AÐ TAKA Á MÓTI OFBELDI

Ef ungmenni segir ykkur frá ofbeldi er gott að hafa eftirfarandi í huga í tengslum við samtalið:

- Hlustið og haldið ró, sýnið samúð og skilning. Hrósið þeim fyrir að segja frá
- Hugið að ykkur sjálfum og ykkar mörkum, **ekki deila eigin reynslu af ofbeldi**
- Fáið sjálf stuðning t.d. frá samstarfsfólki, vinum, fagfólki o.s.frv. (Sjúktspjall, Stígamót)
- Það er erfitt að sitja í vanmætti (þ.e. að geta lítið hjálpað), en mikilvægt að geta það
- Bendið ungmenninu á úrræði, haldið samtalinu gangandi (ræðið þetta aftur seinna)
- Ef þið segið eitthvað vitlaust (sem gerist) þá getið þið alltaf bætt það upp, lagað og leiðrétt síðar

Það er mikilvægt að þið séuð með **verkferla** á þínum vinnustað og **úrræði** á hreinu, bæði svo þið vitið hvað skal gera en einnig svo þið getið upplýst ungmennin um næstu skref og hvaða aðstoð er í boði.

SJÚKÁST

HVAÐ GERIST NÆST?

- Ef ungmenni **yngri en 18 ára** segir frá ofbeldi er ykkur skylt að tilkynna til Barnaverndar. Ef ungmennið er í hættu skal hafa samband við 112. Ef ungmennið hættir við að segja frá út af tilkynningaskyldunni getið þið bent á Sjúktspjall.
- Ef ungmenni **yngri en 18 ára** er óvisst um hvort það hafi orðið fyrir ofbeldi, og þið metið það með sama hætti er gott að hlusta á frásögnina og benda á úrræði sem gætu nýst, t.d. Sjúktspjall, Bergið, sálfræðing, tala við forsjáraðila eða fullorðna sem ungmennið treystir.

- Ef ungmenni **eldri en 18 ára** segir frá yfirstandandi ofbeldi skulu þið benda því á að til að tilkynna til lögreglu. Um leið er hægt að benda á úrræði á borð við Bjarkarhlíð og Stígamót.
- Ef ungmenni **eldri en 18 ára** segir ykkur frá mögulegu ofbeldi/liðnu ofbeldi skulu þig benda á úrræði sem gætu nýst: Stígamót, Sjúktspjall, Bjarkarhlíð, Bergið, sálfræðing, segja forsjáraðila eða öðrum traustum aðila frá.
- Ef ungmenni segir frá því að hafa **beitt aðra ofbeldi** er gott að hlusta og hrósa fyrir að segja frá og benda viðkomandi á að hvar hægt sé að leita sér aðstoðar. Ef **yngri en 18 ára** skulu þið hafa samband við Barnavernd, einnig getur viðkomandi leitað á Sjúktspjall, Taktu skrefið (fyrir 16+) og/eða til sálfræðings. Ef **eldri en 18 ára** er hægt að benda á Sjúktspjall, Taktu skrefið (vegna kynferðisofbeldis) eða á Heimilisfrið (vegna heimilisofbeldis).

SJÚKÁST