

Býrð þú við ofbeldi?

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 maka síns. 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 maka þíns, hefur þú ástæðu til þess 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 ótrúur?
- Gagnrýnir hann þig, vini þína eða fjölskyldu?
- Ásakar hann þig stöðugt – ekkert sem þú gerir er rétt eða nógu vel gert?
- Segir hann að „eitthvað sé að þér“, þú sért jafnvel „geðveik“?
- Gerir hann lítið úr þér fyrir framan aðra?
- Hefur hann yfirráð yfir fjármálum ykkar og krefst skýringa á hverri krónu?
- Eyðileggur hann persónulegar eigur 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?

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 of 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.

Barnavernd er hluti af félagsþjónustu sveitarfélaganna og ber ábyrgð á vinnslu slíkra mála.

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. Barnaverndarstofa er með ýmis stuðningsúrræði sem starfsfólk barnaverndarnefnda getur sótt um fyrir börn, sjá nánar á www.bvs.is

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

Félagsþjónusta sveitarfélaga á Suðurnesjum:

- Fjölskyldu- og félagsþjónustan í Reykjanesbæ, Tjarnargötu 12, sími 421 6700.
- Félagsþjónustu- og fræðsluvið Grindavíkur bæjar, Víkurbraut 62, sími 420 1100.
- Félagsþjónusta Sandgerðisbæjar, Garðs og Voga, Miðnestorgi 3, Sandgerði, sími 420 7555.
- Utan þjónustutíma er hægt að hafa samband við Neyðarlínuna í síma 112 sem tekur á mótí barnaverndartilkynningum allan sólarhringinn.

Lögreglan á Suðurnesjum

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

Neyðar- og aðstoðarsími lögreglu er 112.

Símanúmer lögreglunnar á Suðurnesjum er 420 1700.

Heilbrigðisstofnun Suðurnesja

Móttakan er opin kl. 8.00–20.00 á virkum dögum, aðra daga kl. 10.00–19.00. Almenn móttaka lækna, hjúkrunar fræðinga og ljósmæðra er alla virka daga kl. 8.00–16.00. Bráðavakt lækna er opin kl. 16.00–20.00 virka daga en um helgar kl. 10.00–13.00 og 17.00–19.00.

Símanúmer heilbrigðisstofnunarinnar er 422 0500.

Kvennaathvarfið

Kvennaathvarfið býður konum sem orðið hafa fyrir ofbeldi upp á eftirfarandi þjónustu:

- **Athvarf** fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra heimilismanna. Athvarfið er einnig fyrir konur sem hefur verið nauðgað.
- **Símaráðgjöf** allan sólarhringinn í síma **561 1205**. Konur geta hringt og rætt mál sín og fengið stuðning og upplýsingar.
- **Ókeypis viðtöl** þar sem konur geta komið og fengið stuðning og upplýsingar án þess að til dvalar komi. Nauðsynlegt er að hringja áður í síma **561 1205** og panta tíma.
- **Sjálfs hjálparhópa** þar sem nokkrar konur hittast reglulega undir handleiðslu starfskonu Kvennaathvarfsins. Nauðsynlegt er að koma í viðtal áður.
- www.kvennaathvarf.is

Stígamót

Þjónusta Stígamóta er fyrir bæði konur og karla sem beitt hafa verið kynferðisofbeldi og náð hafa 18 ára aldri. Stígamót eru líka fyrir fjölskyldumeðlimi og aðra aðstandendur brotaþola.

Stígamót bjóða upp á:

- **Stuðning og ráðgjöf**
- **Hópastarf**
- **Athvarf í Kristínarhúsi** sem er fyrir konur sem hafa verið seldar mansali eða stundað vændi og vilja komast út úr því. Kristínarhús nýtist einnig konum utan af landi sem vilja vinna úr afleiðingum kynferðisofbeldis. Boðið er upp á dvöl til lengri eða skemmri tíma. Allir gestir fá viðtöl hjá ráðgjöfum Stígamóta auk þess sem boðið er upp á aðgang að öðrum sérfræðingum eftir þörfum svo sem lækni, hjúkrunarfræðingi, lögfræðingi, félagsráðgjafa og svo framvegis.

Síminn í Kristínarhúsi er 546 3000. Opnunartími Stígamóta er alla virka daga kl. 9.00–18.00.

Stígamót eru til húsa að Hverfisgötu 115, 105 Reykjavík. Síminn er 562 6868. www.stigamot.is

Dreklóð

Dreklóð 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.

Dreklóð er:

- Fyrir fólk sem hefur lent í einelti í æsku eða á fullorðinsárum.
- Fyrir fólk sem hefur verið beitt hvers konar kynferðislegu ofbeldi.
- Fyrir alla sem hafa verið beittir hvers konar ofbeldi í parsamböndum.
- Fyrir heyrnarskerta.
- Fyrir fatlað fólk.
- Fyrir fjölskyldur, vini og ættingja þolenda ofbeldis.
- Fyrir maka þolenda ofbeldis.
- Fyrir fólk sem þurfti að þola vanrækslu í æsku.
- Fyrir alla sem hafa þurft að líða vegna ofbeldis.
- Fyrir þá sem vilja fræðslu um ofbeldi.

Dreklóð býður upp á viðtöl í Reykjanesbæ en hægt er að panta viðtal í síma 551 5511 eða senda tölvupóst á netfangið dreklod@dreklod.is

Samtökin eru staðsett í Borgartúni 3, 105 Reykjavík. Síminn er 551 5511 og 860 3358. Opið er alla virka daga kl. 10.00–17.00. www.dreklod.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 hafa samband við Neyðarlínuna í síma 112.

Neyðarmóttaka Landspítalans fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Markmið neyðarmóttökunnar að tryggja velferð og stöðu þeirra sem til þjónustunnar leita vegna nauðgunar, tilraunar til nauðgunar eða annars kynferðisofbeldis. Tilgangurinn með þjónustu 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 þjónustu á neyðarmóttöku. Einnig er hægt að fá upplýsingar og biðja um aðstoð lögreglu til að koma á neyðarmóttökuna.

Símanúmer afgreiðslu bráðamóttöku Landspítalans er 543 2000.

Karlar til ábyrgðar

Karlar til ábyrgðar (KTÁ) er eina sérhæfða meðferðarúrræðið fyrir karla sem beita ofbeldi á heimilum hér á landi. Um er að ræða einstaklingsmeðferð og hópmeðferð hjá sálfræðingum. Meðferðin snýst um að taka ábyrgð á eigin ofbeldishegðun og í framhaldinu að þróa leiðir til að takast á uppbyggilegan hátt við það sem upp kann að koma í samskiptum. Lögð er áhersla á að viðkomandi þiggi aðstoðina af fúsum og frjálsum vilja og sjái sjálfur um að panta sér viðtal. Undantekningar á þessari meginreglu eru til dæmis þegar barnaverndaraðilar vísa málum til KTÁ.

Nánari upplýsingar um meðferðina eru veittar í síma 555 3020.

Netfang: kta@lifogsal.is www.karlartilabyrgdar.is