HEIMILISOFBELDI & ELDRI BORGARAR

DOMESTIC VIOLENCE & SENIOR CITIZENS

INTRODUCTION

INNGANGUR

HVAÐ ER HEIMILISOFBELDI?

Hefur þú orðið fyrir heimilisofbeldi eða býrðu núna við heimilisofbeldi?

Í þessum bæklingi, sem er sérstaklega skrifaður fyrir fólk 65 ára og eldra er varpað ljósi á hvað telst vera heimilisofbeldi, hvaða áhrif heimilisofbeldi hefur á fólk og hvar er hægt að leita sér aðstoðar. Þegar talað er um þá sem verða fyrir heimilisofbeldi er talað um brotaþola eða þolendur. Ýmis þjónusta er í boði fyrir brotaþola heimilisofbeldis. Einnig er mikilvægt að þeir gerendur sem beita ofbeldi axli ábyrgð á gerðum sínum og fái 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.
- Fólk sem er eldra en 60 ára er líklegra til þess að verða fyrir ofbeldi af hálfu skyldra eða tengdra aðila en annað fólk sem er yngra.
- Talið er að einvörðungu sé greint frá um fjórum prósentum tilvika sem lúta að heimilisofbeldi þar sem aldraðir eru brotaþolar.
- Eldri brotaþolar eru líklegri til þess að búa með gerandanum en þeir sem yngri eru.
- Eldri brotaþolar eru ólíklegri til þess að reyna að fara frá geranda en þeir sem yngri eru.
- Aðeins um 30% aldraðra brotaþola kynferðisofbeldis tilkynna brotið.

WHAT IS DOMESTIC VIOLENCE?

Have you been subjected to domestic violence or are you currently living with domestic violence?

This booklet, written specifically for people aged 65 and older, focuses on domestic violence, the impact of domestic violence, and where people in need can seek help. When we refer to victims of domestic violence, we are talking about victims or survivors of abuse. Various services are available to victims of domestic violence. Additionally, perpetrators of violence must take responsibility for acts of violence and receive their therapy.

Several facts shed light on domestic violence in older people:

- One in six people over the age of 60 has experienced some form of violence.
- People over the age of 60 are more likely to be abused by relatives or related parties than other younger people.
- It is estimated that only about four percent of domestic violence cases that are reported are elderly victims.
- Older victims are more likely to live with the perpetrator than younger ones.
- Older victims are less likely to try to leave the perpetrator than younger ones.
- Only about 30% of elderly victims of sexual violence report the crime.

HVERNIG ER HEIMILISOFBELDI SKILGREINT?

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 brotaþola og utan þess, þ.e. hvar ofbeldið á sér stað skiptir ekki máli það sem skiptir máli eru tengsl brotaþola og geranda.

Heimilisofbeldi getur átt sér stað einu sinni eða oftar.

Heimilisofbeldi gegn öldruðum á sér margar birtingarmyndir. Sem dæmi getur ofbeldið verið andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og fjárhagslegt en það getur einnig verið um vanrækslu að ræða, sjá nánari útlistun hér á eftir.

HOW IS DOMESTIC VIOLENCE DEFINED?

Domestic violence is violence between relatives or related individuals, such as relatives and those who are current or former spouses, children, siblings and parents.

The violence can take place both inside and outside the victim's home, i.e. the location of the violence does not matter. What matters is the relationship between the victim and the perpetrator. Domestic violence can occur once or more.

Domestic violence against the elderly can manifest in different ways. For example, the violence can be mental, physical, sexual and financial, but it can also be neglect; see further explanation below.

HVAÐ EINKENNIR HEIMILISOFBELDI Í GARÐ ELDRA FÓLKS?

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 þú hefur ekki orku til að takast á við breytingar.

Kannski óttast þú aukið ofbeldi ef þú hvetur þann sem beitir ofbeldi til að leita sér aðstoðar.

Kannski ert þú hrædd/ur um það hvernig fjölskylda þín muni taka skilnaði, sambandsslitum eða því að þú slítir einhver önnur fjölskyldutengsl.

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

WHAT ARE THE CHARACTERISTICS OF DOMESTIC VIOLENCE AGAINST OLDER PEOPLE?

FAMILY TIES

Family relationships can be multifaceted and complex.

You may have been in an abusive relationship with a person for many years, whether you are married, cohabiting, or otherwise.

You may find it challenging to end the relationship because of other family and emotional relationships, such as relationships with children, grandchildren, and other family members.

You may not want to “rock the boat” or you do not have the energy to deal with change.

You may fear increased violence if you encourage the perpetrator to seek help. Maybe you’re afraid of how your family will handle divorce, break up, or break up some other family bond.

It is common for elderly survivors to have been in contact with the perpetrator for a long time, whether it is a relationship with a spouse or other close family members.

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 maka eða utanaðkomandi aðila eins og 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 áður missir þolinmæðina og beitir þann sem hann annast ofbeldi. Einnig eru dæmi um að einstaklingur sem aldrei hefur beitt ofbeldi geri 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 beita þig ofbeldi.

Heilsufarsvandamál geta gert þér erfiðara um vik að leita þér aðstoðar. Kannski kemst þú ekki út úr húsi með auðveldum hætti eða ert með þeim sem beitir ofbeldinu öllum stundum og átt því fá eða engin tækifæri til að tala við aðra í einrúmi um það sem er í gangi.

HEALTH, CAREGIVERS

Older people with health problems become more vulnerable, increasing the likelihood of being subjected to domestic violence.

Your health may be deteriorating. You may rely on a spouse or outsider, such as family members or other caregivers, to help you with your daily life.

Caring for an elderly and sick person can be demanding. This can cause stress and cause a person who has not shown violent behaviour before to lose patience and use violence against the person they are caring for. There are also cases where a person who has never been abusive to become so after becoming ill. This sometimes applies to those who have dementia.

You may be dependent on your spouse and other close family members when it comes to daily activities. Maybe your spouse, or other family members, are taking advantage of your situation to use violence against you.

Health problems can make it harder for you to seek help. You may not be able to get out of the house easily or be with the perpetrator all the time and therefore have little or no opportunity to talk to others in private about what is going on.

KYNSLÓÐARVIÐHORF

Kannski hefur þú alist upp við þau viðhorf að það sem gerist á bak við luktar dyr heimilisins sé einkamál og ekki við hæfi að ræða það við aðra.

Kannski var lítil umræða um heimilisofbeldi og þá aðstoð sem hægt var að fá á þeim tímum sem þú varst að alast upp á.

Eldri brotaþolar eru margir hverjir ekki meðvitaðir um þá aðstoð sem þeim býðst þar sem stuðningurinn var ekki til staðar þegar þau voru yngri eða fór ekki hátt.

GENERATIONAL ATTITUDES

Perhaps you grew up believing that what goes on behind closed doors is a private matter and not appropriate to discuss with others. Some people think it´s their own fault or that maybe they even deserve it.

Maybe there was little discussion or available help with domestic violence during the time you were growing up.

Many older domestic abuse survivors are unaware of the help services offered as the support was either not available when they were younger or they didn´t know about it.

MUNDU AÐ ÞAÐ ER ALDREI OF SEINT AÐ LEITA SÉR AÐSTOÐAR

REMEMBER, IT IS NEVER TOO LATE TO SEEK HELP

HVAÐA ÁHRIF GETUR HEIMILISOFBELDI HAFT?

Heimilisofbeldi hefur alvarlegar afleiðingar fyrir brotaþola. 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 er oftast lengur að ná sér eftir ofbeldi en yngri brotaþolar.

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

Þú, sem brotaþoli, 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 ofbeldi hefur áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu.

Það getur verið erfitt að stíga fyrstu skrefin. Oft eru þau sem búa við ofbeldi úrvinda, hrædd 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 brotaþoli, 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 bæklingsins eru upplýsingar um hvar og hvernig brotaþolar og gerendur geta leitað sér aðstoðar.

WHAT ARE THE EFFECTS OF DOMESTIC VIOLENCE?

Domestic violence has severe consequences for victims. Older people are in a weaker position than younger people when it comes to domestic violence, partly because older people can be more vulnerable to harassment, be weak and are usually longer recovering from violence than younger victims.

No matter how domestic violence occurs, whether physical, mental, sexual, financial or otherwise, it can profoundly affect psychological and physical well-being.

As a victim, you may experience extreme stress, distress, and loneliness, which can adversely affect your mental health and other aspects of your life, such as other illnesses, your cognitive functions, and physical abilities.

If you are experiencing violence, it is important to seek help and support as soon as possible because violence affects both physical and mental health.

It can be challenging to take the first steps. Often, those who experience violence are exhausted, frightened, and believe that things will get better. These are all familiar feelings, and everyone who provides support and advice knows these symptoms and will never blame you for not doing something before.

As a survivor of domestic violence, you have the right to live in a safe environment. You have the right to make use of the resources available to you. You have the right to seek help, and you have the right to receive support.

It should be noted that there is no excuse for violent behaviour.

At the end of the booklet is information on where and how victims and perpetrators can seek help.

BÝRÐ ÞÚ VIÐ OFBELDI?

Á EITTHVAÐ AF NEÐANTÖLDU VIÐ UM ÞIG?

- Hefur þú orðið hrædd/ur við maka þinn eða einhvern sem tengist þér náið?
- Hefur þú orðið hrædd/ur þegar viðkomandi er undir áhrifum áfengis eða eiturlyfja?
- Hefur viðkomandi reynt að koma í veg fyrir að þú farir þangað sem þú vilt fara?
- Hefur hann/hún reynt að koma í veg fyrir að þú stundir áhugamál?
- Skipar viðkomandi þér fyrir?
- Krefst hann/hún þess að þú hlýðir sér?
- Hefur viðkomandi sagt (beint eða óbeint) að þú getir ekki bjargað þér án hans/hennar?
- Hefur maki þinn ásakað þig um að vera sér ótrú/r?
- Er viðkomandi gagnrýninn á þig, vini þína og/eða fjölskyldu?
- Hefur maki sagt að „eitthvað sé að þér", jafnvel að þú sért „geðveik/ur"?
- Hefur þú óttast maka þinn eða aðra manneskju þér nákomna undir einhverjum kringumstæðum?
- Verður viðkomandi reið/ur ef þú mótmælir eða ert á annarri skoðun?
- Hefur viðkomandi gert lítið úr þér fyrir framan aðra?
- Hefur viðkomandi yfirráð yfir fjármálum þínum?
- Hefur þér fundist þú þurfa að stunda kynlíf til að „hafa makann góðan?"
- Hefur viðkomandi viljandi eyðilagt persónulegar eigur þínar?
- Hefur maki eða annar þér nákominn ógnað þér með svipbrigðum, hreyfingum eða bendingum?
- Hefur viðkomandi hótað að skaða þig eða sjálfan sig?
- Hefur viðkomandi öskrað á þig?
- Hefur viðkomandi ýtt við þér/hrint þér eða slegið til þín eða einhvers sem þér þykir vænt um. Þetta á ekki bara við fólk heldur líka gæludýr.
- Hefur viðkomandi hótað að skaða sig og/eða svipta sig lífi?

Listinn hér að ofan byggir á upplýsingum á vefsíðu Kvennaathvarfsins.

DO YOU LIVE WITH VIOLENCE?

DOES ANY OF THE FOLLOWING APPLY TO YOU?

- Have you ever been scared of your spouse or someone close to you?
- Have you become frightened when the person is under the influence of alcohol or drugs?
- Has the person tried to prevent you from going where you want to go?
- Have they tried to prevent you from pursuing a hobby?
- Does the person order you around?
- Do they require you to obey?
- Has the person said (directly or indirectly) that you can not save yourself without him/her?
- Has your spouse accused you of being unfaithful?
- Is the person critical of you, your friends and/or family?
- Has your spouse said that "something is wrong with you", or something like, you are "insane?"
- Have you ever feared your spouse or other loved ones?
- Will the person be angry if you protest or have a different opinion?
- Has the person belittled you in front of others?
- Does the person in question have control over your finances?
- Have you ever felt the need to have sex to "have a good marriage?"
- Has the person intentionally destroyed your personal belongings?
- Has your spouse or loved one threatened you with facial expressions, movements or gestures?
- Has the person threatened to harm you or him/herself?
- Has the person screamed at you?
- Has the person pushed you, shoved you, or hit you or something you care about. This applies not only to people but also to pets.
- Has the person threatened to injure themselves and/or take their own life?

The aforementioned list is based on information from The Women's Shelter's website.

TEGUNDIR AF OFBELDI OG BIRTINGARMYNDIR

ER VERIÐ AÐ BEITA MIG OFBELDI?

Lýsingar á mismunandi tegundum ofbeldis sem koma fram hér á eftir eru dæmi og ná ekki yfir allt það ofbeldi sem getur átt sér stað.

LÍKAMLEGT OFBELDI

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

Dæmi:

Sigurður og Jónína hafa búið saman lengi. Hann hefur alltaf verið skapstór að hennar sögn en eftir að Jónína var að ná sér eftir mjaðmaaðgerð og gat ekki sinnt honum eins og hún hafði gert áður var hann oft argur og sló hana og sparkaði í hana þegar honum fannst hún vera eitthvað svifasein.

.:

María sér um og aðstoðar aldraðan afa sinn við dagleg verkefni. Oft á tíðum missir María þolinmæðina þar sem afi hennar hreyfir sig hægt og á oft erfitt með að skilja hvað hún er að biðja hann um að gera. Það kemur fyrir að María ýtir við afa sínum til að fá hann til að ganga hraðar og þá hefur það gerst að hann dettur og meiðir sig.

TYPES OF VIOLENCE AND ITS MANIFESTATION

AM I BEING ABUSED?

The descriptions of the different types of violence that appear below are examples and do not cover all violence types.

PHYSICAL VIOLENCE

Physical violence involves physical assault such as pushing, hitting, kicking or strangling. The violence often results in physical injuries and visible injuries, but not always.

Example:

Sigurður and Jónína have lived together for a long time. According to her, he has always been temperamental, but after Jónína was recovering from hip surgery and could not take care of him as she had done before, he was often angry and hit her and kicked her when he thought she was slow or sluggish.

.:

María assists and takes care of her elderly grandfather with daily tasks. Maria often loses patience as her grandfather moves slowly and often has difficulty understanding what she asks him to do. It has happened that Maria pushes her grandfather to make him walk faster, and then it has happened that he falls and injures himself.

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.

Dæmi:
Apinya er upphaflega frá Tælandi. Hún býr hjá dóttur sinni og fjölskyldu hennar. Eiginmaður dóttur hennar, Tómas, er ávallt góður og natinn við Apinya þegar aðrir sjá til en þegar þau eru tvö ein er hann grimmur og andstyggilegur við hana. Hann kallar hana gömlu grjónaætuna, gerir grín að því hvernig hún talar íslensku og gerir lítið úr öllu því sem hún tekur sér fyrir hendur.

MENTAL ABUSE

Mental abuse can include threats, humiliation, ignoring, and isolation from family and friends. Mental violence can cause emotional and psychological harm. Mental violence does not leave visible traces.

Example:
Apinya is originally from Thailand. She lives with her daughter Guðrún and her son in law Tómas. Tómas is always kind and caring to Apinya when others are watching. However, he is cruel and nasty to Apinya when the two are alone. He calls her the old rice eater, makes fun of the way she speaks Icelandic and belittles everything she does.

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.

Dæmi:

Sunna bjó ein á heimili sínu en með hækkandi aldri fór hún að eiga erfitt með að hugsa um sjálfa sig, hún gleymdi til dæmis oft að borða og drekka nægan vökva. Sonur hennar og eiginkona hans buðu henni að flytja til sín svo þau gætu hjálpað henni með daglegar athafnir. Hjónin unnu bæði mikið og voru sjaldan heima og því var Sunna mikið ein. Einn daginn þegar þau komu heim frá vinnu fundu þau Sunnu meðvitundarlausa á gólfinu inni í stofu. Þau fóru með hana til læknis og í ljós kom að Sunna var alvarlega vannærð.

.:

Ragnar átti bæði erfitt með að hreyfa sig og var farinn að gleyma. Eiginmaður hans sem hafði til skamms tíma búið við betri heilsu en Ragnar hafði séð um hann en hann veiktist og lést eftir stutta sjúkralegu. Ragnar vildi búa áfram heima og bauð fullorðnum syni sínum að búa hjá sér í fríu húsnæði og fæði en bað um það í staðinn að fá aðstoð hans við daglegar athafnir. Sonur hans var til í það en sýndi samt fljótt lítinn áhuga á að hjálpa föður sínum. Hann sinnti því ekki að búa til mat eins og um var rætt í upphafi eða ná í lyfin hans og sjá til þess að hann tæki þau. Ragnari hrakaði hratt við þessar aðstæður og grunsemdir um að ekki væri allt með felldu vöknuðu þegar Ragnar mætti ítrekað ekki í bókaðan tíma hjá lækninum sínum. Félagsráðgjafi fór í heimsókn til hans og fann hún Ragnar í slæmu ásigkomulagi. Ragnar var vannærður, illa áttaður og þurfti nauðsynlega á læknisaðstoð að halda.

NEGLECT

Neglect occurs when an individual's basic needs are not taken care of or when another party prevents the elderly person from taking care of their basic needs. This is deliberate neglect. Additionally, it can also be unconscious negligence, such as when the caregiver cannot care for the elderly. Basic needs include nutrition, shelter, security, assistance with personal hygiene, and so on.

Example:

Sunna lived alone in her home, but as she got older, she began to have difficulty taking care of herself. For example, she often forgot to eat and drink enough fluids. Her son and his wife invited her to move in with them to help her with daily activities. The couple worked a lot and were seldom at home, so Sunna was very much alone. One day, when they came home from work, they found Sunna on the living room floor unconscious. They took her to the doctor, and it turned out that Sunna was severely malnourished.

.:

Ragnar had difficulty with body movements in addition to the loss of memory. His husband, who had been taking care of him, died after a short illness. Ragnar wanted to continue staying at home and invited his adult son to live with him for free rent and food. In return, he asked that he assist with daily activities. Although his son was there, he showed little interest in helping his father. He did not prepare food as discussed initially nor get his medicine and make sure he took it. Ragnar's health deteriorated rapidly in these circumstances, which brought about suspicions that things were not going well when Ragnar repeatedly did not show up for his doctor's appointment. A social worker went to visit him and found Ragnar in bad condition. Ragnar was malnourished, neglected and needed medical help.

KYNFERÐISLEGT OFBELDI

Kynferðislegt ofbeldi getur verið nauðgun eða önnur kynferðismök sem eru án vilja eða samþykkis viðkomandi. Að sýna viðkomandi klámfengið efni án vilja viðkomandi eða að neyða viðkomandi til þess að horfa á kynlífsathafnir eða taka kynferðislegar myndir og hóta að dreifa þeim. Allt er þetta dæmi um kynferðislegt ofbeldi.

Dæmi:

Heilsu Stefáns hefur hrakað mikið síðustu ár. Hann heyrir ekki jafn vel og áður, hann hreyfir sig hægt og þarf aðstoð við dagleg verkefni. Hann á oft erfitt með að halda þræði og fólk skilur ekki alltaf það sem hann er að segja. Stefán býr heima hjá sér en fær aðstoð frá umönnunaraðilum sem koma á heimili hans. Einn starfsmaður sem kemur á heimili Stefáns áreitir hann kynferðislega. Hann káfar á kynfærum hans þegar hann er að baða hann og lætur hann snerta sín kynfæri. Stefán getur heilsu sinnar vegna ekki 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.

SEXUAL VIOLENCE

Sexual violence can be rape or other sexual intercourse against the person's will or without their consent. To show the person pornographic material against the person's will or to force the person to watch sexual activities or take sexual pictures of the person and threaten to distribute them are all examples of sexual violence.

Example:

Stefán's health has deteriorated a lot in recent years. He does not hear as well as before, he moves slowly and needs help with daily tasks. He often has difficulty staying on the subject, hence people do not always understand what he is saying. Stefán lives at home but receives assistance from caregivers who come to his house. One employee who comes to Stefán's home sexually harasses him. He grabs on his genitals while bathing him and lets him touch his genitals. Due to his health, Stefán cannot give consent and finds it difficult to ask for help. He tries to tell other caregivers about the violence, but they either do not believe him or do not understand him.

FJÁRHAGSLEGT OFBELDI

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

Dæmi:

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 það 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 verulegar fjárhæðir af reikningnum hennar, yfir á sig og það var lítið sem stóð eftir á reikningi Jónu.

.:

Fyrir nokkrum mánuðum síðan fékk Andri símtal frá ókunnum aðila. Spurt var hvort hann vildi styrkja fátæk börn í útlöndum. Andra fannst það sjálfsagt mál og spurði hvað hann gæti gert. Sá sem hringdi bað Andra um kennitölu hans og allar kortaupplýsingar 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 hafði notað upplýsingarnar sem Andri gaf honum til þess að taka verulegar fjárhæðir út af kortinu hans.

FINANCIAL VIOLENCE

Financial violence/abuse can include theft, fraud, taking and spending the victim's money without consent, denying the victim access to their finances and falsifying the elderly's signatures.

Example:

Jóna lives alone in her own home. Her oldest granddaughter helps her with errands that Jóna finds difficult, such as going to the supermarket and the bank. Jóna gave her granddaughter access to her online bank so she could, among other things, pay bills and withdraw money to buy groceries.

Many months later, when Jóna needed money, it turned out that her granddaughter had regularly transferred significant amounts from Jóna's account to herself, and there was little left in Jóna's account.

.:

A few months ago, Andri received a call from an unknown person. He was asked if he wanted to support poor children abroad. Andri agreed and asked what he could do. The caller asked Andri for his ID number and all necessary card information so he could be in contact with the bank. Andri believed this and gave the person the information he needed. It was later revealed that this person had used the information that Andri gave him to withdraw significant amounts from his.

ÁHÆTTUÞÆTTIR

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 geta m.a. verið:

- Kyn
- Andleg og líkamleg heilsa
- Vitsmunaleg skerðing
- Skortur á félagslegum stuðningi
- Félagsleg einangrun
- Að viðkomandi búi „inni á“ öðrum fjölskyldumeðlimum
- Þörf viðkomandi fyrir stuðning við athafnir daglegs lífs og notkun hjálpartækja

Hægt er að reyna að fyrirbyggja/koma í veg fyrir heimilisofbeldi gegn öldruðum
Eins og allir aðrir eiga aldraðir einstaklingar að geta búið í öruggu umhverfi. Enginn á að búa við ofbeldi eða þurfa að óttast að verða fyrir ofbeldi.

Hvað getur þú gert?

- *Þú getur reynt að vera í góðu sambandi við fjölskyldu og vini.*
- *Þú getur reynt að mynda tengsl við fólk sem er að veita þér þjónustu þannig að þú eigir auðveldara með að biðja um stuðning eða ráðgjöf ef þú þarft á að halda.*
- *Þú getur gengið úr skugga um að fjármál þín séu í lagi.*
- *Þú getur reynt að taka þátt og verið virk/ur í félagsstarfi.*

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 á hinum aldraða

Þú, sem gerandi, getur verið að glíma við erfiðleika hjá sjálfum þér eins og andleg veikindi, vímuefnavanda, átt kannski sögu um ofbeldi og fleira 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 leitir 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 aldraðan einstakling eða uppnefnt?
- Hefur þú hótað öldruðum einstaklingi að beita hann ofbeldi?
- Hefur þú niðurlægt aldraðan einstakling?
- Hefur þú hrint, slegið, eða haldið öldruðum einstaklingi föstum?
- Hefur þú reynt að fá aldraðan einstakling til þess að taka þátt í kynferðislegum athöfnum sem hann/hún kærir sig ekki um?

- Hefur þú aðgang að fjármálum aldraðs skyldmenni/aldraðs einstaklings og misnotar þér þann aðgang?
- Reynir þú að hindra það að aldraður einstaklingur eigi í samskiptum við annað fólk?

Það er mjög mikilvægt að gerandi leiti sér aðstoðar.

MUNDU AÐ ÞAÐ ER ALDREI OF SEINT AÐ LEITA SÉR HJÁLPAR OG FÁ MEÐFERÐ.

Hvar geta brotaþolar leitað sér aðstoðar

RISK FACTORS

Although domestic violence can affect any elderly person, several factors can increase the risk of an older person being abused.

These factors include :

- Gender
- Mental and physical health
- Intellectual impairment
- Lack of social support
- Social isolation
- That the person in question lives with other family members
- That the person needs daily assistance and the use of mobility aids

Domestic violence against the elderly can be avoided/ prevented.

Like everyone else, the elderly should have the opportunity to live in a safe environment. No one should experience violence or be afraid of being exposed to violence.

What can you do?

- *You can try to have a good relationship with family and friends.*
- *You can try to have good relationships with service providers so that it is easier for you to ask for support or advice if needed.*
- *You can make sure your finances are protected.*
- *You can try to participate or be socially active e.g., join an organisation.*

Perpetrators

There is no excuse for violence. However, there are known risk factors identified in individuals who are more likely to use violence against the elderly.

These factors may be as follows, but not limited to:

- Stress and strain
- Mental health problems
- Excessive use of alcohol and drugs
- Lack of social support
- History of violence in the perpetrator´s home
- Demanding conditions of care
- A lot of responsibility upon the elderly

As a perpetrator, you may be struggling with your own difficulties, such as mental illness, drug problems, and may have a history of violence and more. You may be taking advantage of the fact that the elderly person is unable to take care of themselves.

There is often, but not always, something behind it, so you must seek help. It should be noted that there is no excuse for violent behaviour or violent crime.

Does any of the following apply to you as a caregiver of an elderly relative or an elderly person?

- Have you yelled at an elderly person or called them names?
- Have you threatened an elderly person with violence?
- Have you humiliated a senior citizen?
- Have you pushed, hit, or held an elderly person aggressively?
- Have you ever tried to get a senior citizen to participate in sexual activities that they do not wish to?
- Do you have access to an elderly relative or elderly person's finances and do you abuse that access?
- Do you try to prevent a senior citizen from communicating with other people?

It is critical that the perpetrator seeks help.

REMEMBER THAT IT IS NEVER TOO LATE TO SEEK HELP AND TREATMENT.

Where can victims seek help?

EF ÞÚ ERT Í BRÁÐRI HÆTTU HRINGDU Í 112

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.
Sími: 551-2520
Heimilisfang: Aðalstræti 14, 600 Akureyri
Netfang: bjarmahlid@bjarmahlid.is
Heimasíða: www.bjarmahlid.is

KVENNAATHVARFIÐ
Kvennaathvarfið veitir kvenkyns brotaþolum 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.
Vaktsími: 561-1205
Netfang: kvennaathvarf@kvennaathvarf.is
Heimasíða: www.kvennaathvarf.is

STÍGAMÓT
Stígamót er miðstöð fyrir konur og karla sem hafa berið beitt kynferðislegu ofbeldi. Þar er veitt aðstoð, ráðgjöf og stuðningur til fólks. Einnig bjóða Stígamót upp á fjölbreytta þjónustu fyrir karlkyns brotaþola 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 kynferðisafbrota 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
Mannréttindarskrifstofan 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

FJÖLMENNINGARSETUR, ÍSAFJÖRÐUR
Hjá Fjölmenningarsetrinu 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 jafningja-ráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna á þriðjudagskvöldum frá klukkan 20:00.
Heimilisfang: Túngata 14, 2. hæð
Netfang: info@womeniniceland.is
Heimasíða: https://womeniniceland.is/

ODW AGA J ES T K OBI E TĄ
Stuðningur og valdefling fyrir Pólskar konur sem eru brotaþolar 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

HEILSUGÆSLAN
Á heilsugæslustöðvum, sem eru um land allt, starfa læknar, hjúkrunarfræðingar og oft sálfræðingar sem geta hjálpað.

FÉLAGSÞJÓNUSTA SVEITARFÉLAGA
Í félagsþjónustu sveitarfélaga starfar fólk sem getur veitt þér stuðning og ráðgjöf. Reykjavíkurborg er skipt í hverfi og það er hægt að sjá á vef borgarinnar hvaða þjónustumiðstöð þitt hverfi heyrir undir, reykjavik.is/thjonustumidstodvar *eða hægt er* **að hringja í síma** 411 11 11 *eða* **senda póst á** upplysingar@reykjavik.is

RAUÐI KROSSINN
1717 *er hjálparsími og netspjall Rauða Krossins sem er til staðar allan sólarhringinn ef þú vilt tala við einhvern.*

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

IF YOU ARE IN IMMEDIATE DANGER, CALL 112

BJARKARHLÍÐ
Bjarkarhlíð is a centre for victims of violence of all genders. The centre provides counselling, support, educational courses, and lectures on the nature, consequences, and manifestations of violence.
Phone: 553-3000
Address: Bústaðarvegur, 108 Reykjavík
Email: bjarkarhlid@bjarkarhlid.is
Website: www.bjarkarhlid.is

BJARMAHLÍÐ, AKUREYRI
Bjarmahlíð is a centre for victims of violence. The centre provides support, services, counselling and information for people who have experienced violence.
Phone: 551-2520
Address: Aðalstræti 14, 600 Akureyri
Email: bjarmahlid@bjarmahlid.is
Website: www.bjarmahlid.is

THE WOMEN'S SHELTER
The organisation provides shelter for female survivors and their children due to violence, as well as free counselling, support, interviews, and training.
It is open 24 hours a day. You can contact the phone number below.
24/7 Phone: 561-1205
Netfang: kvennaathvarf@kvennaathvarf.is
Heimasíða: www.kvennaathvarf.is

STÍGAMÓT
Stígamót is a centre that assists both men and women who are survivors and victims of sexual violence. Additionally, Stígamót offers a wide range of services for male victims of sexual violence.
Phone: 562-6868 / 800-6868
Address: Laugavegur 170, 105 Reykjavík
Email: stigamot@stigamot.is
Website: www.stigamot.is

AFLIÐ IN AKUREYRI
Aflið is Stígamot´s sister organisation which provides free assistance to survivors of sexual violence in a close relationship. The organisation offers individual interviews, group sessions and lectures.
Phone: 461-5959 / 857-5959
Address: Brekkugata 34, 600 Akureyri
Email: aflid@aflidak.is
Website: www.aflidak.is

WOMEN'S COUNSELING
Women's Counseling offers free legal and social work counseling for women. The project aims to provide legal assistance for women. However, they do offer support and advice for both genders free of charge.
Phone: 552-1500
Address: Túngata 14, 101 Reykjavík
Email: radgjof@kvennaradgjofin.is
Website: www.kvennaradgjofin.is

ICELANDIC HUMAN RIGHTS OFFICE
The Office for Human Rights provides, among other things, free legal advice for immigrants. The office also offers an interpreter free of charge if needed.
The office is open from 9-12 and 13-16.
Phone: 552-2720
Address: Túngata 14, 101 Reykjavík
Email: info@humanrights.is
Website: http://www.humanrights.is

MULTICULTURAL CENTER, ÍSAFJÖRÐUR
You can find various information concerning immigrants, Icelandic society, Icelandic language teaching, rights and obligations, interpretation, translations, and more at the Multicultural Centre.
Phone:
450-3090 (Icelandic/English),
470-4707 (Thai),
470-4705 (Spanish),
470-4706 (Lithuanian),
470-4707 (Russian),
470-4708 (Polish),
470-4709 (Serbian/Croatian)
Address: Árnargata 2-4, Ísafjörður
Email: mcc@mcc.is
Website: www.mcc.is

W.O.M.E.N. IN ICELAND
The project offers peer counseling for women of foreign origin on Tuesday evenings from 20:00.
Address: Túngata 14, 2nd floor, 101 Reykjavík
Email: info@womeniniceland.is
Website: https://womeniniceland.is/

ODWAGA JEST KOBIETĄ
Support and empowerment for Polish women who are victims of violence. The service is free.
Phone: 788-7574
Website: www.facebook.com/odwagajestkobieta

EMERGENCY RECEPTION FOR VICTIMS OF SEXUAL VIOLENCE
In Reykjavík, the emergency reception for victims of sexual offences is at Landspítali University Hospital at Fossvogur.
The services provided there are free of charge and open 24 hours a day.
LSH main switchboard, phone: 543-1000
LSH emergency department, phone: 543-2000
Emergency reception during daytime working hours, phone: 543-2094
LSH Trauma Center, phone: 543-2085

IN AKUREYRI, THE EMERGENCY RECEPTION FOR VICTIMS OF SEXUAL OFFENCES IS AT FJÓRÐUNGSSJÚKRAHUSIÐ.
The service centre is open 24 hours a day and free of charge.
Phone: 463-0100

Emergency Reception in Akureyri for support and counseling due to sexual abuse.
Phone: 463-0800

HEALTH CARE CENTERS
Health clinics all over the country have doctors, nurses, and often psychologists who can help.

MUNICIPAL SOCIAL SERVICES
Municipal social services have employees from different professions qualified to provide you with support and services. The City of Reykjavík is divided into neighborhood districts. Information for services are available on the city's website depending on which service centre you reside.
Go to https://reykjavik.is/en/municipal-service-centres, **or call** 411-1111, or send an **email to** upplysingar@reykjavik.is

THE RED CROSS
The Red Cross helpline is **1717** *and an online chat is available 24 hours a day if you want to talk to someone.*

WHERE CAN PERPETRATORS SEEK HELP: HEIMILISFRIÐUR
Heimilisfriður is a therapy centre for violence in intimate relationships. The centre is for all genders and offers assistance and treatment for perpetrators of intimate partner violence. In addition, the centre offers education and training for professionals and the general public about violence in intimate relationships and its consequences.

Phone: 555-3020
Address: Höfðabakki 9, Reykjavík.
Email: heimilisfridur@shb9.is
Website: www.heimilisfridur.is

HEIMILISFRIÐUR IN THE NORTH OF ICELAND
Phone: 460-9500

Reykjavíkurborg
Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa

Útgefandi: Reykjavíkurborg 2021, Saman gegn ofbeldi / Hönnun og umbrot: Hunang · Sigrún Sigvaldadóttir / Myndir: Linda Ólafsdóttir / Prentun: Prentmet Oddi.