



Aðgengis- og samráðsnefnd í málefnum fatlaðs fólks

Þarft þú hjálp?

Meðfylgjandi er plakatið *Þarft þú hjálp?* sem unnið var af mannréttinda- og lýðræðisskrifstofu sem hluti af eftirfarandi aðgerð í aðgerðaáætlun Reykjavíkurborgar gegn ofbeldi fyrir árin 2022 – 2024.

Aðgerð 18.

Vinna upplýsingaefni fyrir fatlað fólk. Hanna og prenta upplýsingaefni/veggspjald fyrir fatlað fólk til að hengja upp í íbúðakjörnum og annars staðar þar sem við á. Upplýsingaefninu verði fylgt eftir með heimsókn í íbúðakjarnana og á aðra þá staði þar sem mikilvægt er að vera með þessar upplýsingar.

Virðingarfyllt,
Tómas Ingi Adolfsson
Miðlæg stjórnarsýsla
Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa

Hjálagt: Plakatið *Þarft þú hjálp?*



Þarft þú hjálp?



Réttinda-gæsla fatlaðs fólks getur hjálpað þér. Hjá Réttinda-gæslu fatlaðs fólks vinnur fólk sem á að hjálpa fötluðu fólki.

Þau hjálpa fötluðu fólki að fá réttindi sín og gefa góð ráð.

Þú getur hringt í þau í síma **554-8100**

Þú getur líka sent þeim tölvu-póst á net-fangið postur@rettindagaesla.is



Ert þú í hættu?

Hringdu í síma **112** ef þú ert í hættu.

Þú getur líka spjallað á heimasíðunni 112.is



Hefur þú orðið fyrir ofbeldi?

Þú getur fengið hjálp.

Stíga-mót

Á Stíga-mótum vinnur fólk sem hjálpar þeim sem hafa orðið fyrir ofbeldi.

Síminn er **562-6868**.

Tölvu-pósturinn er stigamot@stigamot.is

Bjarkar-hlíð

Í Bjarkar-hlíð vinnur fólk sem hjálpar þeim sem hafa orðið fyrir ofbeldi. Þar er líka hægt að tala við lögregluna.

Síminn er **553-3000**.

Tölvu-pósturinn er bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

Kvenna-athvarfið

Kvenna-athvarfið er öruggur staður fyrir konur og börn sem hafa orðið fyrir ofbeldi heima hjá sér.

Síminn er **561-1205**.

Tölvu-pósturinn er kvennaathvarf@kvennaathvarf.is

Reykjavíkurborg

Austur-miðstöð

Síminn er **411-1400**.

Tölvu-pósturinn er:

austurmidstod@reykjavik.is

Norður-miðstöð

Síminn er **411-1500**.

Tölvu-pósturinn er

nordurmidstod@reykjavik.is

Suður-miðstöð

Síminn er **411-1300**.

Tölvu-pósturinn er

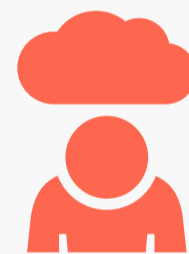
sudurmidstod@reykjavik.is

Vestur-miðstöð

Síminn er **411-1600**.

Tölvu-pósturinn er

vesturmidstod@reykjavik.is



Líður þér svo illa að þú hugsar um að meiða þig?

Lífið þitt er dýrmætt og þú getur fengið aðstoð ef þér líður illa.

Píeta samtökin

Píeta samtökin hjálpa fólki sem vill meiða sig eða langar að deyja. Þú getur alltaf hringt í þau, sama hvort það er nótt eða dagur.

Síminn er **552-2218**.

Tölvu-pósturinn er pieta@pieta.is

Fatlað fólk fær hjálp á öllum þessum stöðum.

Hjálpin er ókeypis og fyrir allt fatlað fólk.



Reykjavík