa gaman. Þær taka ekki eftir þessu. Ég fer svo inn á klósettið aftur og ætla að skipta um föt þar en það blæðir ennþá úr mér, eða ég held það. Fokk,

hvað á ég að gera? Ég er svo worthless. Mér er svo illt. Af hverju gat ég ekki slakað méra á? Ég er svo fokking ópolandi. Á ég að taka sénsinn á því að það muni hætta að blæða og að það muni ekki blæða í gegnum stuttbuxurnar mínar í leiknum? Hvað ef það hættir ekki að blæða? Hvað ef þetta verður langur leikur? Ég get ekki verið öll í blóði. En ég get ekki sett túrtappa í mig, ég er að drepast. Mig langar ekki að fá neitt annað þangað inn heldur. Ég æli aftur.

Ég heyri stelpurnar fara út úr klefanum og labba af stað á fundinn. Ég set báðar hendurnar yfir munninn á mér og reyni að neyða mig til þess að æla ekki meira. Þær meiga ekki heyra í mér. Síðan er hljóð. Þær eru farnar framhjá. En það þýðir að ég sé að verða of sein. Ég hleyp aftur inn í klefa, sæki túrtappa og set hann í mig. Tárast af verkjum og svo er ég líka bara í einhverju andlegu messi og langar mest bara að leggjast í gólfið og grenja og gefast upp. En það er leikdagur. Ég verð að drífa mig á þennan fund. Ég þríf á mér lærin með blautum pappír sem festist einhvernvegin við mig og ég verð bara öll bleik af blóði. Þetta baðherbergi er þannig að það er ekki hægt að læsa því heldur eru lítil klósett inni á baðherberginu með engum vöskum þar sem maður getur læst að sér. Svo ef einhver labbar inn og sér mig svona er ég fucked. Þar sem pappírinn er ekki að virka og ég get ekki notað vaskinn, tek ég lúkur af vatni úr klósettinu og sulla á lærin á mér. Klæði mig í fötin og hleyp svo af stað á fundinn.

Ég var svo skömmuð af þjálfaranum fyrir að koma einni mínútu of seint á fundinn.

60)

Karlalið félagsins voru tveir einkar merkilegir karlar að þjálfra, það fór mikið fyrir þeim, enda báðir gamlar landsliðsstjórnur. Við áttum æfingatíma kl 09 á laugardegi, en þegar við mættum þá var karlaliðið á æfingu. Þegar við báðum þá um að fara af vellinum þá heyrst í öðrum þjálfaranum "stelpur æfa ekki um helgar". Við létum ekki bjóða okkur þetta og loks fengum við salinn, en kvenfyrirlitningin sem lak af svári þjálfara strákanna situr enn eftir.

61)

Hér kemur smá reynslusaga. Sem betur fer hef ég ekki orðið fyrir ofbeldi, "bara" áreitni.

Á Smáþjóðaleikunum sem fóru fram hér á Íslandi 2015 var ég varamaður í blaklandsliðinu og í okkar liði þá eru varamenn partur af liðinu. Ég var hins vegar að vinna við einn leikinn og ætlaði í sturtu eftir hann þar sem við vorum bæði búnar að vera á æfingu fyrr um daginn og svo svitnar maður nú bara í öllu þessu amstri.

Til þess að komast í sturtu þurfti ég að biðja um lykil að búningsklefanum hjá sjálfboðaliða/starfsmanni á mótinu sem er maður í blakhreyfingunni. Þegar ég bað hann um lykilinn þá bauðst hann til þess að koma með mér inn í klefa og aðstoða mig við að baða mig. Ég varð kjafstopp á þessum tímamarki, greip lyklana og hélt rakleiðis inn í klefa. Ég passaði mig á að læsa klefanum á eftir mér því ég var hrædd um að vera elt þangað inn.

Ég sagði öðrum starfsmanni mótsins (sem er stjórnarmaður einnar blakdeildar á höfuðborgarsvæðinu) frá atvikinu og vissulega var hann hneikslaður. Hins vegar er ekkert gert í málinu og viðkomandi aðili heldur áfram sjálfboðastörfum á mótinu.

Þetta er eitthvað sem ég flokka sem kynferðislega áreitni og fólk sem hagar sér svona á ekkert erindi að stunda sjálfboðastörf innan íþróttahreyfingarinnar. Verst þykir mér þó að hugsa til þess að viðkomandi aðili telji þetta líklega bara alveg í lagi og með því að ekkert er aðhafst fá aðilar eins og hann "staðfestingu" á því að svona framkoma sleppi til.

Þetta er ekki það eina. Var líka með þjálfara sem sendi kynferðisleg skilaboð, talaði um líkamsparta á manni sem "sexy", nálgaðist mann á óþægilegan hátt og virti ekki það sem við köllum oft í daglegu tali "personal space". Þegar maður verður smeikur við að vera einn í rými með þjálfara sínum þá er

eitthvað ekki alveg eins og það á að vera. Sem betur fer var gripið inn í eftir að nokkrar höfðu lýst svipaðri reynslu og óþægilegri umgengni.

Það er svo mikilvægt að hlusta, taka mark á frásögnum og láta ekki kyrrt liggja.  
#metoo

62)

Ég hef ákveðið að stíga fram með mína sögu. Það er léttir en á sama tíma einhvers konar þyngsli sem ég get ekki alveg lóst, jafnvel hræðsla, en hræðsla við hvað er ég ekki alveg viss.

Ég er íþróttakona og hef náð nokkuð góðum árangri í minni íþrótt. Ég æfi í stórrí íþróttamiðstöð þar sem margir iðkendur eru komnir saman. Ég æfi reglulega og oft í sameiginlegum íþróttasal allra iðkenda þar sem allir þekkja alla nokkurn veginn.

Einn maður æfir þarna reglulega, þessi maður gegnir líka valdastöðu innan félagsins. Ég tók eftir því að hann fylgdist mikið með mér á æfingum, var ítrekað að koma til mín, hvetja mig áfram og hrósa mér fyrir góða vinnu. Það líður ekki á löngu að hann var farinn að hringja í mig og hafa samband í smáskilaboðum þar sem tilgangurinn, að hans mat, vari að hjálpa mér að ná lengra. Hann var með alls kyns ráð, misgóð.

Einn daginn um hábjartan dag hringir hann og biður mig að hjálpa sér með ákveðið verkefni auk þess að hann þurfi að segja mér eitthvað sem tengist íþróttinni og árangri mínum. Ég, eins blind og ég var, jánkaði því að staðfesti komu mína seinna um kvöldið.

Ég mæti til hans í þeirri trú um að hjálpa honum með þetta verkefni og spjall, en spjall um hvað vissi ég ekki.

Það líður ekki á löngu að hann er farin að káfa virkilega á mér og segja mér hvað ég þyrfti á þessu að halda. Hann klæðir mig úr að neðan og allt í einu var ég komin inn í svefnherbergi. Ég gjörsamlega fraus og lá í rúminu undir honum alveg varnarlaus. Ég man að ég fann svita hans leka á mig og fékk mig til að segja “ég get þetta ekki”!. Ég fékk þá að heyra hvað væri kynþokkafullt að sjá mig sem fórnarlamb því þannig væri ég ekki á æfingum eða í keppni. Hann hélt áfram þangað til að hann fékk fullnægingu, stundi og stundi og lagðist svo ofan á mig með þunga eftir að hann hefði fengið sitt. Ég sagðist þurfa að drífa mig því ég þyrfti að keyra vinkonu mína sem var lygi. Hann vildi kúra og hélt áfram að kyssa á mér hálsinn og segja mér hvað ég hafði gott af þessu að þetta væri það sem ég þyrfti til að ná því besta úr mér.

Ég náði sem betur fer að koma út. Ég gleymi ekki hversu þung skref þetta voru, ég hljóp út í bíl sem var lagður aðeins frá húsinu og dreif mig heim í sturtu.

Daginn og dagana eftir hugsaði ég mikið um þetta og var að reyna að leita skýringa, ég var endalaust að hugsa um hvað ég hefði geta gert öðruvísi og skammaði sjálfa mig mikið fyrir að hafa látið blekkjast og mæta í heimsókn.

Eftir þetta heyrir maðurinn enn stundum í mér og fylgist með mér á æfingum. Ekki svo löngu eftir þetta lætur hann mig vita að hans staða innan félagsins geti hjálpað mér að komast áfram.

Ég hef sagt einni vinkonu minni frá þessu, minni bestu. Hún taldi mér strax trú um það að þetta væri ekki mín sök og skömmin væri hans. Mér þótti vænt um það en trúði því ekki alveg sjálf strax.

Metoo byltingin hefur talið mér trú um það að þetta var ekki mér að kenna og skömmin er ekki mín. Ég hef því ákveðið að stíga fram og taka snúa dæminu við, koma skömminni á hann og standa uppi sem sigurvegari.

Takk elsku konur.!!!



