

Bæklingur um heimilisofbeldi aldraðra – bæklingur fyrir eldri borgara

Inngangur

Hvað er heimilisofbeldi?

Hefur þú orðið fyrir heimilisofbeldi eða býrðu núna við heimilisofbeldi?

Í þessum bæklingi, sem er sérstaklega skrifaður fyrir fólk 65 og eldra, er varpað ljósi á hvað telst heimilisofbeldi, hvaða áhrif heimilisofbeldi hefur á fólk og hvar er hægt að leita sér aðstoðar. Þjónusta er í boði fyrir brotþola heimilisofbeldis. Einnig er mikilvægt að gerendur axli ábyrgð á gerðum sínum og sækji sér meðferð.

Nokkrar tölfræðilegar upplýsingar sem varpa ljósi á heimilisofbeldi í röðum eldra fólks:

- Einn af hverjum sex einstaklingum eldri en 60 ára hefur orðið fyrir einhvers konar ofbeldi.
- Brotþolar eldri en 60 ára eru mun líklegri til þess að verða fyrir ofbeldi af hálfu skyldra eða tengdra aðila en brotþolar sem eru yngri en 60 ára.
- Talið er að einvörðungu sé greint frá um fjórum prósentum tilvika sem lúta að heimilisofbeldi þar sem aldraðir eru brotþolar.
- Eldri brotþolar eru líklegri til þess að búa með gerandanum en þeir sem yngri eru.
- Eldri brotþolar eru ólíklegri til þess að reyna að fara frá geranda en þeir sem yngri eru.
- Aðeins um 30% aldraðra brotþola kynferðisofbeldis tilkynna brotið.

Hvernig skilgreinum við heimilisofbeldi?

Heimilisofbeldi er ofbeldi á milli skyldra eða tengdra einstaklinga. Skyldir og tengdir einstaklingar eru t.d. núverandi eða fyrrverandi makar, börn, systkini og foreldrar.

Ofbeldið getur átt sér stað bæði inni á heimili brotþola og utan þess, þ.e. staðsetning ofbeldisins skiptir ekki máli. Það sem skiptir máli eru tengsl brotþola og geranda.

Heimilisofbeldi getur átt sér stað einu sinni eða oftar. Ofbeldið er framkvæmd eða aðgerðarleysi og er það viljandi gert.

Heimilisofbeldi gegn öldruðum á sér margar birtingarmyndir. Sem dæmi getur ofbeldið verið andlegt ofbeldi, líkamlegt ofbeldi, kynferðislegt ofbeldi og fjárhagslegt ofbeldi en það getur einnig verið um vanrækslu að ræða, sjá nánari útlistun hér á eftir. Sama hvers eðlis ofbeldið er hefur það í för með sér andlegan og/eða líkamlegan sársauka, þjáningu, skert lífsgæði og brot á mannréttindum.

Hvað einkennir heimilisofbeldi aldraðra?

Fjölskyldutengsl

Fjölskyldutengsl geta verið margþætt og flókin.

Kannski hefur þú verið í ofbeldissambandi með manneskju í mörg ár, hvort sem þið eruð gift, í sambúð eða annað.

Kannski finnst þér erfitt að hugsa til þess að slíta sambandinu vegna annarra fjölskyldu- og tilfinningatengsla sem eru til staðar, eins og sambandi við börn, barnabörn og aðra fjölskyldumeðlimi.

Kannski vilt þú ekki „rugga bátnum“ eða slíta fjölskyldutengslum sem hafa verið til staðar í mörg ár og snerta líf annarra í fjölskyldunni. Kannski ert þú hrædd/ur um það hvernig fjölskyldan þín muni taka skilnaði, sambandsslitum eða því að þú skerir á einhver fjölskyldutengsl.

Algennt er að brotapolar hafi verið í sambandi með geranda í langan tíma, hvort sem um er að ræða samband við maka eða aðra nána fjölskyldumeðlimi.

Heilsufar, umönnunaraðilar

Heilsufarsvandamál aldraðra einstaklinga geta gert þá berskjaldaðri og aukið líkurnar á því að verða fyrir heimilisofbeldi.

Ef til vill er heilsu þinni farið að hraka. Kannski treystir þú á utanaðkomandi aðila, eins og maka, fjölskyldumeðlimi eða aðra umönnunaraðila til þess að aðstoða þig við daglegt líf.

Það getur fylgt því álag að hugsa um aldraðan og veikan einstakling. Þetta getur valdið streitu og orðið til þess að einstaklingur sem ekki hefur sýnt ofbeldishegðun missir þolinmæðina og beitir þann sem hann annast ofbeldi. Dæmi eru einnig um að einstaklingur sem aldrei hefur beitt ofbeldi gerir það eftir að hann veikist. Þetta á stundum við þá sem þjást af elliglöpum.

Kannski ert þú háð/ur maka þínum og/eða öðrum nánum fjölskyldumeðlimum þegar kemur að daglegum athöfnum. Kannski nýtir maki þinn, eða aðrir fjölskyldumeðlimir, sér aðstæður þínar til þess að brjóta á þér.

Heilsufarsvandamál geta gert þér erfiðara um vik að leita þér aðstoðar. Kannski kemst þú ekki út úr húsi eða ert með geranda þínum öllum stundum og átt því erfitt með að fá tækifæri til að tala tala við aðra í einrúmi og greina frá stöðu mála.

Kynslóðarviðhorf

Kannski hefur þú alist upp við þau viðhorf að það sem gerist á bak við luktur dyr heimilisins sé einkamál og ekki ásættanlegt að ræða það sem gerist inni á heimilinu utan þess.

Kannski ólst þú upp á þeim tíma að ekki var til nein sérstök aðstoð fyrir brotapolá heimilisofbeldis eða að aðstoð brotapolá var ekki áberandi í samfélaginu.

Eldri brotapolá eru margir hverjir ekki meðvitaðir um þá aðstoð sem þeim býðst þar sem þessi aðstoð var í mörgum tilvikum ekki til staðar þegar þau voru yngri.

Mundu að það er aldrei of seint að leita sér aðstoðar.

Hvaða áhrif getur heimilisofbeldi haft?

Heimilisofbeldi hefur alvarlegar afleiðingar fyrir brotapolu. Eldra fólk er í veikari stöðu en yngra fólk þegar kemur að heimilisofbeldi, meðal annars vegna þess að eldra fólk getur verið viðkvæmara fyrir áreiti, verið veikburða og oftast lengur að ná sér eftir ofbeldi en yngri brotapolar.

Sama hvernig ofbeldi á sér stað, hvort sem það er líkamlegt, andlegt, kynferðislegt, fjárhagslegt eða annað, þá getur það haft djúpstæð áhrif á andlega líðan.

Þú, sem brotapoli, getur fundið fyrir mikilli streitu, vanlíðan og einmanaleika sem getur haft neikvæð áhrif á andlega heilsu þína sem og aðra þætti í lífi þínu, eins og á aðra sjúkdóma, vitræna starfsemi þína og líkamlega færni.

Mikilvægt er að þú leitir aðstoðar og stuðnings sem fyrst, sértu að verða fyrir ofbeldi, þar sem það getur haft langtíma neikvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu þína.

Það getur verið erfitt að stíga fyrstu skrefin. Oft eru þeir sem búa við ofbeldi úrvinda, hræddir og telja sér trú um að hlutirnir muni lagast. Allt eru þetta þekktar tilfinningar og allir sem veita stuðning og ráðgjöf þekkja þessi einkenni og munu aldrei álasa þér fyrir að hafa ekki gert eitthvað fyrr.

Þú, sem brotapoli, átt rétt á því að lifa öruggu lífi í öruggu umhverfi. Þú átt rétt á að nýta þér þau úrræði og sem eru til staðar. Þú átt rétt á að leita þér aðstoðar og þú átt rétt á að fá aðstoð.

Taka skal fram að það er ekkert sem afsakar ofbeldishegðun.

Í lok bæklingisins eru upplýsingar um hvar og hvernig brotapolar og gerendur geta leitað sér aðstoðar.

Býrð þú við ofbeldi?

Á eitthvað af neðantöldu við um þig?

- Hefur þú orðið hrædd/ur við náíð skyldmenni þitt eða óttast hann/hana undir einhverjum kringumstæðum?
- Hefur náíð skyldmenni þitt skipað þér fyrir, krafist þess að þú hlýðir honum/henni og/eða komið í veg fyrir að þú farir eitthvert eða hittir einhvern?
- Hefur náíð skyldmenni þitt gert lítið úr þér, í einrúmi eða fyrir framan aðra?
- Hefur náíð skyldmenni þitt hótad þér eða ógnað með svipbrigðum, hreyfingum eða bendingum?
- Hefur náíð skyldmenni þitt ýtt þér, hrint eða slegið til þín?
- Hefur náíð skyldmenni þitt slegið þig eða barið?
- Hefur náíð skyldmenni þitt neytt þig til þess að taka þátt í kynferðislegum athöfnum sem þú kærir þig ekki um?
- Hefur náíð skyldmenni þitt yfirráð yfir fjármálum þínum?

Listinn hér fyrir ofan byggir á upplýsingum á vefsíðu Kvænnaathvarfsins.

Tegundir af ofbeldi og birtingarmyndir

Er verið að beita mig ofbeldi?

Lýsingar á mismunandi tegundum ofbeldis sem koma fram hér á eftir eru eingöngu dæmi og er listinn alls ekki tæmandi.

Dæmisögurnar sem koma fram hér á eftir eru uppspuni.

Líkamlegt ofbeldi

Líkamlegt ofbeldi felur í sér líkamlegar árásir eins og að slá, ýta, lemja eða sparka. Ofbeldið hefur oft í för með sér líkamleg meiðsli og sjáanlega áverka, en þó ekki alltaf.

María sér um og aðstoðar aldraðan afa sinn við dagleg verkefni. Oft á tíðum missir María þolinmæðina þar sem afi hennar hreyfir sig hægt. María ýtir oft við afa sínum til að fá hann til að ganga hraðar og þá hefur gerst að afinn hefur dottið og meitt sig.

Marcin hefur búið á hjúkrunar- og dvalarheimili síðan eiginmaður hans lést fyrir 8 árum. Marcin líður illa á heimilinu. Einn starfsmaður elliheimilisins sinnir Marcin ekki eins og hann á að gera og er fordómafullur í hans garð. Hann aðstoðar hann ekki við dagleg verkefni eins og við lyfjagjöf, að borða, þrifa sig eða klæða. Starfsmaðurinn hefur einnig lagt hendur á Marcin og gerir það oftast þegar Marcin biður um aðstoð sem hann þarf á að halda. Marcin veit ekki hvern hann getur talað við eða hvert hann getur leitað. Hann er hræddur og veit ekki hvað hann getur gert.

Andlegt ofbeldi

Andlegt ofbeldi getur meðal annars verið ógnanir, niðurlæging, hótanir, að hunsa og að einangra frá fjölskyldu og vinum. Andlegt ofbeldi getur valdið tilfinningalegum og sálrænum skaða. Andlegt ofbeldi skilur ekki eftir sig sjáanlega áverka.

Guðrún býr hjá dóttur sinni og fjölskyldu hennar. Eiginmaður dóttur hennar, Tómas, er ávallt góður við Guðrúnu þegar aðrir sjá til en þegar þau eru tvö ein saman er hann grimur við hana. Hann kallar Guðrúnu heimska, segir hana ógeðslega gamla kerlingu, hótar henni og gerir grín að henni.

Helgi Pind og Rebekka Pind eru frá Tælandi en hafa búið á Íslandi í meira en 50 ár. Þau búa saman á hjúkrunar- og dvalarheimili. Þau verða daglega fyrir áreiti af hálfu starfsfólks og öðrum íbúum heimilisins (þó alls ekki öllum). Talað er illa um innflytjendur í þeirra eyru, talað um þau sem byrði á samfélaginu og afætur. Starfsfólkið hunsar þau oft þrátt fyrir að þau þurfi á aðstoð þeirra að halda. Helgi og Rebekka vita ekki hvert þau geta leitað. Þau eru hrædd um að þeim verði ekki trúað eða það verði hlegið að þeim. Þetta andlega ofbeldi lætur þeim líða mjög illa og þeim líður ennþá verr því þau vita ekki hvort þau geti leitað sér aðstoðar.

Vanræksla

Vanræksla á sér stað þegar grunnþörfum einstaklings er ekki sinnt eða þegar annar aðili kemur í veg fyrir að hinn aldraði geti sinnt grunnþörfum sínum og er það meðvituð vanræksla. Einnig getur verið um ómeðvitaða vanrækslu að ræða, eins og þegar umönnunaraðili er ekki fær um að sjá um hinn aldraða. Grunnþarfir eru til dæmis næring, húsaskjól, öryggi, aðstoð við persónulegt hreinlæti og þess háttar.

Sunna bjó ein á heimili sínu en með hækkanði aldri fór hún að eiga erfitt með að komast um og hugsa um sjálfa sig. Sonur hennar og eiginkona hans buðu henni að flytja inn til þeirra svo þau gætu hjálpað henni með daglegar athafnir. Hjónin unnu bæði mikið fyrir utan heimilið og voru sjaldan heima, og því var Sunna mikið ein. Einn daginn þegar hjónin komu heim frá vinnu fundu þau Sunnu meðvindundarlaus á gólfinu inni í stofu. Þau fóru með hana til læknis og í ljós kom að Sunna var alvarlega vannærð.

Ragnar hafði nýlega misst eiginmann sinn. Hann bauð tveimur fullorðnum börnum sínum að búa hjá sér og hjálpa honum við daglegar athafnir þar sem hann gat ekki búið einn og séð um sig sjálfur. Þau samþykktu það og fluttu inn til hans. Börnin hans sýndu fljótlega lítinn áhuga á að hjálpa föður sínum. Þau vildu ekki búa til mat handa honum, þau þrifu ekki eftir hann, þrifu ekki fötin hans, fóru ekki með hann til læknis, keyptu ekki lyf sem hann þurfti og þess háttar. Hann var skilinn eftir einn heima í marga daga í einu. Grunsemdir fóru að vakna þegar Ragnar var ekki búinn að mæta í mánaðarlega fasta tíma hjá sjúkraþjálfara sínum. Félagssráðgjafi var sendur á heimili hans og fann hún Ragnar í slæmu ásigkomulagi. Ragnar var vannærður og þurfti áriðandi á læknisaðstoð að halda.

Kynferðislegt ofbeldi

Kynferðislegt ofbeldi getur falið í sér líkamlegar kynlífsathafnir og snertingar eins og nauðgun eða kynferðislega áreitni. Að sýna viðkomandi klámfengið efni, neyða til þess að horfa á kynlífsathafnir eða neyða hann til að afklæðast er einnig skilgreint sem kynferðislegt ofbeldi.

Arnaldur og Fannar hafa búið saman í meira en 50 ár. Þeir eru hraustir miðað við aldur en njóta þó aðstoðar frænda Fannars, Hafsteins. Hafsteinn kemur tvisvar í viku og hjálpar Arnaldi og Fannari meðal annars við að taka til, fara í búðina og aðstoða þá með sjónvarpið og tölvuna. Hafsteini þykir vænt um frænda sinn en hefur aldrei verið hrifinn af sambýlismanni hans. Þegar Fannar er ekki nálægt ógnar Hafsteinn Arnaldi. Hann hótar honum með kynferðislegri áreitni og ofbeldi. Hann hefur beitt sér kynferðislega gegn Arnaldi, sama hversu oft Arnaldur biður hann um að hætta. Arnaldur hefur sagt Fannari frá hegðun Hafsteins en Fannar trúir honum ekki.

Heilsu Stefáns hefur hrakað mikið síðustu ár en Stefán heyrir ekki jafn vel og áður, hann hreyfir sig hægt og þarf aðstoð við dagleg verkefni. Stefán býr heima hjá sér en fær aðstoð frá umönnunaraðilum sem koma á heimili hans. Einn starfsmaður Stefáns áreitir hann kynferðislega. Hann afklæðir Stefán, snertir kynfæri hans og lætur hann snerta sín kynfæri. Stefán getur ekki heilsu sinnar vegna veitt samþykki og á erfitt með biðja um hjálp. Hann reynir að segja öðrum umönnunaraðilum frá ofbeldinu en þau annað hvort trúa honum ekki eða skilja hann ekki.

Fjárhagslegt ofbeldi

Fjárhagslegt ofbeldi/misnotkun getur meðal annars verið þjófnaður, svik, að taka og/eða eyða pening brotþola án samþykkis, neita brotþola um aðgang að eigin fjárhag og falsa undirskriftir hins aldraða.

Jóna býr ein á eigin heimili. Elsta barnabarn hennar hjálpar henni að sinna alls konar erindum sem reynast Jónu erfið, eins og að fara í matvörubúð og í bankann. Jóna lét barnabarnið sitt fá aðgang að heimabankanum sínum svo hann gæti meðal annars borgað reikninga og tekið út pening til þess að kaupa matvöru. Mörgum mánuðum seinna, þegar Jóna þurfti á pening að halda kom í ljós að barnabarnið hennar hafði reglulega millifært pening af reikningnum hennar Jónu, yfir á sig.

Andri er fórnarlamb fjárhagslegs svindls. Fyrir nokkrum mánuðum fékk hann símtal frá ókunnum aðila. Sá aðili spurði hvort hann vildi styrkja fátæk börn í útlöndum. Andra fannst það sjálfsagt mál og spurði hvað hann gæti gert. Aðilinn í símanum bað Andra um kennitölu hans, kortaupplýsingar og bankaupplýsingar svo hann gæti verið í samskiptum við bankann. Andri trúði þessu og lét aðilann fá þær upplýsingar sem hann þurfti á að halda. Nokkru seinna kom í ljós að þessi aðili hefði notað upplýsingarnar sem Andri gaf honum til þess að taka pening af hans kortum og reikningum og millifæra yfir á annan reikning. Andri tapaði mörg hundruð þúsundum.

Áhættuþættir brotaþola

Heimilisofbeldi getur komið fyrir hvaða aldraða einstakling sem er. Hins vegar eru nokkrir þættir sem geta aukið áhættuna á því að eldri manneskja verði fyrir ofbeldi.

Þessir þættir eru meðal annars, en þó er listinn ekki tæmandi:

- Kyn
- Andleg og líkamleg heilsa
- Vitsmunaleg skerðing
- Aldur
- Skortur á félagslegum stuðningi
- Félagsleg einangrun
- Einstaklingur sem býr með fjölskyldumeðlimum
- Brotaþoli sem er háður öðrum aðila við athafnir daglegs lífs

Hægt er að fyrirbyggja/koma í veg fyrir heimilisofbeldi gegn öldruðum

Eins og allir aðrir eiga aldraðir einstaklingar að hafa þann möguleika á að lifa í öruggu umhverfi. Enginn á að búa við ofbeldi eða þurfa að óttast að verða fyrir ofbeldi.

Hvað getur þú gert?

- Þú getur lært um réttindi þín.
- Þú getur verið í góðu sambandi við fjölskyldu og vini.
- Þú getur sótt þér faglega þjónustu þér til stuðnings.
- Þú getur gengið úr skugga um að fjárhagsleg mál þín séu í lagi.
- Þú getur tekið þátt og verið virk/ur í samfélaginu.

Gerendur

Það er ekkert sem afsakar ofbeldi. Hins vegar eru þekktir áhættuþættir sem má finna hjá einstaklingum sem auka líkur á því að þeir beiti aldraða ofbeldi.

Þessir þættir geta verið eftirfarandi, en listinn er þó ekki tæmandi:

- Streita og álag
- Geðræn vandamál
- Óhófleg notkun áfengis og vímuefna
- Skortur á félagslegum stuðningi
- Saga um ofbeldi á heimili geranda
- Krefjandi aðstæður umönnunar
- Mikil ábyrgð yfir hinum aldraða

Þú, sem gerandi, getur verið að glíma við erfiðleika hjá sjálfum þér eins og andleg veikindi, vímuefnavanda, átt kannski sögu um ofbeldi o.fl. í þeim dúr. Kannski ert þú að nýta þér aðstæður hins aldraða einstaklings sem ekki getur séð um sig sjálfur.

Það liggur oft, þó ekki alltaf, eitthvað að baki og því er mikilvægt að þú leiti þér aðstoðar.

Taka skal fram að það er ekkert sem afsakar ofbeldishegðun.

Beitir þú ofbeldi?

Á eitthvað að neðantöldu við um þig sem sinnir öldruðu skyldmenni eða öldruðum einstaklingi?

- Hefur þú öskrað á aldrað aldraðan einstakling eða uppnefnt?
- Hefur þú hóttað öldruðum einstaklingi að beita hann ofbeldi?
- Hefur þú niðurlægt aldraðan einstakling fyrir framan annað fólk?
- Hefur þú hrint, slegið, haldið föstu eða meitt aldraðan einstakling á annan líkamlegan hátt?
- Hefur þú reynt að fá aldraðan einstakling til þess að taka þátt í kynferðislegum athöfnum sem hann/húnkærir sig ekki um?
- Hefur þú aðgang að fjármálum aldraðs skyldmenni/aldraðs einstaklings og nýtir þér þann aðgang í þinn hag?
- Reynir þú að hindra það að aldruður einstaklingur eigi í samskiptum við annað fólk?

Listinn hér fyrir ofan byggir á upplýsingum á vefsíðu Kvænnaathvarfsins.

Það er ekki síður mikilvægt að gerandi leiti sér aðstoðar.

Mundu að það er aldrei of seint að leita sér hjálpar og fá meðferð.

Hvar geta brotapolar leitað sér aðstoðar

Bjarkarhlíð

Bjarkarhlíð er miðstöð fyrir þolendur ofbeldis af öllum kynjum. Þar er veitt ráðgjöf og stuðningur ásamt fræðslu, námskeiðum og fyrirlestrum um eðli, afleiðingar og birtingarmyndir ofbeldis.

Sími: 553-3000

Heimilisfang: Bústaðarvegur, 108 Reykjavík

Netfang: bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

Heimasíða: www.bjarkarhlid.is

Bjarmahlíð, Akureyri

Bjarmahlíð er miðstöð fyrir þolendur ofbeldis. Þar er veitt þjónusta, ráðgjöf og upplýsingar fyrir fólk sem hefur orðið fyrir ofbeldi. Þjónustan er notendum kostnaðarlaus.

Sími: 551-2520

Heimilisfang: Aðalstræti 14, 600 Akureyri

Netfang: bjarmahlid@bjarmahlid.is

Heimasíða: www.bjarmahlid.is

Kvennaathvarfið

Kvennaathvarfið veitir kvenkyns brotapolum og börnum þeirra athvarf vegna ofbeldis. Einnig er boðið upp á ókeypis ráðgjöf, stuðning, viðtöl og fræðslu.

Hægt er að hafa samband í vaktsíma og hann er opinn allan sólarhringinn.

Skrifstofusími: 561-3720

Vaktsími: 561-1205

Netfang: kvennaathvarf@kvennaathvarf.is

Heimasíða: www.kvennaathvarf.is

Stígamót

Stígamót er miðstöð fyrir konur og karla sem hafa verið beitt kynferðislegu ofbeldi. Þar er veitt aðstoð, ráðgjöf og stuðningur til fólks. Einnig bjóða Stígamót upp á fjölbreytta þjónustu fyrir karlkyns brotapola kynferðisofbeldis.

Sími: 562-6868 / 800-6868

Heimilisfang: Laugavegur 170, 105 Reykjavík

Netfang: stigamot@stigamot.is

Heimasíða: www.stigamot.is

Aflið á Akureyri

Aflið eru systursamtök Stígamóta. Aflið veitir brotaþolum kynferðisafbrotu aðstoð án endurgjalds. Samtökin bjóða upp á einstaklingsviðtöl, sjálfshjálparhópa og fyrirlestra.

Sími: 461-5959 / 857-5959

Heimilisfang: Brekkugata 34, 600 Akureyri

Netfang: aflid@aflidak.is

Heimasíða: www.aflidak.is

Kvennaráðgjöfin

Kvennaráðgjöfin býður upp á ókeypis lögfræði- og félagsráðgjöf fyrir bæði konur og karla. Tilgangur starfseminnar er að veita stuðning og ráðgjöf og er þjónustan endurgjaldslaus.

Sími: 552-1500

Heimilisfang: Túngata 14, 101 Reykjavík

Netfang: radgjof@kvennaradgjofin.is

Heimasíða: www.kvennaradgjofin.is

Mannréttindaskrifstofa Íslands

Mannréttindaskrifstofan veitir meðal annars ókeypis lögfræðiráðgjöf fyrir innflytjendur. Skrifstofan býður einnig upp á túlk endurgjaldslaust ef þörf er á. Skrifstofan er opin frá 9-12 og 13-16.

Sími: 552-2720

Heimilisfang: Túngata 14, 101 Reykjavík

Netfang: info@humanrights.is

Heimasíða: <http://www.humanrights.is>

Fjölmeningarsetur, Ísafjörður

Á Fjölmeningarsetrinu er hægt að finna ýmsar upplýsingar sem varða innflytjendur, íslenskt samfélag, íslenskukennslu, réttindi og skyldur, túlkun, þýðingar og fleira.

Sími: 450-3090 (íslenska/enska), 470-4707 (tælenska), 470-4705 (spænska), 470-4706 (litháenska), 470-4707 (rússneska), 470-4708 (pólska), 470-4709 (serbneska/króatíska)

Heimilisfang: Árnargata 2-4, Ísafjörður

Netfang: mcc@mcc.is

Heimasíða: www.mcc.is

W.O.M.E.N. in Iceland

Verkefnið býður upp á jafningjaráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna á þriðjudagskvöldum frá klukkan 20:00.

Heimilisfang: Túngata 14, 2. hæð

Netfang: info@womeniniceland.is

Heimasíða: <https://womeniniceland.is/>

Odwaga jest kobieta

Stuðningur og valdefling fyrir Pólskar konur sem eru brotþolar ofbeldis. Þjónustan er ókeypis.

Sími: 788-7574

Heimasíða: www.facebook.com/odwagajestkobieta/

Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisbrota er hjá Landspítala Háskólasjúkrahúsi við Fossvog í Reykjavík. Þjónusta sem þar er veitt er endurgjaldslaus og opið er allan sólarhringinn.

Aðalskiptiborð LSH, sími: 543-1000

Afgreiðsla bráðamóttöku LSH, sími: 543-2000

Neyðarmóttala á dagvinnutíma, sími: 543-2094

Áfallamiðstöð LSH, sími: 543-2085

Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisbrota er við **Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri**. Þjónusta sem þar er veitt er endurgjaldslaus og opið er allan sólarhringinn.

Sími: 463-0100

Bráðamóttakan á Akureyri

Sími: 463-0800

Hvar geta gerendur leitað sér aðstoðar:

Heimilisfriður

Heimilisfriður er meðferðar- og þekkingarmiðstöð um ofbeldi í nánum samböndum. Úrræðið býður upp á aðstoð og meðferð fyrir gerendur ofbeldis í nánum samböndum og er bæði fyrir konur og karla. Ásamt því er boðið fagfólk og almenning upp á fræðslu og þjálfun um ofbeldi í nánum samböndum og afleiðingar þess.

Sími: 555-3020

Heimilisfang: Höfðabakki 9, Reykjavík.

Netfang: heimilisfridur@shb9.is

Heimasíða: www.heimilisfridur.is

Heimilisfriður á Norðurlandi

Sími: 460-9500