

BJARKARHLÍÐ BÝÐUR

- Ráðgjöf, stuðning og upplýsingar fyrir alla þolendur ofbeldis, af öllum kynjum , 18 ára og eldri
- Samhæfða þjónustu undir einu þaki
- Einstaklingsviðtöl
- Lagalega ráðgjöf
- Félagslega ráðgjöf
- Þjónustu við þolendur mansals

Öll þjónusta Bjarkarhlíðar er án endurgjalds.

Fullur trúnaður ríkir á milli starfsfólks Bjarkarhlíðar og þjónustupega.

Bústaðavegur



Bústaðakirkja

Bjarkarhlíð við Bústaðaveg

Sími 553 3000

bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

www.bjarkarhlid.is

www.noona.is



Samstarfsaðilar
Bjarkarhlíðar eru:



MANNRÉTTINDASKRIFSTOFA ÍSLANDS
ICELANDIC HUMAN RIGHTS CENTRE



Reykjavíkurborg



DÓMSMÁLARÁÐUNEYTIÐ



Stjórnarráð Íslands
Félags- og vinnuarkaðs
ráðuneytið





Bjarkarhlíð

fyrir þolendur **ofbeldis**

Ráðgjöf – Stuðningur – Fræðsla

BJARKARHLÍÐ BÝÐUR RÁÐGJÖF OG FRÆÐSLU FYRIR ALLA 18 ÁRA OG ELDRÍ

- Veitir samhæfða þjónustu samstarfsaðila á einum stað.
- Veitir fræðslu og upplýsingar um eðli og afleiðingar ofbeldis.
- Veitir upplýsingar um kærufjerli og réttarvörslukerfi hjá lögreglu.

MARKMIÐ BJARKARHLÍÐAR

- Að veita þolendum ofbeldis áfallamiðaða þjónustu.
- Að mæta þolendum þar sem þeir eru staddir hverju sinni.
- Að vera sameiginlegur vettvangur fyrir fræðslu og umfjöllun um birtingarmyndir ofbeldis.
- Að gefa skýr skilaboð um að ofbeldi verði ekki liðið.

HVAÐ GET ÉG GERT?

- Hringt í lögreglu ef þú verður vitni að ofbeldi.
- Kynnt þér úrræði fyrir þolendur ofbeldis.
- Sagt vini eða kunningja, sem hugsanlega er þolandi ofbeldis, frá úrræðum eins og Bjarkarhlíð.
- Verið góð fyrirmynd með því að bera virðingu fyrir fjölskyldu, vinum og samstarfsfólki og lífíllækka ekki eða stjórna fólki í kringum þig.
- Láta vita að þú líðir ekki ofbeldi.
- Styrkt samtök eða málefni sem vinna gegn ofbeldi og látið aðra vita af því.



HVAÐ ER OFBELDI?

- **Andlegt ofbeldi:** Sjálfsvígshótanir, einangrun, morðhótun, gaslýsing (e. gaslighting), áfallatengsl (e. trauma bonding).
- **Líkamlegt ofbeldi:** Kýla, slá, sparka, hrínda, kyrkingartök, ýta, halda, brenna, drekkja, kæfa.
- **Kynferðislegt ofbeldi:** Nauðgun, sífjaspell, kynferðisleg áreitni, klám, mansal.
- **Fjárhagslegt ofbeldi:** Fjármunum haldið frá fólki/notaðir í ósamræmi við vilja einstaklings.
- **Efnislegt ofbeldi:** Eignaréttur ekki virtur, hlutir eyðilagðir.
- **Vanræksla:** Aðstoð haldið frá viðkomandi, lyfjagjöf ekki sinnt sem skyldi o.fl.
- **Elta eða hóta:** Að elta manneskju og sitja fyrir henni gegn vilja hennar –eltihrellir. Hótanir um að birta nektarmyndir hrelliklám.
- **Mismunur:** Ofbeldi og áreitni sem beinist t.d. að uppruna, kyni, kynþætti, kynhneigð, kynvitund, fötlun eða annarri stöðu viðkomandi.
- **Stafrænt ofbeldi:** Misnotkun á samfélagsmiðlum, hótanir gegnum miðla, auðkennabjófnaður.
 - **Stafrænt kynferðislegt ofbeldi:** myndbirtingar eða hótanir um slíkt á samfélagsmiðlum.
- **Heiðurstengt ofbeldi:** Ofbeldi sem er framkvæmt í nafni „heiðurs“.
- **Þvingað hjónaband:** Hjónaband sem annar eða báðir aðilar eru þvingaðir til að ganga í.
- **Limlesting á kynfærum**
- **Mansal**

HÆTTUMERKI UM OFBELDI

- Ofbeldi getur hent hvern sem er, hvar sem er.
- Þekktar aðferðir sem fólk með ofbeldishegðun notar til að ná tökum á þeim sem verða fyrir ofbeldinu:
- Að beita hótunum.
- Að skapa ótta.
- Að ala á sektarkennd.
- Að koma inn skömm.
- Fólk sem beitir ofbeldi afsakar og réttlætir eigin gjörðir.
- Að átta sig á og þekkja einkenni ofbeldis í nánum samböndum getur verið fyrsta skrefið í þá átt að fá hjálp.
- Ofbeldi hefur ekki aðeins alvarlegar afleiðingar fyrir þolendur og fjölskyldur þeirra, heldur allt samfélagið.
- Það getur haft jafn alvarlegar afleiðingar fyrir börn að verða vitni að ofbeldi og að vera beitt ofbeldi.

