

Þegar samstarfsfólk býr við heimilisofbeldi

Ef samstarfsfólk þitt býr við heimilisofbeldi — hvernig bregstu við?

Það getur verið erfitt fyrir fólk á vinnustað að tala um það ofbeldi sem það býr við. Velji brotapolí að gera það er stuðningur samstarfsfólks mjög mikilvægur. Vert er að hafa í huga að gerendur eru stundum búnir að einangra brotþola og þá getur vinnustaðurinn verið mikilvæg líflína.

Hvernig bregstu við?

Hér eru nokkur atriði sem hafa þarf í huga í samskiptum þegar samstarfsmaður segir frá ofbeldi sem hann býr við:

- Sýndu skilning — ekki dæma samstarfsfólk fyrir að hafa ekki komið sér í burtu eða annað sem þessu tengist.
- Sýndu stuðning og láttu vita að þú sért til staðar þurfi viðkomandi á þér að halda.
- Haltu trúnað ef eftir því er óskað.
- Leggðu áherslu á öryggi.
- Gefðu viðkomandi tíma og hlustaðu.
- Farðu ekki fram á að viðkomandi færi sönnur fyrir ofbeldinu.
- Ekki hafa samband við gerendann — það getur skapað aukna hættu fyrir samstarfsaðila þinn og sett þig í hættu.
- Ekki þvinga viðkomandi til að leita sér aðstoðar — hver og einn þarf að finna þá þörf sjálfur.
- Ekki ganga inn í það hlutverk að vera ráðgjafi.
- Ef viðkomandi eða önnur samstarfsmanneskja er í bráðri hættu — hringdu í 112.

Rannsóknir sýna að konur verða frekar fyrir ítrekuðu heimilisofbeldi en karlar, en það er mikilvægt að hafa í huga að menn verða einnig fyrir heimilisofbeldi og ofbeldi á sér stað í hinsegin samböndum.

Annað sem þarf að hafa í huga

Ef samstarfsaðili hefur rætt ofbeldið við þig sem samstarfsmann en finnst óþægilegt að ræða málið við yfirmann, getur verið gott að stinga upp á því að hann ræði við einhvern frá mannauðs- og starfsumhverfissviði eða einhvern á vinnustaðnum sem hefur sérþekkingu á málefninu. Öll slík skref þarf að taka í samráði við þann sem um ræðir.

Að ræða málið við yfirmann eða aðra á vinnustað getur verið lykilatriði — bæði til þess að hægt sé að bæta öryggi viðkomandi á vinnustað, en einnig getur ofbeldið verið skýring á því að viðkomandi hefur ekki staðið sig jafn vel í vinnu og ella.

Það er alltaf mælt með að þolendur ofbeldis hafi samband við ráðgjafa sem eru sérhæfðir í heimilisofbeldi. Ákvörðunin þarf hins vegar alltaf að vera hjá þeim sem er að verða fyrir ofbeldinu.

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

Hvar geta þolendur og gerendur fengið aðstoð?

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 Vefur: sigurhaedir.is	
Aflið — Akureyri Sími: 461 5959	
Stígamót — Reykjavík Sími: 562 6868 Vefur: stigamot.is	
Kvennaathvarfið (opið sólarhringinn) Sími: 561 1205 Vefur: kvennaathvarf.is	
Lögreglan Sími: 444 1000	
Neyðarlínan Sími: 112	

Ef þú eða samstarfsmaður þinn er í bráðri hættu — hringdu í 112.