

# Kynferðislegt ofbeldi og kynferðisleg áreitni í íþróttum

- forvarnir, viðbrögð og verkferlar



Markmiðið með þessum bæklingi og verkferlum er að íþróttastarf geti farið fram í öruggu umhverfi og að börn, unglingar og fullorðnir, óháð kynferði eða stöðu að öðru leyti, geti stundað íþróttir og leitað sér aðstoðar eða réttar síns vegna atvika og misgerða sem þar koma upp án ótta við afleiðingar.

## Efnisyfirlit

Öruggt íþróttaumhverfi fyrir alla	1
Siðareglur ÍBR gegn kynferðislegu ofbeldi og kynferðislegri áreitni í íþróttum	3
Orðskýringar	4
Staðreyndir – samhengi og mat	6
Rannsóknir á ofbeldi í íþróttum	6
Afleiðingar áreitni og ofbeldis	7
Forvarnir gegn kynferðislegri áreitni og ofbeldi	8
Hvað á að gera þegar kynferðisleg áreitni og kynferðislegt ofbeldi á sér stað?	10
Íþróttafélagið – Leiðbeiningar og verkferlar	11
Íþróttafélagið – yngri en 18 ára – leiðbeiningar	11
Íþróttafélagið – yngri en 18 ára – verkferill	12
Íþróttafélagið – 18 ára og eldri – leiðbeiningar	13
Íþróttafélagið – 18 ára og eldri – verkferill	14
Iðkandinn – Leiðbeiningar	15
Iðkandinn – yngri en 18 ára	15
Iðkandinn – 18 ára og eldri	16
Aðrir – leiðbeiningar	17
Íþróttabandalag Reykjavíkur – verkferill	17

Útgefið af Íþróttabandalagi Reykjavíkur í júní 2020. Við gerð þessa efnis var stuðst við bæklinginn **Informasjon om og retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten sem var gefin út af Norska Íþróttasambandinu árið 2010. Íþróttabandalag Reykjavíkur fékk leyfi til að þýða bækling og aðlaga að íslenskum aðstæðum og löggjöf.**

**Þýðing:** Birta Björnsdóttir

**Umbrot og myndskreyting:** Áslaug Sigurðardóttir

**Ritstjórn:** Jóna Hildur Bjarnadóttir og Birta Björnsdóttir

**Yfirlestur og ráðgjöf:** Siðamálanefnd ÍBR, Mannréttinda- og Lýðræðisskrifstofa Reykjavíkurborgar, Íþróttá- og tómstundasvið Reykjavíkur, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, Æskulýðsvettvangurinn, Embætti Landlæknis, Lögreglan á Höfuðborgarsvæðinu, Barnavernd, Blátt áfram, Hafdís Inga Helgudóttir Hinriksdóttir og Þorbjörg Jónsdóttir.

Ofantöldum aðilum þökkum við kærlega fyrir samstarfið.

## Öruggt íþróttahverfi fyrir alla

Íþróttahreyfingin fordæmir allt ofbeldi, mismunun og áreitni í íþróttastarfi. Allir eiga að njóta mannréttinda án tillits til uppruna, þjóðernis, stéttar, tungumáls, litarháttar, trúarbragða, lífs- og stjórnmalaskoðana, trúleysis, kyns, kynhneigðar, kynvitundar, kyntjáningar, kyneinkenna, aldurs, fötlunar, holdafars, líkamsgerðar, heilsufars, atgervis eða annarrar stöðu.

Áreitni og ofbeldi eru brot á mannréttindum sem eiga sér stað í öllum löndum og menningarheimum. Bæði er það skaðlegt fyrir einstaklingana sem fyrir þeim verða en einnig fyrir viðkomandi íþróttafélag og íþróttahreyfinguna í heild. Það er mikilvægt að koma á fót öruggu umhverfi í íþróttum, hvort sem það er á vettvangi íþróttafélags, deildar íþróttafélags, sérsambands eða íþróttahéraðs.

Í stefnumótun Mennta- og menningarmálaráðuneytisins í íþróttamálum sem gildir frá 2019–2030 kemur fram að mikilvægt sé að umhverfi til íþróttaiðkunar og skipulag íþróttar á Íslandi sé í sífelldri þróun og að framtíðarsýnin sé ávallt sú að sem flestir hafi tækifæri til þess að stunda íþróttir á því sviði sem þeir kjósa, hvort sem er til ánægju, heilsuþóttar eða með afreksárangur í huga. Ríki og sveitarfélög í samstarfi við íþróttahreyfinguna skulu stuðla að öryggi þeirra sem iðka íþróttir og þeirra sem koma að starfinu bæði sem sjálfbóðaliðar eða launaðir starfsmenn.

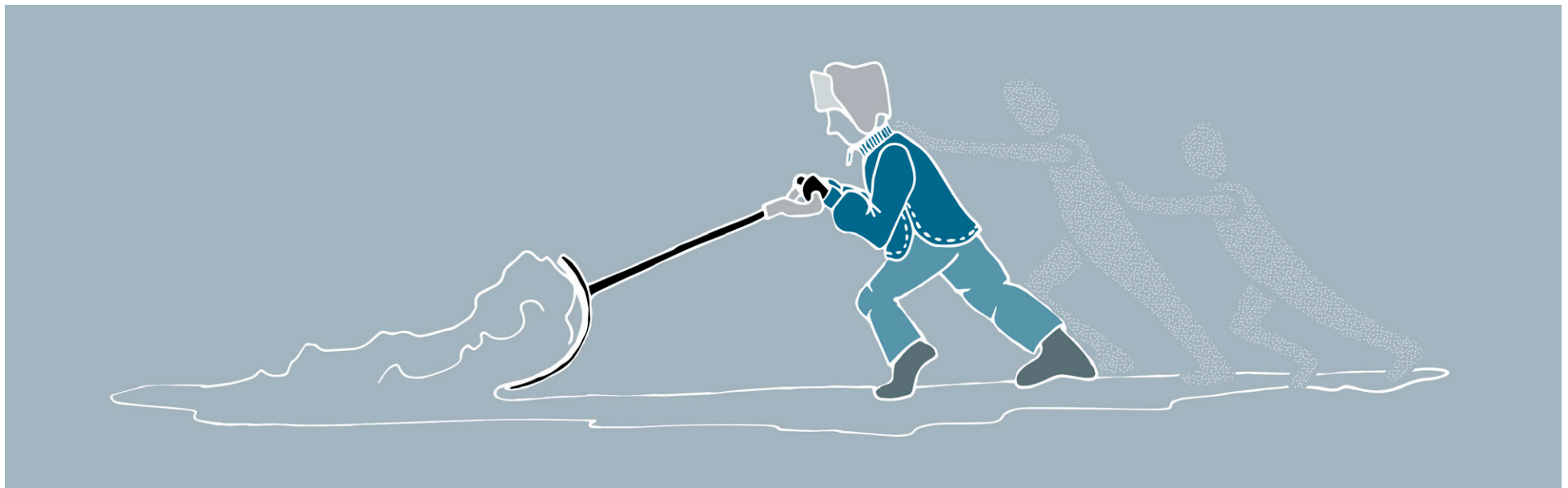
Ofbeldi er refsivert samkvæmt ákvæðum almennra hegningarlaga nr. 19/1940. Ákvæðin taka jafnt til barna sem fullorðinna. Börnum er auk þess tryggð sérstök vernd gegn kynferðislegri misnotkun, sbr. 200–202. gr. laganna. Í 98. og 99. gr. barnaverndarlaga nr. 80/2002 er auk þess að finna refsiakvæði við því að misþjóa barni andlega, líkamlega eða kynferðislega.

*Samkvæmt barnaverndarlögum nr. 80/2002 er hverjum þeim sem stöðu sinnar og starfa vegna hefur afskipti af málum barna skylt að tilkynna það barnaverndarnefnd ef hann hefur ástæðu til að ætla að barn búi við óviðunandi uppeldisaðstæður, verði fyrir ofbeldi eða annarri vanvirðandi háttsemi eða stofni heilsu sinni og þroska í alvarlega hættu. Allir ábyrgðaraðilar sem starfa hjá íþrótt- og æskulýðsfélögum bera því ábyrgð samkvæmt barnaverndarlögum, sama hvort um er að ræða starfsmenn eða sjálfbóðaliða. Tilkynningarskylda þessi gengur framur ákvæðum laga eða siðareglna um þagnarskyldu viðkomandi starfsstétta. Samkvæmt íþróttalögum, nr. 64/1998, er óheimilt að ráða til starfa hjá aðilum sem falla undir lög þessi og sinna börnum og ungmennum undir 18 ára aldri í íþróttastarfi einstaklinga sem hlotið hafa refsídóm vegna brota á ákvæðum XXII. kafla almennra hegningarlaga, nr. 19/1940 (kynferðisbrot). Sama gildir um þá sem hlotið hafa refsídóm fyrir brot gegn lögum um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974, á síðastliðnum fimm árum. Ákvæði þetta nær einnig til þeirra sem falin er umsjón með börnum og ungmennum undir 18 ára aldri á grundvelli sjálfbóðaliðastarfs.*

Þess vegna verða íþróttafélög að gera kröfu um hreint sakavottorð hjá öllu starfsfólki og sjálfbóðaliðum. Í starfsauglýsingum þarf þetta því að koma fram og ráðningarsamningur þarf að vera með fyrirvara þar um. Við undirskrift ráðningarsamnings er umsækjandi upplýstur um kröfuna og skrifar undir heimild til upplýsingaöflunar úr sakaskrá fyrir tiltekna (áðurnefnda) brotaflokkum. Einnig skal gera kröfu um umsagnir frá fyrri vinnuveitendum. Í lögum um jafnan rétt og jafna stöðu kvenna og karla nr. 10/2008 er tilgreint að atvinnurekendur og yfirmenn stofnana og félagasamtaka skuli gera sérstakar ráðstafanir til að koma í veg fyrir að starfsfólk, namar og skjólstæðingar verði fyrir kynbundnu ofbeldi, kynbundinni áreitni eða kynferðislegri áreitni á vinnustað, stofnun, í félagsstarfi eða skóla.

Þetta þýðir að íþróttahreyfingin ber ábyrgð á því að koma í veg fyrir áreitni og útiloka hana innan íþróttta. Starfsmenn og sjálfboðaliðar í íþróttum eiga að fylgja viðbragðsáætlun og verkferlum og ef grunur

leikur á um kynferðislega áreitni eða ofbeldi skal það tilkynnt og tekið á málinu. Mikilvægt er að hafa virkar siðareglur og hegðunarviðmið auk jafnréttisáætlunar til að fyrirbyggja áreitni og annað ofbeldi.



## Siðareglur ÍBR gegn kynferðislegri áreitni og kynferðislegu ofbeldi í íþróttum

Íþróttahreyfingin líður ekki hvers konar ofbeldi, mismunun eða áreitni í sínu starfi. Öll slík framkoma gengur gegn grunngildum íþróttahreyfingarinnar.

Reglur þessar endurspeglar það starf sem íþróttahreyfingin í Reykjavík vill standa fyrir. Tilgangur þeirra er að tryggja öryggi og velferð iðkenda og annarra sem að íþróttastarfi koma m.t.t. kynferðislegrar áreitni og ofbeldis og að gera íþróttahreyfingunni kleift að bregðast við ef þörf krefur. Reglurnar gilda um alla sem að íþróttastarfinu koma með einum eða öðrum hætti, m.a. þjálfara og annað starfsfólk, iðkendur, stjórnarfólk og aðra sjálfbóðaliða, styrktaraðila og aðra.

1. Komdu fram við alla af virðingu og forðastu öll samskipti, athafnir eða hegðun sem gæti sært eða móðgað.
2. Forðastu líkamlega snertingu sem gæti valdið vanlíðan eða óþægindum.
3. Forðastu orðaskipti sem gætu verið túlkuð sem kynferðisleg.
4. Forðastu að segja eitthvað, grínast með eitthvað eða láta í ljós skoðanir sem eru niðrandi varðandi kyn og kynhneigð annarra.
5. Forðastu að vera ein/einn með iðkanda eða öðrum einstaklingi sem þú ert í valdastöðu yfir.
6. Haltu þig í faglegri fjarlægð frá iðkanda og öðrum aðilum sem þú ert í valdastöðu yfir. Sýndu ábyrgð í samskiptum.
7. Forðastu að eiga samskipti í gegnum síma og samskiptasíður á internetinu nema í tengslum við íþróttastarfið.
8. Forðastu ástarsamband eða kynferðislegt samband við iðkanda og aðra aðila sem þú ert í valdastöðu yfir ef þú ert þjálfari, stjórnarmaður, starfsmaður, sjálfbóðaliði, í heilbrigðisteymi eða annarri valdastöðu.
  - Hvers kyns kynferðislegt samneyti þjálfara við iðkanda sem er yngri en 18 ára er með öllu óheimilt.
  - Ef þjálfari á í ástarsambandi eða kynferðislegu sambandi við sjálfráða iðkanda skal hann láta framkvæmdastjóra/ formann íþróttafélagsins vita af því strax.
9. Misnotaðu ekki valdastöðu þína í kynferðislegum tilgangi.

### Áreitni

Áreitni er hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Það er mikilvægt að skilja að áreitni er á ábyrgð gerandans óháð því hvort ætlunin var að særa/móðga eða ekki. Fólk getur upplifað hluti á mismunandi hátt svo það er ekki víst að sama framkoma særi alla sem fyrir henni verða.

### Kynbundin áreitni

Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu hans og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.

### Kynferðisleg áreitni

Kynferðisleg áreitni getur verið eitthvað sem er sagt, gert eða jafnvel myndefni sem einstaklingi er sýnt. Sem dæmi má nefna nærgöngular spurningar um einkalíf einstaklings, óumbeðnar athugasemdir um útlit eða klæðaburð og óviðeigandi brandara. Kynferðisleg áreitni getur t.d. falist í því að einstaklingur stingi upp á kynferðislegum athöfnum eða geri kröfu um þær. Kynferðisleg áreitni getur átt sér stað í gegnum síma, smáskilaboð, skilaboð á samfélagsmiðlum eða í tölvupósti. Kynferðisleg áreitni getur líka falist í óþarfri og óviðeigandi snertingu sem er kynferðislegs eðlis, til dæmis að klípa, nudda sér utan í einstakling, reyna að kyssa einstakling eða strjúka honum. Það sem er sammerkt með öllum gerðum kynferðislegrar áreitni er að sá sem fyrir henni verður upplifir hana sem særandi og/eða móðgandi. Það er munur á því að daðra og að

áreita kynferðislega. Að daðra felur í sér að athygli er gagnkvæm og er talin jákvæð fyrir báða aðila, öfugt við kynferðislega áreitni, sem er óæskileg kynferðisleg athygli.

### Ofbeldi

Ofbeldi eru athafnir sem valda öðrum einstaklingi sársauka, andlegum eða líkamlegum, án tillits til þess hvort um er að ræða ásetning eða ekki. Ofbeldi má skipta í líkamlegt, kynferðislegt, efnislegt og andlegt ofbeldi.

### Kynbundið ofbeldi

Ofbeldi á grundvelli kyns sem leiðir til eða gæti leitt til líkamlegs, kynferðislegs eða sálræns skaða eða þjáningar þess sem fyrir því verður, en einnig hótun um slíkt ofbeldi, þvingun eða handahófskennda sviptingu frelsis, bæði í einkalífi og á opinberum vettvangi.

### Kynferðislegt ofbeldi

Ofbeldi felur í sér að brotið er gegn rétti annars einstaklings. Kynferðislegt ofbeldi felur í sér misnotkun á öðrum einstaklingi þar sem gerandinn beitir eða hótar að beita ofbeldi eða þvingar þolanda á annan hátt kynferðislega. Undir kynferðislegt ofbeldi fellur einnig að beita brögðum til að fá einstakling til að taka þátt í kynferðislegri athöfn sem viðkomandi vill ekki taka þátt í eða er ekki nægilega þroskaður til að samþykka. Þessi misnotkun getur verið allt frá káfi, þukli og klúru orðbragði upp í fullframið nauðgunarbrot í skilningi almennra hegningarlaga. Kynferðislegt tal, sýni- og gægjuhneigð og að sýna barni klámfengið efni eru dæmi um brot sem fela ekki í sér beina snertingu en flokkast sem kynferðislegt ofbeldi. Hegningarlögin ná yfir alla sem beita kynferðislegu



ofbeldi, hvort sem það er með orðum eða hegðun, á almenningssvæði, í viðveru eða nálægt einhverjum sem hefur ekki gefið samþykki, í viðveru eða nálægt börnum undir 18 ára aldri eða gagnvart einstaklingum á hvaða aldri sem er ef þeir eru með þroskahömlun.

### Stafrænt ofbeldi

Stafrænt ofbeldi felur meðal annars í sér áreitni, fjárkúgun, hótanir, auðkennisþjófnað, dreifingu á persónulegum gögnum svo og dreifingu á ljósmyndum og myndböndum án samþykkis sem á sér stað á netinu. Dæmi um stafrænt kynferðisofbeldi væri að taka myndir af einstaklingi án hans vitundar og dreifa þeim, að senda iðkanda óviðeigandi mynd í óþökk viðkomandi og að senda áfram mynd sem einstaklingur sendir þér í trúnaði.

### Tæling

Tæling er verkfæri sem gerandi notar til að koma sér í stöðu þar sem hann getur brotið á einstaklingi. Gerandi velur sér barn/ungmenni sem hann veitir sérstaklega mikla athygli og vinnur sér inn traust þess. Samskipti geranda og barns/ungmennis geta staðið yfir í mörg ár án þess að brotaþoli geri sér grein fyrir hvað gerandi ætlar sér. Þegar gerandi brýtur á viðkomandi hefur skapast traust milli þeirra sem gerir brotaþola mjög erfitt fyrir að streitast á móti. Rannsóknir hafa sýnt að þetta gerist sérstaklega í samböndum á milli ungs íþróttafólks og þjálfara sem eru aðeins eldri, eða einstaklings sem iðkandinn lítur upp til, treystir og tengist með svipuðum hætti og barn tengist foreldri sínu.<sup>1</sup>

### Stuðningsnet

Í stuðningsneti eru þeir einstaklingar sem aðstoða iðkandann við að ná árangri í sinni íþrótt. Dæmi um fólk í stuðningsnetinu eru starfsmenn og stjórnendur í íþróttafélaginu, þjálfarar, foreldrar og aðrir í heilbrigðisteyminu í kringum iðkandann.



<sup>1</sup> The grooming process in sport: Narratives of sexual harassment and abuse. Kari Fasting – 2005.

## Staðreyndir sambengi og mat

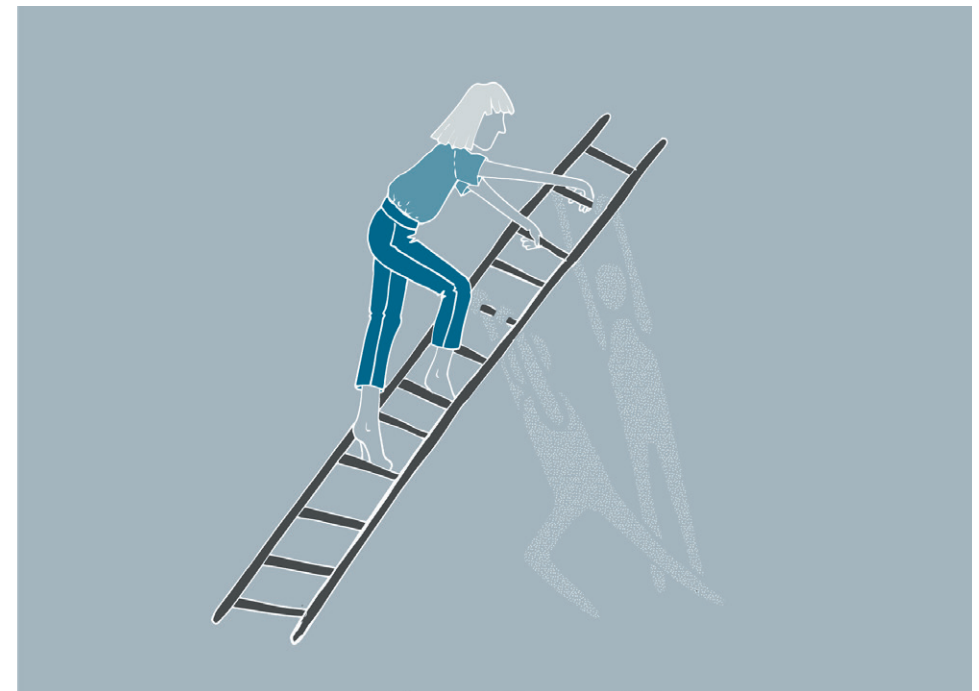
### Rannsóknir á ofbeldi í íþróttum

Rannsóknir benda til þess að kynferðisleg áreitni eigi sér stað í öllum íþróttum og á öllum stigum.<sup>2</sup> Íþróttafólk verður fyrir áreitni frá jafningjum sínum sem og einstaklingum í stuðningsnetinu/stjórnendum – bæði karlar og konur verða fyrir áreitni og ofbeldi frá báðum kynjum. Rannsóknir sýna að flestar stúlkur og konur sem verða fyrir kynferðislegri áreitni eru áreitnar af karlmönnum. Mikilvægt er að hafa í huga að mörg tilfelli eru ekki tilkynnt og á það sérstaklega við um brot gegn drengjum og körlum.<sup>3</sup>

Kynferðisleg áreitni og kynferðislegt ofbeldi eru í flestum tilfellum misnotkun valds. Dæmi um valdasambönd í íþróttum getur verið milli valdamikils einstaklings í stjórn, þjálfarateymi eða stuðningsneti og iðkanda, t.d. þjálfari sem getur hjálpað ungu íþróttafólki að ná íþróttamarkmiðum sínum. Þessi sambönd einkennast af valdaójafnvægi þar sem sá valdamikli getur misnotað stöðu sína og beitt kynferðislegri áreitni og ofbeldi. Vegna þessa er mikilvægt að fullorðið fólk sem vinnur með íþróttafólki sýni gott fordæmi, hagi sér fagmannlega, sé meðvitað um ábyrgð sína og hvar mörkin liggja á milli viðeigandi og óviðeigandi hegðunar. Þetta gildir einnig um samskipti á milli íþróttafólks.

Kynferðisleg áreitni er vandamál sem þrífst við vissar aðstæður og í ákveðinni menningu. Kynferðisleg áreitni er aldrei á ábyrgð þess einstaklings sem verður fyrir henni. Eigi kynferðisleg áreitni sér stað þarf tafarlaust að grípa inn í, taka á málinu og bæta menninguna. Mikilvægt er að veita fræðslu, ræða málefnið opinskátt og vekja athygli á þeim afleiðingum sem kynferðisleg áreitni kann að hafa fyrir brotaþola, íþróttafélagið og íþróttir almennt. Rannsóknir hafa sýnt að þar sem kynjahlutfall er jafnt er minna um áreitni en í umhverfi þar sem kynjahlutfall er ójafnt.<sup>4</sup>

Rannsóknir sýna að mjög fáir einstaklingar tilkynna þegar þeir verða fyrir kynferðislegri áreitni og ofbeldi.<sup>5</sup> Í rannsókn þar sem rætt var við 25 norskar afreksíþróttakonur sem höfðu orðið fyrir kynferðislegri áreitni, kom fram að enginn þeirra hafði lagt fram formlega kvörtun eða greint frá því sem þær höfðu upplifað. Nokkrar íþróttakvennanna höfðu hins vegar átt samskipti við aðra innan félagsins og varað við því að vera einar með þjálfaranum sem var ábyrgur fyrir áreitninni. Í þessu sambengi er mikilvægt að benda á þau neikvæðu áhrif sem það hefur þegar bæði iðkandinn og ekki síður einstaklingar í stuðningsnetinu sleppa því að segja frá tilvikum sem þeir vita af, hafa orðið fyrir eða ef þá grunar að ekki sé allt með felldu. Skilyrði fyrir því að geta tilkynnt um mál er að viðkomandi viti hvert á að snúa sér og hvað eigi að gera. Mikilvægt er að



<sup>2</sup> Brackenridge, & Fasting, IOC section work, 2015

<sup>3</sup> Fasting, K. og Sundgot-Borgen, J. (2000). Kvinner, Elitedrett og Seksuell Trakassering, Olympiatoppen, kvinneprosjekt 2000. Oslo: Olympiatoppen, Kulturdepartementet og Norges idrettsforbund og olympiske komite. Fasting, K. og Knorre, N. (2005). Women in Sport in the Czech Republic. The Experiences of Female Athletes. Oslo and Prague; Norwegian School of Sport Sciences and Czech Olympic Committee.

<sup>4</sup> Norwegian olympic and paralympic committee and confederation of sports. (2010). Guidelines to prevent sexual harassment and abuse in sports.

<sup>5</sup> Fasting, K., Brackenridge, C. & Walseth, K. (2002). Consequences of Sexual Harassment in Sport. The Journal of Sexual Aggression, 8 (2), 37-48.

verkferlar séu til staðar og þeir vel kynntir. Ábendingar þarf að meðhöndla með hraði, gæta þagmælsku en tilkynningarskylda til barnaverndar gengur framur ákvæðum laga eða siðareglna um þagnarskyldu viðkomandi starfsstétta. Það er mikilvægt að íþróttahreyfingin/íþróttafélagið taki vandamálið alvarlega og geri ekki lítið úr því. Það er lykilatriði að einstaklingur sem varð fyrir broti hafi trú á því að tekið verði á málinu og að hann þurfi ekki að vera hræddur við óformlegar refsingar. Það er enn mikilvægara að búa til umhverfi þar sem kynferðisleg áreitni er ekki til staðar.

Kynferðisleg áreitni og ofbeldi virðist oftlega eiga sér stað í búningsklefum, á íþróttasvæðum, í keppnisferðum, heima hjá þjálfara eða í bíl hans og í tengslum við skemmtanir.<sup>6</sup> Í félagslífi á kynferðisleg áreitni og ofbeldi sér stað fyrst og fremst þegar áfengi er haft um hönd. Þó svo að brotaþoli hafi neytt áfengis er áreitni og ofbeldi aldrei hans sök.

Sumir hópar eru líklegri en aðrir til að verða fyrir ofbeldi.<sup>7</sup> Rannsóknir hafa sýnt að hópar frá ólíkum menningarheimum (e. ethnic minorities), LGB íþróttafólk, afreksíþróttafólk og fatlað íþróttafólk séu í sérstökum áhættuhópi.

Fatlað fólk er að minnsta kosti fjórum sinnum líklegra til að verða fyrir ofbeldi en ófatlað fólk, líkurnar eru enn meiri ef um er að ræða fólk með þroskaskerðingu.<sup>8</sup> Fatlað íþróttafólk er 2–10x líklegra til að verða fyrir kynferðislegu ofbeldi en ófatlað íþróttafólk.<sup>9</sup> Fatlað íþróttafólk er líklegra til þess að leyndu sársauka (e. internalize pain) og því getur fatlað íþróttafólk verið líklegra til þess að segja ekki frá ef það verður fyrir ofbeldi.<sup>10</sup>

Stór alþjóðleg rannsókn (Out in the fields) var gerð árið 2015 þar sem könnuð var upplifun samkynhneigðra og tvíkynhneigðra í hópíþróttum í enskumælandi löndum. Aðeins 1% af þátttakendum trúði því að samkynhneigðir og tvíkynhneigðir væru fullkomlega samþykktir innan íþróttar.

6 Brackenridge and Fasting, 2015, Denison E, Kitchen A (2015). Out in the fields

7 Vertommen et al 2015 (Vertommen T, Schipper van Veldhofen NS, Hartill MJ, et al. Sexual harassment and abuse in sport: the NOC\*NSF Helpline. Int Rev Sociol Sport 2015;50: 822–39).

8 Roeher Institute, 1994 (Sullivan & Knutson)

9 Vertommen, 2016

10 McHugh et al, 2017

11 Denison E, Kitchen A. (2015). Out on the Fields: The first international study on homophobia in sport.

81% af þátttakendum hafði orðið vitni að hómófóbíu eða orðið fyrir henni. 76% af þátttakendum voru á þeirri skoðun að hinsegin börn væru ekki örugg í íþróttum.<sup>11</sup>

## Afleiðingar áreitni og ofbeldis

Afleiðingar kynferðislegrar áreitni og ofbeldis geta verið mjög alvarlegar, bæði fyrir iðkendur og íþróttafélagið. Einnig hefur það sýnt sig að mál sem teljast til vægari tegundar kynferðislegrar áreitni geta haft alvarlegar afleiðingar fyrir iðkendur, einnig nokkrum árum eftir að áreitnin átti sér stað. Afleiðingarnar tengjast ekki síst heilsufari iðkandans. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) skilgreinir ofbeldi og misnotkun sem almennt heilbrigðisvandamál, sem getur haft alvarleg vandamál í för með sér fyrir viðkomandi. Mikilvægt er þó að gera sér grein fyrir því að ekki upplifa allir slík vandamál með sama hætti, en fyrir suma geta þau verið mjög skaðleg.

Fyrir þolanda getur slík reynsla haft í för með sér:

- Minni getu til að einbeita sér
- Svefnleysi
- Kvíða, þunglyndi og líkamleg streitueinkenni
- Svefnvandamál
- Lágt sjálfsmat og sjálfstraust, til dæmis í tengslum við eigin íþróttaiðkun
- Erfiðleika með að treysta öðrum
- Erfiðleika í nánu sambandi
- Brotið samband milli þjálfara og iðkanda
- Að viðkomandi hættir í íþróttum
- Neikvæð áhrif á félagslíf
- Tilfinningar sem einkennast af sekt og skömm

Það er augljóst að afleiðingar eða viðbrögð sem þessi geta haft áhrif á árangur iðkandans, óháð því á hvaða getustigi hann er. Fólk sem verður vitni að áreitni eða ofbeldi getur einnig fundið fyrir þessum neikvæðu áhrifum. Kynferðisleg áreitni og ofbeldi getur einnig haft slæm áhrif á íþróttir og íþróttafélög. Umfjöllun um slík mál í fjölmiðlum getur leitt til þess að styrktaraðilar dragi sig út úr samstarfi. Þess vegna getur kynferðisleg áreitni og ofbeldi einnig haft neikvæð fjárhagsleg áhrif á íþróttastarf.

Tilfinningar sem einkennast af skömm og sektarkennd geta verið mjög sterkar í aðstæðum þar sem ofbeldi hefur átt sér stað milli þjálfara og iðkanda. Þetta er vegna þess að iðkandinn er tilbúinn að leggja mikið á sig til að ná árangri og þess vegna getur honum fundist hann ábyrgur fyrir ofbeldinu sem hefur átt sér stað. Mjög margir sem hafa orðið fyrir ofbeldi af hendi einstaklings sem þeir tengdust, eiga einnig erfitt með að treysta eigin dómgreind. Þetta getur haft slæmar afleiðingar í samskiptum við aðra, en einnig á öðrum sviðum lífsins. Fyrir iðkandann getur þessi staða orðið til þess að hann getur ekki haldið áfram sínum íþróttuferli.

## Forvarnir gegn kynferðislegri áreitni og ofbeldi

Allir sem taka þátt í íþróttum og íþróttahreyfingin í heild bera sameiginlega ábyrgð á því að þekkja einkenni og vinna gegn áreitni og ofbeldi. Við berum einnig ábyrgð á að þróa menningu innan íþróttar sem einkenni af virðingu og þar sem öryggi er í fyrirrúmi. Mörkin milli kynferðislegrar áreitni og ofbeldis eru oft óljós. Allar ráðstafanir sem vinna gegn kynferðislegri áreitni vinna einnig gegn kynferðislegu ofbeldi. Einstaklingar í íþróttum, eins og annars staðar í samfélaginu, kunna að hafa mismunandi skoðanir á því hvað telst áreitni og ofbeldi og hvernig beri að vinna gegn því. Þetta getur verið sérstaklega vandasamt í íþróttum

vegna þess að þátttaka í þeim getur kallað fram tilfinningar, oft í formi líkamlegrar snertingar, bæði þegar einhver vinnur eða tapar. Það sama gildir um líkamssnertingu þegar verið er að læra nýjar hreyfingar og tækni. Þess vegna er mikilvægt að tala opinskátt um þennan málaflokk, ræða hann og ná sátt um það hvar mörkin ættu að liggja og hvað sé ásættanleg hegðun. Einnig þarf að þróa leiðbeiningar, til dæmis siðareglur, til að koma í veg fyrir mismunun, áreitni, einelti og ofbeldi.

Í opnu, heilbrigðu og öruggu íþróttumhverfi á að vera fólgin vernd gegn áreitni og fölskum ásökunum. Mikilvægt er að stuðningsnet íþróttahreyfingarinnar endurspegli fjölbreytileika, meðal annars með tilliti til uppruna, kyns og kynhneigðar, eins og við verður komið. Stjórnendur bera ábyrgð á því að skapa öruggt umhverfi og byggja grunn að góðri heilsu og velferð iðkenda. Það kann hins vegar að vera erfitt að búa til svona umhverfi ef ónóg þekking er til staðar á því hvað áreitni felur í sér og hvaða afleiðingar hún kann að hafa bæði fyrir iðkendur, íþróttafélög og íþróttahreyfinguna. Skilningur á áreitni og kynferðislegu ofbeldi ætti því að vera hluti af menntun þjálfara og fræðslu sem er veitt stjórnendum, sjálfboðaliðum og iðkendum.

Íþróttabandalag Reykjavíkur mælir með því að hvert íþróttafélag skipi tvo einstaklinga úr sínum röðum, svokallaða tengiliði, til að sinna tilkynningum um kynferðislega áreitni og kynferðislegt ofbeldi, helst eina konu og einn karl.

Skilyrði fyrir því að viðhalda og styrkja gott íþróttumhverfi er að stjórnendur séu sammála um hvað sé heilbrigt umhverfi. Umræður um hvaða viðhorf og gildi ættu að einkenna starf íþróttafélaga er því mikilvægt. Hvernig viljum við hafa samskipti við aðra, hvaða væntingar höfum við til foreldra, þjálfara og stjórnenda, hvernig á að stjórna íþróttafélaginu, o.s.frv. Það sem þarf að hafa í huga þegar börn og ungt fólk er annars vegar getur t.d. verið búningsklefinn, hvernig börn og ungt fólk tala saman og á hvaða hátt, skipulag æfinga- og keppnisferða, sérstaklega þegar gist er (aðskilin svefnpláss fyrir kynin og fullorðinn á vakt).



Fræðsla og umræða er besta forvörnin gegn kynferðislegri áreitni og ofbeldi. Mikilvægt er að íþróttafélag veiti fræðslu í upphafi starfs á hverju ári fyrir alla hópa sem koma að starfsemi félagsins, þ.e. starfsmenn, þjálfara, sjálfboðaliða, iðkendur, stjórnendur og stuðningsmenn, þar sem farið er yfir gildi félagsins, siðareglur og hegðunarviðmið.

Í öllum samningum sem gerðir eru við þjálfara, starfsmenn og eldri iðkendur skulu vera siðareglur og hegðunarviðmið sem viðkomandi skuldbindur sig með undirskrift til að fara eftir í öllu sínu starfi fyrir félagið. Einnig á félagið að óska eftir sakavottorði og umsögn frá öllum sem starfa með börnum og ungmennum. Íþróttafólk ætti að vera meðvit- að um hvaða mörk eru ásættanleg fyrir það og vera fært um að gera aðra meðvitaða um hvar þau mörk liggja, og síðast en ekki síst að geta starfað

í takt við þau og sagt frá ef að einhver fer yfir þau. Það er ákaflega erfitt fyrir börn og ungt fólk að upplifa sig í óöruggu umhverfi. Þetta á sér- staklega við ef virtur fullorðinn einstaklingur, til dæmis þjálfari, er sá sem fremur brotið. Allir verða því að virða persónulegt rými iðkandans og fara aldrei yfir mörk hans.

Siðareglur og hegðunarviðmið segja til um hvar mörkin liggja fyrir viðun- andi hegðun og dagleg samskipti. Þetta getur verið breytilegt eftir íþróttagein og á hvaða aldurstigi iðkandinn er.

Dæmi um slíkar reglur í íþróttum eru:

- Misnotaðu ekki stöðu þína og vald með kynferðislegum tilburðum eða með öðrum hætti.
- Áfengis, tóbaks og vímuefna er aldrei neytt með leikmönnum á ferðalögum.
- Forðastu að koma þér í þá stöðu að vera einn með iðkanda. Þjálfari skal ekki ræða við iðkanda inni í búningssklefa, heldur á opnum vettvangi.
- Í félaginu okkar bjóða þjálfarar/stjórnendur ekki einstaka iðkanda inn á heimili sitt eða far í ökutækinu sínu.
- Forðastu líkamlega snertingu við iðkendur, nema þar sem hún er nauðsynleg- ur hluti þjálfunarinnar.
- Í félaginu okkar eru að minnsta kosti tveir iðkendur á hverri æfingu ásamt þjálfara.
- Upplýstu um stríðni, einelti, ofbeldi eða áreitni.
- Leggðu þitt af mörkum til að skapa jákvætt andrúmsloft sem er laust við líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Inni á heimasíðu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, isi.is, er að finna siðareglur og hegðunarviðmið. Á bls. 3 í þessum bæklingi eru siðareglur um kynferðislega áreitni og kynferðislegt ofbeldi.

Á heimasíðu Æskulýðsvettvangsins, aev.is, er að finna siðareglur um samskipti, reglur og ábyrgð.

## Hvað á að gera þegar kynferðisleg áreitni og kynferðislegt ofbeldi á sér stað?

Til að búa til betra umhverfi í íþróttum og koma í veg fyrir áreitni og ofbeldi er mikilvægt að einstaklingurinn sem verður fyrir ofbeldinu þori að segja frá. Þetta getur verið erfitt, sérstaklega fyrir börn og ungt fólk. Íþróttafólk sem verður fyrir kynferðislegri áreitni af hendi einhvers í stuðningsnetinu getur verið hrætt við refsiaðgerðir, fundið fyrir óvissu, skömm og sektarkennd og óttast að því verði ekki trúað. Þess vegna er mikilvægt að leggja áherslu á að ef grunsemdir vakna hjá einhverjum innan íþróttasamfélagsins um kynferðislega áreitni eða kynferðislegt ofbeldi, að sá hinn sami tilkynni um það. Enginn á að þurfa að standa einn í þessum aðstæðum. Mikilvægt er að íþróttafélagið skipi tvo tengiliði, helst konu og karl, til að sinna tilkynningum um kynferðislega áreitni og kynferðislegt ofbeldi.

Hér finnur þú:

Íþróttafélagið	Yngri en 18 ára – leiðbeiningar Yngri en 18 ára – verkferill 18 ára og eldri – leiðbeiningar 18 ára og eldri – verkferil
Iðkandinn	Yngri en 18 ára – leiðbeiningar 18 ára og eldri – leiðbeiningar
Aðrir	Leiðbeiningar
Íþróttabandalag Reykjavíkur	Verkferill

## Íþróttafélagið – leiðbeiningar og verkferlar

### Íþróttafélagið – yngri en 18 ára – leiðbeiningar

Þessar leiðbeiningar eiga við um: starfsmann (sjálfboðaliða, þjálfara, stjórnarmann, foreldri, aðstandanda)  
Hvað á að gera ef barn undir 18 ára aldri segir þér frá ofbeldi/áreitni sem hann/hún hefur orðið fyrir:

1. Ef barn leitar til starfsmanns þarf að hafa eftirfarandi í huga:

- Mikilvægt er að sýna viðeigandi framkomu, halda ró sinni, gæta að réttum viðbrögðum og hlusta vel á frásögn barnsins án þess að trufla það.
- Hugmyndir um setningar sem hægt er að nota eftir að barn hefur lokið frásögn sinni eru t.d.:

1

Takk fyrir að treysta mér og segja mér frá þessu.

2

Viltu segja mér eitthvað meira?

3

Ég vil hjálpa þér.

- Alls ekki beita barnið þrýstingi ef það vill ekki tjá sig meira. Taktu við þeim upplýsingum sem barnið gefur þér án þess að spyrja leiðandi spurninga. Mundu að leiðandi spurningar geta haft áhrif á framvindu máls hjá lögreglu.
- Barnið sýnir starfsmanni mikið traust og það er ekki á ábyrgð starfsmannsins að leysa málið. Nauðsynlegt er að segja barninu að réttir aðilar (til dæmis sérfræðingar eða starfsfólk barnaverndar) þurfi að vita hvað gerðist svo hægt sé að hjálpa því. Með því að segja barninu satt eykur þú öryggi þess.<sup>12</sup>
- Börn segja stundum frá „hluta“ þess sem gerðist, eða láta sem það hafi hent einhvern annan, til að kanna viðbrögð hinna fullorðnu. Börn geta „lokast“ og neitað að segja meira ef brugðist er við af miklum ákafa eða á neikvæðan hátt.
- Ef þú bregst við upplýsingum með reiði eða vantrú getur það leitt til þess að barnið dragi framburð sinn til baka eða hætti við að tala um atburðinn.
- Mikilvægt er að hlusta og leyfa barninu að tala án þess að grípa fram í, annars getur barnið breytt frásögn sinni eða aðlagð hana spurningum þínum. Þetta getur valdið því að þegar það segir söguna seinna kann sá framburður að hljóma „æfður“ og það getur dregið úr vægi frásagnar, komi málið til kasta lögreglu/dómstóla.

2. Íþróttafélagið skal taka öllum tilkynningum alvarlega.

3. Íþróttafélaginu ber skylda til að standa vörð um einstaklinginn sem mögulega varð fyrir áreitni eða ofbeldi og auðvelda henni/honum að vera áfram virkur þátttakandi í íþróttafélaginu.

4. Íþróttafélagið á ekki að taka sjálft á málinu heldur leita sér aðstoðar hjá barnavernd, lögreglunni, Íþróttabandalagi Reykjavíkur eða Æsku-lyðsvettvanginum.

- **Barnavernd Reykjavíkur**  
sími: 411 9200  
netfang: barnavernd@reykjavik.is
- **Lögreglan**  
sími: 444 1000  
netfang: lrh@lrh.is
- **Íþróttabandalag Reykjavíkur**  
sími: 535 3700  
netfang: sidamal@ibr.is
- **Samskiptaráðgjafi íþróttá- og æskulýðsstarfs**  
sími: 839 9100  
netfang: sigurbjorg@dmg.is
- **Æskulýðsvettvangurinn**  
sími: 568 2929  
netfang: aev@aev.is

12 Blátt áfram & Sigríður Björnsdóttir. 2017. Verndarar barna.

## Íþróttafélagið - yngri en 18 ára - verkferill

Ef þú ert tengiliður/stjórnandi í íþróttafélagi og hefur fengið tilkynningu um mál þar sem brotþoli er yngri en 18 ára ber þér að gera eftirfarandi:

1. Þér er skylt að tilkynna málið til Barnaverndarnefndar Reykjavíkur.

- Þú getur tilkynnt það símleiðis: 411 9200.
- Þú getur tilkynnt það rafrænt: [reykjavik.is/tilkynningar-til-barnaverndar](http://reykjavik.is/tilkynningar-til-barnaverndar).
- Tilkynning til barnaverndar er á ábyrgð og í nafni íþróttafélagsins en ekki einstakra starfsmanna. Ef ekki er hægt að leita til tengiliðs/stjórnanda íþróttafélagsins af einhverjum ástæðum er mikilvægt að hafa beint samband við barnavernd.

2. Upplýstu foreldra/forsjáraðila barnsins um málið í samvinnu með barnavernd.

- Ef grunur vaknar um að foreldri hafi beitt barnið ofbeldi, á að hafa beint samband við barnavernd og ekki upplýsa foreldra um málið.

3. Skráðu niður ópersónugreinanlegar upplýsingar um málið eins fljótt og auðið er á þar til gert skráningarblað og sendu til ÍBR. Sjá eyðublað á [ibr.is](http://ibr.is)

4. Hafðu samband við Íþróttabandalag Reykjavíkur/Æskulýðsvettvanginn til að fá aðstoð við næstu skref í málinu innan íþróttafélagsins.

- **Íþróttabandalag Reykjavíkur**  
sími: 535 3700  
netfang: [sidamal@ibr.is](mailto:sidamal@ibr.is)
- **Samskiptaráðgjafi íþrótt- og æskulýðsstarfs**  
sím: 839 9100  
netfang: [sigurbjorg@dmg.is](mailto:sigurbjorg@dmg.is)

- **Æskulýðsvettvangurinn**  
sími: 568 2929  
netfang: [aev@aev.is](mailto:aev@aev.is)

5. Ef meintur gerandi er starfsmaður, iðkandi eða sjálfboðaliði hjá íþróttafélaginu skal víkja honum frá störfum tímabundið á meðan málið er til skoðunar hjá lögreglu/ barnavernd/ ÍBR/ Æskulýðsvettvanginum.

6. Fylgja skal málum eftir samdægurs, setja þau í farveg og ljúka þeim eins fljótt og kostur er.

*Samkvæmt barnaverndarlögum nr. 80/2002 er hverjum þeim sem stöðu sinnar og starfa vegna hefur afskipti af málum barna skylt að tilkynna það barnaverndarnefnd ef hann hefur ástæðu til að ætla að barn búi við óviðunandi uppeldisaðstæður, verði fyrir ofbeldi eða annarri vanvirðandi háttsemi eða stofni heilsu sinni og þroska í alvarlega hættu. Allir ábyrgðaraðilar sem starfa hjá íþrótt- og æskulýðsfélögum bera því ábyrgð samkvæmt barnaverndarlögum, sama hvort um er að ræða starfsmenn eða sjálfboðaliða.*



## Íþróttafélagið – 18 ára og eldri – leiðbeiningar

### 1. Ef einstaklingur leitar til starfsmanns þarf að hafa eftirfarandi í huga:

- Mikilvægt er að sýna viðeigandi framkomu, halda ró sinni, gæta að réttum viðbrögðum og hlusta vel á frásögn einstaklingsins.
- Hugmyndir um setningar sem hægt er að nota eftir að einstaklingurinn hefur lokið frásögn sinni eru t.d.:

- 1** Takk fyrir að treysta mér og segja mér frá þessu.
- 2** Viltu segja mér eitthvað meira?
- 3** Ég vil hjálpa þér.

- Einstaklingurinn sýnir starfsmanni mikið traust og það er ekki á ábyrgð starfsmannsins að leysa málið.
- Nauðsynlegt er að segja einstaklingnum að allar ákvarðanir í málinu verða teknar í samráði við hann.
- Hvettu einstaklinginn til að tilkynna málið til lögreglunnar. Þú getur boðist til að fara með honum á lögreglustöðina.

### 2. Gættu þess að allar ákvarðanir í málinu verður að taka í samráði við einstaklinginn.

### 3. Íþróttafélagið skal taka öllum tilkynningum alvarlega.

- ### 4. Íþróttafélaginu ber skylda til að standa vörð um einstaklinginn sem mögulega varð fyrir áreitni eða ofbeldi og auðvelda henni/honum að vera áfram virkur þátttakandi í íþróttafélaginu.
- ### 5. Íþróttafélagið á aldrei að koma í veg fyrir að einhver hafi samband við lögregluna. Íþróttafélagið á einnig ekki að mæla gegn því að einhver hafi samband við lögregluna.

### 6. Íþróttafélagið á ekki að taka sjálft á málinu heldur leita sér aðstoðar í samráði við brotapolá hjá lögreglunni, Íþróttabandalagi Reykjavíkur eða Æskulýðsvettvanginum.

- **Kærumóttaka lögreglunnar**  
sími: 444 1000  
netfang: lrh@lrh.is
- **Íþróttabandalag Reykjavíkur**  
sími: 535 3700  
netfang: sidamal@ibr.is
- **Samskiptaráðgjafi íþróttá- og æskulýðsstarfs**  
sím: 839 9100  
netfang: sigurbjorg@dmg.is
- **Æskulýðsvettvangurinn**  
sími: 568 2929  
netfang: aev@aev.is

## Íþróttafélagið – 18 ára og eldri – verkferill

Ef þú ert tengiliður/stjórnandi í íþróttafélagi og hefur fengið tilkynningu um mál þar sem brotþoli er 18 ára eða eldri ber þér að gera eftirfarandi:

1. Starfsmanni ber að skrá eins fljótt og auðið er málsatvik og samtöl vegna hugsanlegrar lögreglurannsóknar. Einnig skal skrá ópersónu-greinanlegar upplýsingar um málið á þar til gert skráningarblað og senda til ÍBR, sjá [ibr.is](http://ibr.is).
2. Eindregið er mælt með því að einstaklingurinn hafi samband við lögregluna sjálfur. Einnig er mælt með því að bjóðast til að fara með honum til lögreglunnar.
  - **Kærumóttaka lögreglunnar**  
sími: 444 1000  
netfang: [lrh@lrh.is](mailto:lrh@lrh.is)
3. Segðu einstaklingnum að allar ákvarðanir í málinu verði að vera teknar í samráði við hann.
4. Hafðu samband við Íþróttabandalag Reykjavíkur eða Æskulýðsvettvanginn til að fá aðstoð við málið.
  - **Íþróttabandalag Reykjavíkur**  
sími: 535 3700  
netfang: [sidamal@ibr.is](mailto:sidamal@ibr.is)
  - **Samskiptaráðgjafi íþróttá- og æskulýðsstarfs**  
sím: 839 9100  
netfang: [sigurbjorg@dmg.is](mailto:sigurbjorg@dmg.is)
  - **Æskulýðsvettvangurinn**  
sími: 568 2929  
netfang: [aev@aev.is](mailto:aev@aev.is)
5. Kynntu einstaklingnum þau úrræði sem standa honum til boða:
  - **Neyðarmóttaka/Bráðamóttaka LSH í Fossvogi**  
sími: 543 2000  
opin allan sólarhringinn.
  - **Kærumóttaka lögreglunnar**  
sími: 444 1000
  - **Stígamót**  
sími: 562 6868
  - **Bjarkarhlíð**  
sími: 553 3000
  - **Kvennaráðgjöfin**  
sími: 552 1500

Hægt er að fá fría lögfræðiráðgjöf hjá Bjarkarhlíð og Kvennaráðgjöfinni óháð kyni.
6. Ef meintur gerandi er starfsmaður, iðkandi eða sjálfboðaliði hjá íþróttafélaginu skal víkja honum frá störfum tímabundið á meðan unnið er í málinu.
7. Fylgja skal málum eftir samdægurs, setja þau í farveg og ljúka þeim eins fljótt og kostur er.

## Iðkandinn – leiðbeiningar

### Iðkandinn – yngri en 18 ára

Hvað áttu að gera ef þú ert yngri en 18 ára og varðst fyrir eða þekkir einhvern sem varð fyrir kynferðislegu ofbeldi eða kynferðislegri áreitni.

1. Mundu að það sem gerðist er aldrei þér að kenna!

2. Ef þú varst beitt/beittur kynferðislegu ofbeldi og ef færri en 7 dagar eru liðnir frá broti skaltu fara á neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis á Landspítalanum í Fossvogi. Þar getur þú fengið aðstoð.

- **Neyðarmóttakan** er opin allan sólarhringinn.  
sími: 543 1000

3. Hafðu samband við einhvern eftirtalinna aðila:

- **Lögregluna**  
sími: 112
- **Kynferðisbrotadeild lögreglunnar**  
sími: 444 1000
- **Neyðarmóttöku/Bráðamóttöku LSH í Fossvogi**  
sími: 543 2000  
opin allan sólarhringinn
- **Bráðamóttöku Barnaspítala Hringins**  
sími: 543 1000
- **Barnahús**  
sími: 530 2500
- **Barnavernd Reykjavíkur**  
sími: 411 9200

4. Segðu einhverjum sem þú treystir frá. Að segja einhverjum frá ofbeldinu hjálpar þér að binda enda á það.

Hér eru hugmyndir um aðila sem þú getur sagt frá:

- Foreldri/ábyrgðaraðili
- Eldra systkini
- Vinur/vinkona
- Kennari
- Þjálfari
- Námsráðgjafi
- Skólasálfræðingur
- Skólahjúkrunarfræðingur
- Heilsugæsla

5. Segðu einhverjum frá sem þú treystir innan íþróttafélagsins:

- Íþróttastjóra
- Þjálfara
- Vini/vinkonu

6. Ef þú vilt ekki eða getur ekki haft samband við íþróttafélagið, þá getur þú haft samband við eftirfarandi aðila:

- **Íþróttabandalag Reykjavíkur**  
sími: 535 3700  
netfang: sidamal@ibr.is
- **Samskiptaráðgjafi íþróttá- og æskulýðsstarfs**  
sím: 839 9100  
netfang: sigurbjorg@dmg.is
- **Æskulýðsvettvangurinn**  
sími: 568 2929  
netfang: aev@aev.is

## Iðkandinn – 18 ára og eldri

Hvað áttu að gera ef þú ert 18 ára eða eldri og varðst fyrir kynferðislegu ofbeldi eða kynferðislegri áreitni?

1. Mundu að það sem gerðist er aldrei þér að kenna!

2. Ef þú varst beitt/ur kynferðislegu ofbeldi og ef færri en 7 dagar eru liðnir frá broti skaltu fara á neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðis- ofbeldis á Landspítalanum í Fossvogi. Þar getur þú fengið aðstoð.

- **Neyðarmóttakan** er opin allan sólarhringinn. Sími: 543 1000. Ekki verður kallað á lögreglu nema með þínum vilja. Öll þjónusta er frí.

3. Hafðu samband við einhvern eftirtalinna aðila:

- **Lögregluna**  
sími: 112
- **Kynferðisbrotadeild lögreglunnar**  
sími: 444 1000
- **Neyðarmóttöku/Bráðamóttöku LSH í Fossvogi**  
sími: 543 2000  
Opin allan sólarhringinn.

4. Segðu einhverjum frá sem þú treystir. Að segja einhverjum frá ofbeldinu hjálpar þér að binda enda á það. Hér eru hugmyndir um aðila sem þú getur sagt frá:

- **Neyðarmóttaka/Bráðamóttaka LSH í Fossvogi**  
sími: 543 2000  
opin allan sólarhringinn.
- **Kærumóttaka lögreglunnar**  
sími: 444 1000  
netfang: lrh@lrh.is

- **Stígamót**  
sími: 562 6868

- **Bjarkarhlíð**  
sími: 553 3000

- **Kvennaráðgjöfin**  
sími: 552 1500

Hægt er að fá fría lögfræðiráðgjöf hjá Bjarkarhlíð og Kvennaráðgjöfinni óháð kyni.

5. Segðu einhverjum frá sem þú treystir innan íþróttafélagsins:

- Íþróttastjóra
- Þjálfara
- Vini/vinkonu

6. Ef þú vilt ekki eða getur ekki haft samband við íþróttafélagið, þá getur þú haft samband við eftirfarandi aðila:

- **Íþróttabandalag Reykjavíkur**  
sími: 535 3700  
netfang: sidamal@ibr.is
- **Samskiptaráðgjafi íþróttá- og æskulýðsstarfs**  
sím: 839 9100  
netfang: sigurbjorg@dmg.is
- **Æskulýðsvettvangurinn**  
sími: 568 2929  
netfang: aev@aev.is

## Aðrir – leiðbeiningar

Ef að atvikið fellur ekki undir þá verkferla sem nefndir eru hér á undan er hægt að notast við eftirfarandi.

1. Grunar þig eða hefur þú heyrt af kynferðislegu ofbeldi eða áreitni?
2. Hjálpaðu einstaklingnum sem varð fyrir ofbeldinu/áreitninni.
3. Hafðu samband við Barnaverndarnefnd Reykjavíkur ef grunaður brotaþoli er undir 18 ára aldri.
  - **Barnavernd Reykjavíkur**  
sími: 411 9200  
netfang: barnavernd@reykjavik.is
4. Hafðu samband við lögregluna ef þú veist að glæpur hefur átt sér stað og einnig þó að þú sért ekki viss.
5. Tilkynntu um grun þinn til íþróttastjóra eða þess aðila sem íþróttafélagið tilgreinir, þar sem grunað ofbeldi/áreitni átti sér stað.
6. Tilkynntu um grun þinn til:
  - **Íþróttabandalag Reykjavíkur**  
sími: 535 3700  
netfang: sidamal@ibr.is
  - **Samskiptaráðgjafi íþrótt- og æskulýðsstarfs**  
sím: 839 9100  
netfang: sigurbjorg@dmg.is
  - **Æskulýðsvettvangurinn**  
sími: 568 2929  
netfang: aev@aev.is

## Íþróttabandalag Reykjavíkur – verkferill

1. Skrá niður nafn þess sem hringir og símanúmer.
2. Skrá niður upplýsingar um mál: aldur þolanda og geranda, brot, hvenær brotið var framið.
3. Setja málið í farveg.
  - Kalla eftir aðstoð sérfræðinga.
  - Vísa málinu til Æskulýðsvettvangsins.
4. Eftirfylgni 7–10 dögum eftir að tilkynning berst og lagt mat á hvort málinu sé lokið:
  - Hafa samband við þann sem tilkynnti.
  - Hafa samband við sérfræðing.
  - Hafa samband við Æskulýðsvettvanginn.
  - **Kærumóttaka lögreglunnar**  
sími: 444 1000  
netfang: lsh@lsh.is



ÍÞRÓTTABANDALAG  
**REYKJAVÍKUR**