

Leiðbeiningar fyrir starfsfólk sem býr við heimilisofbeldi

Þessum leiðbeiningum er ætlað að útskýra hvaða stuðningur er í boði ef þú býrð við heimilisofbeldi.

Ef þú býrð við heimilisofbeldi og það hefur áhrif á vinnuna þína getur reynst erfitt að tala við vinnuveitanda um það sem er að gerast. Þú gætir fundið fyrir skömm, óttast eigin viðbrögð ef þú segir frá, eða haft áhyggjur af því að þetta hafi áhrif á stöðu þína á vinnustaðnum.

Heilsa og öryggi starfsfólks er mikilvæg. Margir vinnustaðir hafa einsett sér að styðja við starfsfólk sem býr við heimilisofbeldi. Það þýðir að stjórnendur munu hlusta, þeir eiga ekki að dæma og þær ákvarðanir sem þú tekur njóta stuðning.

Hvað er heimilisofbeldi?

Heimilisofbeldi er ofbeldi sem einstaklingur verður fyrir af nákomnum — þ.e. gerandi og brotþoli eru skyldir, tengdir eða hafa sögu um tengsl. Það telst vera heimilisofbeldi ef sá sem beitir ofbeldinu er skyldur eða tengdur þér, til dæmis maki, fyrrverandi maki, fjölskyldumeðlimur eða umönnunaraðili. Heimilisofbeldi getur átt sér stað óháð kyni eða kynhneigð.

Heimilisofbeldi snýst um völd einnar manneskju yfir annarri og getur tekið á sig margar myndir — líkamlegt, andlegt, kynferðislegt og fjárhagslegt.

Líklegra er að konur verði fyrir alvarlegu heimilisofbeldi af hendi karla en hinn veginn og líklegra er að það ofbeldi standi yfir í lengri tíma. Einstaklingar sem verða fyrir ofbeldi eiga öll að fá sama stuðning óháð því hvornig þau skilgreina kyn sitt, kynvitund eða tegund ofbeldis sem þau verða fyrir.

Hvaða hjálp stendur þér til boða?

Mælt er með að þú hafir samband við fólk sem býr yfir þekkingu á heimilisofbeldi og veitir ráðgjöf og stuðning — sjá lista yfir úrræði hér að neðan. Hafðu alltaf samband við 112 ef þú ert í mikilli hættu.

Ef þú óskar eftir stuðningi frá vinnustaðnum getur þú farið til næsta yfirmanns eða mannauðs- og starfsumhverfissviðs. Hvort þú greinir frá ofbeldinu er alltaf þín ákvörðun — en það gæti skipt máli sérstaklega ef ofbeldið hefur áhrif á vinnuna þína eða öryggi þitt.

Ef þú greinir yfirmanni þínum frá heimilisofbeldi átt þú að:

- Mæta skilningi og fá tíma til að ræða málið.
- Fá stuðning.

- Geta treyst á trúnað — nema í tilvikum þar sem bráð hætta steðjar að.
- Geta treyst því að lögð sé áhersla á öryggi þitt.

Aðilinn sem þú ræðir við á ekki að:

- Krefjast sönnunar fyrir ofbeldinu.
- Hafa samband við geranda.
- Neyða þig til að leita þér aðstoðar.

Ef þú kýst að greina frá ofbeldinu verður lögð áhersla á að:

- Tryggja öryggi þitt á vinnustaðnum.
- Koma til móts við þig varðandi ábyrgð, vinnuálag og aðrar kröfur starfsins.
- Tryggja stafrænt öryggi á vinnustað.

Að greina frá heimilisofbeldi á ekki að hafa nein áhrif á framgang í starfi.

Trúnaður

Fyllsta trúnaðar verður gætt. Í einhverjum tilvikum getur reynst mikilvægt að greina öðru starfsfólki frá til þess að tryggja öryggi þitt — og í sumum tilvikum þeirra öryggi — en það á alltaf að gerast í samráði við þig og með þínu samþykki. Aðeins þau sem þurfa að vita fá upplýsingar um ofbeldið.

Ef gerandi sýnir ógnandi hegðun á vinnustaðnum eða beitir ofbeldi gegnum tæki í eigu vinnustaðarins skal það skráð og upplýsingum haldið til haga. Sé nálgunarbann brotið á vinnustað skal það einnig skráð.

Falskar ásakanir um heimilisofbeldi eru afar sjaldgæfar. Ef þú kýst að greina vinnuveitanda frá ofbeldi átt þú að mæta skilningi og þér á að vera trúað.

Stuðningur og traust á vinnustað geta skipt sköpum og hjálpað fólki að stíga fyrstu skrefin úr ofbeldi.

Hvert er hægt að leita?

Úrræði fyrir þolendur	Úrræði fyrir gerendur
Bjarkarhlíð — Reykjavík Sími: 553 3000 Vefur: bjarkarhlid.is	Heimilisfriður Sími: 555 3020 Vefur: heimilisfridur.is
Bjarmahlíð — Akureyri Sími: 551 2520 Vefur: bjarmahlid.is	Taktu skrefið Vefur: taktuskrefid.is
Suðurhlíð — Reykjanesbær Vefur: sudurhlid.is	
Sigurhæðir — Selfoss Sími: 834 5566	
Aflið — Akureyri Sími: 461 5959	
Stígamót — Reykjavík Sími: 562 6868 Vefur: stigamot.is	
Kvennaathvarfið (opið allan sólarhringinn) Sími: 561 1205 Vefur: kvennaathvarf.is	
Lögreglan Sími: 444 1000	
Neyðarlínan Sími: 112	

Ef þú ert í bráðri hættu — hringdu í 112.