



Býrð þú við ofbeldi?
Is domestic violence a
part of your life?
Czy jesteś ofiarą przemocy?

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

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

... przyznanie sie, że jestesmy ofiarą przemocy jest pierwszym krokiem w poszukiwaniu pomocy.

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

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

- Óttastu hann undir einhverjum kringumstæðum?
- Er hann uppstökkur, skapbráður eða fær bræðisköst?
- Verður hann auðveldlega reiður undir áhrifum áfengis?
- Reynir hann að koma í veg fyrir að þú farir þangað sem þú vilt fara eða að þú stundir vinnu, skóla eða áhugamál?
- Fylgist hann með þér hvar og hvenær sem er?
- Ásakar hann þig um að vera sér ótrúr?
- Gagnýrir hann þig, vini þína eða fjölskyldu?

- Ásakar hann þig stöðugt – ekkert sem þú gerir er rétt eða nógur vel gert?
- Segir hann að „eitthvað sé að þér“, þú sérst jafnvel „geðveik“?
- Gerir hann lítið úr þér fyrir framan aðra?
- Hefur hann yfírráð yfir fjármálum ykkar og krefst skýringa á hverri krónu?
- Eyðileggur hann persónulegar eигur þínar af ásettu ráði?
- Hrópar/öskrar hann á þig eða börnin?
- Ógnar hann þér með svipbrigðum, hreyfingum eða bendingum?
- Hótar hann að skaða þig, börnin eða aðra þér nákomna?
- Þvingar hann þig til kynlífs?
- Hefur hann ýtt við þér, hrint þér, slegið til þín eða slegið/barið þig eða börnin?

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

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

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

If you have experienced any of the following things from associated person / associated individual, then you have reason to seek help.

- Do you fear him under any circumstances?
- Is he hot-headed, hot-tempered or does he throw tantrums?
- Is he easily angered when under the influence of alcohol?
- Does he try to stop you from: going where you want to, doing your job, going to school or exercising your hobbies?
- Does he always know where you are?
- Does he accuse you of being unfaithful?

- Does he criticise you, your friends or your family?
- Does he constantly accuse you and nothing you do is correct or done well enough?
- Does he say that “There is something the matter with you,” and that you are even “crazy”?
- Does he belittle you in front of others?
- Does he control your financial matters and demand an explanation for everything you spend money on?
- Does he destroy your personal belongings on purpose?
- Does he shout or scream at you, your children and other people that are close to you?
- Does he threaten you with facial gestures, gestures or movements?
- Does he threaten to harm you, your children and other people that are close to you?
- Does he force you to have sex?
- Has he pushed you around, shoved you, or hit you and your children?

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

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

- Obawiasz się go z jakiegoś powodu?
- Czy ma wybuchowy temperament lub dostaje ataków wściekłości?
- Czy łatwo wpada w złość pod wpływem alkoholu?
- Czy utrudnia ci podażanie dokady chcesz, albo w uczeszczeniu do pracy lub uprawianiu twoich zainteresowań?
- Śledzi cię i/lub obserwuje?
- Oskarza cie nieustannie o niewierność?

- Krytykuje ciebie, przyjaciół i \lub rodzinę?
- Oskarża cie, że wszystko co robisz, nie jest wystarczajaco dobrze zrobione?
- Mówi, że „cos jest z tobą nie tak“, że jesteś „psychicznie chorą“?
- Czy poniża cie przed innymi?
- Czy on ma kontrolę nad twoimi finansami i każe ci się tłumaczyć ze wszystkich wydatków?
- Niszczy twoje rzeczy celowo?
- Krzyczy na ciebie i dzieci?
- Grozi ci wyrazem twarzy, gestami lub zachowaniem?
- Grozi, że skrzywdzi ciebie, dzieci lub innych bliskich?
- Zmusza cie do uprawiania seksu?
- Czy cie popycha, uderzył cie lub uderzył dzieci?



Börn sem alast upp við ofbeldi

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

Starfsfólk barnaverndarnefndar getur óskað eftir þjónustu Barnahúss sem sinnir málefnum barna sem grunur leikur á að hafi sætt kynferðislegu ofbeldi. Í Barnahúsi fá börn alla þjónustu á einum stað sér að kostnaðarlausu. Fyrst þarf þó að snúa sér til starfsfólks barnaverndarnefndar þess sveitarfélags sem viðkomandi býr í.

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

Starfsfólk barnaverndarnefndra er innan félagsþjónustu sveitarfélaga.

Children and domestic violence

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

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

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

Dzieci, które wyrosły w przemocy

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

Komitet Ochrony Dziecka może zwrócić się z prośba do Domu Dziecka, który zajmuje się sprawami dotyczącymi dzieci podejrzanych o bycie ofiarą przemocy seksualnej. W Domu Dziecka dzieci mogą uzyskać wszelką pomoc w jednym miejscu, za darmo. Najpierw należy jednak, zwrócić się do gminnego Komitetu Ochrony Dzieci w miejscu zamieszkania.

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

Eftirtaldir veita faglega aðstoð og ráðgjöf á Suðurlandi:

- Lögreglan á Suðurlandi og í Vestmannaeyjum
- Félagsþjónusta sveitarfélaganna á Suðurlandi og í Vestmannaeyjum
- Heilbrigðisstofnun Suðurlands
- Utan þjónustutíma er hægt að hafa samband við Neyðarlínuna í síma 112 sem tekur á móti barnaverndartilkynningum allan sólarhringinn.

Lögreglan á Suðurlandi og í Vestmannaeyjum.

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

Besta leiðin til skjótrar aðstoðar er að hringja í Neyðarnúmerið 112

Heilbrigðisstofnun Suðurlands

Símanúmer heilbrigðisstofnunarinnar er 432 2000

Það eykur verulega líkurnar á því að brot upplýsist að það sé tilkynnt eins fljótt og auðið er til lögreglu. Besta leiðin til að ná í lögreglu er Neyðarnúmerið 112.

The following parties provide assistance and counsel in the South of Iceland:

- The police in the South of Iceland and in the Westman Islands.
- Social services of South of Iceland and in Westman Island's municipals.
- Health Care Service of South of Iceland.
- **Outside office hours it is possible to contact The National Emergency Number, phone 112, which accepts child protection reports at any time, day or night.**

Municipal police in Suðurland and Vestmaneyjar

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

The best way to a swift service is to contact the Emergency number: 112

The phone number for The Health Care Institute of Suðurland 432 2000

It increases the possibilities of clearing a case of offense considerably if it is reported to the police as quickly as possible. The best way to a swift service is to contact the Emergency number: 112.

W rejonie południowym fachową pomoc i porady oferują następujące instytucje:

- Policja na południu Islandii i na Vestmannaeyjar.
- Biuro opieki społecznej rejonu południowego i na Vestmannaeyjar.
- Służba zdrowia rejonu południowego.
- **Poza tymi godzinami urzedowania, możesz skontaktować się z numerem alarmowym 112, który przyjmuje zgłoszenia przez całą dobę.**

Policja na Suðurland i Vestmaneyjar

Zawsze można zwrocic sie do policji jeśli przemoc pojawiła się w domu. Jeżeli zaistnieje uzasadnione podejrzenie, wobec osoby stosujacej przemoc w domu, może być zastosowany wobec niej zakaz zbliżania się lub wydalenia z domu.

Numer telefonu alarmowego na Policję to 112.

Numer alarmowy i pomocniczy policji to 112.

Numer telefonu Instytutu Opieki Zdrowotnej Suðurland 432 2000

Szybki kontakt z policją znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wyjaśnienia wykroczenia. Najlepsza droga do kontaktu z policją to telefon alarmowy 112.

Aðrir fagaðilar sem veita aðstoð.

Other professionals that provide assistance.

Inne fachowe służby służące pomocą.

Neyðarmóttaka

Landspítalans fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Markmið neyðarmóttökunnar að tryggja velferð og stöðu þeirra sem til bjónustunnar leita vegna nauðgunar, tilraunar til nauðgunar eða annars kynferðisofbeldis. Tilgangurinn með bjónustu neyðarmóttökunnar er að draga úr eða koma í veg fyrir andlegt og líkamlegt heilsutjón sem oft er afleiðing kynferðislegs ofbeldis. Mikilvægt er að koma sem fyrst eftir brot. Hægt er að koma beint á bráðamóttökuna í Fossvogi og biðja þar um bjónustu á neyðarmóttökum.

Einnig er hægt að fá upplýsingar og biðja um aðstoð lögreglu til að koma á neyðarmóttökuna í síma 112

Símanúmer 112

The emergency room at Landspítalinn for sufferers of sexual violence

The aim of the emergency room is to ensure the welfare and position of those who seek help because of rape, attempted rape or other sexual violence. The purpose of the emergency room is to alleviate or prevent mental and physical health damage which is often the consequence of sexual violence. It is important to seek help as soon as possible after the offence has taken place. The emergency room at Landspítalinn in Fossvogur can be entered directly for any type of emergency care. Police can also be contacted for information and assistance in getting to the hospital call 112.

Phone number 112

Telefon alarmowy dla ofiar przemocy seksualnej

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

Można również uzyskać informacje i poprosić o pomoc policji w dotarciu do pogotowia ratunkowego i telefon 112

Numer telefonu 112



Kvennaathvarfið – býður konum og börnum þeirra sem orðið hafa fyrir ofbeldi þjónustu.

www.kvennaathvarf.is

The Safe Shelter for Women

Safe Shelter for women and their children when staying at home is unbearable because of violence, telephone counseling, free interviews and self-help groups. www.kvennaathvarf.is

Schronisko dla kobiet

Bezpieczne schronienie dla kobiet i ich dzieci podczas pobytu w domu jest nie do zniesienia z powodu przemocy, poradnictwa telefonicznego, bezpłatnych wywiadów i grup samopomocy. www.kvennaathvarf.is



Stígamót

Þjónusta Stígamóta er fyrir konur og karla sem beitt hafa verið kynferðisofbeldi og náð hafa 18 ára aldri. Stígamót eru líka fyrir fjölskyldumeðlimi og aðra aðstandendur brotábola. www.stigamot.is

Stígamót offers support and advice, group work and shelter in Kristínarhúsi. www.stigamot.is

Stígamót zaoferować wsparcie i poradnictwo, pracę w grupach i schronienia w in Kristínarhúsi. www.stigamot.is



Drekaslóð

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

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

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





Heimilisfriður

Meðferðar- og þekkingarmiðstöð um ofbeldi í nánum samböndum. Heimilisfriður er eina sérhæfða meðferðarúrræðið fyrir karla og konur sem beita ofbeldi á heimilum hér á landi. Um er að ræða einstaklingsmeðferð og hópméðferð hjá sálfræðingum.

Netfang: heimilisfridur@shb9.is
www.heimilisfridur.is

Peace at home (Heimilisfriður)

Therapy and knowledge center for violence in close relationships. Peace at home is the only specialized therapy that involves both men and women that are known as domestic violence abusers in this country (Iceland). This is an individual and group therapy by psychologists.

The e-mail address is heimilisfridur@shb9.is
www.heimilisfridur.is

Heimilisfriður

Towarzystwo terapeutyczno-informacyjne w sprawach przemocy w rodzinie. Spokój domowy jest specjalnie stworzoną terapią dla mężczyzn i kobiet, którzy stosują przemoc domową na Islandii. Oferujemy terapie osobiste i grupowe z psychologiem.

Email: heimilisfridur@shb9.is
www.heimilisfridur.is

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

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

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

Það eykur verulega líkurnar á því að brot upplýst að það sé tilkynnt eins fljótt og auðið er til löggreglu. Besta leiðin til að ná í löggreglu er Neyðarnúmerið 112.

**It increases the possibilities of clearing a case of offense considerably if it is reported to the police as quickly as possible.
The best way to a swift service is to contact the Emergency number: 112.**

Szybki kontakt z policją znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wyjaśnienia wykroczenia. Najlepszą drogą do kontaktu z policją to telefon alarmowy 112.



Ofbeldi er ekki bara vandamál einstaklingsins heldur vandamál samfélagsins sem allir ættu að taka þátt í að leysa.

Violence is not just a personal matter for the individual but a problem for the community that everyone should participate in solving

Przemoc to problem nie tylko jednostki ale również problem całego społeczeństwa w rozwiązaniu którego wszyscy powinni brać udział.

Hjálpum þeim að koma fram sem orðið hafa fyrir ofbeldi, styrkjum þolendur og styðjum.

Help those who have suffered violence to come out, give them strength and support.

Pomóżmy ujawnić się tym którzy ulegli przemocy, wzmacniajmy i wspierajmy ofiary.

Leitum leiða til að ná til geranda í ofbeldismálum, viðurkenning á ofbeldinu getur verið fyrsta sporið til betri vegar.

Lets search a way to reach a perpetrator of violence, acknowledgment of violence can be the first step forward.

Szukajmy dróg dotarcia do sprawcy przemocy, przyznanie się do winy może być pierwszym krokiem do lepszej drogi.

Búum börnum öruggt samfélag og bestu skilyrði til að dafna í.

Give the children a safe community and the best conditions to thrive in.

Zapewnijmy dzieciom bezpieczne środowisko i najlepsze warunki do rozwoju.



Það eykur verulega líkurnar á því að brot upplýsist að það sé tilkynnt eins fljótt og auðið er til lögreglu. Besta leiðin til að ná í lögreglu er Neyðarnúmerið 112.

**It increases the possibilities of clearing a case of offense considerably if it is reported to the police as quickly as possible.
The best way to a swift service is to contact the Emergency number: 112.**

Szybki kontakt z policją znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wyjaśnienia wykroczenia. Najlepsza droga do kontaktu z policją to telefon alarmowy 112.



SASS
SAMTÓK
SUNNLENSKRA
SVEITARFÉLAGA



LÖREGLUSTJÓRINN Á SUÐURLANDI
THE POLICE IN SOUTH ICELAND
LÖREGLUSTJÓRINN Í VESTMANNAEYJUM
THE POLICE IN WESTMAN ISLANDS