

HEIMILIS OF BELDI
& ELDRI BORGARAR

OSOBY STARSZE **&**
PRZEMOC W RODZINIE





WPROWADZENIE

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 brotþola eða þolendur. Ýmis þjónusta er í boði fyrir brotþola heimilisofbeldis. Einnig er mikilvægt að þeir gerendur sem beita ofbeldi axli ábyrgð á gerðum sínum og fá meðferð.

Nokkrar tölfraðilegar 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 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.

CO TO JEST PRZEMOC W RODZINIE?

Czy byłeś/eś ofiarą przemocy domowej lub obecnie mieszkasz z gdzieś doświadczasz przemocy domowej?

Niniejsza broszura, napisana została specjalnie dla osób w wieku 65 lat oraz osób starszych, rzuca ona światło na to, co stanowi przemoc w rodzinie, jaki wpływ ma przemoc i gdzie ludzie mogą szukać pomocy. Mówiąc o ofiarach przemocy domowej, mamy na myśli ofiary lub osoby, które doświadczyły przemocy. Ofiarom przemocy domowej oferowane są różne usługi i pomoc. Ponadto ważne jest, aby sprawcy przemocy wzięli odpowiedzialność za swoje czyny i otrzymali dopasowaną do nich terapię.

Poniżej przedstawiamy kilka statystyk, które rzucają światło

na przemoc domową wśród osób starszych:

- > Jedna na sześć osób w wieku powyżej 60 lat doświadczyła jakiejś formy przemocy.
- > Osoby w wieku powyżej 60 lat są o wiele bardziej narażone na wykorzystywanie ze strony spokrewnionych lub innych bliskich im osób niż osoby młodsze.
- > Szacuje się, że tylko około czterech procent przypadków przemocy domowej dotyczy osób starszych.
- > Seniorzy częściej mieszkają ze sprawcą niż osoby młodsze.
- > Seniorzy rzadziej próbują odejść od sprawcy niż osoby młodsze.
- > Tylko około 30% osób starszych zgłasza przestępstwo, przemocy seksualnej.



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

JAK DEFINIUJE SIĘ PRZEMOC W RODZINIE?

Przemoc domowa jest to przemoc między krewnymi lub osobami spokrewnionymi. Przykładami krewnych i osób spokrewnionych są obecni lub byli małżonkowie, dzieci, rodzeństwo i rodzice.

Przemoc może mieć miejsce zarówno w domu ofiary, jak i poza nim, tj. lokalizacja przemocy nie ma znaczenia. Liczy się relacja między ofiarą

a sprawcą. Przemoc w rodzinie może wystąpić zarówno jeden raz jak i powtarzać się wielokrotnie.

Przemoc domowa wobec osób starszych może objawiać się na różne sposoby. Na przykład przemoc może mieć charakter psychiczny, fizyczny, seksualny i finansowy, ale również istnieje przez zaniedbanie, patrz dalsze wyjaśnienie poniżej.



HVAÐ EINKENNIR HEIMILISOFBELDI Í GARÐ ELDRA FÓLKS?

FJÖLSKYLDUTENGLS

Fjölskyldutengsl geta verið margþætt og flókin.

Kannski hefur þú verið í ofbeldis-sambandi 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 brota-polar hafi verið í sambandi með geranda í langan tíma, hvort sem um er að ræða samband við maka eða aðra nána fjölskyldumeðlimi.

JAKIE SĄ CECHY PRZEMOCY DOMOWEJ WOBEC OSÓB STARSZYCH?

WIĘZY RODZINNE

Relacje rodzinne mogą być wielopłaszczyznowe i złożone.

Być może przez wiele lat pozostawałeś w związku z osobą która była ofiarą przemocy, niezależnie od tego, czy jesteś w związku małżeńskim, konkubinacie, czy pozostajesz w innej wzajemnej relacji.

Myślenie o zerwaniu może być trudne z powodu innych istniejących relacji rodzinnych i emocjonalnych, takich jak relacje z dziećmi, wnukami i innymi członkami rodziny.

Może nie chcesz „kołysać łodzią” lub nie masz energii, by poradzić sobie ze zmianami. Możesz obawiać się wzmożonej przemocy, jeśli będziesz zachęcać sprawcę do szukania pomocy. Może boisz się tego, jak Twoja rodzina poradzi sobie z rozwodem, rozstaniem lub zerwaniem tej więzi rodzinnej.

Osoby w podeszłym wieku często pozostają w kontakcie ze sprawcą przez długi czas, niezależnie od tego, czy jest to związek z małżonkiem, czy z innymi bliskimi członkami rodziny.

HEILSUFAR, UMÖNNUNARAÐILAR

Heilsufarsvandamál aldraðra einstaklinga geta gert þá berskjaldaðri og auðið 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 polinmæðina 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 elligliðpum.

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.



ZDROWIE, OPIEKUNOWIE

Osoby starsze z problemami zdrowotnymi stają się coraz bardziej bezbronne, zwiększa to prawdopodobieństwo, że zostaną ofiarą przemocy domowej.

Twoje zdrowie może się pogarszać. Możesz polegać na współmałżonku lub osobie z zewnątrz, takiej jak członkowie rodziny lub inni opiekunowie,

którzy pomogą Ci w codziennym życiu.

Opieka nad starszą i chorą osobą może być bardzo wymagająca. Powoduje to stres i przyczynia się, do tego, że osoba, która nie przejawiała przemocy, straci cierpliwość i użyje jej wobec osoby, która tą przemoc stosowała. Istnieją również przypadki,

w których osoba, która nigdy nie użyła przemocy, robi to po zachorowaniu. Czasami dotyczy to osób z demencją.

Być może jesteś zależny od współmałżonka i innych bliskich członków rodziny, jeśli chodzi o codzienne czynności. Być może twój współmałżonek lub inni członkowie rodziny wykorzystują

twoją sytuację, aby użyć wobec ciebie przemocy.

Problemy zdrowotne mogą utrudniać szukanie pomocy. Możesz nie być w stanie łatwo wyjechać z domu lub musisz być ze sprawcą przez cały czas i dlatego masz niewielką lub żadną możliwość porozmawiania z innymi na osobności o tym, co się dzieje.



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 brotáðilar 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.

MUNDU AÐ ÞAÐ ER ALDREI OF SEINT AÐ LEITA SÉR AÐSTOÐAR

POSTAWY POKOLENIOWE

Być może dorastałeś w przekonaniu, że to, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami, jest sprawą prywatną i nie nadaje się do rozmowy z osobami z zewnątrz.

Być może niewiele było dyskusji na temat przemocy domowej i dostępnej pomocy w okresie, kiedy dorastałeś.

Wielu seniorów, którzy przeżyli przemoc domową nie zdaje sobie sprawy z oferowanych im usług pomocowych, ponieważ wsparcie nie było dostępne, gdy byli młodymi osobami lub byli ignorowani.

PAMIĘTAJ, ŻE NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA SZUKANIE POMOCY



HVAÐA ÁHRIF GETUR HEIMILISOFBELDI HAFT?

Heimilisofbeldi hefur alvarlegar afleiðingar fyrir brotapol. 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 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 og líkamlega líðan.

Þú, sem brotapol, 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 álása þér fyrir að hafa ekki gert eitthvað fyrr.

Þú, sem brotapol, 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 bæklingins eru upplýsingar um hvar og hvernig brotapolar og gerendur geta leitað sér aðstoðar.

JAKIE SKUTKI MÓÐU MIEĆ PRZEMOC W RODZINIE?

Przemoc w rodzinie ma poważne konsekwencje dla ofiar. Osoby starsze są na słabszej pozycji niż osoby młodsze, jeśli chodzi o przemoc w rodzinie, między innymi dlatego, że seniorzy mogą być bardziej narażeni na nękanie, być słabsi i często potrzebują więcej czasu na powrót do zdrowia po doświadczeniu sytuacji przemocowej niż młodsze ofiary.

Bez względu na to, w jaki sposób dochodzi do przemocy w rodzinie, czy to fizycznej, psychicznej, seksualnej, finansowej czy innej, może ona mieć głęboki wpływ na samopoczucie psychiczne i fizyczne.

Jako ofiara możesz doświadczyć skrajnego stresu, niepokoju i samotności, co może niekorzystnie wpłynąć na twoje zdrowie psychiczne, a także na inne aspekty twojego życia, takie jak rozwój innych chorób, zaburzeń funkcji poznawczych i zdolności fizyczne.

Jeśli doświadczasz przemocy, ważne jest, aby jak najszybciej szukać pomocy i wsparcia. Przemoc wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Stawianie pierwszych kroków może być trudne. Często ci, którzy doświadczają przemocy, są wyczerpani, przestraszeni ale wierzą, że sytuacja się poprawi. To wszystko są znajome uczucia i każdy, kto zapewnia wsparcie i porady, zna te objawy i nigdy nie będzie cię winić za to, że wcześniej czegoś nie zrobiłeś.

Jako osoba, która przeżyła przemoc w rodzinie, masz prawo do życia w bezpiecznym środowisku. Masz prawo do korzystania z dostępnych Ci zasobów. Masz prawo szukać pomocy i masz prawo do otrzymania wsparcia.

Trzeba zaznaczyć, że nie ma usprawiedliwienia dla agresywnego zachowania.

Na końcu broszury znajdują się informacje o tym, gdzie zarówno ofiary jak i sprawcy mogą szukać pomocy.

BÝRÐ ÞÚ VIÐ OFBELDI?

Á EITTHVAÐ AF NEÐANTÖLDU VIÐ UM ÞIG?

- .. Hefur þú orðið hrædd/ur við maka þinn eða einhvern sem tengist þér náð?
 - .. Hefur þú orðið hrædd/ur þegar viðkomandi er undir áhrifum áfengis eða eiturfylla?
 - .. 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 ásað þig um að vera sér ótrú/r?
 - .. Er viðkomandi gagnrýninn á þig, vini þína og/eða fjölskyldu?
 - .. Hefur maki sagst 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 eyðilagst 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 Kvænnaathvarfsins.



ŽYJESZ Z PRZEMOCĄ?

CZY KTÓRAŚ Z PONIŻSZYCH SYTUACJI DOTYCZY CIEBIE?

- .. Czy kiedykolwiek bałeś się współmałżonka lub kogoś bliskiego?
 - .. Czy przestraszyłeś się, gdy dana osoba była pod wpływem alkoholu lub narkotyków?
 - .. Czy osoba próbowała uniemożliwić Ci pójście tam, gdzie chcesz?
 - .. Czy osoba próbowała przeszkodzić ci w uprawianiu hobby?
 - .. Czy ta osoba wydawała ci rozkazy?
 - .. Czy osoba wymaga od Ciebie posłuszeństwa?
 - .. Czy dana osoba powiedziała (bezpośrednio lub pośrednio), że bez niej nie możesz sobie poradzić?
 - .. Czy twój współmałżonek oskarżył cię o niewierność?
 - .. Czy osoba jest krytyczna wobec Ciebie, Twoich przyjaciół i / lub rodziny?
 - .. Czy twój współmałżonek powiedział, że „coś jest z tobą nie tak”, nawet jeśli jesteś „szalony“?
 - .. Czy kiedykolwiek bałeś się swojego współmałżonka lub innych bliskich?
 - .. Czy osoba będzie zła, jeśli zaprotestujesz lub będziesz miał inne zdanie?
 - .. Czy ta osoba lekceważy Ciebie w obecności innych?
 - .. Czy dana osoba ma kontrolę nad Twoimi finansami?
 - .. Czy kiedykolwiek czułeś potrzebę uprawiania seksu, aby „mieć udane małżeństwo“?
 - .. Czy ta osoba celowo zniszczyła Twoje rzeczy osobiste?
 - .. Czy twój współmałżonek lub ukochana osoba groziła ci wyrazem twarzy, określonymi ruchami, sygnałami lub gestami?
 - .. Czy osoba groziła skrzywdzeniem Ciebie lub siebie?
 - .. Czy ta osoba na ciebie krzyczała?
 - .. Czy osoba cię popchnęła / szturchnęła lub uderzyła ciebie lub kogoś, na kim ci zależy. Dotyczy to nie tylko ludzi, ale także zwierząt.
 - .. Czy dana osoba groziła zranieniem i / lub odebraniem sobie życia?
-
- Powyższa lista powstała w oparciu o informacje ze strony internetowej schroniska dla kobiet.

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 verkataki. 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 svífasein.

∴

María sér um og aðstoðar aldraðan afa sinn við dagleg verkefni. Oft á tíðum missir María polinmæðina 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.

RODZAJE PRZEMOCY I JEJ PRZEJAWY

CZY JESTEM MALTRETOWANY?

Opisy różnych rodzajów przemocy, które pojawiają się poniżej, są przykładami i nie obejmują wszystkich rodzajów przemocy, które mogą wystąpić.

PRZEMOC FIZYCZNA

Przemoc fizyczna obejmuje napaść fizyczną, taką jak: bicie, popychanie, kopanie lub duszenie. Przemoc często skutkuje urazami fizycznymi i widocznymi obrażeniami, ale nie zawsze.

Przykład:

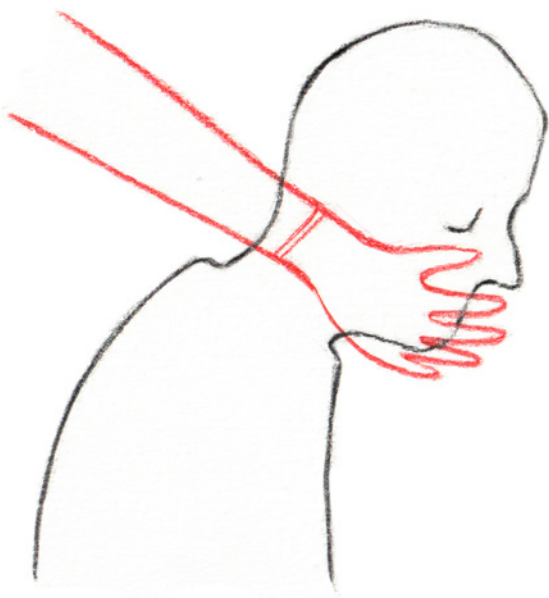
Sigurður i Jónína od dawna mieszkają razem. Według Jóníny, Sigurður zawsze był pełen temperamentu, ale po tym, Jónína dochodziła do siebie po operacji stawu biodrowego, nie mogła się nim już zająć, tak jak robiła to

wcześniej, dlatego często był zły, bił ją i kopał, myślał, że jest powolna lub ospała.

∴

María opiekuje się swoim starszym dziadkiem i pomaga jemu w codziennych czynnościach. Maria często traci cierpliwość, ponieważ jej dziadek porusza się powoli i często ma trudności ze zrozumieniem, o to o co jego prosi. Zdarza się, że Maria popycha dziadka, żeby szedł szybciej, a czasem zdarzało się, że upadł i się zranił.



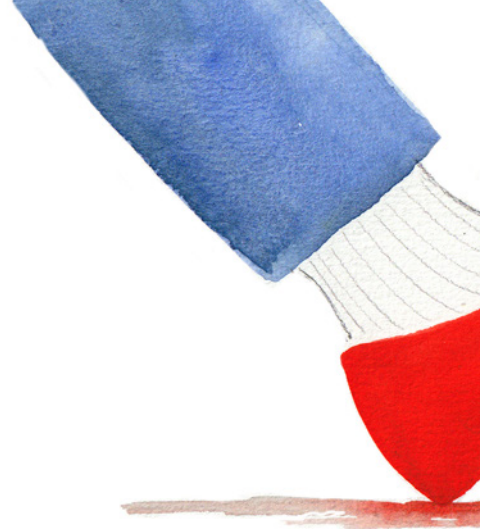


ANDLEGT OFBELDI

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.



PRZEMOC PSYCHICZNA

Przemoc psychiczna może obejmować; napaści słowne, upokorzenie, groźby, ignorowanie i izolację od rodziny i przyjaciół. Przemoc psychiczna może powodować szkody emocjonalne i psychiczne. Przemoc psychiczna nie pozostawia widocznych śladów.

Przykład:

Apinya pochodzi z Tajlandii. Mieszka z córką i zięciem Tómasem. Tómas, jest zawsze miły i opiekuńczy wobec Apiny, kiedy są w towarzystwie innych osób, ale kiedy są sami, jest dla niej okrutny i obrzydliwy. Nazywa ją starą zjadaczką ryżu, naśmiewa się ze sposobu, w jaki mówi po islandzku i bagatelizuje wszystko, co ona robi.



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 meðvitað 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 meðvitundarlausu 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 það 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 vöknunni þegar Ragnar mætti ítrekað ekki í bókaðan tíma hjá læknum sínum. Félagsráðgjafi fór í heimsókn til hans og fann hún Ragnar í slæmu ásigkomulagi. Ragnar var vannærður, illa áttáður og þurfti nauðsynlega á læknaaðstoð að halda.

ZANIEDBANIE

Zaniedbanie ma miejsce, gdy nie dba się o podstawowe potrzeby jednostki lub gdy druga strona uniemożliwia starszej osobie zaspokojenie jej podstawowych potrzeb, wtedy jest to celowe zaniedbanie. Może również dojść do nieświadomego zaniedbania, na przykład gdy opiekun nie jest w stanie odpowiednio zająć się osobami starszymi. Podstawowe potrzeby obejmują odżywianie, schronienie, bezpieczeństwo, pomoc w utrzymaniu higieny osobistej i tak dalej.

Przykład:

Sunna mieszkała sama w swoim rodzinnym domu, ale z wiekiem zaczęła mieć trudności z dbaniem o siebie, na przykład często zapominała o jedzeniu i piciu wystarczającej ilości płynów. Jej syn i jego żona zaprosili ją, aby zamieszkała z nimi, by mogli pomagać jej w codziennych czynnościach. Para ciężko pracowała i rzadko bywali w domu, więc Sunna była bardzo samotna. Pewnego dnia, kiedy wrócili z pracy do domu, znaleźli nieprzytomną Sunnę na podłodze w salonie. Zabrali ją do lekarza i okazało się, że Sunna była poważnie niedożywiona.

∴

Ragnar miał trudności z poruszaniem się, jednocześnie zaczynał zapominać o drobiazgach. Jego mąż, który przez krótki czas był lepszego zdrowia niż Ragnar, opiekował się nim, ale zachorował i zmarł po krótkiej chorobie. Ragnar chciał zostać w domu i zaprosił swojego dorosłego syna, aby zamieszkał razem z nim za darmo, w jego domu. W zamian poprosił swojego syna o pomoc w codziennych czynnościach. Chociaż syn Ragnara tam zamieszkał, to nie wykazywał żadnych chęci pomagania ojcu. Nie przygotowywał posiłków, o których mówiliśmy na początku, nie kupował lekarstw i nie upewniał się, że ojciec je wziął. W tej sytuacji stan Ragnara szybko się pogarszał, co wywołało podejrzenia, że nie wszystko było u niego w porządku, przede wszystkim kiedy Ragnar wielokrotnie nie pojawiał się o umówionej godzinie na wizycie u lekarza. Pracownik socjalny, który go odwiedził zastał Ragnara w bardzo złym stanie. Ragnar był niedożywiony, zaniedbany i potrzebował pomocy medycznej.

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.

PRZEMOC SEKSUALNA

Przemoc seksualna może oznaczać gwałt lub inny stosunek seksualny wbrew woli osoby lub bez jej zgody. Pokazywanie starszej osobie materiałów pornograficznych bez jej woli lub zmuszanie jej do oglądania czynności seksualnych lub robienia zdjęć pornograficznych a następnie groźenie ich rozpowszechnianiem, to wszystko jest przykładem przemocy seksualnej.

Przykład:

W ostatnich latach stan zdrowia Stefana bardzo się pogorszył. Nie słyszy tak dobrze jak wcześniej, porusza się wolno i potrzebuje pomocy w codziennych czynnościach. Ma trudności z utrzymaniem wątków, a ludzie nie zawsze rozumieją, co mówi. Stefán mieszka sam, otrzymując pomoc od opiekunów, którzy do niego przychodzą. Jeden opiekun molestuje go seksualnie. Trzyma jego genitalia podczas kąpieli i nakazuje mu dotykać swoich. Stefán ze względu na stan zdrowia nie umie się obronić i ma trudności z poproszeniem o pomoc. Próbuje opowiedzieć innym opiekunom o przemocy, ale oni mu nie wierzą, lub go nie rozumieją.



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.

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 sjálfsgjaf 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.



PRZEMOC EKONOMICZNA

Przemoc/wykorzystywanie ekonomiczne może obejmować kradzież, oszustwo, branie, wydawanie pieniędzy ofiary bez jej zgody, równocześnie odmowa ofierze dostępu do jej własnych finansów, jak i fałszowanie podpisów osób starszych.

Przykład:

Jóna mieszka sama we własnym domu. Jej najstarsza wnuczka pomaga jej we wszelkiego rodzaju sprawach, które są dla Jóny trudne, na przykład w supermarkecie czy w banku. Jóna umożliwiła swojej wnuczce dostęp do swojego

banku internetowego, aby mogła między innymi opłacić rachunki i wypłacać pieniądze na zakupy spożywcze. Wiele miesięcy później, gdy Jóna potrzebowała pieniędzy, okazało się, że jej wnuczka regularnie przekazywała sobie znaczne kwoty z konta Jóny, a na koncie Jóny niewiele już zostało.

∴

Kilka miesięcy temu Andri odebrał telefon od nieznaney osoby. Zapytano go, czy chciałby wspierać biedne dzieci za granicą. Andri przyjął to za pewnik i zapytał, co może zrobić. Dzwoniący poprosił Andri'ego o jego numer identyfikacyjny i wszystkie dane karty, aby mógł skontaktować się z bankiem. Andri uwierzył w to i udzielił osobie potrzebnych informacji. Później ujawniono, że ta osoba wykorzystała informacje, które przekazał mu Andri, do pobrania znacznych kwot ze jego karty.



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 uppnéft?
- > Hefur þú hótad 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/aldaðs 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 brotapolar leitað sér aðstoðar



CZYNNIKI RYZYKA

Przemoc w rodzinie może dotknąć każdą osobę starszą. Istnieje jednak kilka czynników, które mogą zwiększać ryzyko znęcania się nad seniorami.

Czynniki te mogą np. być:

- > Płeć
- > Zdrowie psychiczne i fizyczne
- > Upośledzenie intelektualne
- > Brak wsparcia społecznego
- > Izolacja społeczna
- > Osoba, o której mowa, mieszka „z” innymi członkami rodziny
- > Osoba, o której mowa potrzebuje wsparcia drugiej osoby w codziennych czynnościach i korzystaniu z pomocy

Można uniknąć / zapobiec przemocy domowej wobec osób starszych

Osoby starsze, jak wszyscy inni, powinny mieć możliwość życia w bezpiecznym środowisku. Nikt nie powinien doświadczać przemocy ani bać się narażenia na przemoc.

Co możesz zrobić?

- > *Możesz starać się utrzymywać dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi.*
- > *Możesz spróbować nawiązać relacje z osobami, które świadczą Ci usługi, aby łatwiej było poprosić o wsparcie lub poradę, jeśli jej potrzebujesz.*
- > *Możesz upewnić się, że Twoje finanse są w porządku.*
- > *Możesz spróbować uczestniczyć i być aktywnym w pracy socjalnej.*

Sprawcy

Nie ma usprawiedliwienia dla przemocy. Istnieją jednak znane czynniki ryzyka, które można znaleźć u osób, które częściej stosują przemoc wobec osób starszych.

Czynniki te mogą być następujące, jednocześnie nie ograniczają się tylko do nich:

- > Stres i napięcie
- > Problemy ze zdrowiem psychicznym
- > Nadmierne spożycie alkoholu i narkotyków
- > Brak wsparcia społecznego
- > Historia przemocy w domu sprawcy
- > Wymagające warunki opieki
- > Wielka odpowiedzialność za osoby starsze

Jako sprawca możesz zmagać się z własnymi ograniczeniami, takimi jak choroba psychiczna, problemy z narkotykami, możesz mieć historię przemocy i nie tylko. Być może wykorzystujesz sytuację starszej osoby, która nie potrafi o siebie zadbać.

Często, ale nie zawsze, coś się za tym kryje, dlatego ważne jest, aby szukać pomocy.

Należy zaznaczyć, że nie ma usprawiedliwienia dla agresywnego zachowania lub brutalnego przestępstwa.

Czy stosujesz przemoc?

Czy którakolwiek z poniższych sytuacji dotyczy Ciebie kiedy

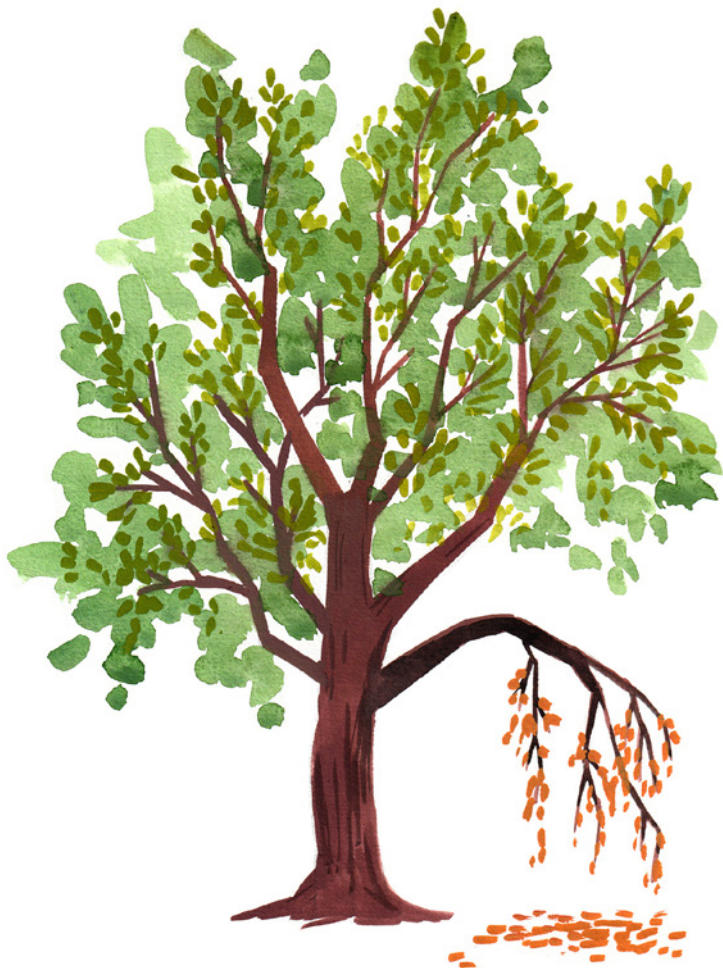
opiekujesz się starszym krewnym lub inną starszą osobą?

- > Czy krzyczałeś na osobę starszą lub wyzywałeś ją?
- > Czy groziłeś seniorowi/ seniorce przemocą?
- > Czy upokorzyłeś osobę starszą?
- > Czy popchnąłeś, uderzyłeś lub trzymałeś osobę starszą?
- > Czy kiedykolwiek próbowałeś nakłonić starszą osobę do podjęcia czynności seksualnych, na które nie miała ochoty?
- > Czy masz dostęp do finansów starszego krewnego / osoby starszej i czy nadużywasz tego dostępu?
- > Czy starasz się uniemożliwić seniorowi/seniorce komunikowanie się z innymi ludźmi?

Niezwykle ważne jest, aby sprawca również szukał pomocy.

PAMIĘTAJ, ŻE NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO, ABY SZUKAĆ POMOCY I LECZENIA.

Gdzie ofiary mogą szukać pomocy?



EF ÞÚ ERT Í BRÁÐRI HÆTTU HRINGDU Í 112

BJARKARHLÍÐ

*Þjarkarhlíð 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

*Þjarmahlíð 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
brotabólum 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 verið beitt
kynferðislegu ofbeldi. Þar er veitt
aðstoð, ráðgjöf og stuðningur til
fólks. Einnig bjóða Stígamót upp á
fjölbreytta þjónustu fyrir karlkyns
brotabola 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 brotabólum
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

KVENNARÁÐGGJÖFIN

*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 endurgjaldslaut 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 Fjölmennningarsetrinu 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/kroátíska)

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 E S T K O B I E T A

Stuðningur og valdefling fyrir

Pólskar konur sem eru brotapolar 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: HEIMILISFRIDUR

Heimilisfríður 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

HEIMILISFRIDUR Á NORÐURLANDI

Sími: 460-9500

JEŚLI JESTEŚ W BEZPOŚREDNIM NIEBEZPIECZEŃSTWIE, ZADZWOŃ POD NUMER 112

BJARKARHLÍÐ

Bjarkarhlíð to ośrodek dla ofiar przemocy wszystkich płci. Centrum zapewnia doradztwo i wsparcie, a także edukację, kursy i wykłady na temat natury, konsekwencji i przejawów przemocy.

Telefon: 553-3000

Adres: Bústaðarvegur,
108 Reykjavík

E-mail:
bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

Strona internetowa:
www.bjarkarhlid.is

BJARMAHLÍÐ, AKUREYRI

Bjarmahlíð to ośrodek dla ofiar przemocy. Centrum świadczy usługi i zapewnia wsparcie, poradnictwo i informacje dla osób, które doświadczyły przemocy.

Telefon: 551-2520

Adres: Aðalstræti 14,
600 Akureyri

E-mail:
bjarmahlid@bjarmahlid.is

Strona internetowa:
www.bjarmahlid.is

SCHRONISKO DLA KOBIET - KVENNAATHVARFIÐ

Schronisko dla Kobiet zapewnia schronienie kobietom ofiarom przemocy i ich dzieciom. Oferowane są również bezpłatne

porady, wsparcie, wywiady i szkolenia.

Możesz skontaktować się z numerem alarmowym, który jest otwarty 24 godziny na dobę.

Zadzwoń pod numer:

561-1205

E-mail:
kvennaathvarf@kvennaathvarf.is

Strona internetowa:
www.kvennaathvarf.is

STÍGAMÓT

Stígamót to ośrodek, który pomaga zarówno mężczyznom, jak i kobietom, które przeżyły i są ofiarami przemocy seksualnej. Ponadto Stígamót oferuje szeroki wachlarz usług dla mężczyzn będących ofiarami przemocy seksualnej.

Telefon: 562-6868 / 800-6868

Adres: Laugavegur 170,
105 Reykjavík

E-mail:
stigamot@stigamot.is

Strona internetowa:
www.stigamot.is

AFLIÐ W AKUREYRI

Aflið to siostrzana organizacja Stígamot, która zapewnia bezpłatną pomoc ofiarom przemocy seksualnej w bliskich związkach. Organizacja oferuje

wywiady indywidualne, udział w sesjach grupowych i wykładach.

Telefon: 461-5959 / 857-5959

Adres: Brekkugata 34,
600 Akureyri

E-mail: aflid@aflidak.is

Strona internetowa:
www.aflidak.is

KVENNARÁÐGJÖFIN - PORADNICTWO DLA KOBIET

Kvennaráðgjöfin oferuje bezpłatne porady prawne i socjalne zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Celem działania jest udzielenie wsparcia i porady, a usługa jest bezpłatna.

Telefon: 552-1500

Adres: Túngata 14,
101 Reykjavík

E-mail: radgjof@
kvennaradgjofin.is

Strona internetowa:
www.kvennaradgjofin.is

MANNRÉTTINDASKRIFSTOFA ÍSLANDS - ISLANDZKIE BIURO PRAW CZŁOWIEKA

Biuro Praw Człowieka zapewnia m.in. bezpłatne porady prawne dla imigrantów. W razie potrzeby biuro oferuje również bezpłatnego tłumacza.

Biuro jest czynne w godzinach 9-12 i 13-16.

Telefon: 552-2720

Adres: Túngata 14,
101 Reykjavík

E-mail: info@humanrights.is

Strona internetowa: http://

www.humanrights.is

FJÖLMENNINGARSETUR, ÍSAFJÖRÐUR -CENTRUM WIELOKULTUROWE, ÍSAFJÖRÐUR

W Centrum Wielokulturowym można znaleźć różne informacje dotyczące imigrantów, społeczeństwa islandzkiego, nauczania języka islandzkiego, praw i obowiązków, tłumaczenia ustnego, tłumaczeń i nie tylko.

Telefon:

450-3090 (islandzki / angielski),

470-4707 (tajski),

470-4705 (hiszpański),

470-4706 (litewski),

470-4707 (rosyjski),

470-4708 (polski),

470-4709 (Serbski / chorwacki)

Adres: Árnargata 2-4, Ísafjörður

E-mail: mcc@mcc.is

Strona internetowa: www.mcc.is

W.O.M.E.N. IN ICELAND - KOBIETY. NA ISLANDII

Projekt oferuje poradnictwo rówieśnicze dla kobiet obcego pochodzenia we wtorkowe wieczory od 20:00.

Adres: Túngata 14, 2. piętro

E-mail: info@womeniniceland.is

Strona internetowa:
https://womeniniceland.is/

ODWAGA JEST KOBIETĄ

Wsparcie i wzmocnienie pozycji polskich kobiet, które są ofiarami przemocy. Usługa jest bezpłatna.

Telefon: 788-7574

Strona internetowa:
www.facebook.com/
odwagajestkobieta/

**ODBIÓR W NAGŁYCH
WYPADKACH OFIAR
PRZEMOCY SEKSUALNEJ**

Izba przyjęć dla ofiar przestępstw seksualnych znajduje się w Szpitalu Uniwersyteckim Landspítali pod adresem: Fossvogur w Reykjavíku. Świadczone tam usługi są bezpłatne i czynne 24 godziny na dobę.

Centrala LSH tel. 543-1000

Oddział ratunkowy LSH

tel. 543-2000

Recepcja alarmowa w godzinach pracy dziennej

tel. 543-2094

LSH Trauma Center,

tel. 543-2085

**W FJÓRDUNGSSJÚKRAHUSID
W AKUREYRI ZNAJDUJE
SIĘ POGOTOWIE DLA
OFIAR PRZESTĘPSTW
SEKSUALNYCH.**

Świadczone tam usługi są bezpłatne i czynne 24 godziny na dobę.

Telefon: 463-0100

POGOTOWIE W AKUREYRI

Telefon: 463-0800

OPIEKA ZDROWOTNA

W klinikach na terenie całego kraju mogą pomóc lekarze, pielęgniarki, a często także psycholodzy.

MIĘJSKIE USŁUGI SOCJALNE

Lokalne służby socjalne zatrudniają osoby, które mogą udzielić Ci wsparcia i porady. Miasto Reykjavík jest podzielone na

dzielnice i na stronie internetowej miasta można sprawdzić, do którego centrum usług należy

**Twoja dzielnica, reykjavik.is/
thjonustumidstodvar**

lub zadzwonić pod numer

411 11 11

lub wysłać e-mail na adres:

upplysingar@reykjavik.is

**RAUÐI KROSSINN
CZERWONY KRZYŻ**

1717 to infolinia Czerwonego Krzyża i chat online, który jest dostępny 24 godziny na dobę, jeśli chcesz z kimś porozmawiać.

Gdzie sprawcy mogą szukać pomocy:

HEIMILISFRÍÐUR

Heimilisfríður jest to centrum leczenia i wiedzy dotyczące przemocy w bliskich związkach. Ośrodek oferuje pomoc i leczenie sprawcom przemocy w związkach intymnych, zarówno kobietom, jak i mężczyznom. Podczas szkoleń edukacyjnych, profesjonalści pomagają zrozumieć tematykę przemocy w bliskich związkach i jej konsekwencji.

Telefon: 555-3020

Adres: Höfðabakki 9, Reykjavík.

E-mail: homefridur@shb9.is

**Strona internetowa: www.
heimilisfridur.is**

**HEIMILISFRÍÐUR NA
PÓŁNOCY**

Telefon: 460-9500





Reykjavíkurborg
Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa

