

Rannsóknir benda til að 15% til 20% íslenskra kvenna og 5% til 10% íslenskra karla hafi verið beitt ofbeldi af maka sínum eða þeim sem þau voru í ástarsambandi við. Líklegt má telja að um það bil 2% íslenskra kvenna búi við slíkt ofbeldi hverju sinni.

Erfitt getur reynst að koma sér út úr ofbeldisfullu sambandi og oftast þarf þolandinn stuðning til að geta það. Ofbeldið hefur langvarandi og alvarleg áhrif á heilsu þeirra sem fyrir því verða, ekki síst á geðheilsu og andlega líðan. Ofbeldið veldur líka börnum þolandanna mikilli vanlíðan sem getur haft langvarandi áhrif á geðheilsu þeirra.

Ofbeldi í nánum samböndum Hvert get ég leitað og fengið hjálp?



ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI 2013

HÖFUNDAR OG ÁBYRGÐARMENN:
ÁSTÞÓRA KRISTINSDÓTTIR LJÓSMÓÐIR
PÁLL BIERING HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC

Ofbeldi í nánnum samböndum getur birst með ýmsu móti. Það getur verið andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og fjárhagslegt. Dæmi um hegðun einstaklings sem beitir slíku ofbeldi:

- Stjórnun, eftirlit, þarf alltaf að hafa rétt fyrir sér, gerir lítið úr hinum aðilanum, niðurlægir á almannaþæri, hunsar, einangrar.
- Hrópar, öskrar, blótar og gripur frammi.
- Nauðgun, óvelkomin kynferðisleg snering, óviðeigandi kynferðislegar athugasemdir, krefst þátttöku í kynlífsathöfnum sem hinn aðilinn er ekki samþykkur.
- Lemur, kýlir, sparkar, bitur, ógnar, stendur í vegi fyrir hinum aðilanum.
- Skammtar peninga, tekur alla peninga.
- Hótar að taka börnin.

Ofbeldi er aldrei sök þess sem fyrir því verður

Ef þú býrð við ofbeldi eða hefur orðið fyrir ofbeldi þá hvetjum við þig eindregið til að leita þér hjápar.

Hér fyrir aftan er listi yfir stofnanir og félagsamtök þar sem þolendur ofbeldis geta leitað sér hjálpar.

Hvar get ég fengið hjálp?

- Talaðu við vin, ættingja eða einhvern sem þú treystir.
- Einnig er hægt að leita aðstoðar hjá eftirfarandi fagaðilum:

Símanúmer og vefsíður fyrir þolendur ofbeldis

Bráðamóttaka í Fossvogi, sími 543-2000. –allan sólarhringinn. Hjúkrunarfræðingar og aðrar heilbrigðisstéttir veita þolendum ofbeldis þjónustu og vísa þeim í viðeigandi úrræði.

Áfallamiðstöð, bráðamóttöku í Fossvogi, sími 543-2000 og 543-2085 - Opið allan sólarhringinn fyrir þá sem leita beint til bráðadeildar vegna ofbeldis í nánnum samböndum. www.lsh.is/pages/16766

Neyðarmóttaka vegna nauðgunar, sími 543-2000 og 543-2085, bráðamóttöku LSH Fossvogi

- Opið allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa stuðning vegna nýlegs kynferðisofbeldis. Gott er að hringja á undan sér. Best er að hafa samband fyrst til að fá aðstoð vegna eldra ofbeldis. www.lsh.is/pages/16768

Aflið á Akureyri, sími 461-5959 og 857-5959 - Samtök gegn kynferðis- og heimilisofbeldi, veita þolendum ofbeldis stuðning með símaavakt, viðtölum, hópastarfi og fræðslu. aflidak.is

Drekaflóð, sími 551-5511 og 860-3358 - Fræðslu- og þjónustu-miðstöð fyrir þolendur alls kyns ofbeldis og aðstandendur þeirra. Boðið er upp á viðtöl, námskeið og hópastarf. drekaflod.is

Félagsþjónustan. Þar geta þolendur fengið fjárhagsaðstoð til að komast út úr aðstæðum sínum. Sumar þjónustumiðstöðvar veita einnig sálfræðiþjónustu.

Neyðarlínan - Lögregla og sjúkrabíll, sími 112 - allan sólarhringinn. Aðstoðar við flóttu undan ofbeldi og við nálgunarbann.

Heilsugæslustöðvar í umdæmi þolenda. Opið á dagvinnutíma og hægt að fá aðstoð heilsugæslulækna, hjúkrunarfræðinga og ljósmæðra. Á sumum heilsugæslustöðvum er sálfræðiþjónusta.

Hjálparsími Rauða krossins - 1717. Opinn allan sólarhringinn. Þjálfað starfsfólk svarar í símann og aðstoðar eins og unnt er. Þetta er gjaldfrjálst símanúmer og birtist hvergi á síma-reikningnum, þannig að hægt er að halda því leyndu að hringt hafi verið í númerið.

Kvennaathvarfið, sími 561-1205 - Opið allan sólarhringinn. Símaráðgjöf og ókeypis viðtöl. Neyðarathvarf og sjálfshjálpar-hópar. kvennaathvarf.is

Kvennaráðgjöfin, sími 552-1500 - Túngötu 14 Reykjavík. Opið þriðjudaga kl. 20 til 22 og fimmtudaga kl. 14 til 16. Ókeypis félags- og lögfræðiráðgjöf. kvennaradgjofin.is

SASA – Sexual Abuse Survivors Anonymous Félagsskapur karla og kvenna sem hefur þá sameiginlegu reynslu að hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. SASA eru 12-spora samtök. sasa.is

Sólstafir Vestfjarða, sími 846-7487 - Systursamtök Stígamóta á Vestfjörðum. solstafir.is

Stígamót, sími 562-6868 - Opið alla virka daga kl. 9 til 19. Ráðgjöf og sjálfshjálparhópar fyrir þá sem lent hafa í kynferðisofbeldi. stigamot.is