



MÁNUDAGUR 1. JÚLÍ 2019

## Lífsstíll

# Krakkar vilja meiri kynfræðslu

Sólborg Guðbrandsdóttir hefur undanfarin ár haldið úti Instagram reikningnum Fávitar þar sem hún birtir skjáskot af kynferðislegri áreitni á netinu. Undanfarna mánuði hefur hún einnig haldið fyrirlestra fyrir unglunga þar sem hún ræðir meðal annars samskipti, kynlíf og ofbeldi. ➔2



### HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.





## Framhald af forsiðu →

Vinur minn kom með þessa hugmynd til mín fyrir þremur árum. Hann hafði tekið eftir svipaðri síðu í Svíþjóð sem heitir Assholes Online. Linnéa Claeson heldur þeirri síðu úti en þar birtir hún skjáskot af kynferðislegri áreitni sem hún verður sjálf fyrir. Ég byrjaði á því líka en fór svo að birta skjáskot sem aðrir Íslendingar sendu mér. Þegar síðan stóð sem hæst var ég að fá í kringum fjörutíu skilaboð á hverjum degi.“

Sólborg byrjaði með Instagram síðuna fyrir þremur árum og hefur hún vakið mikla athygli. Hún hefur fengið sendan fjöldann allan af skjáskotum af áreitni sem ungt fólk og allt niður í ellefu ára börn verða fyrir í gegnum samfélagsmiðla. Sólborg hefur birt myndirnar á sinni síðu en felur gróft myndefni og birtir engin nöfn, hvorki þess sem áreitir né þess sem er áreittur. Enda er tilgangur síðunnar ekki að taka einstaklinga fyrir og skrímslavæða heldur að skapa umræðu.

## Þrjátíu fyrirlestrar á stuttum tíma

„Instagram síðan hefur undið hratt upp á sig. Ég reyni að taka alls kyns umræður inn á síðuna um eitthvað kynfræðslutengt, um jafnrétti og um samskipti. Ég fór svo að fá fyrirspurnir til mín um að halda fyrirlestra og ákvað að láta slag standa þegar þær voru orðnar frekar margar. Þetta snýst allt í grunninn um það að ég er einhvern veginn að reyna að berjast gegn kynferðislegri áreitni og ofbeldi með því að skapa umræðu og fá fólk til að velta ýmsu fyrir sér sem það hefur ef til vill ekki þælt í áður,“ segir Sólborg um tildrög fyrirlestranna.

Sólborg byrjaði að halda fyrirlestrana í vor og á stuttum tíma hefur hún haldið rúmlega 30 fyrirlestra í félagsmiðstöðvum, grunnskólum og framhaldsskólum. „Þetta voru mestmegnis fyrirlestrar fyrir krakka á aldrinum 13 til 16 ára en líka fyrir þá eldri í framhaldsskólum.“

Á fyrirlestrunum ræðir hún við krakkana um hitt og þetta tengt áreitni, hegðun á netinu, samþykki og kynlíf. Þá hafa krakkarnir líka getað sent nafnlausar fyrirspurnir sem þeir nýttu vel að sögn Sólborgar. „Ég hef fengið alls konar spurningar, viðtökurnar hafa verið mjög góðar og krakkarnir koma oft til mín eftir fyrirlestrana og vilja spjalla meira. Það er ótrúlega dýrmætt.“

## Fullorðna fólkið getur lært af krökkunum

Sólborg segist miða fyrirlestrana svolítið eftir aldri. Hún hefur sýnt skjáskotin sem hún birtir á Instagram síðunni en segist sýna yngstu krökkunum allra vægustu dæmin. „Krákkar á þessum aldri eru samt að upplifa þennan heim og þó við séum að reyna að vernda þau frá því versta þá sjá þau það flest sjálf á netinu. Sum þeirra eru jafnvel að fá eitthvað af þessum verstu skilaboðum sjálf.“

Þessi áreitni á netinu er heimur sem margir fullorðnir þekkja ekki mjög vel sjálfir, að sögn Sólborgar. „Fullorðna fólkinu finnst oft óþægilegra að tala um þetta en krökkunum. Það virðist hafa komið upp eitthvert nýtt samskiptamyndstær með tilkomu internetsins og samfélagsmiðla sem við erum bara orðin vön en er ekki þar með sagt edlilegt,“ segir Sólborg, sem segist þó aldrei hafa fengið annað en jákvæð viðbrögð að loknum fyrirlestrunum frá kennurum.

„Ungu krakkarnir okkar í dag eru flestir alveg meðvitaðir um það sem á sér stað þarna úti. Ég held að fullorðna fólkið geti lært margt af því að hlusta á krakkana og þeirra upplifun á hlutunum.



Sólborg og Sigga Dögg eftir tókur á fyrsta þætti af Fávitar podcast sem hægt verður að hlusta á í sumar.



Þeir eru engir vitleysingar og þekkja þetta vel.“

Sólborg telur líka mjög mikilvægt að fræða fullorðna fólkið um þann heim sem börn og unglingar upplifa á samfélagsmiðlum. „Einhverjir verða að kenna unga fólkinu okkar og hverjir eiga að gera það ef fullorðna fólkið veit ekki hvað er að gerast? Þetta varðar okkur öll.“

## Meiri fræðsla er nauðsynleg

Sólborg segist upplifa það í samskiptum sínum við fólk að því finnst vanta meiri kynfræðslu og fræðslu um samskipti í skólana. „Það þarf að tryggja einhverja lágmarksfræðslu um þessi mál í aðalnámskrá af því, eins og staðan er í dag, þá virðist þetta því miður bara fara eftir hentisemi skóla-

stjórnenda og það gengur ekki,“ segir hún ákveðin.

„Þessi umræða, um aukna kynfræðslu í grunnskóla, var í gangi þegar ég var í grunnskóla fyrir tæpum áratug síðan og hún er enn í gangi núna. Krakkar eru að óska eftir meiri kynfræðslu og ég skil ekki alveg hvar þetta er að stoppa í ferlinu. Þetta er rosalega mikilvægt!“

Sólborg stefnir á nám í lögfræði í haust, en er samt opin fyrir því að halda áfram með fyrirlestrana sé óskað eftir því. „Ég mun ekki hafa jafn mikinn tíma og í vor, en fólk er velkomið að hafa samband við mig á síðunni. Ég er tilbúin að reyna að hjálpa til ef ég get,“ segir Sólborg en bendir á að það sé fullt af öðrum sjálfstæðum fyrirlesurum að fara í skóla með

flotta fræðslu. Hún nefnir lækna-nemana í Ástráði, Siggú Dögg kynfræðing og Þorstein sem hefur staðið fyrir samfélagsmiðlaátaki undir myllumerkinu #karl-mennskan.

„Það eru mjög margir tilbúnir að fara í skólana á eigin vegum og hjálpa til. Félagsmiðstöðvarnar geta haft samband eða foreldrafélögin og tryggt þannig að þeirra börn og unglingar fái lágmarks kennslu í þessum efnum. Við kannski nálgumst þetta á mismunandi hátt en þegar upp er staðið snýst þetta bara um að kenna fólki að koma fram við aðra af virðingu.“

## Alla tíð haft áhuga á mannréttindum

Aðspurð að því af hverju hún velji

## Sólborg með stelpum í félagsmiðstöðinni Jemen í Kópavogi að loknum fyrirlestri.

að berjast fyrir þessu tiltekna málefni segist Sólborg ekki vera alveg viss. „Ég er náttúrulega bara stelpa sem elst upp í þessum heimi í dag og ég hef orðið fyrir mikilli kynferðislegri áreitni sjálf. Ég held að rosalega margir upplifi það en okkur er oft sagt að hunsa bara áreitnina og halda áfram með daginn okkar. En ég er svolítið þver og er ósammála því að þetta sé einhver sjálfkrafa partur af því að alast upp á 21. öldinni. Ég trúi því ekki að ég þurfi bara að sætta mig við kynferðisofbeldi eða óæskilega og óviðeigandi hegðun. Með því að sætta okkur bara við stöðuna eins og hún er í dag náum við aldrei að knýja fram breytingar.“

Sólborg segist alla tíð hafa haft mikinn áhuga á jafnréttismálum og mannréttindum almennt.

„Kannski hefur þetta eitthvað með það að gera hvernig ég er alin upp. Pabbi er pólitíkus og ég ólst upp á frekar réttsýnu heimili þar sem ýmislegt var rætt í kringum mig. En svo liggur áhugasvið mitt líka þarna og það skiptir máli að við séum öll jöfn og búum við sömu tækifæri. Ég sá að ég hafði vettvang til að reyna að hafa áhrif á Instagram þar sem ég gat náð til margra og ég ákvað bara að nýta mér það.“

Sólborg segir að sér finnst ekki ólíklegt að hún muni sérhæfa sig í einhverju tengdu þessum málefnum þegar lengra er liðið á námið í lögfræðinni. „En ég er ekki alveg búin að ákveða það. Ég ætla bara að byrja og sé svo til hvað verður. Eitt skref í einu.“



# Allur matur fer vel í mig og uppþemban horfin

Enzymedica er fjölbreytt vörulína af öflugum meltingarensímum sem bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál sem tengjast erfiðri meltingu.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíðir og eiga jafnvel erfitt með svefn en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

## Ensim brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munnum. Þar eru fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta meðal annars niður prótein, fitu og lak-tósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eda að samsetning matarins er það slæm, að líkaminn nær ekki að „lesa skilaböðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara maga-ónotum, þreytu, fæðuþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

## Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsvíði Vindverkir Uppþemba Kviðverkir & ógleði Bólur Nefrennsli Krampar í þörmum Ófullnægt hungur
- Exem Höfuðverkur Skapsveiflur Liðverkir Húðkláði Húðroði Svefnleysi

## Nokkrar staðreyndir um ensím

Ensím á bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuþols og hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki



Ásta Sól. Sigurðardóttir finnur mikinn mun á heilsu sinni með Digest Gold.

betur en nokkru sinni fyrr. Með inntöku getur fólk skilað meiru frá sér en áður og reglulegar, hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólk að verða enn heilbrigðara.

## Enzymedica

Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Þau eru tekin inn með máltíðum, hvort sem um eina, tvær eða þrjár stórar máltíðir er að ræða og það geta allir notað þau. Þau hafa engar aukaverkanir, geta ekki haft

## Uppþemba og óreglulegur hjartsláttur

Ásdís Sól. Sigurðardóttir hefur átt við mikil magaónot að stríða en síðan hún kynntist meltingarensímum frá Enzymedica hefur mikið breyst. Hennar saga er svona:

„Í áratugi hef ég átt við óþægindi í maga að stríða sem hefur einnig valdið óreglulegum hjartslætti þegar ég leggst niður. Fyrir um ári síðan fór ég að taka inn meltingarensím frá Enzymedica og við það hurfu öll óþægindi. Allur matur fer núna vel í mig og uppþemban er horfin, ef ég tek Digest Gold, en eftir að hafa prófað allar tegundirnar líkar mér best við það. Um leið og ég sleppi því að taka ensím verð ég strax ómöguleg, á erfitt með að liggja út af og þá verður svefninn líka slæmur. Mér finnst engin meltingarensím virka eins vel og þessi frá Enzymedica en ég hef alltaf tekið ráðlagðan skammt nema fyrstu vikurnar þá tók ég stundum aukalega fyrir svefninn ef mér leið illa vegna uppþembu.“

“Betri svefn og hjartsláttaróreglan er horfin eftir að ég fór að taka Digest Gold meltingarensím.“

Ásdís Sól. Sigurðardóttir

áhrif á lyf og hafa ekki áhrif á aðra líkamsstarfsemi.

Það sem ensím frá Enzymedica hafa umfram öll önnur meltingarensím er að þau eru unnin með aðferð sem kallast Therablend. Það þýðir að mörgum stofnum ensíma er blandað saman og verða þau ekki virk fyrr en þau vinna á mismunandi pH-gildum og ná þau þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælst á bilinu 5 til 20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana



## Hair Volume – fyrir líflegra hár

### Aldrei haft jafn þykkt hár

„Eftir að hafa misst allt hár í krabbameinsmeðferð byrjaði ég að taka **Hair Volume frá New Nordic.**

Eftir 4-6 vikur fór hárið að vaxa aftur og ég hef aldrei haft jafnt löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta bætiefni inn.“

**Edda Dungal**



Hair Volume inniheldur jurttir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallelgra.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða

Nánar á [artasan.is](http://artasan.is)



# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Verð frá 152.000.- kr.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Hjólbarðar



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparaes@simnet.is

## Varahlutir

### LJÓSBÖGINN ehf.

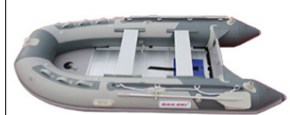
## Altenatorar & Startarar



ljósboginn@ljósboginn.is  
s. 553-1244

## Bátar

## VEIÐIÞORTIÐ



### Frábærir slöngubátar

300 cm. – 99.000kr  
330 cm. – 149.000 kr.  
360 cm. – 189.000kr  
430 cm. – 299.000kr  
5 ára ábyrgð

Nánar um bátana á  
veidiportid.is

**Veidiportid**  
Grandagarði 3  
101 .s.552-9940

## Þjónusta

## Pípulagnir

### PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Uppýsingar í síma 868-2055

Pípulagnarþjónustan oje 780-3939.  
Allt almennt viðhald og breytingar.  
Dren, frárennsli.

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

## Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

### RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

## Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

### SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

### SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir,Fjármál,Heilsa. Opið alla daga.

## Keypt & Selt

## Til sölu

**JLG**

Til sölu og leigu JLG vinnulyftur  
Nánari upplýsingar veitir Sigfús  
í síma 858 0400

**JLG 6RS**  
Rafmagns, skæralyfta

Vinnuhæð:	7,79 m
Pállhæð:	5,79 m
Lengd:	2,07 m
Breidd:	0,81 m
Burðargæta:	230 kg
Þyngd:	1565 kg

**H** TÆKJALEIGA  
TÆKJALEIGA & SALA  
www.htaekjaleigan.is



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

**STIGA**

Einstök gæði

**Stiga TwinClip 50SQB**  
Lúxus sláttuvél með drifi B&S motor 625EXI,2,27kW Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr.notendavænn graskassi Frábær sláttuvél

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864  
www.vetrarsol.is

## Óskast keypt

### STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fæðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

## Til bygginga



### HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolla. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

### TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

## Atvinnuhúsnæði

### FRÍSTUNÐABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

## Atvinna

## Atvinna óskast

### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...  
börneiga rétt á nægum sveti

**Fannberg Fasteignasala**  
Sími 487-5028  
gudmundur@fannberg.is

Guðmundur Einarsson lögg. fasteignasali

## SUMARHÚS Í RANGÁRÞINGI

Til sölu er 58 fm sumarhús í Ketilhúshaga við Hróarslæk í Rangárþingi ytra. Í húsinu er sambyggð stofa og eldhúð, tvö svefnherbergi, baðherbergi, salerni og svefnloft. Hitaveita er í húsinu og heitur pottur á verönd. Lóðin er 5.068 leigulóð, sem er með miklum trjágróðri. Verð kr. 17.000.000. Nánari upplýsingar og myndir á www.fannberg.is.

**ASBYRGI ehf** Sími 568 2444  
Ingileifur Einarsson, Lögg. fasteignasali.  
ÁBYRG FASTEIGNASALA - www.asbyrgi.is  
Suðurlandsbraut 54 - við Faxafen - 108 Reykjavík  
Ingileifur Einarsson - Löggiltur fasteignasali.

## BUÐGULÆKUR 2, efri sérhæð og bílskúr

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 1. JÚLÍ. KL. 17:15 - 17:45

Til sölu 5-6 herb. 125 vel skipulögð efri sérhæð í fimm íbúða húsi, ásamt 33 fm bílskúr. Íbúðin skiptist m.a. í 4 svefnherbergi á sérgangi, mjög stórt eldhús og stóra og bjarta stofu. Tvennar svalir. Í kjallara er sérgeymsla og sameiginlegt þvottaherbergi. Mjög góður bílskúr. Frábær staðsetning rétt við sundlaugarnar. Laus strax! Verð kr. 67.0 millj.

**Snyrti & Nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.  
Tímabantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

## Allt fyrir vöruhús og lager

**MECALUX**

**VERSLUNARTÆKNI** www.verslun.is  
Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

**geiri** www.geirihf.is

**STÖRLEDHÚS**