

Þekktu merkin

Mikilvægt hlutverk atvinnurekenda

Viðbrögð atvinnurekenda og stuðningur gagnvart starfsfólki sem verður fyrir ofbeldi geta skipt sköpum. Einkum með því að veita svigrúm til að sækja nauðsynlega þjónustu í kjölfar ofbeldis.

Merki um að starfsmaður verði fyrir ofbeldi

- Auknar fjarvistir, óstundvísi eða skert einbeiting.
- Tilfinningalegt uppnám, einangrun eða skyndileg breyting á hegðun og/eða útliti.
- Óvenjumikið magn símtala, skilaboða eða óvelkomnar heimsóknir geranda á vinnustað.
- Endurtekin meiðsli eða ótrúverðugar skýringar á þeim.
- Vísbendingar um að maki fylgist með eða reyni að hafa óæskileg samskipti.

Hvernig stjórnendur geta brugðist við

- Vertu vakandi, sýndu virðingu og trúnað — án þess að ganga inn í einkalíf fólks að óþörfu.
- Spyrðu af nærgætni, hlustaðu og sýndu skilning.
- Ekki taka að sér hlutverk ráðgjafa — hlutverk stjórnenda er að styðja og vísa áfram.
- Sýndu ójöfnum valdatengslum milli stjórnanda og starfsmanns skilning.
- Tryggðu sveigjanleika og öryggi í starfi þar sem það er mögulegt.
- Mettu öryggi á vinnustað ef hætta gæti skapast.
- Vísaðu í sérfræðiþjónustu, til dæmis til Bjarkarhlíðar — bjarkarhlid@bjarkarhlid.is | 553 3000

Af hverju skiptir stuðningur á vinnustað sköpum?

- Vinnustaðurinn er oft einn af fáum stöðum þar sem starfsmaðurinn kemst undan eftirliti geranda og fær andrými.
- Launþegi með stöðugt starf hefur fjárhagslegt sjálfstæði — sem er oft það sem gerandi reynir að svipta starfsmanninum.
- Sveigjanlegur vinnutími gefur starfsmanninum tækifæri til að sækja lögfræðilega aðstoð, aðstoð lögreglu og aðra ráðgjöf og stuðning á dagvinnutíma.
- Styðjandi viðbrögð stjórnanda geta brotið þá einangrun sem gerandi hefur byggt upp.
- Traust á vinnustað getur verið fyrsta skrefið — að einhver trúi starfsmanninum og taki mál hans alvarlega getur gefið honum kjark til að leita frekari aðstoðar.
- Öryggi í starfi verndar starfsmanninn gegn þrýstingi geranda um að hafa fjárhagslegt vald yfir honum.

Um gerendur og ofbeldi

- Ábyrgð á ofbeldi liggur alltaf hjá geranda.
- Þessi sambönd geta þróast hratt — ástarjátningar koma snemma og sambúð hefst fljótt.
- Ofbeldið stigmagnast með tímanum og tekur á sig fleiri myndir.
- Algengustu birtingarmyndir eru andlegt ofbeldi, fjárhagslegt ofbeldi, kynferðislegt ofbeldi og umsáturseinelti.

Fjárhagslegt ofbeldi

- Öflugasta tækið til að halda brotapolu í sambandinu.
- Getur falið í að stjórna aðgangi að peningum, banna brotapolu að sækja vinnu, taka lán í nafni viðkomandi og misnota sameiginleg fjármál.

Umsáturseinelti

- Endurtekin, óumbeðin samskipti sem hætta ekki.
- Getur falið í sér eftirfylgni, GPS-eftirlit, óboðnar heimsóknir og áreitni á samfélagsmiðlum og í raunheimum, jafnvel á vinnustað.

Hættulegasti tíminn

- Þegar brotapolu undirbýr sambandsslit eða stígur skrefið útúr sambandi upplifir gerandi iðulega að hann sé að missa stjórn og eykst hættan á ofbeldi þá verulega.
- Mikilvægt er að brotapolu fái faglega ráðgjöf og stuðning á þessum tíma.
- Mögulega þarf að gera áhættumat og öryggisráðstafanir.
- Gerandi getur ógnað lífi brotapolu, sérstaklega ef undanfarinn er að ítrekað umsáturseinelti, kynferðislegt ofbeldi og/eða kyrkingartök.

Eftir sambandslok

- Gerandi heldur iðulega áfram að skaða brotapolu og reynir oftast að ná honum aftur með fjárhagslegu ofbeldi, í gegnum forræðismál, með því að eyðileggja mannorð hans og getur reynt að skaða stöðu brotapolu á vinnumarkaði.
- Mikilvægt er að brotapolu geti sótt ráðgjöf og stuðning á dagvinnutíma.

Vinnustaðurinn getur orðið lykilþáttur í því að brotapolu stígi fyrstu skrefin í átt að öryggi og frjálsum lífi.