

EKKO

Hvað er EKKO?

EKKO stendur fyrir:

- **Einelti**
- **Kynbundin áreitni**
- **Kynferðisleg áreitni**
- **Ofbeldi**

Hér kemur stutt skýring á þessum orðum.

Í kafla 4 er lengri skýring.

Einelti er þegar einhver hagar sér illa við aðra manneskju.

Það er einelti þegar þetta gerist aftur og aftur.

Kynbundin áreitni er slæm hegðun sem tengist kyni.

Til dæmis að koma illa fram við manneskju **af því að** hún er kona.

Kynferðisleg áreitni er slæm hegðun sem er kynferðisleg.

Ofbeldi er að meiða aðra.

EKKO og ÖBÍ

Í ÖBÍ eru 43 félög.

Félög í ÖBÍ vinna fyrir fatlað fólk.

EKKO mál geta komið upp í félögunum.

Þá getur ÖBÍ hjálpað.

EKKO mál er þegar einhver verður fyrir EKKO.

EKKO stendur fyrir:

- Einelti
- Kynbundin áreitni
- Kynferðisleg áreitni
- Ofbeldi

ÖBÍ vill að félögin passi að fólk sé öruggt.

Til dæmis:

- fólkið í félögunum
- fólkið sem vinnur fyrir félögin.

Það er mjög mikilvægt að passa að fatlað fólk sé öruggt.

Í Samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks stendur:

Fatlaðar konur verða oftar fyrir ofbeldi en annað fólk.

Fatlaðar stelpur verða oftar fyrir ofbeldi en annað fólk.

Þess vegna þarf að passa sérstaklega að:

- fatlaðar konur séu öruggar
- fatlaðar stelpur séu öruggar.

Hvernig hjálpar ÖBÍ?

Er EKKO mál í félaginu þínu?

Þá hjálpar ÖBÍ svona:

- ÖBÍ aðstoðar þá sem stjórna félaginu.
- ÖBÍ borgar fyrir 1 klukkutíma hjá lögmanni.
Lögmaðurinn heiti Unnur Ásta Bergsteinsdóttir.
Unnur Ásta er sérfræðingur í EKKO málum.
- Sá sem stjórnar félaginu á að biðja **strax** um hjálp.
Þá getur Unnur Ásta aðstoðað fljótt.

Hvernig bið ég um hjálp?

Til að biðja um hjálp sendir þú tölvupóst á unnur@magna.is.

Tölvupósturinn á að heita: „EKKO ráðgjöf vegna ÖBÍ“.

EKKO áætlun ÖBÍ

ÖBÍ er með EKKO áætlun.

Í áætluninni stendur:

- hvernig á að koma í veg fyrir EKKO mál.

Að koma í veg fyrir þýðir:

Að passa að eitthvað gerist **ekki**

- hvað á að gera í EKKO málum.

EKKO áætlun ÖBÍ gildir fyrir fólkið sem vinnur fyrir ÖBÍ.

Til dæmis:

- stjórn ÖBÍ
- starfsfólk ÖBÍ
- fólk í nefndum ÖBÍ.

ÖBÍ vill að félögin séu líka með EKKO áætlun.

Svona er EKKO áætlun ÖBÍ:

1. Markmið

EKKO áætlunin á að koma í veg fyrir EKKO mál hjá ÖBÍ.

Að koma í veg fyrir þýðir:

Að passa að eitthvað gerist **ekki**.

Samt geta EKKO mál komið upp.

Áætlunin á að passa að þá geri ÖBÍ allt rétt.

Áætlunin fer eftir:

- siðareglum ÖBÍ
 - Smelltu hér til að lesa Siðareglur ÖBÍ á auðlesnu máli.
- lögum um vinnuvernd
- reglugerð um EKKO.

Commented [SRH1]: Hlekkur

Siðareglur ÖBÍ segja hvernig fólk á að haga sér í vinnunni.

Í siðareglum ÖBÍ stendur:

„Við beitum ekki ofbeldi.“

Í siðareglum ÖBÍ stendur líka hvað á að gera

þegar einhver beitir ofbeldi.

Þá á að láta vita.

Til dæmis með því að tala við:

- stjórnanda hjá ÖBÍ
- siðanefnd ÖBÍ
- öryggis-trúnaðarmann ÖBÍ.

Öryggis-trúnaðarmaður er starfsmaður
sem passar upp á öryggi í vinnunni.

Siðanefnd ÖBÍ skoðar þá málið.

Svo skrifar siðanefnd ÖBÍ niðurstöðu.

Í niðurstöðunni stendur:

- hvort manneskjan braut siðareglur ÖBÍ
- hversu alvarlegt brotið er
- hvort manneskjan hafi áður brotið siðareglur ÖBÍ.

ÖBÍ vill að öllum líði vel í vinnunni.

Þess vegna reynir ÖBÍ að koma í veg fyrir EKKO mál.

Til dæmis með EKKO áætluninni.

EKKO er **aldrei** í lagi.

ÖBÍ hlustar þegar fólk lætur vita af EKKO.

Þá á að fara eftir EKKO áætluninni.

2. Forvarnir

Forvarnir þýðir að koma í veg fyrir að eitthvað slæmt gerist.

Markmið ÖBÍ er að búa til vinnustað þar sem:

- öllum líður vel
- allir eru öruggir.

Svona eru forvarnir ÖBÍ:

- **ÖBÍ skoðar hvað getur verið hættulegt.**

ÖBÍ býr til öryggis-áætlun fyrir vinnustaðinn.

Allt starfsfólk ÖBÍ á að þekkja öryggis-áætlunina.

- **ÖBÍ skoðar hvernig fólki líður.**

ÖBÍ gerir kannanir um hvernig fólki líður í vinnunni.

ÖBÍ skoðar hvort fólk verður fyrir EKKO.

- **ÖBÍ skoðar reglurnar sínar.**

Virka reglurnar illa?

Þá breytir ÖBÍ reglunum.

Kom upp EKKO mál?

Þá skoðar ÖBÍ reglurnar aftur.

- **ÖBÍ þjálfar starfsfólk.**

Stjórnendur læra hvað á að gera í EKKO málum.

Öryggis-trúnaðarmenn læra líka hvað á að gera í EKKO málum.

Öryggis-trúnaðarmaður er starfsmaður sem passar upp á öryggi í vinnunni.

- **ÖBÍ fræðir fulltrúa ÖBÍ.**

Allir fulltrúar ÖBÍ fá fræðslu um EKKO.

Fulltrúar ÖBÍ eru til dæmis:

- starfsfólk ÖBÍ
- stjórn ÖBÍ
- fólk í nefndum ÖBÍ
- fólk sem vinnur verkefni fyrir ÖBÍ.

Fræðslan er á 2 ára fresti.

Stundum er fræðslan oftar.

- **ÖBÍ gerir reglurnar sýnilegar.**

Allt starfsfólk ÖBÍ getur lesið EKKO áætlunina.

EKKO áætlunin er til dæmis í starfsmanna-handbók ÖBÍ.

- **ÖBÍ fræðir nýtt starfsfólk.**

Starfsfólk ÖBÍ þarf að samþykkja siðareglur ÖBÍ.

Starfsfólk ÖBÍ þarf líka að þekkja EKKO áætlunina.

- **Stjórn ÖBÍ skoðar EKKO áætlunina á hverju ári.**

Stjórn ÖBÍ passar að EKKO áætlunin sé góð.

þarf að gera breytingar?

Þá breytir stjórn ÖBÍ EKKO áætluninni.

- **ÖBÍ fer eftir lögum um persónuvernd.**

ÖBÍ fær bara þær upplýsingar sem þarf til að leysa EKKO mál.

ÖBÍ notar upplýsingarnar bara til að leysa EKKO mál.

ÖBÍ segir öðrum **ekki** frá.

3. Viðbragðs-áætlun

Hvenær er EKKO áætlunin notuð?

EKKO áætlunin er notuð þegar:

- stjórnendur sjá hegðun sem er **mögulega** EKKO
- einhver segir ÖBÍ frá EKKO innan ÖBÍ.

a. Ábyrgð

Allir fulltrúar ÖBÍ bera ábyrgð á að ÖBÍ sé öruggur vinnustaður.

Hefur þú lent í EKKO?

Hefur þú séð EKKO?

Hefur einhver sagt þér frá EKKO?

Þá átt þú að láta vita.

Þú getur talað við:

- siðanefnd ÖBÍ
- stjórnanda hjá ÖBÍ
- öryggis-trúnaðarmann.

Hvað gerist svo?

Sá sem þú talar við segir þér hvað er hægt að gera.

Þið ákveðið saman hvað á að gera.

Þá er mikilvægt að fara eftir EKKO áætluninni.

Þú getur fengið sérfræðing til að hjálpa þér.

Sá sem þú talar við getur tilkynnt málið.

Til dæmis til siðanefndar ÖBÍ.

ÖBÍ vill að fulltrúar láti vita af öllu sem er mögulega EKKO.

Það gerir ÖBÍ að öruggari vinnustað.

Mundu að fatlað fólk getur **ekki** alltaf sagt frá.

Fulltrúar ÖBÍ verða alltaf að sýna öðru fólki virðingu.

b. Máls-meðferð

Öll EKKO mál eru mismunandi.

Þess vegna þarf að skoða hvert EKKO mál vel.

Máls-meðferðin er svo oftast svipuð.

Máls-meðferð er það sem er gert í EKKO máli.

Það eru til 2 mismunandi málsmeðferðir í EKKO málum:

1. **Óformleg** máls-meðferð er fyrir minna alvarleg mál.

Til dæmis:

- vandamál í samskiptum
- slæma hegðun
- EKKO mál.

2. **Formleg** máls-meðferð er fyrir alvarleg mál.

Til dæmis:

- alvarleg EKKO mál
- mál sem þarf að skoða mjög vel.

i. Óformleg máls-meðferð

Markmiðin með óformlegri máls-meðferð eru:

- að styðja fólk

- að leysa vandann.

Hefur þú upplifað eitthvað óþægilegt hjá ÖBÍ?

Veist þú af einhverju óþægilegu hjá ÖBÍ?

Til dæmis:

- EKKO
- slæm samskipti.

Þá skalt þú tala við:

- stjórnanda hjá ÖBÍ
- öryggis-trúnaðarmann.

Vilt þú að ÖBÍ geri eitthvað í málinu?

Sá sem þú talar við aðstoðar þig.

Þú getur fengið:

- ráð
- tækifæri til að tala um málið
- aðstoð frá sérfræðingi.

Dæmi um hvað er hægt að gera:

Leið A:

Sérfræðingur hlustar á þig.

Sérfræðingur gefur þér ráð.

Sérfræðingur hjálpar þér í samskiptum.

Leið B:

Sérfræðingur skrifar niður hvað gerðist.

Þið ákveðið saman hvað gerist næst.

Sérfræðingur lætur stjórnendur vita.

Sérfræðingur gefur stjórnendum ráð.

Leið C:

Sérfræðingur talar við þig.

Sérfræðingur talar við þann sem beitti þig EKKO.

Sérfræðingur reynir að skilja hvað gerðist.

Sérfræðingur reynir að leysa málið.

Stundum talar sérfræðingur við aðra fulltrúa.

Fyrst þarft þú samt að gefa leyfi.

Stundum er bara farið í leið A.

Stundum er líka farið í B og C.

Í leið A er ekkert skrifað í tölvu.

Allt sem þú segir er trúnaðar-upplýsingar.

Trúnaðar-upplýsingar eru upplýsingar sem enginn annar má vita.

Það þýðir: Trúnaðar-upplýsingar eru leyndarmál.

Vilt þú að ÖBÍ geri meira?

Þá skrifar sérfræðingur skýrslu.

Í skýrslunni eru:

- lýsing á hvað gerðist
- hugmyndir um hvernig er hægt að leysa málið.

ÖBÍ fylgist svo með málinu.

Stjórnandi hjá ÖBÍ talar við þig eftir smá tíma.

Það getur líka verið öryggis-trúnaðarmaður sem talar við þig.

Þið talið um:

- hvernig gengur
- hvort málið sé leyst.

Er málið leyst?

Þá er EKKO málinu lokað eftir 3 mánuði.

Að loka EKKO málinu þýðir: **ekkert** meira er gert.

Það er þagnarskylda um EKKO mál.

Það þýðir: það má ekki segja öðrum frá.

Stundum þarf samt að segja frá.

Til dæmis ef einhver er í hættu.

ii. Formleg máls-meðferð

Markmiðið með formlegri máls-meðferð er að rannsaka hvort ákveðin hegðun sé EKKO.

Hefur þú orðið fyrir einhverju slæmu í ÖBÍ?

Til dæmis:

- einelti
- kynbundinni áreitni
- kynferðislegri áreitni
- ofbeldi.

Þá er hægt að fara formlega leið.

Þú ferð formlega leið með því að tilkynna það sem gerðist.

Tilkynningin er bréf til siðanefndar ÖBÍ.

Þú getur skrifað bréfið.

Þú getur líka fengið hjálp við að skrifa bréfið frá:

- stjórnanda hjá ÖBÍ
- öryggis-trúnaðarmanni
- sérfræðingi.

Leið D:

Svona er formleg máls-meðferð:

- **Siðanefnd ÖBÍ fær tilkynningu.**

Í tilkynningunni stendur hvað gerðist.

- **Siðanefnd ÖBÍ rannsakar málið.**

Þarf að gera breytingar í vinnunni á meðan?

Til dæmis svo fólki líði betur í vinnunni.

Þá gera stjórnendur ÖBÍ breytingar.

- **Siðanefnd ÖBÍ talar við málsaðila.**

Málsaðilar eru:

- sá sem tilkynnir málið
- sá sem er kvartað undan.

Báðir málsaðilar fá að segja sína upplifun.

Stundum er talað við aðra fulltrúa ÖBÍ.

Til dæmis:

- annað starfsfólk
- stjórnendur hjá ÖBÍ.

Siðanefnd passar allar upplýsingar vel.

Málsaðilar mega skoða upplýsingarnar.

- **Siðanefnd ÖBÍ skrifar skýrslu.**

Í skýrslunni stendur:

- hvort málið sé EKKO mál
- hvað á að gera næst.

- **Niðurstöður frá siðanefnd ÖBÍ.**

Siðanefnd ÖBÍ segir þér frá skýrslunni á fundi.

Siðanefnd ÖBÍ segir hinum málsaðilanum frá skýrslunni á öðrum fundi.

Þá er málinu lokið.

Þú getur fengið staðfestingu á að málinu sé lokið.

Staðfestingin er bréf frá Siðanefnd ÖBÍ.

Þú hefur 6 mánuði til að biðja um staðfestinguna.

- **Málsaðilar fá stuðning.**

Stuðningurinn getur til dæmis verið:

- samtöl við stjórnanda
- tímar hjá sálfræðingi
- önnur ráðgjöf.

Í hverju máli þarf að skoða hvort það á að tala við sérfræðing.

Leið E:

Er málið **mjög alvarlegt**?

þarf að gera eitthvað **strax**?

Til dæmis þegar þú verður fyrir:

- ofbeldi
- kynferðislegri áreitni.

Þá notar ÖBÍ leið E.

Leið E er svona:

- **ÖBÍ tilkynnir málið.**

Vilt þú tilkynna málið?

Þá hjálpar fulltrúi ÖBÍ þér.

Ert þú yngri en 18 ára?

Þá talar fulltrúi ÖBÍ við barnavernd.

Ert þú eldri en 18 ára?

Þá talar fulltrúi ÖBÍ við lögregluna.

- **ÖBÍ aðstoðar þig að fara á spítala.**

þarft þú að fara á spítala?

Fulltrúi ÖBÍ hjálpar þér að fara á spítala.

Lögreglan getur líka hjálpað þér að fara á spítala.

- **ÖBÍ aðstoðar þig við að fá hjálp.**

Margir staðir hjálpa fólki sem er beitt ofbeldi.

Stjórnendur ÖBÍ eru með lista yfir þessa staði.

Stjórnendur ÖBÍ eru líka með lista yfir sérfræðinga.

Stjórnandi hjá ÖBÍ skoðar listana með þér.

Stjórnandi hjá ÖBÍ aðstoðar þig við að fá hjálp.

Öryggis-trúnaðarmaður getur líka aðstoðað þig.

- **ÖBÍ er í sambandi við þig.**

Stjórnandi hjá ÖBÍ:

- talar við þig

- fylgist með hvernig þér líður
- fylgist með hvernig málið gengur.

Stundum fylgist einhver annar með hvernig gengur.

Til dæmis:

- öryggis-trúnaðarmaður
- sérfræðingur.

Allt sem þú segir er trúnaðar-upplýsingar.

Trúnaðar-upplýsingar eru upplýsingar sem enginn annar má vita.

Það þýðir: Trúnaðar-upplýsingar eru leyndarmál.

4. Skilgreiningar

Siðanefnd ÖBÍ ákveður hvort hegðun sé EKKO.

Siðanefnd ÖBÍ notar ákveðna skilgreiningu á EKKO.

Skilgreiningin er í EKKO áætluninni.

Skilgreiningin í EKKO áætluninni er sama skilgreining og er í lögum.

Athugaðu: Þetta er auðlesin útgáfa af EKKO áætlun ÖBÍ.

Auðlesna útgáfan er til að hjálpa þér að skilja.

Auðlesna útgáfan er **ekki** sú sem gildir.

Upprunalega útgáfan gildir.

Einelti:

Einelti er þegar einhver hagar sér illa við aðra manneskju.

Það er einelti þegar þetta gerist aftur og aftur.

Það er einelti þegar manneskjunni líður illa.

Það er ekki **einelti** að vera ósammála.

Dæmi um einelti:

- að tala illa um vinnuna þína
- að taka af þér verkefni.

Stundum má samt taka af þér verkefni.

Þá þarf að hafa góða ástæðu

- að segja þér ekki hluti sem þú þarft að vita
- að láta þig gera hluti sem eru **ekki** þín vinna
- að láta þig fá of **mörg** verkefni
- að láta þig fá of **fá** verkefni
- að segja hluti sem meiða
- að tala illa um fólk

- að skamma
- að gera ljótt grín
- að svara ekki þegar þú talar
- að skrifa eitthvað ljótt í tölvupósti
- að stríða.

Einelti er **ekki** alltaf viljandi.

Það er samt einelti.

Sérstaklega þegar það gerist oft.

Sérstaklega þegar það er lengi.

Það er mikilvægt að setja mörk.

Til dæmis að segja þegar þér finnst eitthvað óþægilegt.

Áreitni

Kynbundin áreitni er slæm hegðun sem tengist kyni.

Til dæmis að koma illa fram við manneskju **af því að** hún er kona.

Kynferðisleg áreitni er slæm hegðun sem er kynferðisleg.

Áreitni getur verið:

- líkamleg
- í orðum
- í táknum.

Dæmi um **líkamlega áreitni**:

- snerting sem þú vilt ekki.

Til dæmis:

- káf
- kossar
- faðmlög
- strokur
- að slá
- að sparka
- að bíta
- að vera of nálægt þér
- að nota krafta til að fá það sem maður vill.

Dæmi um **áreitni í orðum**:

- tal um kynlíf sem þú vilt ekki
- móðganir
- dónalegar spurningar um kynlíf
- að tala um líkama annarra.

Sérstaklega neikvætt tal

- að biðja um kynlíf sem þú vilt ekki
- að heimta kynlíf
- að hóta
- að hræða.

Dæmi um **áreitni í táknum**:

- að glápa
- að gera kynferðisleg hljóð
- að gera kynferðislegar hreyfingar
- að sýna kynferðislegt efni
- að senda öðrum kynferðislegt efni
- að hengja upp kynferðislegar myndir.

Ofbeldi

Ofbeldi er að meiða aðra.

Það er hægt að meiða líkamlega.

Til dæmis með því að:

- sparka
- slá
- bíta.

Það er líka hægt að meiða andlega.

Til dæmis með því að:

- móðga
- segja ljóta hluti
- ljúga.

Hótun um ofbeldi er líka ofbeldi.

Það þýðir: það þarf **ekki** að meiða.

Það er nóg að segja að maður ætli að meiða.

Þá er það líka ofbeldi.

Kynferðislegt ofbeldi

Kynferðislegt ofbeldi er að neyða einhvern til að gera eitthvað kynferðislegt.

Til dæmis með því að:

- hóta
- meiða.

5. Ábyrgð stjórnenda

Stjórnendur bera mikla ábyrgð.

Stjórnendur hafa líka skyldur.

Hér eru gagnlegar upplýsingar um ábyrgð stjórnenda.

Hér er líka hægt að lesa um ábyrgð þeirra sem reka fyrirtæki.

ATHUGIÐ: Þessar upplýsingar eru ekki á auðlesnu máli.

- Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum nr. 46/1980 ([vinnuverndarlög](#)).
- Reglugerð um aðgerðir gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi á [vinnustöðum nr. 1009/2015](#)
- Vinnueftirlitið. Leiðbeiningar fyrir stjórnendur, mannauðsráðgjafa og vinnuverndarfulltrúa. [Sættum okkur ekki við einelti, áreitni og ofbeldi.](#)
- Vinnueftirlitið. Félagslegt vinnumhverfi: [Einelti, áreitni og ofbeldi](#)
- Vinnueftirlitið [heimasíða]: vinnueftirlitid.is

Commented [SRH2]: Setja hlekk

Commented [SRH3]: Setja hlekk

Commented [SRH4]: Setja hlekk