



Býrð þú við ofbeldi?

**Is domestic violence a
part of your life?**

Czy jesteś ofiara przemocy?

... að viðurkenna að maður sé beittur ofbeldi er fyrsta skrefið í að leita sér hjálpar.

... admitting to violence towards yourself is the first step in seeking help.

... przyznanie się, że jesteśmy ofiarą przemocy jest pierwszym krokiem w poszukiwaniu pomocy.

Heimilisofbeldi getur hent hvern sem er, óháð kyni, aldri, stöðu eða bakgrunni einstaklings. Ofbeldið getur birst með mismunandi hætti en algengustu tegundir ofbeldis í nánnum samböndum eru andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og fjárhagslegt ofbeldi þar sem markmið gerandans er að ná fullkomnu valdi yfir lífi maka síns.

Það á enginn að þurfa að lifa í ótta við þá sem þeim þykir vænst um og að viðurkenna að maður sé beittur ofbeldi er fyrsta skrefið í að leita sér hjálpar. **Ef þú hefur upplifað eitthvað af eftirfarandi í fari maka þíns, hefur þú ástæðu til þess að leita aðstoðar:**

- Óttastu hann undir einhverjum kringumstæðum?
- Er hann uppstökkuur, skapbráður eða fær bræðisköst?
- Verður hann auðveldlega reiður undir áhrifum áfengis?
- Reynir hann að koma í veg fyrir að þú farir þangað sem þú vilt fara eða að þú stundir vinnu, skóla eða áhugamál?
- Fylgist hann með þér hvar og hvenær sem er?
- Ásakar hann þig um að vera sér ótrúur?
- Gagnrýnir hann þig, vini þína eða fjölskyldu?
- Ásakar hann þig stöðugt – ekkert sem þú gerir er rétt eða nógu vel gert?

- Segir hann að „eitthvað sé að þér“, þú sért jafnvel „geðveik“?
- Gerir hann lítið úr þér fyrir framan aðra?
- Hefur hann yfirráð yfir fjármálum ykkar og krefst skýringa á hverri krónu?
- Eyðileggur hann persónulegar eigur þínar af ásettu ráði?
- Hrópar/öskrar hann á þig eða börnin?
- Ógnar hann þér með svipbrigðum, hreyfingum eða bendingum?
- Hótar hann að skaða þig, börnin eða aðra þér nákomna?
- Þvingar hann þig til kynlífs?
- Hefur hann ýtt við þér, hrint þér, slegið til þín eða slegið/barið þig eða börnin?

Anyone can encounter domestic violence, regardless of gender, age, social position or background. The violence can materialise in various forms. The most common forms are mental, physical, sexual and financial violence where the aim of the perpetrator is to gain complete power over the spouse's life.

No one should have to live in fear of those they love, and admitting to violence towards yourself is the first step in seeking help.

If you have experienced any of the following things from your spouse, then you have reason to seek help.

- Do you fear him under any circumstances?
- Is he hot-headed, hot-tempered or does he throw tantrums?
- Is he easily angered when under the influence of alcohol?
- Does he try to stop you from: going where you want to, doing your job, going to school or exercising your hobbies?
- Does he always know where you are?
- Does he accuse you of being unfaithful?
- Does he criticise you, your friends or your family?
- Does he constantly accuse you and nothing you do is correct or done well enough?

- Does he say that “There is something the matter with you,” and that you are even “crazy”?
- Does he belittle you in front of others?
- Does he control your financial matters and demand an explanation for everything you spend money on?
- Does he destroy your personal belongings on purpose?
- Does he shout or scream at you, your children and other people that are close to you?
- Does he threaten you with facial gestures, gestures or movements?
- Does he threaten to harm you, your children and other people that are close to you?
- Does he force you to have sex?
- Has he pushed you around, shoved you, or hit you and your children?

Przemoc w rodzinie może spotkać każdego, niezależnie od płci, wieku, stanu i pochodzenia danej osoby. Przemoc może przejawiać się na różne sposoby, ale najbardziej popularnymi formami przemocy w związkach są nadużycia mentalne, fizyczne, seksualne i finansowe, gdzie celem sprawcy jest osiągnięcie całkowitej władzy nad partnerem życiowym.

Nikt nie musi żyć w strachu przed tymi, którzy wydają się dla nas ważni, przyznanie się, że jesteśmy ofiarą przemocy jest pierwszym krokiem w poszukiwaniu pomocy. Jeśli doświadczyłeś od partnera czegokolwiek z wymienionych poniżej, masz powód do szukania pomocy:

- Obawiasz się go z jakiegoś powodu?
- Czy ma wybuchowy temperament lub dostaje ataków wściekłości?
- Czy łatwo wpada w złość pod wpływem alkoholu?
- Czy utrudnia ci podażanie dokąd ty chcesz, albo w uczeszczeniu do pracy lub uprawianiu twoich zainteresowań?
- Śledzi cię i/lub obserwuje?
- Oskarża cię nieustannie o niewierność?
- Krytykuje cię, przyjaciół i/lub rodzinę?
- Oskarża cię, że wszystko co robisz, nie jest wystarczająco dobrze zrobione?

- Mówi, że „cos jest z toba nie tak”, że jesteś „psychicznie chora”?
- Czy poniża cię przed innymi?
- Czy on ma kontrolę nad twoimi finansami i każe ci się tłumaczyć ze wszystkich wydatków?
- Niszczy twoje rzeczy celowo?
- Krzyczy na ciebie i dzieci?
- Grozi ci wyrazem twarzy, gestami lub zachowaniem?
- Grozi, że skrzywdzi cię, dzieci lub innych bliskich?
- Zmusza cię do uprawiania seksu?
- Czy cię popycha, uderzył cię lub uderzył dzieci?



Börn sem alast upp við ofbeldi

Að alast upp við heimilisofbeldi getur haft varanleg áhrif á andlega og líkamlega heilsu barna allt fram á fullorðinsár. Það er mikilvægt að bregðast ekki of seint við, það eru til úrræði fyrir börn þar sem þau fá aðstoð við að vinna úr þeim áföllum sem fylgja því að hafa orðið vitni að heimilisofbeldi. Barnavernd er hluti af félagsþjónustu sveitarfélaganna og ber ábyrgð á vinnslu slíkra mála.

Starfsfólk barnaverndarnefndar getur óskað eftir þjónustu Barnahúss sem sinnir málefnum barna sem grunur leikur á að hafi sætt kynferðislegu ofbeldi. Í Barnahúsi fá börn alla þjónustu á einum stað sér að kostnaðarlausu. Fyrst þarf þó að snúa sér til starfsfólks barnaverndarnefndar þess sveitarfélags sem viðkomandi býr í. Barnaverndarstofa er með ýmis stuðningsúrræði sem starfsfólk barnaverndarnefnda getur sótt um fyrir börn, sjá nánar á www.bvs.is

Sá sem verður var við að barni sé misboðið, uppeldi þess vanrækt eða aðbúnaði þess svo áfátt að barninu geti stafað hættu af skal tilkynna það til barnaverndarnefndar. Starfsfólk barnaverndarnefnda á svæðinu tekur við slíkum tilkynningum. Tilkynnandi getur óskað nafnleyndar gagnvart þeim sem tilkynnt er um nema sérstakar ástæður mæli gegn því. Starfsfólk barnaverndarnefnda er innan félagsþjónustu sveitarfélaga.

Children and domestic violence

The consequences of domestic violence on the mental and physical health of children can be long lasting and even reach into adulthood. It is important to act before it is too late. There are resources for children where they are assisted in dealing with the trauma of witnessing domestic violence. Childcare is a part of the social services offered by the municipality and it is responsible for processing such cases.

Personnel of the child protection committee can call upon the services of The Children's House (Children's Protective Services) which is an institution that handles the cases of children that are suspected to have been victims of sexual violence. In The Children's House children get all the service they need, for free. But first it is necessary to turn to the personnel of the child protection committee of the municipality where the child in question lives. The Government Agency for Child Protection (www.bvs.is) has resources to aid children that the personnel of child protection committees can apply for.

The one who notices that a child is so offended, its rearing so neglected or its conditions so poor that it could be regarded as a threat to the child has the obligation to report it to the local child protection committee. Personnel of the local child protection committee accept these reports. The one who reports can wish to remain anonymous unless special circumstances recommend otherwise. Personnel of child protection committees are a part of the municipal social services.

Dzieci, które wyrosły w przemocy

Dorastanie z przemocą w rodzinie może mieć długotrwałe skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci, aż do dorosłości. Ważne jest, aby nie reagować zbyt późno, są ośrodki dla dzieci, gdzie otrzymają pomoc w pozbyciu się traumy, jaką jest bycie świadkiem przemocy w rodzinie. Ochrona dzieci jest częścią wspólnoty społecznej i jesteśmy za to odpowiedzialni.

Komitet Ochrony Dziecka może zwrócić się z prośbą do Domu Dziecka, który zajmuje się sprawami dotyczącymi dzieci podejrzanych o bycie ofiarą przemocy seksualnej. W Domu Dziecka dzieci mogą uzyskać wszelką pomoc w jednym miejscu, za darmo. Najpierw należy jednak, zwrócić się do gminnego Komitetu Ochrony Dzieci w miejscu zamieszkania. Komitet Ochrony Dzieci ma kilka form wsparcia, które pracownicy Komitetu Ochrony Dzieci mogą zapewnić dzieciom. Zapoznaj się bliżej na stronie www.bvs.is

Każdy, kto zauważy, że dziecko jest maltretowane, zaniedbywane lub, że dziecko jest w niebezpieczeństwie, powinien to zgłosić do Komitetu Ochrony Dzieci. Pracownicy Komitetu Ochrony Dzieci w regionie zajmują się takimi zawiadomieniami. Zgłaszający może zażądać anonimowości zgodnie z przepisami chyba że zaistnieją specjalne okoliczności, które zadziałają przeciwko nim. Komitet Ochrony Dzieci mieści się przy Biurze opieki społecznej w gminie.

Félagsþjónusta sveitarfélaga á Suðurnesjum

- Fjölskyldu- og félagsþjónustan í Reykjanesbæ, Tjarnargötu 12, sími 421 6700.
- Félagsþjónustu- og fræðsluvið Grindavíkurbæjar, Víkurbraut 62, sími 420 1100.
- Félagsþjónusta Sandgerðisbæjar, Garðs og Voga, Miðnestorgi 3, Sandgerði, sími 420 7555.
- **Után þjónustutíma er hægt að hafa samband við Neyðarlínuna í síma 112 sem tekur á móti barnaverndartilkynningum allan sólarhringinn.**

Lögreglan á Suðurnesjum

Ávallt er hægt að leita til lögreglunnar á Suðurnesjum ef ofbeldi á sér stað á heimilinu. Sé rökstuddur grunur um að tiltekinn aðili beiti aðra á heimilinu ofbeldi er hægt að óska eftir því að lögregla beiti viðkomandi nálgunarbanni eða brottvísun af heimilinu.

Neyðar- og aðstoðarsími lögreglu er 112.

Símanúmer lögreglunnar á Suðurnesjum er 420 1700.

Heilbrigðisstofnun Suðurnesja

Móttakan er opin kl. 8.00–20.00 á virkum dögum, aðra daga kl. 10.00–19.00.

Almenn móttaka lækna, hjúkrunarfræðinga og ljósmæðra er alla virka daga kl. 8.00–16.00.

Bráðavakt lækna er opin kl. 16.00–20.00 virka daga en um helgar kl. 10.00–13.00 og 17.00–19.00.

Símanúmer heilbrigðisstofnunarinnar er 422 0500.

Municipal social services in Suðurnes

- Family and social services in Reykjanesbær, Tjarnargata 12, phone 421 6700.
- Social services in Grindavík, Víkurbraut 62, phone 420 1100.
- Social services in Sandgerði, Garður and Vogar, Miðnestorgi 3, Sandgerði, phone 420 7555.
- **Outside office hours it is possible to contact The National Emergency Number, phone 112, which accepts child protection reports at any time, day or night.**

Municipal police in Suðurnes

It is always possible to contact the police in Suðurnes concerning domestic violence. If there is suspicion backed up by physical evidence that someone is violating another in the home it is possible to request that the police implement a restraining order on the perpetrator or execute his expulsion from the home.

The emergency- and assistance phone number for the police in Suðurnes is 112.

The phone number for the municipal police in Suðurnes is 420 1700.

The Health Care Institute of Suðurnes

The reception is open from 08:00-20:00 weekdays and other days from 10:00-19:00.

Doctors, nurses and midwives are available for incoming patients weekdays from 08:00-16:00.

Emergency care is provided by doctors, weekdays from 16:00-20:00 and weekends from 10:00-13:00 and from 17:00-19:00.

The phone number for The Health Care Institute in Suðurnes is 422 0500.

Biura Opieki Społecznej w gminie na Suðurnesjum

- Fjölskyldu- og félagsþjónustan í Reykjanesbæ, Tjarnargötu 12, sími 421 6700.
- Félagsþjónustusvið Grindavíkurbæjar, Víkurbraut 62, sími 420 1100.
- Félagsþjónusta Sandgerðisbæjar, Garðs og Voga, Miðnestorgi 3, Sandgerði, sími 420 7555.
- **Poza tymi godzinami urzędowania, możesz skontaktować się z numerem alarmowym 112, który przyjmuje zgłoszenia przez całą dobę.**

Lögreglan á Suðurnesjum / Policja na Suðurnesjum

Zawsze można zwrócić się do policji na Suðurnesjum jeśli przemoc pojawia się w domu. Jeżeli zaistnieje uzasadnione podejrzenie, wobec osoby stosującej przemoc w domu, może być zastosowany wobec niej zakaz zbliżania się lub wydalenia z domu.

Numer telefonu alarmowego na Policje to 112.

Numer telefonu Policji na Suðurnesjum to 420 1700.

Opieka Zdrowia Suðurnesja

Recepcja czynna jest w godz. od 8:00 do 20:00 w dni powszednie, a w dni świąteczne od 10:00 do 19:00.

Dyzury lekarzy, pielęgniarek i położnych w dni powszednie od godz. 8:00 do 16:00.

Pogotowie medyczne w godz. od 16:00 do 20:00 w dni powszednie, a w weekendy od 10:00 do 13:00 i od 17:00 do 19:00.

Numer telefonu Opieki Zdrowia to 422 0500.



Kvennaathvarfið

Kvennaathvarfið býður konum sem orðið hafa fyrir ofbeldi upp á eftirfarandi þjónustu:

- **Athvarf** fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra heimilismanna. Athvarfið er einnig fyrir konur sem hefur verið nauðgað.
- **Símaráðgjöf** allan sólarhringinn í síma **561 1205**. Konur geta hringt og rætt mál sín og fengið stuðning og upplýsingar.
- **Ókeypis viðtöl** þar sem konur geta komið og fengið stuðning og upplýsingar án þess að til dvalar komi. Nauðsynlegt er að hringja áður í síma **561 1205** og panta tíma.
- **Sjálfhjálparhópa** þar sem nokkrar konur hittast reglulega undir handleiðslu starfskonu Kvennaathvarfsins. Nauðsynlegt er að koma í viðtal áður.
- **www.kvennaathvarf.is**

The Safe Shelter for Women

The Safe Shelter for Women offers abused women the following services.

- A safe house for women and their children when their stay in the home has become unbearable because of the mental and physical violence of the husband, of the man she lives with or from other members of the family. The safe house is also for women who have been raped.
- Phone counselling is available at all times, day and night. Women can call in to discuss their situation and to receive information and support.
- Free interviews are available for women who visit us without staying overnight, where information and support is offered. It is necessary to call 561 1205 to order an appointment.
- Self-help groups where a few women meet regularly under the guidance of a staff member of The Safe Shelter for Women. It is necessary to have an interview first.
- **www.kvennaathvarf.is**

Schronisko dla kobiet

Schronisko dla kobiet zapewnia następujące usługi kobietom, które doznały przemocy:

- Schronienie dla kobiet i ich dzieci, gdy warunki w domu są nie do zniesienia z powodu umysłowej lub fizycznej przemocy, męża, partnerów lub innych członków rodziny.
- Schronisko przeznaczone jest także dla kobiet, które zostały zgwałcone.
- Doradztwo telefoniczne przez całą dobę pod numerem telefonu 561 1205. Kobiety mogą zadzwonić opowiedzieć o swoich problemach i uzyskać wsparcie oraz informacje.
- Bezpłatne porady, podczas których kobiety mogą uzyskać wsparcie i informacje bez konieczności stałego pobytu. Należy zadzwonić pod numer tel. 561 120 aby zamowić wizyte.
- Grupy wzajemnego wsparcia - niektóre kobiety spotykają się regularnie pod kierownictwem schroniska. Konieczne jest spotkanie na wywiad poprzedzający prace zespolowa.
- **www.kvennaathvarf.is**

Stígamót

Þjónusta Stígamóta er fyrir bæði konur og karla sem beitt hafa verið kynferðisofbeldi og náð hafa 18 ára aldri. Stígamót eru líka fyrir fjölskyldumeðlimi og aðra aðstandendur brotaþola.

Stígamót bjóða upp á:

- **Stuðning og ráðgjöf**
- **Hópastarf**
- **Athvarf í Kristínarhúsi** sem er fyrir konur sem hafa verið seldar mansali eða stundað vændi og vilja komast út úr því. Kristínarhús nýtist einnig konum utan af landi sem vilja vinna úr afleiðingum kynferðisofbeldis. Boðið er upp á dvöl til lengri eða skemmri tíma. Allir gestir fá viðtöl hjá ráðgjöfum Stígamóta auk þess sem boðið er upp á aðgang að öðrum sérfræðingum eftir þörfum svo sem lækni, hjúkrunarfræðingi, lögfræðingi, félagsráðgjafa og svo framvegis.
Síminn í Kristínarhúsi er 546 3000.

Opnunartími Stígamóta er alla virka daga kl. 9.00–18.00.

Stígamót eru til húsa að Hverfisgötu 115, 105 Reykjavík. Síminn er 562 6868.

www.stigamot.is



Stígamót

Stígamót is an education and counselling center for survivors of sexual abuse and violence. Its services are for both men and women who have been the sufferers of sexual abuse and violence and have reached the age of 18. Stígamót is also for family members and other relations of sufferers.

Stígamót offers the following services:

- **Support and counselling**
- **Group therapy**
- **Shelter in Kristínarhús** which is for women who have been sufferers of human trafficking or have gone in for prostitution but want out of it. Kristínarhús is also for women outside Reykjavík who want to sort out the consequences of sexual violence. Both short-time and long-time stays are possible. All the guests get an interview with a counsellor from Stígamót and on offer is access to other specialists according to individual needs like a doctor, nurse, lawyer, social worker, etc. **The phone number in Kristínarhús is 546 3000.**

Stígamót is located at Hverfisgata 115, 105 Reykjavík.

Opening hours are weekdays from 09:00-18:00 and the phone number is 562 6868.

www.stigamot.is

Stígamót

Usługi Stígamót sa zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, którzy ulegli przemocy seksualnej i osiągnęli 18 rok życia. Stígamót jest również dla członków rodziny i innych krewnych ofiar.

Stígamót oferuje:

- **Wsparcie i doradztwo**
- **Prace w grupach**
- **Schronisko w Kristínarhúsi**, przeznaczone jest dla kobiet, które były ofiarami handlu żywym towarem lub były zaangażowane w prostytucję i chcą znaleźć drogę wyjścia. Kristínarhús jest również dla kobiet z całego kraju, które chcą skorzystać z pomocy w wypracowaniu konsekwencji przemocy seksualnej. Oferuje pobyt na dłuższe lub krótsze okresy. Wszystkim poszukującym pomocy oferuje się doradztwo z konsultantami Stígamóta również oferuje dostęp do innych specjalistów, w razie potrzeby, np. lekarzy, pielęgniarek, prawników, pracowników socjalnych itd. **Numer telefonu Kristínarhúsi to 546 3000.**

Godziny otwarcia Stígamót w dni powszednie od godz. 9.00 do 18.00

Stígamót znajduje się na ulicy Hverfisgata 115, 105 Reykjavík.

Numer telefonu to 562 6969

www.stigamot.is



Drekaslóð

Drekaslóð er þjónustumiðstöð fyrir þolendur ofbeldis og aðstandendur þeirra. Boðið er upp á einstaklingsviðtöl, fjölbreytt hópastarf og ýmiss konar fræðslu. Starfsemin er ætluð fyrir karla og konur 18 ára og eldri.

Drekaslóð er:

- Fyrir fólk sem hefur lent í einelti í æsku eða á fullorðinsárum.
- Fyrir fólk sem hefur verið beitt hvers konar kynferðislegu ofbeldi.
- Fyrir alla sem hafa verið beittir hvers konar ofbeldi í parsamböndum.
- Fyrir heyrnarskerta.
- Fyrir fatlað fólk.
- Fyrir fjölskyldur, vini og ættingja þolenda ofbeldis.
- Fyrir maka þolenda ofbeldis.
- Fyrir fólk sem þurfti að þola vanrækslu í æsku.
- Fyrir alla sem hafa þurft að líða vegna ofbeldis.
- Fyrir þá sem vilja fræðslu um ofbeldi.

Drekaslóð býður upp á viðtöl í Reykjanesbæ en hægt er að panta viðtal í síma 551 5511 eða senda tölvupóst á netfangið drekaslod@drekaslod.is
Samtökin eru staðsett í Borgartúni 3, 105 Reykjavík. Síminn er 551 5511 og 860 3358.

Opið er alla virka daga kl. 10.00–17.00.
www.drekaslod.is

Drekaslóð

Drekaslóð is a service centre for sufferers of violence and their relatives. On offer are interviews for individuals, group therapy of various sorts and all kinds of instruction. The service centre is for both sexes aged 18 and older.

Drekaslóð is for the following groups:

- People who have been bullied in youth or as adults.
- People who have been sufferers of any kind of sexual violence.
- People who have been sufferers of violence in couple's relationships.
- People with a hearing impairment.
- Disabled people.
- Families, friends and relatives of sufferers of violence.
- Spouses of sufferers of violence.
- People who suffered neglect in their youth.
- Sufferers of violence.
- People who want more enlightenment concerning violence.

Drekaslóð offers interviews in Reykjanesbær. The phone numbers for ordering an interview are 551 5511 and 860 3358 and the e-mail address is drekaslod@drekaslod.is

The organisation is located at Borgartún 3, 105 Reykjavík.

Opening hours are weekdays from 09:00-17:00 and the phone numbers are 551 5511 / 860 3358.
www.drekaslod.is

Drekaslóð

Drekaslóð jest centrum usług dla ofiar przemocy i ich rodzin. Oferuje indywidualne wywiady, szeroki wachlarz różnych programów edukacyjnych. Zajęcia przeznaczone są dla mężczyzn i kobiet od 18-go roku życia i starszych.

Centrum Drekaslóð jest dla:

- Dla osób, które doświadczyły przemocy w dzieciństwie lub dorosłym życiu.
- Dla ludzi, którzy ulegli nadużyciom seksualnym.
- Dla wszystkich, którzy przeżyli przemoc w związkach.
- Dla osób niesłyszących.
- Dla osób niepełnosprawnych.
- Dla rodzin, przyjaciół i krewnych ofiar przemocy.
- Dla małżonków ofiar przemocy.
- Dla ludzi, którzy przeżyli zaniedbywanie w dzieciństwie.
- Dla wszystkich, którzy cierpią z powodu przemocy.
- Dla tych którzy potrzebują informacji na temat przemocy.

Drekaslóð oferuje doradztwo w Reykjanesbæ po przez zamowienie wizyty pod tel. 551 5511 lub pocztą elektroniczną drekaslod@drekaslod.is
Stowarzyszenie mieści się na Borgartun 3, 105 Reykjavik. Telefon 551 5511 lub 860 3358


Czynny w dni powszednie od godz. 10:00 do 17:00. www.drekaslod.is

Sá sem verður var við að barni sé misboðið, uppeildi þess vanrækt eða aðbúnaði þess svo áfátt að barninu geti stafað hættu af skal tilkynna það til barnaverndarnefndar. Utan þjónustutíma er hægt að hafa samband við Neyðarlínuna í síma 112.

The one who notices that a child is so offended, its rearing so neglected or its conditions so poor that it could be regarded as a threat to the child has the obligation to report it to the local child protection committee. Outside office hours it is possible to contact The National Emergency Number, phone 112.

Każdy, kto zauważy, że dziecko jest maltretowane, zaniedbywane lub, że dziecko jest w niebezpieczeństwie, powinien to zgłosić do Komitetu Ochrony Dzieci. Poza godzinami urzędowania, możesz skontaktować się z numerem alarmowym 112.





Neyðarmóttaka Landspítalans fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Markmið neyðarmóttökunnar að tryggja velferð og stöðu þeirra sem til þjónustunnar leita vegna nauðgunar, tilraunar til nauðgunar eða annars kynferðisofbeldis.

Tilgangurinn með þjónustu neyðarmóttökunnar er að draga úr eða koma í veg fyrir andlegt og líkamlegt heilsutjón sem oft er afleiðing kynferðislegs ofbeldis. Mikilvægt er að koma sem fyrst eftir brot. Hægt er að koma beint á bráðamóttökuna í Fossvogi og biðja þar um þjónustu á neyðarmóttöku.

Einnig er hægt að fá upplýsingar og biðja um aðstoð lögreglu til að koma á neyðarmóttökuna.

Símanúmer afgreiðslu bráðamóttöku Landspítalans er 543 2000.

The emergency room at Landspítalinn for sufferers of sexual violence

The aim of the emergency room is to ensure the welfare and position of those who seek help because of rape, attempted rape or other sexual violence.

The purpose of the emergency room is to alleviate or prevent mental and physical health damage which is often the consequence of sexual violence. It is important to seek help as soon as possible after the offence has taken place. The emergency room at Landspítalinn in Fossvogur can be entered directly for any type of emergency care. Police can also be contacted for information and assistance in getting to the hospital.

The emergency room at Landspítalinn has the phone number 543 2000.

Telefon alarmowy dla ofiar przemocy seksualnej

Celem pogotowia alarmowego jest zapewnienie bezpieczeństwa ofiarom gwałtu, próby gwałtu lub innej przemocy seksualnej. Celem pracowników służb ratunkowych jest zmniejszenie lub zapobieżenie psychicznym i fizycznym obrażeniom, które są następstwem przemocy seksualnej. Ważne jest natychmiastowe zgłoszenie się po zdarzeniu. Możesz przyjść bezpośrednio do izby przyjęć w Fossvogur i skontaktować się z pomocą służb ratunkowych.

Można również uzyskać informacje i poprosić o pomoc policji w dotarciu do pogotowia ratunkowego.

Numer telefonu izby przyjęć szpitala – 543 2000

Karlar til ábyrgðar

Karlar til ábyrgðar (KTÁ) er eina sérhæfða meðferðarúrræðið fyrir karla sem beita ofbeldi á heimilum hér á landi. Um er að ræða einstaklingsmeðferð og hópmeðferð hjá sálfræðingum. Meðferðin snýst um að taka ábyrgð á eigin ofbeldishegðun og í framhaldinu að þróa leiðir til að takast á uppbyggilegan hátt við það sem upp kann að koma í samskiptum. Lögð er áhersla á að viðkomandi þiggi aðstoðina af fúsum og frjálsum vilja og sjái sjálfur um að panta sér viðtal. Undantekningar á þessari meginreglu eru til dæmis þegar barnaverndaraðilar vísa málum til KTÁ.

Nánari upplýsingar um meðferðina eru veittar í síma 555 3020.

**Netfang: kta@lifogsal.is
www.karartilabyrgdar.is**

Men to Take Responsibility

Men to Take Responsibility is the only specialised treatment resource available in Iceland for men who have executed domestic violence. Psychologists conduct individual and group therapy where the treatment involves taking responsibility for one's own violent behaviour and then developing ways to confront interpersonal relations in a constructive way. It is emphasised that the individual accepts the assistance of his own free will and that he orders the interview himself. There are exceptions from this main rule, for example when child protection committees refer cases to this treatment resource.

More information on the treatment is given if you call the phone number 555 3020.

**The e-mail address is kta@lifogsal.is
www.karartilabyrgdar.is**

Centrum Pomocy mężczyznom używającym przemocy

Centrum Pomocy mężczyznom używającym przemocy (KTA) jest specyficznym działaniem podjętym w sprawie mężczyzn, którzy używają przemocy w domach w tym kraju. Oferowana jest terapia indywidualna i grupowa u psychologa. Leczenie polega na przejmowaniu odpowiedzialności za agresywne zachowanie, a następnie opracowanie sposobów radzenia sobie z nim, w przypadku trudności, które mogą wystąpić w komunikacji. Nacisk kładzie się na to, aby sprawca przyjął pomoc z własnej woli dobrowolnie i osobiście zamawiając wizyte. Wyjątkiem od tej zasady, jest przykład, gdy organy ochrony dzieci, same kierują sprawce do KTA.

Więcej informacji na temat leczenia można uzyskać pod telefonem 555 3020.

**Email: kta@lifogsal.is
www.karartilabyrgdar.is**





VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ