

# Þekkir þú einkenni heimilisofbeldis?

Hjá skjólstæðingi í heilbrigðiskerfinu?

Hjá nágranna?

Í fjölskyldu?

Upplýsingar af vef Kvænnaathvarfsins

112.is , Reykjavíkurborg

Klínískum leiðbeiningum Landspítala og víðar



Efnið tekið saman af Lilju H Hannesdóttur, Auðnu Ágústsdóttur, hjúkrunarfræðingum menntadeild Landspítala og Ástþóru Kristinsdóttur, sérfræðiljós móður og hjúkrunarfræðingi, þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

# Lykillinn ert þú

- Heilbrigðisstarfsfólk er í lykilstöðu til að bera kennsl á einkenni heimilisofbeldis og aðstoða þolandann
- Þekking er undirstaðan
- Skilningur og kjarkur myndar skjól
- Þú getur bjargað mannlífum með því að
  - opna umræðuna
  - gefa upplýsingar um stuðning, athvarf, ráðgjöf og fjárhagslega aðstoð
  - vera til staðar þegar þolendur eru tilbúnir að leita úrræða



# Polendur ofbeldis geta haft líkamleg einkenni

streitu þó það séu ekki beinir áverkar ofbeldisins

Höfuðverki

Astma

Meltingarvandamál

Langvarandi verki

Bakverki

Svefntruflanir

Verki í grindarholi

Óþægindi í kynfærum



# Þolendur ofbeldis

## **Geta upplifað**

Óróleika, kvíða og ótta

Vonleysi og hjálparleysi

Örvæntingu

Ótta um að aðrir geti ekki verndað þá fyrir ofbeldinu

Að vera stöðugt á verði

Skömm

Trúað því að þau eigi ofbeldið skilið

Trúað því að þau séu ábyrg fyrir ofbeldinu

Verið of óttaslegin til að vernda sig sjálf eða taka ákvarðanir

Átt erfitt með að slaka á eða sofa

Sýnt viðbrögð vegna hluta eða aðstæðna sem minna á ofbeldið

# Vísbendingar um heimilisofbeldi

Tíðar heimsóknir til heilbrigðisstarfsfólks  
Nýjar ástæður fyrir heimsókn  
Maki kemur með og vísur ekki frá viðkomandi  
Gamlir og nýir áverkjar  
Lítið gert úr áverkum  
Skýringar á áverkum skrítnar eða ótrúverðugar

Á erfitt með að fylgja  
fyrirmælum  
Alltaf að fylgjast með  
tímanum eða skilaboðum  
frá maka  
Er snertifælin/n  
Forðast augnsamband  
Á sjaldan peninga eða er  
ekki með bankakort



# Hvað get ég gert ef mig grunar ofbeldi?

**Segðu eitthvað! Líf getur verið í hættu!**

Treystu hugboði þínu þrátt fyrir efann því venjulega er ástæða fyrir því

Þegar þú talar við hugsanlegan þolanda ofbeldis þá getur þú:

- Spurt hvort það sé eitthvað að
- Nefnt sérstaklega atriði sem þú hefur áhyggjur af
- Hlustað vandlega
- Sagt að þú sért alltaf til staðar til að spjalla og að samtöl ykkar séu bara ykkar á milli
- Boðið upplýsingar um úrræði og leiðir
- Stutt val einstaklingsins

## Getur þú spurt skjólstæðing?

❖ „Er eitthvað að?“

❖ "Hvernig líður þér heima?"

❖ „Er ofbeldi eða ógnandi umhverfi í kringum þig?“

## Til umhugsunar

Ef tilhugsunin um að spyrja veldur þér vanlíðan, settu á blað hvað þér finnst óþægilegt við það

Prófaðu að orða spurninguna við einhvern í æfingaskyni, t.d. með að spyrja vinnufélaga

Það sem hindrar fólk í að spyrja er stundum skortur á þekkingu eða úrræðum, fyrri reynsla eða persónulegar ástæður

Á eitthvað af þessu við um þig?