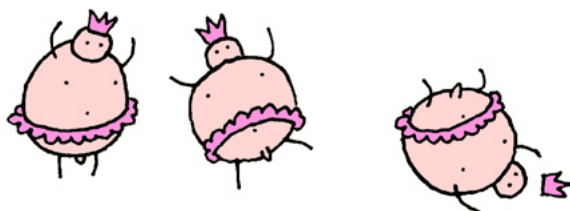


# SAMAN GEGN OFBELDI



UPPLÝSINGABÆKLINGUR UM HINSEGIN FÓLK OG HEIMILISOFBELDI



## EFNISYFIRLIT

Þakkir og útskýringar	3
Hvernig er heimilisofbeldi skilgreint?	4
Hverjar eru birtingarmyndir heimilisofbeldis?	4
“Hán elskar mig, hán elskar mig ekki”	5
Er verið að beita mig ofbeldi?	7
Að nýta sér hinseginleika til að beita ofbeldi	8
Við hverju má ég búast?	10
Hinsegin fólk og börn	12
Hinsegin ungmenni	13
Heimilisofbeldi og áhrif þess á hinsegin fólk sem tilheyrir öðrum minnihlutahópum	13
Heilsufar, fötlun og heimilisofbeldi	14
Um gerendur	16
Að binda endi á heimilisofbeldi	16
Hvernig getur þú fengið hjálp?	17
Viðvörðun varðandi öryggi á vefnum	18
Samtök og tengiliðir	19

## ÞAKKIR OG ÚTSKÝRINGAR

Bæklingur þessi byggir á bæklingum Rise samtakanna í Bretlandi (sjá <http://www.riseuk.org.uk>) sem voru skrifaðir af Brighton og Hove LGBT DV & A Working Group og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir leyfið til að nýta efnið. Útgáfa þessa bæklinga er hluti af verkefninu **Saman gegn ofbeldi** en að því standa Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu, Kvennaathvarfið, Heilsugæslan á höfuðborgarsvæðinu og Reykjavíkurborg. Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa Reykjavíkurborgar stýrir verkefninu og ber ábyrgð á þessari útgáfu. Hafir þú einhverjar athugasemdir við efni bæklinga skaltu hafa samband við Halldóru Dýrleifar Gunnarsdóttur, verkefnastjóra Saman gegn ofbeldi: [halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is](mailto:halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is).

Efni bæklinga hefur verið lagað að íslenskum aðstæðum og að verkefninu **Saman gegn ofbeldi** og fjallar því sérstaklega um þau úrræði og verkferla sem eru til staðar í Reykjavík. Í bæklingnum er talað um gerendur og brotþola, en gerendur og brotþolar geta verið af öllum kynjum og verið í ólíkum samböndum og tengslum.

Tilgangur bæklinga er að beina sjónum að og mæta þörfum hinsegin fólks sem verður fyrir heimilisofbeldi. Hann byggir á fimm bæklingum sem hafa verið gefnir út um hinsegin fólk og heimilisofbeldi, en þeir fjalla sérstaklega um lesbíur, homma, tvíkynhneigðar konur, tvíkynhneigða karla og trans fólk. Bæklingarnir hafa verið sameinaðir í einn bækling sem nær yfir þessa hópa og verður hugtakið hinsegin fólk notað yfir þá. Stundum eru þó tekin dæmi um heimilisofbeldi sem eiga við um einstaka hópa innan hinsegin samfélagsins. Upplýsingarnar sem hér koma fram nýtast þó vonandi öllum hópum hinsegin samfélagsins og þeim sem vinna við að sporna við heimilisofbeldi. Til að fá frekari upplýsingar um málefni hinsegin fólks er hægt að hafa samband við sérfræðing á mannréttinda- og lýðræðisskrifstofu Reykjavíkurborgar: [svandisanna@reykjavik.is](mailto:svandisanna@reykjavik.is), eða við Samtökin '78 ([www.samtokin78.is](http://www.samtokin78.is)) sem er félag hinsegin fólks á Íslandi.

## HVERNIG ER HEIMILISOFBELDI SKILGREINT?

Heimilisofbeldi er skilgreint sem ofbeldi milli skyldra eða tengdra. Staðurinn þar sem ofbeldið á sér stað skiptir ekki máli. Ofbeldið getur átt sér stað á víðavangi eða á bílastæði svo dæmi sé tekið. Hins vegar skipta tengsl geranda og brotaþola máli. Stundum er fjallað um ofbeldi í nánum samböndum og nær heimilisofbeldi yfir það. Skilgreiningin nær yfir skylda aðila og fellur því sem dæmi ofbeldi sem börn beita foreldra sína og foreldrar beita börn sín undir heimilisofbeldi.



## HVERJAR ERU BIRTINGAR-MYNDIR HEIMILISOFBELDIS?

- > **LÍKAMLEGT OFBELDI:** T.d. kýla, slá, sparka, hrinda.
- > **ANDLEGT OFBELDI:** T.d. hóta, skamma, ógna, niðurlægja, stjórna.
- > **KYNFERÐISLEG MISNOTKUN:** T.d. nauðgun eða kynferðisleg áreitni. Þegar fatlað fólk á í hlut nær þetta einnig yfir athafnir sem fatlaður einstaklingur hefur ekki samþykkt/gæti ekki samþykkt vegna skerðingar eða var þvingaður til að samþykkja.
- > **FJÁRHAGSLEG MISNOTKUN:** Fjármunum haldið frá fólki/notaðir í ósamræmi við vilja einstaklings.
- > **EFNISLEG MISNOTKUN:** Eignaréttur ekki virtur, hlutir eyðilagðir.
- > **VANRÆKSLA:** Aðstoð haldið frá viðkomandi, lyfjagjöf ekki sinnt sem skyldi o.fl.
- > **ELTA EÐA HÓTA:** Að elta manneskju og sitja fyrir henni gegn vilja hennar - eltihrellir. Hótanir um að birta á netinu nektarmyndir – hrelliklám.
- > **OFBELDI SEM FELUR Í SÉR MISMUNUN:** Ofbeldi og áreitni sem beinist t.d. að uppruna, kyni, kynþætti, kynhneigð, kynvitund, kyneinkennum, skerðingu eða annarri stöðu viðkomandi.
- > **HEIÐURSTENGT OFBELDI:** Ofbeldi sem er framkvæmt í nafni „heiðurs“.
- > **ÞVINGAÐ HJÓNABAND:** Hjónaband sem annar eða báðir aðilar eru þvingaðir til að ganga í.
- > **LIMLESTING Á KYNFÆRUM KVENNA:** Fjarlægja kynfæri stúlkubarns eða konu að hluta eða öllu leyti.

## „HÁN ELSKAR MIG, HÁN ELSKAR MIG EKKI“

Hinsegin fólk verður fyrir heimilisofbeldi óháð kyni, aldri, fötlun, heilsufari, líkamlegu atgervi, holdafari, líkamsgerð, kynhneigð, kynvitund, kyntjáningu, kyneinkennum, kynverund, trúarbrögðum, lífs- og stjórnmálaskoðunum, uppruna þjóðerni og litarhætti.

Þegar ofbeldi á sér stað í sambandi tveggja fullorðinna aðila af sama kyni getur verið enn erfiðara að nefna það *ofbeldi* en þegar um fólk af ólíku kyni er að ræða. Þetta stafar m.a. eflaust af því að ofbeldi og valdbeiting t.d. á milli tveggja kvenna eða tveggja karla hefur ekki verið mjög sýnileg. Staðalmynd heimilisofbeldis er karl að beita konu ofbeldi en sjaldgæfara er að líta á konu sem geranda og karl sem brotaþola. Einnig er oft einfaldlega talið að jafnræði hljóti að ríkja í samböndum fólks af sama kyni.

Staðalmyndir og mýtur um heimilisofbeldi og birtingarmyndir þess geta haft áhrif á brotaþola og hvort þeir velji að greina frá ofbeldinu. Sem dæmi geta karlar sem eru þolendur heimilisofbeldis átt erfitt með að ræða það.

Hinsegin fólk verður frekar fyrir fordómum og mismunun í samfélaginu en þau

sem eru ekki hinsegin og það hefur í för með sér álag, oft nefnt minnihlutaálag. Í ofanálag getur hinsegin fólk verið beitt heimilisofbeldi. Sem dæmi gæti trans kona orðið fyrir fordómum í samfélaginu, jafnvel í formi ofbeldis. Það getur því verið enn meira áfall fyrir hana að vera síðan beitt ofbeldi heima fyrir þar sem hún ætti að búa við öryggi.

Hinsegin fólk getur orðið fyrir ofbeldi af hendi fyrrum maka eða af hendi fjölskyldumeðlima. Sem dæmi geta lesbiur orðið fyrir ofbeldi af hendi fyrrum karlkyns maka; e.t.v. eftir að þær koma út úr skápnum og hefja sitt fyrsta samband með konu. Í sumum tilfellum nota gerendur ferlið „að koma út úr skápnum“ til valdbeitingar og segja brotaþola eiga ofbeldið skilið þar sem hann kom út úr skápnum. Þetta getur verið sérstaklega erfitt þegar börn eru í spilinu.

Óháð sambandsforminu er það oft svo að gerandi ruglar brotaþola í ríminu þannig að hann telur sig eiga ofbeldið skilið. Gerandi gæti nýtt aldur sinn og reynslu af hinsegin samböndum og hinsegin samfélaginu til að telja brotaþola trú um að hann þekki betur til en brotaþoli. Gerandi gæti sagt „svona eru sambönd homma“. Einnig gæti það farið svo að gerandi haldi því fram að heimilisofbeldi eigi sér bara stað í samböndum gagnkynhneigðra og geti ekki átt sér stað á milli t.d. tveggja kvenna, karla eða hjá fólki sem tilheyrir hinsegin samfélaginu.

Gerendur lofa því oft að þeir muni breyta hegðun sinni. Þegar brotaþolar halda í vonina og trúna því að jákvæðar breytingar

muni eiga sér stað getur það komið í veg fyrir að þeir komi auga á ofbeldismynstur sambandsins. Gerendur gætu einnig reynt að láta brotáþola halda að hann beri sjálfur ábyrgð á ofbeldishegðuninni (sjá „Hvers má ég vænta?“ síðar í þessum bæklingi).

Ef einhver er að sýna þér þennan bækling til að sýna fram á að þú sért gerandi skaltu fara varlega með það að draga einhverjar ályktanir en um leið skoða hegðun þína og sambönd nána. Það er enginn einn gátlisti sem segir til um hvort einhver sé gerandi, rýna þarf allt sambandið og setja það ásamt einstökum atvikum í samhengi.

Ef þú ert óviss skaltu ræða við einhvern sem þú telur að geti veitt þér stuðning og verið hlutlægur – eða hafa samband við aðila sem vinna með heimilisofbeldi (sjá „Samtök og tengiliðir“ aftast í þessum bæklingi).

### **Ef þú ert í bráðri hættu skaltu hringja í 112**

#### **Hverjar sem aðstæður þínar kunna að vera er mikilvægt að muna að:**

- > Þú ert ekki eitt/einn/ein
- > Þú þarft ekki að búa við ótta
- > Þú getur fengið aðstoð
- > Þú átt ekki skilið ofbeldi og valdbeitingu
- > Sjálfsskaði er ekki svarið
- > Það er líf eftir ofbeldi



### **ER VERIÐ AÐ BEITA MIG OFBELDI?**

Öll sambönd eru ólík og geta gengið í gegnum góð og erfið tímabil þegar fólk rífst. Samband verður ofbeldisfullt þegar það einkennist af hegðunarmynstri þar sem annar aðilinn beitir hinn aðilann valdi og þvingunum.

Þó svo að upplifun hvers og eins sé einstök þá hafa verið tekin saman nokkur algeng dæmi um ofbeldishegðun og valdbeitingu af hendi fyrrverandi eða núverandi maka eða fjölskyldumeðlims.

#### **Gerandi:**

- > Kemur í veg fyrir að þú verjir tíma með vinum og/eða fjölskyldu.
- > Lætur þig greina frá ferðum þínum þegar þið eruð ekki saman.
- > Sýnir mikla afbrýðissemi og eignarhald yfir þér.
- > Gerir miklar og óraunhæfar kröfur um athygli þína.
- > Kennir þér um öll rifrildi, ágreiningsmál og vandamál í sambandinu.
- > Vill stjórna öllu og taka allar ákvarðanir.
- > Ræðst inn í þitt einkalíf, t.d. les tölvupóst og skilaboð, skoðar símann þinn og annað slíkt.

- > Sýnir reiði er virðist að ástæðulausu.
- > Virkar eins og tvær persónur – önnur sjarmerandi og ástríkur, hin vond og særandi.
- > Lýgur til þess að rugla þig í ríminu.
- > Gagnrýnir þig, gerir grín að þér og niðurlægir þig.
- > Stýrir peningamálum þínum, tekur peningana þína eða telur sig eiga rétt á fjárhagsaðstoðinni þinni.
- > Skemmir eða tekur eignir þínar.
- > Áreitir þig í vinnunni eða skólanum.
- > Gagnrýnir líkama þinn og útlit þitt.
- > Kemur í veg fyrir að þú stundir öruggt kynlíf.
- > Neyðir þig til að stunda kynlíf eða meiðir þig á meðan á kynlífi stendur.
- > Sýnir reiði ef þú verður ekki við kröfum um kynlíf.
- > Afsakar slæma hegðun sína með áfengis- eða vímuefnanotkun eða eigin ofbeldissögu.
- > Þrýstir á þig til að neyta áfengis eða annarra vímuefna.
- > Hótar líkamlegu ofbeldi eða hræðir þig.
- > Ýtir, hrindir, grípur í þig, kýlir, slær, sparkar eða lemur með höndum, hnefum eða fótum.
- > Hótar eða ræðst á þig með vopnum, svo sem með hlutum af heimilinu eða hnífum.
- > Spilar með þig með því að hótta stöðugt því að fá reiðiköst.
- > Lætur þér líða eins og þú þurfir að tippla á tånun þannig að þú finnur stöðugt fyrir streitu, kvíða eða ótta.

Heimilisofbeldi getur oft byrjað eða versnað ef brotápoli verður óléttur.

Ef þú verður fyrir ofbeldi af hendi fyrrum maka hvort sem er af sama eða öðru kyni eða af hendi fjölskyldumeðlims geta atriðin hér að ofan átt við en samhengið verður að öllum líkindum öðruvísi. Tilgangurinn með ofbeldinu er hins vegar sá sami – að beita valdi og stjórna.

Kynferðislegt ofbeldi, sem og hótun um það, getur einnig verið nokkuð sem t.d. fyrrum karlkyns maki beitir tvíkynhneigða konu eða lesbíu, og getur beinst bæði að henni sjálfri og kvenkyns maka hennar.

Ofbeldi getur tekið á sig þá mynd að gerandinn ofsækir eða áreitir þig og/eða reynir að stýra hegðun þinni. Sem dæmi gæti hann reynt að koma í veg fyrir það að þú tengist hinsegin samfélagi eða reynir að koma í veg fyrir að þú hittir núverandi maka.

## AÐ NÝTA SÉR HINSEGINLEIKA TIL AÐ BEITA OFBELDI

Þó svo að mikið af því ofbeldi sem hefur verið lýst hér að ofan sé svipað því sem síð og/eða gagnkynhneigt fólk getur upplifað, getur hinsegin fólk upplifað sérstætt ofbeldi sem byggist á þeirra hinseginleika. Gerandi gæti notað það gegn viðkomandi að hann sé t.d. tvíkynhneigður, lesbía, trans og/eða hommi.

### *Slíkt getur m.a. verið:*

- > Hótanir um að segja frá kynhneigð, kynvitund eða hinseginleika þínum, þ.e. að segja vinnuveitanda, fjölskyldu eða öðrum frá því að þú sért t.d. lesbía eða trans, án samþykkis.
- > Gagnrýni sem byggist á því að þú sért t.d. ekki nógu góður eða alvöru hommi, t.d. ef þú ert nýlega kominn út eða varst áður í sambandi með konu.
- > Niðurlægning vegna hinseginleika ásamt því að ala á þeirri hugmynd að þú sért einskis virði og eigir ofbeldið skilið vegna hinseginleikans.
- > Ofbeldi sem er afsakað með því að þú upplýstir viðkomandi ekki um hinseginleika þinn, t.d. að þú værir tvíkynhneigð/t/ur eða trans.
- > Gagnrýni sem beinist að kyntjáningu og ásakanir t.d. um að þú sért ekki „raunveruleg/t/ur“.
- > Athugasemdir og hegðun sem eru til þess gerðar að auka á kynama, t.d. með því að einblína á þætti í þínu fari eða líkamshluta sem þú ert ósátt/ur með.
- > Ásakanir um að þú sért í raun gerandinn þar sem hormón sem þú tekur eru að hafa slæm áhrif á hegðun þína.
- > Gagnrýni sem beinist að útliti þínu og hegðun út frá kyni.
- > Að neita þér um að nýta sameiginlega fjármuni til aðgerða eða lyfjakaupa sem tengjast hinseginleika þínum, t.d. í kynstaðfestingarferli.
- > Þrýstingur á líkamlegar breytingar, svo sem með því að taka hormóna og/eða fara í skurðaðgerðir.
- > Þrýstingur um að þú sýnir ör eftir transtengda lækni meðferð.

- > Gagnrýni á kynferðislega getu þína sem gæti verið undir áhrifum hormóna.
- > Líkamlegt ofbeldi sem hefur þann tilgang að særa líkamshluta sem hafa verið aðlagaðir eða breyttir með skurðaðgerð, t.d. hjá trans fólki.
- > Röng notkun á fornöfnum og nöfnum.
- > Afneitun sambandsins, t.d. með því að kynna þig ekki fyrir vinum og fjölskyldu.
- > Eyðilegging lyfja sem tengjast hinseginleika þínum.
- > Fullyrðingar um að stofnanir og samtök sem veita brotápolum aðstoð séu fordómafullar í garð hinsegin fólks.

Hjá BDSM-fólki geta valdaskipti og athafnir sem kalla fram sársauka verið samþykktir hlutar sambandsins. Mikilvægt er að gera greinarmun á hegðun sem er samþykkt af aðilum sambandsins annars vegar og svo ofbeldi hins vegar. Gott er að hafa einkunnarorð BDSM á Íslandi í huga, en þau eru öruggt – meðvitað – samþykkt. Rétt eins og með önnur sambönd geta BDSM-sambönd verið ofbeldisfull og einkennst af ofangreindum atriðum. Dæmi eru um að gerandi notfæri sér vanþekkingu brotáþola á heilbrigðum BDSM-samböndum og reyni að sannfæra hann um að ofbeldi sé eðlilegur hluti af BDSM-sambandi. Við slíkar aðstæður er mikilvægt að leita sér aðstoðar og getur þú einnig verið gott að hafa samband við fólk sem hefur reynslu af heilbrigðum BDSM-samböndum (t.d. hjá BDSM Íslandi, [www.bdsm.is](http://www.bdsm.is)).

### *Það eru einnig nokkrar mýtur um heimilisofbeldi sem gætu komið í veg fyrir það að fólk leiti sér aðstoðar:*

- > Heimilisofbeldi meðal fólks af sama kyni fer í báðar áttir – báðir aðilar sambandsins bera ábyrgð á ofbeldinu: EKKI RÉTT.
- > Ef um heimilisofbeldi er að ræða, mun það taka á sig algenga gagnkynhneigða mynd, þ.e. karllægari aðilinn er gerandinn og kvenlægari aðilinn er brotápoli: EKKI RÉTT.
- > Heimilisofbeldi er „eðlilegur“ þáttur hinsegin sambanda. Það mun enginn hjálpa hinsegin fólki sem verður fyrir heimilisofbeldi: EKKI RÉTT.
- > Hinsegin fólk á auðveldara með það að yfirgefa ofbeldisfull sambönd, e.t.v. af því að það eru engin börn í spilinu, eða þar sem eru börn eru í spilinu á það auðvelt með að yfirgefa þau því það er ekki „alvöru“ eða líffræðilegt foreldri barnanna: EKKI RÉTT.
- > Heimilisofbeldi á sér ekki stað meðal lesbía, homma, tvíkynhneigðra, trans fólks og annars hinsegin fólks: EKKI RÉTT.

Gerandi getur nýtt þessar mýtur til þess að koma í veg fyrir að brotápoli tilkynni ofbeldið, t.d. til lögreglu.

Allar þessar mýtur byggja á rang- hugmyndum. Þegar einhver verður fyrir heimilisofbeldi er það vegna þess að einn aðili er að beita valdi og stjórna. Það er mikilvægt að muna að enginn á að búa við ofbeldi eða hótanir um slíkt.



## VIÐ HVERJU MÁ ÉG BÚAST?

*Gerandi hefur yfirleitt tvö markmið:*

- #1 að halda manneskjunnri í sambandinu og
- #2 að stjórna hegðun hennar til að mæta eigin þörfum.

*Gerendur geta oft verið lagnir við það að finna leiðir til þess að ná þessum markmiðum, en nokkrar leiðir eru algengari en aðrar:*

### „Þetta er ekki ofbeldi“

Flestir hugsa um heimilisofbeldi sem líkamlegt ofbeldi en það eru fleiri tegundir ofbeldis og valdbeitingar, m.a. tilfinningalegt, fjárhagslegt og kynferðislegt ofbeldi. Þó svo að þú sért ekki beitt/ur líkamlegu ofbeldi getur þú verið beitt/ur ofbeldi.

Í heimilisofbeldi er andlegt eða tilfinningalegt ofbeldi næstum alltaf til staðar, jafnvel þó svo að líkamlegt ofbeldi eigi sér ekki stað. Gerendur geta verið mjög hugmyndaríkir þegar kemur að því að valdbeita.

### „Ofbeldi er eðlilegt“

Gerendur reyna oft að sannfæra maka sína um að ofbeldisfull hegðun sé „eðlileg“ eða dæmi um „venjulegt hinsegin samband“. Þessi taktík er sérstaklega áhrifarík þegar brotápoli hefur ekki verið í slíku sambandi áður. Ofbeldi er ekki eðlilegt í neinu sambandi og ekki undir neinum kringumstæðum. Ofbeldi á ekki heima í heilbrigðu sambandi.

### „Þú ert gerandinn, ég er fórnarlamb“

Brotápoli gæti varið sig gegn ofbeldi, t.d. líkamlegu ofbeldi. Gerandi gæti þá litið svo á að þessi sjálfsvörn sé í raun ofbeldi og að brotápoli sé ofbeldisfullur. Jafnvel gæti gerandinn haldið því fram að brotápoli sé alveg „jafn ofbeldisfullur eða slæmur“. Það er algengt að gerendur beri litla eða enga ábyrgð á eigin gjörðum. Þeir ásaka oft brotáþola um að vera gerendur sjálfir, og stundum er það svo að þeir trú á því staðfastlega að þeir séu fórnarlömb. Þeir gætu reynt að nota þessa sýn til að hafa áhrif á vini, félagsmálayfirvöld eða lögreglu. Gerandi gæti jafnvel farið fram á nálgunarbann gegn brotáþola og haldið því fram að hann sé raunverulegi gerandinn.

### „Þér að kenna“

Önnur aðferð er að kenna brotáþola sjálfum um ofbeldið, að það sé honum að kenna að gerandinn verði ofbeldisfullur eða beiti valdi. Gerandi heldur því þá fram að hann hefði aldrei gert A hefði brotápoli ekki gert B. Aftur er þó gerandinn að reyna að firra sig undan ábyrgð og koma henni yfir á brotáþola.

Raunin er hins vegar sú að það er aldrei hægt að koma í veg fyrir að gerandi beiti ofbeldi, það er hans ábyrgð, ekki þín.

Ef gerandinn er fyrrum maki úr gagnkynja sambandi eða fjölskyldumeðlimur gæti hann nýtt aðrar aðferðir til að beita ofbeldi. Hann gæti sagt að brotápoli sé ekki í raun hinsegin og að hinseginleikinn sé rangur eða ógeðfelldur.

Stundum nota fyrrum karlkyns makar lesbía (og annarra hinsegin kvenna) hótanir um kynferðislegt ofbeldi og segja að viðkomandi þurfi bara „alvöru karlmann“.

Rétt eins og með alla ofbeldishegðun þá eru þetta einungis tilraunir til að afsaka hegðunina.

### „Þetta var bara stressið, þetta var bara dópið...“

Gerendur reyna oft að halda því fram að sérstakar kringumstæður eða ákveðnir þættir valdi ofbeldinu og ef það væri bara hægt að breyta þeim þá myndi ofbeldinu linna. Þeir kenna ýmsu um ofbeldishegðun sína, t.d. stressi, atvinnuleysi, vímuefnum eða áfengi. Ábyrgðin er samt sem áður gerandans, það er hann sem velur að beita ofbeldi, og það er hann sem velur að beita þig ofbeldi.

Gerendur gætu einnig notað vímuefna- eða áfengisnotkun brotáþola sem afsökun fyrir ofbeldishegðun sinni. Þetta eru þó einungis afsakanir. Það munu alltaf vera sérstakar kringumstæður eða ákveðnir þættir sem þeir telja að réttlæti ofbeldið.

### „Endalaus loforð“

Gerendur lofa oft breytingum – að þeir muni hætta að beita ofbeldi, hætta að nota vímuefni eða áfengi, að hætta hverju sem er. Þessi loforð koma yfirleitt í kjölfarið á ofbeldisatviki. Það sem býr að baki þessara loforða er viljinn til að endurheimta brotáþola og halda sambandinu gangandi.

Gerandi gæti jafnvel trúað eigin loforðum, en tilgangurinn er fyrst og fremst að halda

í brotáþola, ekki að breyta hegðuninni. Um leið og brotápoli sýnir að hann verði áfram í sambandinu er loforðinu gleymt.

Reyndu að einblína á það sem gerandinn gerir frekar en það sem hann segir.

### „Engin lagaleg vernd“

Gerendur gætu reynt að sannfæra brotáþola um að enginn muni hjálpa þeim og að þeir eigi ekki skilið lagalega vernd gegn ofbeldi. Þetta er ekki rétt og gildir sama um hvort sem gerandinn er núverandi eða fyrrum maki eða fjölskyldumeðlimur. Í verklagsreglum ríkislögreglustjóra og í verkefninu Saman gegn ofbeldi er heimilisofbeldi skilgreint sem ofbeldi milli skyldra eða tengdra og brotápoli fær lagalega vernd og aðstoð. Sjá nánar aftast í bæklingnum undir „Samtök og tengiliðir“.

### „Enginn aðstoðar hinsegin fólk“

Gerendur gætu reynt að sannfæra brotáþola um að enginn muni hjálpa þeim vegna þess að þeir séu hinsegin. Þú getur fengið hjálp. Skilgreiningin á heimilisofbeldi nær yfir lesbíur, homma, tvíkynhneigða, trans fólk og annað hinsegin fólk og eru aðilar að verkefninu Saman gegn ofbeldi búnir að vinna að því að gera þjónustu sína og verkferla hinseginvæna (sjá „Samtök og tengiliðir“ aftast í þessum bæklingi).

## HINSEGIN FÓLK OG BÖRN

Margt hinsegin fólk á börn. Sumir hafa eignast börn með fyrrum maka sem gæti verið karl, kona eða kynsegin og sumir eiga börn með núverandi maka. Tengsl foreldra við börnin sín geta verið mismunandi, t.d. getur verið svo að foreldri sé ekki líffræðilega tengt barni sínu, en það eru margar mismunandi leiðir til að eignast börn, t.d. með ættleiðingu, samförum, tæknifrjóvgun, eða með því að taka barn í fóstur.

Það getur gerst að fyrrum eða núverandi maki eða fjölskylda og jafnvel tengdafjölskylda beiti hinsegin einstakling og börn hans ofbeldi.

Fordómar ríkja um hinsegin foreldra og geta þeir því mætt andstöðu og mótlæti í foreldrahlutverkinu. Gerandi getur nýtt þessa staðreynd gegn brotþola sem er bæði hinsegin og foreldri.



### *Foreldrar sem verða fyrir heimilisofbeldi geta upplifað eftirfarandi:*

- > Hótanir um að einangra börnin þannig að þau fái ekki að hitta stórfjölskyldu sína sem og aðra.
- > Hvatningu til barnanna um að koma illa fram við þá hvort sem er með orðum eða gjörðum.
- > Ranglegar ásakanir um vanrækslu eða ofbeldi í garð barna.
- > Hótanir um að komið verði í veg fyrir umgengni við börnin og jafnvel farið fram á fullt forræði.
- > Ótta við að missa börnin sín til yfirvalda.
- > Líkamlega, andlega, sálfræðilega og/eða kynferðislega misbeitingu barna sinna.
- > Hótanir um að ræna börnunum.
- > Hótanir í garð nýrra maka sem umgangast og annast börnin.

Allir ofangreindir þættir gætu verið notaðir til þess að stjórna og tryggja að brotþolar haldi sambandi við gerendur sína. Lögreglan og barnaverndaryfirvöld hafa umboð til þess að tryggja að börn búi ekki við ofbeldi. Áhrif heimilisofbeldis á börn eru talin vera jafn mikil hvort sem þau verða fyrir því sjálf, verða vitni að því eða vita af því. Í verkefninu Saman gegn ofbeldi er það svo að Barnavernd Reykjavíkur mætir alltaf í útköll séu börn á vettvangi. Það eru til leiðir til þess að tryggja þig og börn þín gegn ofbeldi. Kvennaathvarfið veitir konum (sís og trans) og börnum þeirra skjól. Mikilvægt er að leita réttar síns og leita sér aðstoðar (sjá „Samtök og tengiliðir“ aftast í þessum bæklingi).

## HINSEGIN UNGMENNI

Hinsegin ungmenni geta orðið fyrir heimilisofbeldi af hendi foreldra og fjölskyldna. Foreldrar geta sem dæmi afneitað hinseginleika ungmennisins, t.d. því að það sé trans, lesbía eða hommi. Þeir geta einnig bannað hinsegin ungmenninu að haga sér á ákveðinn hátt, t.d. á hátt sem þykir sýna hinseginleika þess og gætu jafnvel bannað því að tengjast hinsegin samfélaginu, t.d. að mæta á samkomur hinsegin ungmenna. Foreldrar geta niðurlægt það, t.d. í sambandi við kyntjáningu þess. Foreldrar geta beitt ofbeldi í þeim tilgangi að fá strák til að vera karlmannlegan og stelpu til að vera kvenlega. Þá getur það einnig gerst að foreldrar og fjölskyldur banni hinsegin ungmennum að koma út úr skápnum og tala um hinseginleika sinn og banni þeim að koma heim með hinsegin vini eða maka af sama kyni.

Heimilisofbeldi sem foreldrar og fjölskyldur beita ungmenni sín getur birst á margvíslegan hátt rétt eins og hjá fullorðnu fólki, t.d. í formi vanrækslu, líkamlegs, tilfinningalegs, efnahagslegs og/eða kynferðislegs ofbeldis.

Ef þú ert hinsegin ungmenni (yngrin en 18 ára) og býrð við ofbeldi á heimili þínu er líklegast að barnaverndarnefndir hafi með þín mál að gera, t.d. Barnavernd Reykjavíkur (sjá „Samtök og tengiliðir“). Allar ákvarðanir sem eru teknar um þig verða gerðar með þína velferð að leiðarljósi. Þú getur leitað þér aðstoðar hjá barnavernd, hjá lögreglu, á þjónustumiðstöð hverfis þíns, eða

rætt við kennara sem þú treystir, en þeir eiga samkvæmt lögum að tilkynna til barnaverndar ef grunur leikur á um ofbeldi í garð barns.



## HEIMILISOFBELDI OG ÁHRIF ÞESS Á HINSEGIN FÓLK SEM TILHEYRIR ÖÐRUM MINNIHLUTAHÓPUM

### *Hælisleitendur, uppruni og litarháttur*

Hinsegin fólk af erlendum uppruna, sem er ekki hvítt eða sem eru hælisleitendur, gæti þurft að tækla fordóma á borð við rasisma og útlendingahatur. Hinsegin fólk getur upplifað fordóma í samfélagi innflytjenda rétt eins og annars staðar. Hinsegin fólk sem tilheyrir minnihlutahópum hvað uppruna, þjóðerni og/eða litarhátt varðar gæti leitað eftir því að finna sér maka úr sama minnihlutahópi og fundist erfitt að slíta því sambandi, jafnvel þó svo að það sé ofbeldisfullt.

### *Nauðungarhjórabönd – hvað er það?*

Hinsegin fólk getur einnig upplifað heimilisofbeldi í formi nauðungarhjórabands, t.d. gæti hommi verið neyddur í hjóraband með konu.

Nauðungarhjóraband er þegar fólk er neytt í hjóraband gegn vilja þess og/eða undir miklum þrýstingi. Slíkur þrýstingur getur verið líkamlegur en einnig tilfinningalegur. Nauðungarhjóraband er mannréttindabrot og má hvorki réttlæta með trú eða menningu. Það er mikilvægt að gera greinarmun á nauðungarhjórabandi og skipulögðu hjórabandi, þar sem báðir aðilar hjórabandsins eru samþykkir því. Sú hefð hefur verið við lýði í mörgum löndum og menningarheimum í áraraðir.

Ef þú ert hinsegin og ekki með örugga búsetu á Íslandi og ert brotþoli heimilisofbeldis getur þú samt sem áður leitað þér aðstoðar (sjá „Samtök og tengiliðir“).

### **HEILSUFAR, FÖTLUN OG HEIMILISOFBELDI**

Langtímaveikindi (t.d. heilabilun, krabbamein, HIV/AIDS, MS o.fl.) geta skapað álag og stress í samböndum, en veikindi má aldrei nota sem afsökun fyrir heimilisofbeldi. Núverandi makar, fyrrum makar eða fjölskyldumeðlimir (þ.m.t. fyrrum makar úr gagnkynja sambandi) velja hvers konar ofbeldis „vopnum“ þeir beita. Þeir gætu beitt eigin heilsufari, líkamlegu atgervi og/eða fötlun sem „vopni“ eða heilsufari, líkamlegu atgervi og/eða fötlun brotþola. Í sumum ofbeldisfullum samböndum er það svo að ofbeldið hefst um það leyti sem viðkomandi verður veikur eða fatlaður. Í sumum tilfellum er gerandinn sá sem er veikur eða fatlaður, í öðrum er það brotþoli.

Í ofbeldissambandi þar sem annar eða báðir aðilar búa við langtímaveikindi eða eru með fötlun gæti ofbeldið eða valdbeitingin sem hefur verið rædd hér að ofan verið til staðar.

Það eru þó ákveðnar birtingarmyndir heimilisofbeldis sem eiga sérstaklega við sambönd þar sem annar eða báðir aðilar glíma við langtímaveikindi eða fötlun.

#### *Ef brotþoli er langtímaveikur og/eða er fatlaður gæti gerandi:*

- > Hótað að upplýsa vini, fjölskyldu og/eða vinnufélaga um veikindi brotþola.
- > Haldið lyfjum og meðferðum frá brotþola eða komið í veg fyrir að hann geti sótt sér heilbrigðisþjónustu.

- > Hótað því að hætta stuðningi eða yfirgefa brotþola.
- > Beitt brotþola andlegu ofbeldi með því að segja að hann sé „sýktur, veikur, ónýtur“.

#### *Ef gerandi er langtímaveikur og/eða fatlaður gæti hann:*

- > Notað samviskubít eða beitt annarri andlegri valdbeitingu til að stjórna brotþola.
- > Neitað að taka lyfin sín eða leita til læknis.
- > Notað veikindi eða fötlun sína til að villa fyrir þjónustuveitendum, t.d. með því að segja „Ég er svo veikburða, ég er veik, hvernig gæti ég stjórnað hani?“.
- > Hótað að smita eða beinlínis smitað maka sinn af smitsjúkdómi, t.d. kynsjúkdómi.

Ef gerandi er smitaður kynsjúkdómi getur smithætta einnig haft neikvæð áhrif á brotþola sem er ósmitaður, en kynferðislegt ofbeldi getur verið hluti af heimilisofbeldi.







## UM GERENDUR

Ein algengasta ástæða þess að brotapolar eru áfram í ofbeldisfullum samböndum er vonin um að gerendur muni breytast. Þegar gerandi lofar breytingum og segist ætla að leita sér aðstoðar er það oft svo að brotapolí trúir honum.

Það getur verið að brotapolí verði fyrir ofbeldi af hendi fyrrum maka úr gagnkynja sambandi en eigi erfitt með að tilkynna slíkt vegna barna sem hann á með honum, eða vegna þess að brotapolí vilji ekki að fólk frétti af nýju sambandi, eða jafnvel af því að brotapolí ber enn tilfinningar til gerandans.

Brotapolí gæti einnig verið hræddur um að fólk muni ekki trú á honum eða að honum verði kennt um ofbeldið. Þetta gæti átt sérstaklega við ef gerandinn er fyrrum maki og afsakar ofbeldið t.d. með því að benda á nýja samkynja sambandið eða það að brotapolí skilgreini sig nú sem trans.

Hvað sem gerandi segir, þá sýnir reynslan okkur að þegar einhver byrjar að beita ofbeldi eru allar líkur á því að það muni bara aukast.

Gerendur upplifa oft samviskubit og afsaka sig eftir að hafa beitt ofbeldi og lofa sjálfum sér og maka sínum breytingum. Því miður er það oftast svo, jafnvel þó svo að gerandi sé einbeittur í ákvörðun sinni, að hann hættir ekki að beita ofbeldi án aðstoðar.

Þessi bæklingur er fyrst og fremst hugsaður fyrir brotapolá heimilisofbeldis og snertir takmarkað á stöðu geranda og úrræðum sem þeim standa til boða. Heimilisfriður vinnur með gerendum, af öllum kynjum og óháð kynhneigð. Nánari upplýsingar um Heimilisfrið má finna í „Samtök og tengiliðir“.

## AÐ BINDA ENDI Á HEIMILISOFBELDI

Reynslan sýnir að þegar ofbeldi og valdbeiting hefst er mjög líklegt að hún verði viðvarandi, tíðari og alvarlegri með tímanum.

Það er erfitt að viðurkenna að manneskja sem þú elskar sé að beita þig ofbeldi. Ef þú ert þolandi heimilisofbeldis getur verið mjög erfitt að taka ákvarðanir um sambandið (sérstaklega um hvort þú eigir að vera í því áfram eða slíta því). Slíkt tekur á bæði tilfinningalega en einnig þarf að huga að praktískum atriðum. Að binda

endi á sambandið gæti þýtt að þú yfirgefir heimili þitt og samfélag og þurfir að breyta lífi þínu.

Ef fyrrum maki úr gagnkynja sambandi eða fjölskyldumeðlimur beitir þig ofbeldi gætir þú óttast það að missa fjölskyldu eða vini ef þú slítur sambandinu. Þegar fólk yfirgefur ofbeldissamband er það oft á tíðum svo að það bindur aðeins enda á sambandið – en ekki endilega á ofbeldið eða valdbeitinguna.

Algengt er að gerandi grátbiðji brotapolá um að vera áfram og lofi öllu fögru á meðan brotapolí reynir að gera upp hug sinn um framtíð sambandsins. Rannsóknir sýna að gerendur binda mjög sjaldan enda á samböndin sín því í flestum tilvikum þurfa þeir, í sálrænu tilliti, mun meira á brotapolá að halda en öfugt.

Gerendur eru oft mjög góðir í því að fela hversu mikla þörf þeir hafa fyrir maka sinn og hversu mikið þeir óttast að missa hann, en á sama tíma eru þeir mjög góðir í því að sannfæra makann um að hann geti ekki lifað án gerandans.

Ef þú ert að verða fyrir heimilisofbeldi, í hvaða mynd sem er og hvort sem þú ákveður að vera áfram í eða slíta sambandinu, er mjög skynsamlegt að útbúa öryggisáætlun.

Öryggisáætlun kortleggur hvað þú gætir gert undir ákveðnum kringumstæðum til að reyna að koma í veg fyrir ofbeldi (í þinn garð eða í garð barna þinna). Áætlunin á að innihalda leiðir fyrir þig til að minnka hættuna á ofbeldi, eða

áætlun um hvernig þú getir flúið. Þú getur útbúið þína eigin áætlun, leitað ráða hjá trúnaðarvini eða hjá aðila sem vinnur með brotapolum heimilisofbeldis (sjá „Samtök og tengiliðir“).

## HVERNIG GETUR ÞÚ FENGIÐ HJÁLP?

*Leitaðu þér aðstoðar! Hjálp er til staðar.*

Ef einhver hefur beitt þig ofbeldi eða ef þú hefur áhyggjur af eigin öryggi eða öryggi annarra skaltu hafa samband við Lögreglu. Lögreglan getur veitt þér vernd strax, hvaða tíma dags sem er.

Tilkynntu heimilisofbeldi til lögreglunnar strax.

### Hringdu í 112

Ef ekki er um neyðartilvik að ræða má hringja í Lögregluna á höfuðborgarsvæðinu í síma 4441000 eða hafa samband við félagsþjónustu Reykjavíkurborgar í síma 4111111.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu lítur heimilisofbeldi mjög alvarlegum augum. Ef þú þarft á tulkþjónustu að halda mun hún vera til staðar.

### Lögreglan á að:

- > Bregðast hratt við
- > Tryggja öryggi þitt
- > Stöðva ofbeldið

- > Rannsaka atvikið
- > Tala við þig og geranda í sitt hvoru lagi
- > Taka af þér skýrslu og ræða við vitni
- > Safna sönnunargögnum – taka myndir af áverkum og umhverfinu
- > Handtaka gerandann ef hann hefur brotið af sér
- > Gera áhættumat

Ef það er útkall vegna heimilisofbeldis í Reykjavík stendur þér til boða að fá félagsráðgjafa frá Reykjavíkurborg á vettvang. Þú munt í framhaldinu njóta aðstoðar félagsráðgjafa við að finna lausnir á þínum málum. Ef barn er á vettvangi er starfsmaður Barnaverndar Reykjavíkur kallaður til ásamt félagsráðgjafa. Starfsmaður Barnaverndar Reykjavíkur hugar að barninu og tryggir öryggi þess, félagsráðgjafinn sinnir brotáþola.

Þú ert ekki ein/einn/eitt. Hinsegin fólk heldur oft að það geti ekki leitað sér aðstoðar. Þó svo að það séu ekki sérstakar lausnir einungis fyrir hinsegin fólk þá vinna Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu og þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar ásamt Barnavernd Reykjavíkur að því að upplýsa starfsfólk sitt um málefni hinsegin fólks. Þjónustuveitendur í heimilisofbeldismálum hafa fengið fræðslu um hinsegin málefni þannig að þeir þekki til veruleika hinsegin fólks og geti komið til móts við þarfir þeirra.



## VIÐVÖRUN VARÐANDI ÖRYGGI Á VEFNUM

Til að tryggja öryggi þitt – þegar þú leitar þér upplýsinga eða spjallar á netinu um ofbeldi af hendi maka þíns eða fjölskyldumeðlims skaltu reyna að nota ekki tölvu eða síma sem gerandinn hefur aðgang að. Netleit, vefsíður, tölvupóstur og skjöl skilja eftir sig slóðir sem gerandinn getur fundið í tölvunni og símanum.

Best er að nota tölvu sem gerandinn kemst ekki í, t.d. í vinnunni, hjá vinum eða fjölskyldu eða á bókasafni.

Ef þú notar tölvu eða síma sem gerandinn gæti komist í skaltu eyða allri leit og ummerkjum um efnið sem þú hefur skoðað.

## SAMTÖK OG TENGILIÐIR

### Neyðarsími: 112

#### Barnavernd Reykjavíkur

reykjavik.is/thjonusta/barnavernd-reykjavikur  
sími 4119200  
barnavernd@reykjavik.is

#### Bjarkarhlíð

Bjarkarhlíð við Bústaðarveg  
sími 5533000  
bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

#### Drekaflóð

Borgartún 30 · 105 Reykjavík  
sími 5515511 / 8603358  
drekaflod@drekaflod.is

#### Heimilisfríður

Höfðabakki 9 · 110 Reykjavík  
sími 5553020  
heimilisfridur@shb9.is

#### Kvænnaathvarfið

Reykjavík  
sími 5611205  
kvænnaathvarf@kvænnaathvarf.is

#### Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu

sími 4441000

#### Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Bráðamóttakan í Fossvogi  
sími 5431000

#### Saman gegn ofbeldi

reykjavik.is/saman-gegn-ofbeldi  
halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is

#### Samtökin '78

Suðurgata 3 · 101 Reykjavík  
sími 5527878  
skrifstofa@samtokin78.is

#### Stígamót

Laugavegur 170 · 105 Reykjavík  
sími 5626868 / 8006868  
stigamot@stigamot.is

#### Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts

Hraunbær 115 · 110 Reykjavík  
sími 4111200  
arbaer-grafarholt@reykjavik.is

#### Þjónustumiðstöð Breiðholts

Álfabakki 10 · 109 Reykjavík  
sími 4111300  
breidholt@reykjavik.is

#### Þjónustumiðstöð Grafarvogsvogs og Kjalarness – Miðgarður

Gylflöt 5 · 112 Reykjavík  
sími 4111400  
midgardur@reykjavik.is

#### Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis

Efstaleiti 1 · 103 Reykjavík  
sími 4111500  
laugardalur.haaleiti@reykjavik.is

#### Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða

Laugavegur 77 · 101 Reykjavík  
sími 4111600  
vmh@reykjavik.is

Hafir þú spurningar eða ábendingar sem þú vilt koma á framfæri varðandi hinseginleika og heimilisofbeldi hafðu samband við okkur.

**Svandís Anna Sigurðardóttir.** Sérfræðingur í málefnum hinsegin fólks. [svandisanna@reykjavik.is](mailto:svandisanna@reykjavik.is).

**Haldóra Dýrleifar Gunnarsdóttir.** Verkefnastjóri **Saman gegn ofbeldi**. [halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is](mailto:halldora.gunnarsdottir@reykjavik.is).

Útgefandi: Reykjavíkurborg. Saman gegn ofbeldi. Upplýsingabæklingur um hinsegin fólk og heimilisofbeldi. Hönnun og umbrot: Hunang · Sigrún Sigvaldadóttir. Myndir: Hugleikur Dagsson. Prentun: Ísafold.  
Útgefandi: Reykjavíkurborg 2019



**Reykjavíkurborg**  
Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa