

## Czy jesteś ofiara przemocy?

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 partnerem 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 podążanie dokąd ty chcesz, albo w uczeszczeniu do pracy lub uprawianiu twoich zainteresowań?
- Śledzi cię i/lub obserwuje?
- Oskarża cię nieustannie o niewierność?
- Krytykuje cię, przyjaciół i/lub rodzinę?
- Oskarża cię, że wszystko co robisz, nie jest wystarczająco dobrze zrobione?
- Mówi, że „cos jest z toba nie tak“, że jesteś „psychicznie chora“?
- Czy poniża cię przed innymi?
- Czy on ma kontrolę nad twoimi finansami i każe ci się tłumaczyć ze wszystkich wydatków?
- Niszczy twoje rzeczy celowo?
- Krzyczy na cię i dzieci?
- Grozi ci wyrazem twarzy, gestami lub zachowaniem?
- Grozi, że skrzywdzi cię, dzieci lub innych bliskich?
- Zmusza cię do uprawiania seksu?
- Czy cię popycha, uderzył cię lub uderzył dzieci?

### **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 ośrodki dla dzieci, gdzie otrzymają pomoc w pozbyciu 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 prośbą 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. Komitet Ochrony Dzieci ma kilka form wsparcia, które pracownicy Komitetu Ochrony Dzieci mogą zapewnić dzieciom. Zapoznaj się bliżej na stronie [www.bvs.is](http://www.bvs.is)

Każdy, kto zauważy, 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 że zaistnieją specjalne okoliczności, które zadziałają przeciwko nim. Komitet Ochrony Dzieci mieści się przy Biurze opieki społecznej w gminie.

### **Biura Opieki Społecznej w gminie na Suðurnesjum**

- Fjölskyldu- og félagspjónustan í Reykjanesbæ, Tjarnargötu 12, sími 421 6700.
- Félagspjónustusvið Grindavíkurbæjar, Víkurbraut 62, sími 420 1100.
- Félagspjónusta Sandgerðisbæjar, Garðs og Voga, Miðnestorgi 3, Sandgerði, sími 420 7555.
- **Poza tymi godzinami urzędowania, możesz skontaktować się z numerem alarmowym 112, który przyjmuje zgłoszenia przez całą dobę.**

### **Lögreglan á Suðurnesjum / Policja na Suðurnesjum**

Zawsze można zwrócić się do policji na Suðurnesjum jeśli przemoc pojawia się w domu. Jeżeli zaistnieje uzasadnione podejrzenie, wobec osoby stosującej przemoc w domu, może być zastosowany wobec niej zakaz zbliżania się lub wydalenia z domu.

**Numer telefonu alarmowego na Policję to 112.**

**Numer telefonu Policji na Suðurnesjum to 420 1700.**

### **Opieka Zdrowia Suðurnesja**

Recepcja czynna jest w godz. od 8:00 do 20:00 w dni powszednie, a w dni świąteczne od 10:00 do 19:00. Dyżury lekarzy, pielęgniarek i położnych w dni powszednie od godz. 8:00 do 16:00. Pogotowie medyczne w godz. od 16:00 do 20:00 w dni powszednie, a w weekendy od 10:00 do 13:00 i od 17:00 do 19:00. **Numer telefonu Opieki Zdrowia to 422 0500.**

### **Schronisko dla kobiet**

Schronisko dla kobiet zapewnia następujące usługi kobietom, które doznały przemocy:

- Schronienie dla kobiet i ich dzieci, gdy warunki w domu są nie do zniesienia z powodu umysłowej lub fizycznej przemocy, męża, partnerów lub innych członków rodziny.
- Schronisko przeznaczone jest także dla kobiet, które zostały zgwałcone.
- Doradztwo telefoniczne przez całą dobę pod numerem telefonu 561 1205. Kobiety mogą zadzwonić opowiedzieć o swoich problemach i uzyskać wsparcie oraz informacje.
- Bezpłatne porady, podczas których kobiety mogą uzyskać wsparcie i informacje bez konieczności stałego pobytu. Należy zadzwonić pod numer tel. 561 120 aby zamówić wizytę.
- Grupy wzajemnego wsparcia - niektóre kobiety spotykają się regularnie pod kierownictwem schroniska. Konieczne jest spotkanie na wywiad poprzedzający prace zespołowe.
- [www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)

## Stígamót

Usługi Stígamót są zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, którzy ulegli przemocy seksualnej i osiągnęli 18 rok życia. Stígamót jest również dla członków rodziny i innych krewnych ofiar.

### Stígamót oferuje:

- **Wsparcie i doradztwo**
- **Prace w grupach**
- **Schronisko w Kristínarhúsi**, przeznaczone jest dla kobiet, które były ofiarami handlu żywym towarem lub były zaangażowane w prostytucję i chcą znaleźć drogę wyjścia. Kristínarhús jest również dla kobiet z całego kraju, które chcą skorzystać z pomocy w wypracowaniu konsekwencji przemocy seksualnej. Oferuje pobyt na dłuższe lub krótsze okresy. Wszystkim poszukującym pomocy oferuje się doradztwo z konsultantami Stígamóta również oferuje dostęp do innych specjalistów, w razie potrzeby, np. lekarzy, pielęgniarek, prawników, pracowników socjalnych itd.

**Numer telefonu Kristínarhúsi to 546 3000. Godziny otwarcia Stígamót w dni powszednie od godz. 9.00 do 18.00 Stígamót znajduje się na ulicy Hverfisgata 115, 105 Reykjavík. Numer telefonu to 562 6969 [www.stigamot.is](http://www.stigamot.is)**

## Drekaślóð

Drekaślóð jest centrum usług dla ofiar przemocy i ich rodzin. Oferuje indywidualne wywiady, szeroki wachlarz różnych programów edukacyjnych. Zajęcia przeznaczone są dla mężczyzn i kobiet od 18-go roku życia i starszych.

### Centrum Drekaślóð jest dla:

- Dla osób, które doświadczyły przemocy w dzieciństwie lub dorosłym życiu.
- Dla ludzi, którzy ulegli nadużyciom seksualnym.
- Dla wszystkich, którzy przeżyli przemoc w związkach.
- Dla osób nieśluzących.
- Dla osób niepełnosprawnych.
- Dla rodzin, przyjaciół i krewnych ofiar przemocy.
- Dla małżonków ofiar przemocy.
- Dla ludzi, którzy przeżyli zaniedbywanie w dzieciństwie.
- Dla wszystkich, którzy cierpią z powodu przemocy.
- Dla tych którzy potrzebują informacji na temat przemocy.

Drekaślóð oferuje doradztwo w Reykjanesbæ po przez zamowienie wizyty pod tel. 551 5511 lub pocztą elektroniczną [dreka-slod@dreka-slod.is](mailto:dreka-slod@dreka-slod.is)

**Stowarzyszenie mieści się na Borgartun 3, 105 Reykjavik. Telefon 551 5511 lub 860 3358**

**Czynny w dni powszednie od godz 10:00 do 17:00. [www.dreka-slod.is](http://www.dreka-slod.is)**

***Każdy, kto zauważy, że dziecko jest maltretowane, zaniedbywane lub, że dziecko jest w niebezpieczeństwie, powinien to zgłosić do Komitetu Ochrony Dzieci. Poza godzinami urzędowania, możesz skontaktować się z numerem***

## ***alarmowym 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.

**Numer telefonu izby przyjęć szpitala – 543 2000**

### **Centrum Pomocy mężczyznom używającym przemocy**

Centrum Pomocy mężczyznom używającym przemocy (KTA) jest specyficznym działaniem podjętym w sprawie mężczyzn, którzy używają przemocy w domach w tym kraju. Oferowana jest terapia indywidualna i grupowa u psychologa. Leczenie polega na przejmowaniu odpowiedzialności za agresywne zachowanie, a następnie opracowanie sposobów radzenia sobie z nim, w przypadku trudności, które mogą wystąpić w komunikacji. Nacisk kładzie się na to, aby sprawca przyjął pomoc z własnej woli dobrowolnie i osobiście zamawiając wizytę. Wyjątkiem od tej zasady, jest przykład, gdy organy ochrony dzieci, same kierują sprawcę do KTA.

**Więcej informacji na temat leczenia można uzyskać pod telefonem 555 3020.**

**Email: [kta@lifogsal.is](mailto:kta@lifogsal.is) - [www.karlartilabyrgdar.is](http://www.karlartilabyrgdar.is)**