

Reykjavíkurborg

Leiðbeiningar fyrir starfsfólk sem býr við heimilisofbeldi

Um hvað eru þessar leiðbeiningar?

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

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

Heilsa og öryggi starfsfólks er borginni mikilvægt. Reykjavíkurborg hefur einsett sér að styðja við starfsfólk sem býr við heimilisofbeldi. Þetta þýðir að stjórnendur munu hlusta, þeir eiga ekki að dæma og það verður stutt við þær ákvarðarnir sem þú tekur.

Hvað er heimilisofbeldi, skilgreining?

Heimilisofbeldi er skilgreint sem ofbeldi sem einstaklingur verður fyrir af nákomnum, þ.e. gerandi og brotapolí eru skyldir, tengdir eða hafa sögu um tengsl. Það telst vera heimilisofbeldi ef sá eða sú 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 hefur ýmsar birtingamyndir og snýst um völd einnar manneskju yfir annarri. Það tekur á sig margar myndir og getur m.a. verið líkamlegt, andlegt, kynferðislegt og fjárhagslegt.

[Hér má lesa um ýmsar birtingamyndir heimilisofbeldis.](#)

Rannsóknir sýna að konur eru líklegri til að verða fyrir alvarlegu heimilisofbeldi en karlar og það er líklegt að ofbeldið standi yfir í lengri tíma en þegar karlar verða fyrir því. Hjá Reykjavíkurborg eiga öll að fá sama stuðning óháð því hvernig þau skilgreina kyn sitt eða hver kynvitund þeirra er eða hvaða ofbeldi þau verða fyrir.

Hvaða hjálp stendur þér til boða?

Það er mælt með því að þú hafir samband við fólk sem býr yfir þekkingu á heimilisofbeldi og veitir ráðgjöf og stuðning. Neðst er listi yfir ýmsar stofnanir og grasrótahreyfingar sem gera það. Þú skalt velja þá ráðgjöf sem þér finnst henta þér best. Hafðu samt alltaf samband við 112 ef þú ert í mikilli hættu.

Ef þú óskar eftir því þá er hægt að fá stuðning frá Reykjavíkurborg. Þú getur farið til næsta yfirmanns eða leitað til mannauðs- og starfsumhverfissviðs borgarinnar ef þér finnst það þægilegra. Hvort þú greinir frá ofbeldinu á vinnustaðnum er alltaf þín ákvörðun en það gæti skipt máli sérstaklega ef ofbeldið er að hafa áhrif á vinnuna þína. Heimilisofbeldi getur haft áhrif á frammistöðu fólks í vinnu, framleiðni getur minnkað eða fólk mætir of seint vegna þess eða er með miklar fjarvistir. Ef þú greinir frá ofbeldinu áttu að njóta stuðnings vinnuveitanda. Það getur einnig í einhverjum tilvikum skipt máli vegna öryggis þíns að láta vita af ofbeldinu.

Ef þú greinir yfirmanni þínum frá heimilisofbeldi átt þú að:

- ✓ Mæta skilningi á því sem þú ert að ganga í gegnum og að þér sé gefinn tími til að ræða málin.
- ✓ 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 kýst að ræða 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 mun verða lögð áhersla á að:

- ✓ Tryggja öryggi þitt á vinnustaðnum.
- ✓ Koma til móts við þig í tengslum við ábyrgð, vinnuálag og annað tengt kröfum til þess starfs sem þú ert í.
- ✓ Tryggja stafrænt öryggi á vinnustað.

Að greina frá heimilisofbeldi á ekki að hafa nein áhrif á framgang í starfi ef þú sinnir starfi þínu með þeim hætti sem ákveðið hefur verið.

Fyllsta trúnaðar verður gætt en í einhverjum tilvikum getur reynst mikilvægt að greina öðru starfsfólki frá til þess að efla öryggi þitt og í einhverjum tilvikum þeirra öryggi en það á að gerast í samráði við þig og með þínu samþykki og við þær aðstæður fá aðeins þau sem þurfa að vita af ofbeldinu upplýsingar um það.

Ef gerandi sýnir ógnandi hegðun á vinnustaðnum eða beitir ofbeldi með því að nota tæki í eigu vinnunnar á það að vera skráð þegar því er við komið og þeim upplýsingum haldið til haga. Þær upplýsingar eru notaðar til að færa sönnur á ofbeldið ef þarf. Sé nálgunarbann brotið á vinnustað þá er það líka skráð.

Rannsóknir sýna að 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. Ef hins vegar kemur í ljós að ásakanir þínar eiga ekki við rök að styðjast og að vinnuveitandi hefur komið til móts við þig þá leiðir það af sér trúnaðarbrest ykkar á milli.

[Hér má sjá hvar ráðgjöf er að fá.](#)