

3.2.2024  
drög

## Reykjavíkurborg

### Leiðbeiningar fyrir starfsfólk sem 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 þá er stuðningur samstarfsfólks mjög mikilvægur. Vert er að hafa í huga að gerendur eru stundum búnir að einangra brotapóla og þá getur vinnustaðurinn verið mikilvæg líflína.

#### **Hér á eftir eru nokkur atriði sem hafa þarf í huga í samskiptum þegar samstarfsmanneskja segir frá ofbeldi sem hún/hann býr við:**

Sýndu skilning ekki dæma brotapóla fyrir að hafa ekki komið sér í burtu eða hvað annað.

Sýndu stuðning, láttu vita að þú sért til staðar þurfi viðkomandi á þér að halda.

Haltu trúnað ef eftir því er óskað.

Leggðu áherslu á öryggi í stað vinnuframlags.

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 brotapóla og sett þig í hættu.

Ekki þvinga viðkomandi til að leita sér aðstoðar, hver og einn þarf að finna þá þörf sjálf/sjálfur.

Ekki ganga inn í það hlutverk að vera sjálf/ur ráðgjafi.

Ef viðkomandi eða önnur samstarfsmanneskja er í bráðri hættu hringdu í 112.

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

#### **Annað sem þarf að hafa í huga:**

Ef brotapolí hefur rætt ofbeldið við þig sem samstarfsmanneskju en finnst óþægilegt að ræða málið við yfirmann þá getur verið gott að stinga upp á því að brotapolí ræði við einhvern frá mannauðs- og starfsumhverfissviði eða einhvern á vinnustaðnum sem hefur sérþekkingu á málefnum. Öll slík skref þarf að taka í samráði við brotapóla.

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

Það er alltaf mælt er með að brotapolí hafi samband við ráðgjafa sem eru sérhæfðir í heimilisofbeldi. Ákvörðunin þarf hins vegar allt að vera brotapóla.

[Slíka ráðgjöf/aðstoð er að fá á ýmsum stöðum og þarf hver og einn að velja það sem best hentar.](#)