

VIÐ OG BÖRNIN OKKAR



OUR CHILDREN AND OURSELVES

Hagnýtar upplýsingar fyrir fjölskyldur á Íslandi

Practical Information for Families in Iceland

UM VIÐ OG BÖRNIN OKKAR

Við og börnin okkar er upplýsingabæklingur fyrir foreldra/forsjáraðila og aðstandendur barna sem flutt hafa til Íslands og eru að stíga sín fyrstu skref í nýju umhverfi. Bæklingurinn skýrir ábyrgð og skyldur foreldra/forsjáraðila, réttindi og menntun barna. Einnig fjallar hann um menntun og velferð fjölskyldunnar. Bæklingarnir eru tveir með sama efni, á íslensku/ensku og íslensku/pólsku. Þessi framsetning auðveldar innflytjendum að læra ýmis hugtök á íslensku og auðveldar ráðgjöfum að nota hann í samskiptum við innflytjendur.

Bæklingur þessi er styrktur af þróunarsjóði innflytjenda og er unninn í samstarfi Pólska Skólann í Reykjavík, Barna- og fjölskyldustofu og Reykjavíkurborgar.



”

**Oft er sagt að heilt þorp þurfi
til að ala upp barn...**

Reykjavíkurborg 2023

Texti: Reykjavíkurborg, í samstarfi við Pólska Skólann í Reykjavík, Barna- og fjölskyldustofu

Pýðing: Barbara Kristvinsson

Upplýsingar um bæklinginn: mannrettindi@reykjavik.is

ABOUT BOOKLET OUR CHILDREN AND OURSELVES

Our Children and Ourselves is an information booklet for parents/guardians and relatives of children who have moved to Iceland and are taking their first steps in a new reality. The booklet explains the responsibilities and obligations of parents/guardians, children's rights, and education. It has also information about family education and welfare. There are two booklets with the same information, each in two languages: in Icelandic /English and in Icelandic/Polish. This presentation makes it easier for immigrants to learn various concepts and words in Icelandic and makes it easier for counselors to use it in communication with immigrants.

This booklet is funded by the Immigrant Development Fund and is produced in collaboration with the Polish School in Reykjavík, the National Agency for Children and Families, and the City of Reykjavík.



”

**It is often said it takes a village
to raise a child....**

City of Reykjavík 2023

Text: City of Reykjavík, in cooperation with Polish School in Reykjavík and National Agency for Children and Families

Translation: Barbara Kristvinsson

Information about the booklet: mannrettindi@reykjavik.is

EFNISYFIRLIT

[Fjölskylda](#)
[Fæðingarorlof og fæðingarstyrkur](#)
[Réttur barna](#)
[Að ala upp barn](#)
[Hrósáðu og styrktu góða hegðun](#)
[Agi og reglur](#)
[Vertu fyrirmynnd](#)
[Raunhæfar kröfur til foreldra](#)
[Hvað er ofbeldi og vanræksla?](#)
[Áhrif heimilisofbeldi á börn](#)
[Heilsugæslan](#)
[Dagforeldrar](#)
[Leikskólinn](#)
[Grunnskólinn](#)
[Frístundastarf](#)
[Málheimur barnsins](#)
[Skólatungumál á Íslandi](#)
[Félagsþjónusta](#)
[Barnavernd](#)
[Hvert get ég leitað?](#)
[Hvar leita ég hjálpar við ofbeldi?](#)
[Hagnýtar upplýsingar fyrir foreldra og fjölskyldur](#)

TABLE OF CONTENTS

[The Family](#)
[Maternity/paternity Leave and Grants](#)
[Childrens' Rights](#)
[Raising Children](#)
[Positive Reinforcement](#)
[Discipline and rules](#)
[Be a Role Model](#)
[Having Realistic Expectations](#)
[What is Abuse and Neglect?](#)
[The Impact of Domestic Abuse on Children](#)
[Health Care Centres](#)
[Day Parents](#)
[Preschool](#)
[Primary School](#)
[Leisure Activities](#)
[The Childs' Language Environment](#)
[School Language in Iceland](#)
[Social Services](#)
[Child Protective Services](#)
[Where Can I Seek Information and Assistance?](#)
[Where to Seek Help Because of Domestic Abuse?](#)
[Practical Help for Parents and Families](#)

FJÖLSKYLDAN

Á Íslandi nýtur fólk, óháð kyni, sömu réttinda og ber sömu ábyrgð bæði innan og utan heimilis. Hér gildir fullkomíð lagalegt jafnrétti fyrir öll kyn. Flest vinna utan heimilisins og taka báðir foreldrar þátt í heimilisstörfum og uppeldi barna. Fjölskyldur á Íslandi eru af ýmsu tagi og foreldrar geta verið einstæðir, af sitt hvoru kyninu, af sama kyni, stjúpforeldrar, fósturforeldrar o.s.frv.

Þegar tekist er á við líf í nýju landi er mikilvægt að allir í fjölskyldunni standi saman. Það getur oft verið erfitt að venjast nýjum siðum og stundum getur reynst nauðsynlegt að leita aðstoðar annarra sem ekki tilheyra fjölskyldunni. Fjölskyldumeðlimir geta verið misfljótir að laga sig að nýju samfélagi. Börn eru oft fljótari en foreldrarnir að tileinka sér nýtt tungumál, fyrri til að eignast vini og geta því oft veitt fjölskyldunni mikla hjálp í aðlögun að nýju samfélagi. Það er samt mjög mikilvægt að foreldrar og aðrir fjölskyldumeðlimir geri ekki of miklar kröfur til barna við þessar aðstæður. Kröfurnar þurfa að hæfa aldri þeirra og þroska. Börn eiga aldrei að bera ábyrgð á fullorðnum!



THE FAMILY

In Iceland all people, regardless of gender enjoy the same rights and are equally responsible both outside and inside the home. Here, complete legal equality applies to all genders. It is very common here for both parents to work out of the house and both parents participate in household chores and raising children. Families in Iceland are diverse and may be single-parent families, mixed gender, same gender, with step-parents, foster parents, etc.

When building a new life in a new country it is important that the whole family work together. Getting used to and learning about new customs can be difficult and sometimes it may be necessary to seek help and guidance from someone outside the family. The adjustment time may vary between family members. Children are often faster at learning a new language than their parent are, and quicker at friends, which can often provide the family much-needed help in adapting to a new society. However, it is still very important that parents and other family members do not expect too much from their children in these circumstances. The help they provide must always be suited to their age and maturity. Children should never be responsible for adults!

FÆÐINGARORLOF OG FÆÐINGARSTYRKUR

Við fæðingu, ættleiðingu og varanlegt fóstur barns eiga allir foreldrar rétt á launuðu orlofi. Foreldrar fá greiðslur eða styrk úr Fæðingarorlofssjóði, eftir því hver staða þeirra á vinnumarkaði er. Til að öðlast fullan orlofsrétt þurfa foreldrar að hafa verið í 25% vinnu á Íslandi í 6 mánuði fyrir fæðingardag barns. Foreldrar sem hafa unnið á Evrópska efnahagssvæðinu eða á Norðurlöndum þurfa ekki að hafa unnið á Íslandi. Fólk sem tilheyrir þeim hópi þarf að vera rétthafar í því landi og skila inn eyðublaði E-104. Þau þurfa að hefja vinnu innan 10 virkra daga eftir að hafa lokið störfum í þeirra eigin EFTA/Norðurlöndum til að öðlast full réttindi. Námsmenn og fólk sem er utan vinnumarkaðar fær fæðingarstyrk. Sækja þarf um fæðingarorlof og fæðingarstyrk á vef [Fæðingarorlofssjóðs](#).

MATERNITY/PATERNITY LEAVE AND GRANTS

With the birth of a child, adoption, or permanent fostering all parents have the right to paid leave from work. Parents receive payments in the form of paid maternity/paternity leave or childbirth grants from the Maternity/Paternity Leave fund, depending on the length of time they have been working. To be eligible for paid, full-time leave parents must have worked for at least 25% during the 6 months prior to the birth date of the child. Parents who have worked in the EEA or in other Nordic countries are exempt from having to have worked in Iceland. To be eligible in Iceland you must also be eligible in your country and must submit an E-104 form. The applicant must also begin working within 10 working days from their last job if they want to keep their eligibility. Students and unemployed parents receive a childbirth grant or subsidy.

Applications for both are submitted to [the Maternity/Paternity Leave Fund](#) at the Directorate of Labour.

RÉTTUR BARNA

Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna hefur verið fullgiltur á Íslandi. Sáttmálinn felur í sér alþjóðlega viðurkenningu á því að börn þarfnið verndar og umönnunar umfram fullorðna og að þau séu sjálfstæðir einstaklingar með eigin réttindi, óháð réttindum fullorðinna. Hægt er að skoða réttindi barna á vef [Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna](#). Á Íslandi gilda barnaverndarlög en hlutverk þeirra er að tryggja öryggi barna og að þau búi og lifi við viðunandi aðstæður. Í barnaverndarlögnum er skýrt tekið fram að almenningi og öllum sem vinna með börnum beri skylda til að tilkynna lögreglu eða barnavernd ef grunur leikur á að börn búi við óviðunandi aðstæður á einhvern hátt. Barnavernd tekur við tilkynningum og gerir viðeigandi ráðstafanir (sjá kafla um [Barnavernd](#)). Börn á Íslandi eiga að njóta verndar fyrir öllu ofbeldi, jafnt andlegu sem líkamlegu, bæði innan og utan heimilis.

AÐ ALA UPP BARN

Því fylgir mikil ábyrgð að ala upp barn og það getur stundum reynst erfitt. Fyrir þau sem eru að flytja í nýtt umhverfi í öðru landi getur álagið oft verið sérstaklega mikið. Krefjandi hegðun barns má aldrei leiða til þess að líkamlegum eða andlegum refsingum sé beitt. Því er mikilvægt að foreldrar temji sér jákvæðar uppeldisaðferðir og leiti ráðgjafar þegar þeir telja sig þurfa á því að halda. Hægt er að fá ráðgjöf í leikskólum og grunnskólum, hjá skóla- og félagsþjónustu miðstöðva borgarinnar, heilsugæslustöðvum og hjá sjálfstætt starfandi aðilum sem eru til dæmis fjölskylduráðgjafar, sálfraðingar og fleiri.

[Stuðningsþjónusta fyrir börn og fjölskyldur í Reykjavík](#)
[Heilsugæslustöðvar](#)



CHILDREN'S RIGHTS

The United Nations Convention on the Rights of Children has been ratified in Iceland. The Charter includes the international recognition that children need protection and care beyond that of adults and that they are independent individuals with their own rights, regardless of the rights of adults. To read the full document see [the United Nations Convention on the Rights of the Child](#). In Iceland, [The Child Protection Act](#) ensures the safety of children and that they exist and live in acceptable conditions. This act clearly states that the general public and all those working with children are required to notify the police or the child protection services if they suspect that any child is living in unacceptable conditions. All notices made to Child Protection Services are considered and appropriate measures are taken (see the chapter on Child Protection Services). Children in Iceland are to be protected from all violence, psychological or physical, both within and outside the home.

RAISING CHILDREN

Raising a child is a huge responsibility and can sometimes be very difficult. Moving to a new country often makes these difficulties more stressful. Difficult behavior may never lead to physical or mental punishment. It is therefore important that parents use positive parenting methods and that parents seek help and advice when needed. It is possible to get advice and tips from playschools and schools, at your local social services, health clinics and from other private professionals such as family counselors, psychologists and others.

[School and Welfare services in Reykjavík](#)
[Health Care Centres in the Capital Area](#)

HRÓSAÐU OG STYRKTU GÓÐA HEGÐUN

Það er mjög árangursrík uppeldisaðferð að benda barninu á æskilega og góða hegðun í stað þess að banna eða skamma of mikið. Það eru algeng mistök að líta á góða hegðun sem sjálfsgagðan hlut og gleyma að veita henni athygli.

Til dæmis er gott að hrósa þegar barnið þitt býr um rúmið sitt, gengur frá eftir matinn eða sýnir umhyggju gagnvart systkini. Einfalt og uppbyggilegt hrós eins og „gott hjá þér að búa um rúmið þitt“ eða „ég séð hvad þú varst góð/-ur/gott við litlu systur áðan“ styrkir við góða hegðun hjá barninu sem sýnir hana áfram. Hrós sýnir að þú veitir barninu athygli og tekur eftir því sem það gerir vel en ekki bara því sem það á ekki að gera. Hrós gerir barnið þitt stolt og hreykið af sjálfu sér. Leyfðu barninu þínu að gera hlutina sjálft, eins og að klæða sig og reima skóna, og leiðbeindu því hvernig gera á rétt, því það styrkir sjálfsmýnd barnsins. Ef við gerum lítið úr því sem barnið getur, berum barnið ávallt saman við önnur börn og/eða vanrækjum það á einhvern hátt mun því líða eins og það sé einskis virði. Veldu orð þín af kostgæfni og sýndu barninu þínu ástúð og virðingu.

Forðastu aðferðir eins og að öskra, hota, nota harðar refsingar eða orð og staðhæfingar um persónu barnsins sem geta sært tilfinningar þess. Athugasemdir eins og „þú gerir þetta alltaf“, eða „af hverju gerirðu aldrei eins og ég segi?“, „af hverju þarfdu alltaf að gera svona heimskulega hluti?“, „þú gerir aldrei neitt rétt!“ eru niðurlægjandi skilaboð og mikið virðingarleysi við börnin okkar.



POSITIVE REINFORCEMENT

Pointing out desirable and good behaviour is an effective parenting method and is preferable to forbidding and scolding. Taking good behaviour for granted and not paying it any attention is a common mistake.

For example, it is good to praise children when they make their beds, clear the dinner table, or show affection for their siblings. A simple and constructive comment like „good job making your bed“, or „you were so good with your little sister earlier“ will, with time cause continued positive behaviour. Praise shows that you are paying attention to your child and notice when he/she does things right, and not just when he/she does things wrong. Praise leads to your child being proud of himself. Let your child do things for themselves, like dressing themselves and tying their own shoes. Instruct them on how to do it correctly as it will strengthen their self-image. If we make little of our child's accomplishments, always compare them to other children and/or neglect them in any way they will feel like they are worthless. Choose your words carefully and show your child attention and respect.

Avoid yelling, threatening and using words and statements about the child's character as a weapon. Comments like, 'you always do that,' or, 'why can't you ever do as I say?', 'why you always do such stupid things?', 'you never do anything right!', are hurtful and degrading messages and show disrespect to our children.

AGI OG REGLUR

Að hafa reglur og ramma getur hjálpað foreldrum að kenna barninu muninn á réttri og rangri hegðun. Rammi og reglur veita börnum öryggiskennd og láta þau finna fyrir umhyggju. Það er mikilvægt að reglurnar séu skýrar og einfaldar, þær séu alltaf eins við sömu aðstæður og að barnið skilji hvers vegna það er mikilvægt að fara eftir þeim. Það er mikilvægt að standa við það sem sagt er við börnin. Algeng mistök hjá foreldrum eru að gleyma því. Vertu alltaf samkvæm/-ur/t sjálfri/-um/-u þér því það kennir barninu þínu hvers þú væntir af því.

VERTU FYRIRMYND

Þú sem foreldri ert mikilvæg fyrirmund barnanna þinna. Það er ekki nóg að fullorðna fólkid segi börnum hvernig hlutirnir eiga að vera, það verður líka að sýna það í verki.

Vertu ávallt meðvituð/-aður/-ð um að barnið þitt fylgist með þér og lærir af þér. Taktu þér tíma, vertu góð fyrirmund, líka þegar mest á reynir, t.d. þegar barnið upplifir yfirþyrmandi aðstæður og er í ójafnvægi. Þá er mikilvægt að þú haldir ró þinni, veitir þannig barninu öryggi og kennir því að takast á við erfiðar tilfinningar með því að vera til staðar, tala rólega við barnið, sýna því skilning og umhyggju. Það er góð regla að koma fram við börnin þín eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig. Að eiga samverustundir með börnunum sínum þar sem þau eiga athygli þína næstum óskipta byggir upp góð tengsl á milli foreldris og barns. Það þarf ekki að gera neitt sérstakt; að horfa saman á sjónvarpið, spjalla saman eða fara í gönguferð er allt gott og gilt. Þegar börn hafa verið spurð hvað þeim finnst mikilvægt þá svara þau því til að samverustundir með foreldrum séu þeim dýrmætastar.



DISCIPLINE AND RULES

Setting rules and boundaries can help parents teach children the difference between right and wrong, give children a sense of security, and let them know you care. It is important that the rules are clear, that they are always the same, and that the child understands why it is important to follow the rules. It is also important to mean what you say. Forgetting this is a common mistake that parents make. Being consistent will help teach children what is expected from them.

BE A ROLE MODEL

Parents are important examples for their children. It isn't enough for grown-ups to tell children how to behave, they must also show it in their actions, and lead by example.

Always be aware that your child is watching you and learning from you. Take your time, be a good role model, even when the going gets tough, like when your child experiences an overwhelming situation and is unbalanced. It is important that you keep your calm, make the child feel secure, and help them deal with difficult emotions by talking calmly, and showing them understanding and care.

It is a good rule to treat your child the same as you would want others to treat you. Spending quality time with your children and focusing on them helps build positive connections between parents and children. This time doesn't have to be anything special, it can be watching TV, chatting together, or going for a walk. When children are asked what they think is most important their response is time spent with their parents.

RAUNHÆFAR KRÖFUR TIL FORELDRA

Gerðu raunhæfar kröfur til þín sem foreldris. Einbeittu þér að því sem mestu máli skiptir í stað þess að reyna að taka á öllu í einu. Þegar aðstæður eru erfiðar og foreldrar finna fyrir óöryggi, getur verið nauðsynlegt að leita stuðnings. Gott samtal um hvernig þér líður sem foreldri við vini/fjölskyldu/ráðgjafa getur hjálpað. Mikilvægt er að finna styrkleika sína sem foreldri. Foreldrar eru stöðugt að æfa sig í hlutverki sínu. Gefðu þér tíma til að gera hluti fyrir þig sjálfa/-n/sjálft (eða fyrir ykkur sem par). Þú munt geta annast barnið þitt ennþá betur ef þú ert vel upplögð/-lagður/-lagt.



HAVING REALISTIC EXPECTATIONS

Make realistic demands on yourself as a parent. Focus on what matters most instead of trying to tackle everything at once. When things are difficult and parents feel insecure, it may be necessary to seek support. A good conversation about how you feel as a parent with friends, family members, or counsellors can help. It is important to find your strengths as a parent. Parents are constantly practicing their role. Make time to do things for yourself (or as a couple). You will be able to take care of your child even better if you take good care of yourself.

HVAÐ ER OFBELDI OG VANRÆKSLA?

Ofbeldi og vanræksla geta haft mjög skaðleg áhrif á þroska barns. Ofbeldi getur birst á marga mismunandi vegu, t.d. að rassskella börn, slá þau með höndum eða belti, hrinda þeim eða hrista eða á einhvern annan hátt, nota hendur og/eða hluti gegn barninu er líkamlegt ofbeldi. Hvers konar niðurlæging, lítilsvirðing, öskur og hótanir er andlegt ofbeldi. Vanræksla getur lýst sér í vannæringu barna, að skilja börn lengi eftir ein heima svo þau þurfi að sjá um sig sjálf, útivist eftir löglegan útivistartíma og fatnaði sem samræmist ekki aðstæðum eins og veðri og árstíma.

Á Íslandi er litið svo á að allar andlegar og líkamlegar refsingar séu ofbeldi og getur beiting þeirra verið refsiverð með fangelsisvist. Í Barnaverndarlögnum (1. grein) segir: „Börn eiga rétt á vernd og umönnun. Þau skulu njóta réttinda í samræmi við aldur sinn og þroska.“

Foreldrum ber að sýna börnum sínum umhyggju og nærfærni og gegna forsjár- og uppeldisskyldum við börn sín svo sem best hentar hag og þörfum þeirra.“

Ekkert barn á að þurfa að þola ofbeldi eða verða vitni að ofbeldi, allra síst á heimili sínu. Allt ofbeldi á heimili þar sem börn búa er jafnframt ofbeldi gagnvart börnum.

Ef barn beitir fjölskyldumeðlimi ofbeldi er nauðsynlegt að leita ráðgjafar og stuðnings.



WHAT IS ABUSE OR NEGLECT?

Abuse and neglect can have a very damaging effect on a child's development.

Violence can reveal itself in many different ways, such as spankings, beating them with your hands or a belt, shaking or pushing them, or using your hands or objects is considered physical violence.

Any kind of humiliation, condescension, screaming, and threats are mental abuse. Neglect is described by undernourishment, leaving children home alone inappropriately, letting them play outside after curfew, and not dressing them properly for the weather and the climate

In Iceland, all physical and mental punishment is considered abuse and is a punishable act that may result in imprisonment.

Article 1 of the Child Protection Act states: „Children have a right to protection and care. Their rights shall be maintained in accordance with their age and maturity... Parents shall treat their children with care and consideration and observe their duties of upbringing and custodianship as to best suit their child's interests and needs.“

No child should have to endure abuse or be a witness to abuse or violence, especially in their own homes. All violence in a home where there are children is also violence against children.

If a child abuses a family member, it is necessary to seek advice and support.

ÁHRIF HEIMILISOFBELDIS Á BÖRN

Til að börn þroskist sem sterkir einstaklingar með heilbrigða sjálfsmýnd þurfa þau að alast upp við öruggar aðstæður þar sem hlúð er að grunnþörfum þeirra, bæði líkamlegum og tilfinningalegum.

Rannsóknir sýna að þótt börnin verði ekki sjálf fyrir ofbeldi, eða séu beint vitni að því, getur það samt haft alvarlegar afleiðingar á þau. Börn verða óbeint vitni að ofbeldi t.d. þegar þau heyra hvað gerist í næsta herbergi, taka eftir ummerkjum ofbeldisins á heimilinu eða skynja spennu og vanlíðan foreldra sinna.

Mikilvægt er að hafa í huga að börn geta átt erfitt með að tjá tilfinningar sínar og lýsa oft vanlíðan sinni með því að kvarta undan verkjum t.d. höfuð- og/eða magaverkjum. Einnig geta börnin glímt við svefnfiðleika, fengið aukna eða minnkaða matarlyst og fengið martraðir.

Nánustu aðstandendur barna geta oft veitt bestu hjálpinu með því að gefa þeim tíma til að tjá sig, hlusta á þau og sýna þeim hlýju og virðingu. Það getur einnig verið gagnlegt að leita fagaðstoðar fyrir börnin.

Hægt er að lesa sér til um áhrif heimilisofbeldis á börn í þessum bæklingi.



IMPACT OF DOMESTIC ABUSE ON CHILDREN

In order for children to mature as strong individuals with healthy a self-image, they need to grow up in safe conditions, where their basic needs are met, both physical and emotional

Research shows that even though children themselves have not directly been the victims of violence, or directly witnessed the violence, the consequences can be very serious. Children are indirect witnesses when for instance, they hear what is happening in the next room, notice the signs of violence in the home, or sense tensions and distress in their parents.

It is important to keep in mind that children may have a difficult time dealing with their feelings and often express their feelings of distress by complaining about pains such as headaches and stomach aches. Children may also have trouble sleeping, have appetite changes, and have nightmares.

Family is often the best option for offering help by giving them time to express themselves, listening, showing them care, warmth and respect. It may also be helpful to seek professional help for children.

In this brochure you will find more information about the effects of domestic abuse on children.

HEILSUGÆSLAN

Heilsugæslustöðvar eru í öllum hverfum borgarinnar og þar er boðið upp á ókeypis mæðravernd og heilsuvernd fyrir barnið þitt til 16 ára aldurs. Í mæðravernd er fylgst með heilsu móður og barns alla meðgönguna. Þegar fólk eignast barn er áhersla lögð á að styðja við fjölskylduna. Þjónusta við börn fer fram á heilsugæslustöðinni frá fæðingu fram að grunnskólaaldri. Eftir það er heilsuvernd í skóla barnsins. Þjónustan felur m.a. í sér þær grunnbólusetningar sem mælt er með að barnið fái, skimanir á vexti og þroska, fræðslu, ráðleggingar og stuðning fyrir foreldra og börn.

Á heilsugæslustöðvum er hægt að fá viðtal við hjúkrunarfæðinga og lækna vegna heilsuvanda, veikinda og smáslysa.

Heilsugæslan býður upp á foreldanámskeið þar sem kenndar eru uppedisaðferðir sem virka og stuðla að góðu samstarfi milli barna og foreldra. Upplýsingar um þetta og fleiri námskeið er að finna hjá heilsugæslustöðvunum.

Upplýsingar um allar heilsugæslustöðvar á Íslandi er að finna á Heilsuvera.is sem er meðal annars vefsíða um sjúkdóma og forvarnir. Þar er hægt að skrá sig á „Mínar síður“ til að bóka tíma, endurnýja lyf og eiga örugg samskipti við heilbrigðisstarfsfólk.

Á vef Embættis landlæknis er að finna [upplýsingar um tannvernd](#) barna á nokkrum tungumálum. Fyrir utan komugjald sem er 2.500 kr. á ári þarf ekki að greiða tannlækningar fyrir börn sem eru yngri en 18 ára. Barnið þarf að hafa heimilistannlækni og bera foreldrar ábyrgð á skráningunni í [Réttindagátt Sjúkratrygginga](#).



HEALTH CARE CENTRES

There are health clinics in all districts of Reykjavík and in almost all municipalities. They offer free maternity care and health care for your child up to the age of 16. In maternity care, the health of the mother and child is monitored throughout the pregnancy. When a new baby comes into the world the focus is on supporting the family. All health clinics offer health care for children up to elementary school age and then services are in the schools. Included in this service are recommended vaccinations, screening of growth and development, and advice and support for parents and children.

At health clinics it is also possible to make appointments with nurses and doctors for health problems, sicknesses, and minor injuries.

This service is free of charge. The staff at the health clinics give good advice about health and parenting and will also give information about where else to seek help when needed. The health clinic also sees to the health care of students free of charge. The clinics offer parenting courses where successful parenting techniques and promoting good parent/child cooperation is taught. Information about this and other courses can be found at your local health clinic.

Information about all the health care clinics in Iceland and also information about diseases and prevention can be found on www.heilsuvera.is. On this site, through the portal ‘Mínar síður’ it is possible to book appointments, renew prescriptions for meds, and chat with health care professionals.

The website of the Directorate of Health has [information](#) about children’s dental health. Except for an annual appointment charge of 2.500 ISK dental care for children under 18 years of age is free. Parents must register the child with a family dentist on the [portal of Icelandic Health Insurance](#).

DAGFORELDRAR

Hægt er að fá vistun fyrir börn frá sex mánaða aldri hjá dagforeldrum. Þeir eru sjálfstætt starfandi og taka börn í dagvistun í heimahúsum. Dagforeldrar sjá sjálfir um skráningu og innritun barna. Upplýsingar um dagforeldra er að finna á vefsíðum sveitarfélaga.

[Upplýsingar um dagforeldra í Reykjavík](#) og endurgreiðslur er að finna á vefsíðu Reykjavíkurborgar.

LEIJKÓLINN

Leijskólinn er fyrsta skólastigið í skólakerfinu og sinnir uppeldi og menntun barna áður en grunnskólagskylda tekur við árið sem þau verða 6 ára. Leijskólinn er opinn öllum börnum. Allir leijskólar starfa samkvæmt sömu [lögum um leijskóla](#) og [aðalnámskrá leijskóla](#) en hafa svigrúm til að þróa eigin starfshætti. Nám barna í leijskóla fer fram í gegnum leik og skapandi starf. Foreldrar greiða leijskólagjald sem sveitarfélög niðurgreiða en innifalið í því gjaldi er nám barna og námsgögn, umönnun, morgunverður, hádegisverður, eftirmiðdagshressing og sérkennsla.

Í leijskólum er lögð áhersla á gott samstarf við fjölskyldur barnanna með því m.a. að veita upplýsingar um barnið í daglegu starfi en um leið eru foreldrar hvattir til að veita upplýsingar um allt sem getur haft áhrif á líðan og hegðun barnsins í leijskólanum. Langflest börn sækja leijskóla enda er það talið mjög mikilvægt fyrir alhliða þroska barna og er um leið undirbúnингur fyrir þátttöku í lífinu öllu. Nánari upplýsingar um leijskóla er að finna á vefsíðum sveitarfélaga. [Nánari upplýsingar um leijskóla í Reykjavík](#) er að finna á vefsíðu Reykjavíkurborgar.



DAY PARENTS

It is possible to buy day care for children 6 months of age from day care providers. They operate independently and care for children in their own homes. Applications and registration is made directly to the day care providers. The City of Reykjavík subsidises services. For information about day care providers and rate schedules see the city's website.
[Information about day parents in Reykjavík](#)

PRESCHOOLS

Preschool is the first step in the school system, where children are cared for, taught and prepared for compulsory school which begins at 6 years of age. Preschool is open to all children. All pre-schools operate according to [the laws and guidelines set out in the national curriculum](#) but have some room to develop their own character and procedures. In pre-school children learn through play and other creative activities. Preschools are subsidised by local municipalities but parents also pay a fee. Included in the fee that parents pay are teaching and crafting materials, care, meals and snacks and special teaching when needed.

Preschools consider good cooperation with parents very important and focus is placed on communicating with families by sharing information about the child and daily activities. Parents are encouraged to share any information about the child and their daily lives that may have any effect on their well-being and behaviour in school. Most children attend pre-school as it is considered an important step in the development of the child, as well as being preparation for life in general. For [more information about pre-schools](#) see the city's website.

[Information about preschools in Reykjavík](#)

GRUNNSKÓLINN

Á Íslandi er skólaskylda fyrir öll börn á aldrinum 6 til 16 ára. Það þarf ekki að greiða fyrir skólagöngu barns á Íslandi en greiða þarf fyrir hádegisverð. Ekki er skylda að kaupa hádegisverð en þá þarf að senda barn með hádegismat í nesti.

Hlutverk foreldra í skólagöngu barns er meðal annars;

- að sjá til þess að barnið mæti í skólann
- að sýna námi barnsins áhuga og sjá til þess að það sinni náminu
- að tilkynna að morgni til skrifstofu skólans ef barnið er veikt eða þarf leyfi hluta úr degi vegna læknis– eða tannlæknahemsóknar
- að sjá til þess að barnið komi í skólann með holtt og gott nesti ef það á við og að það sé klætt eftir veðri
- að fylgjast með því að barnið sinni lestri og stundi sitt heimanám
- að mæta í foreldraviðtöl og á fundi um nám barnsins og skólastarf
- að virða reglur um útvistartíma barna
- að sækja formlega um frí frá skóla, þurfi barnið á því að halda.

Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki bæði í leik- og grunnskólagöngu barna og gott samstarf milli heimilis og skóla getur gert gæfumun í velferð og aðlögun barna.

Ef barn þarfust sérstaks stuðnings vegna fötlunar, erfiðleika í námi eða félagslegra aðstæðna þá hafa bæði foreldrar og starfsfólk aðgang að sérfraeðingum sem geta aðstoðað og stutt við fjölskyldur.

Upplýsingar um grunnskólar í Reykjavík.



PRIMARY SCHOOLS

In Iceland education is mandatory for children from 6-16 years of age. Parents pay no fee for children attending schools but they must pay for lunch. Parents who choose not to pay for lunches must provide a packed lunch.

The role of parents in a child's schooling includes;

- ensuring that the child attends school
- showing interest in the child's education and insuring that they do their studies
- contacting the school in the morning if the child is sick or needs to leave for a doctor's or dentist appointment
- ensuring that the child comes to school with a good, healthy lunch when applicable, and that he is dressed according to the weather
- keep track of their reading and homework assignments and ensure that they complete them
- is to attend parent-teacher meetings and other meetings on school matters
- to respect the rules regarding outdoor hours (curfew) for children
- making a formal request if the child needs additional days off from school

Parents play an important role in both pre and elementary schooling, and good cooperation between home and school can make a difference in children's well-being and adjustment.

If a child needs special assistance due to handicaps or social or learning difficulties than both parents and teachers have access to professionals and specialists that will offer families support.

Information about schools in Reykjavík.

FRÍSTUNDASTARF

Mikill meirihluti 6 til 16 ára barna á Íslandi stunda skipulagt félags- og tómstundastarf af einhverju tagi og rannsóknir sýna að það hefur uppbyggjandi áhrif á líf barna og unglings. Frístundaheimili eru starfrækt við flesta grunnskóla á Íslandi fyrir börn á aldrinum 6 til 9 ára. Á veturna eru þau opin frá því að skóla lýkur til kl. 17, en á sumrin og þegar frí er í skólanum eru þau oft opin alla virka daga kl. 8 til 17. Greitt er sérstaklega fyrir þessa þjónustu. Frístundaheimilin bjóða upp á fjölbreytt frístundastarf og þar er mikið lagt upp úr því að einstaklingar fái að njóta sín og þroskast í umhverfi sem einkennist af hlýju, öryggi og virðingu. Félagsmiðstöðvar, fyrir börn og unglings á aldrinum 10 til 16 ára, eru við flesta grunnskóla á Íslandi.

Fyrir aldurshópinn 10 til 12 ára eru í boði margvísleg tómstundanámskeið og/eða hópastarf einu sinni eða oftar í viku. Fyrir unglings á aldrinum 13 til 16 ára eru félagsmiðstöðvarnar mikilvægur vettvangur því starfið mætir þörf þeirra fyrir fjölbreytt frítistarfi og samveru með jafnöldrum í öruggu umhverfi. Meginstarfsemi félagsmiðstöðva er gjaldfrjáls.

Sveitafélög veita oft styrki til þátttöku 6 til 18 ára barna og ungmenna í íþrótt- og tómstundastarfi. Styrkjakerfið gefur foreldrum kost á að ráðstafa ákveðinni upphæð til niðurgreiðslu á þátttöku- og æfingagjöldum. Upplýsingar um frístundastarf og frístundakort í Reykjavík eru á vef Reykjavíkurborgar.



LEISURE ACTIVITIES

The vast majority of 6–16-year-olds in Iceland participate in some sort of organised sports, social and leisure activities. Research has shown these activities have an empowering effect on the lives of children and youth. After school centres for children 6-9 years old are located at most primary schools in Iceland. In winter, they are open from the end of the school day until 17:00. During the summer and school holidays they are usually open from 08:00-17:00. There is a fee for these services. After-school centres offer diverse leisure activities so that individuals can flourish and develop in an environment characterized by warmth, security and respect. Recreation centres, for children and teenagers aged 10 - 16 years, are located at or near most primary schools in Iceland.

For the 10-12 year old age group a range of leisure courses and/or groups meet at least once a week. Recreation centre activities for the 13 - 16 year old age group are considered important as they aim to meet the needs of teens by offering varied recreational options and a place to spend time with their friends and peers in a safe environment. The main operations are free of charge.

Most municipalities offer subsidies to children 6-18 years of age to participate in sports, arts and other recreational activities. The subsidy is granted via the Leisure Card and gives parents the option of allocating what amount of the available subsidy will be used for participating in various activities.

Information about activities and the subsidies or Leisure Card.

MÁLHEIMUR BARNSINS

Tungumál fjölskyldunnar er mikilvægt. Góður grunnur í einu tungumáli getur hjálpað barni að læra önnur tungumál. Mikilvægt er að fjölskyldur hugi að því hvernig styðja má fjölyngi barnsins á sem farsælastan hátt. Tími sem notaður er til að tala tungumál fjölskyldurnar hefur áhrif á málþoku barnsins. Huga þarf að samskiptum barns við jafnaldra og fjölskyldu þannig að tungumál barnsins séu notuð í fjölbreyttum aðstæðum. Aðgengi að bókum og öðru afþreyingarefni skiptir máli en mikilvægast er þó að fjölskyldur sýni öllum tungumálum barnsins áhuga og tileinki sér að spryja um orð og merkingu þvert á tungumál. Það er dýrmætt fyrir börn að hafa vald á fleiri en einu tungumáli og aðgengi að þeim samfélögum sem tungumálakunnáttan veitir. Tvítyngi/fjölyngi eykur málþroska og ýtir undir víðsýni og sköpunargáfu svo fátt eitt sé nefnt.



SKÓLATUNGUMÁL Á ÍSLANDI

Á Íslandi eru tvö opinber tungumál, íslenska og íslenskt téknical. Skólatungumálið í grunnskólum er íslenska. Enska og danska eru kennd sem erlend tungumál. Fjölyngdir nemendur geta sótt um að sleppa dönsku en þá þarf að skila upplýsingum um kunnáttu barns í öðru tungumáli sem ekki er kennt í skólanum. Nemendur sem flytja til Íslands eiga rétt á að læra íslensku sem annað tungumál í 2 til 4 ár eftir komu. Að því tímabili loknu fylgja börn jafnöldrum í íslensku en eiga að fá þann stuðning sem þau þurfa.

Háskólanám á Íslandi er mögulegt að loknu námi á framhaldsskólastigi. Erfitt er að sækja menntun á framhaldsskólastigi á Íslandi án þess að hafa náð góðum tökum á íslensku, eða framúrskarandi færni í ensku, ásamt góðum námsárangri. Mörg ungmenni sem flust hafa til Íslands á grunnskólaaldri byrja á því að læra íslensku sem annað mál í 1-2 ár áður en þau hefja formlegt nám á framhaldsskólastigi. Það þýðir að framhaldsskólagangan getur tekið lengri tíma. Mikilvægt er að hvetja börn og ungmenni til þess að nýta þau tækifæri sem bjóðast í skóla- og frístundastarfi til þess að æfa sig í íslensku. Það er ekki nauðsynlegt að búa yfir góðri kunnáttu í skólatungumálinu til þess að styðja börn í námi. Foreldrar sem sjálf eru að læra íslensku og sýna skólatungumáli barna sinna áhuga hafa jákvæð áhrif á nám barnsins.

THE CHILD'S LANGUAGE ENVIRONMENT

The language of the family is important. A good foundation in one language can help a child learn other languages. It is important that families consider how to successfully support their child's multilingualism. Time spent speaking the family's language affects the child's language acquisition. Consideration must be given to the child's interactions with peers and family so that the uses the language in a variety of situations. Access to books and other entertainment is important, but the most important thing is that families show an interest in all of the child's languages and learn to ask about words and meanings across languages. It is valuable for children to have a command of more than one language and access to the communities that language skills provide. Among other things bilingualism/multilingualism increases language development and promotes open-mindedness and creativity.

SCHOOL LANGUAGE IN ICELAND

Iceland has two official languages, Icelandic and Icelandic Sign Language. The school language in primary schools is Icelandic. English and Danish are taught as foreign languages. Multilingual students can apply to skip Danish, but then you have to submit information about the child's skills in another language not taught at school. Students who move to Iceland have the right to learn Icelandic as a second language for 2 to 4 years after arrival. After that period, children follow their peers in Icelandic, but should receive support when needed.

University studies in Iceland are possible after completion of secondary school. It is difficult to get an education at secondary school level in Iceland without having achieved a good command of Icelandic, or excellent skills in English, together with good academic results. Many young people who have moved to Iceland at primary school age start by learning Icelandic as a second language for 1-2 years before they begin secondary school. This means that the secondary school process can take longer. It is important to encourage children and young people to take advantage of the opportunities offered in school and after-school activities in order to practice Icelandic. It is not necessary to have good knowledge of the school language in order to support children in their studies. Parents who are learning Icelandic and show interest in their children's school language have a positive effect on their child's learning.

FÉLAGSPJÓNUSTA

Tilgangur félagsþjónustu er meðal annars að bæta lífskjör þeirra sem eru í viðkvæmri stöðu í samfélaginu og tryggja góð uppeldisskilyrði barna og ungmenna. Sveitafélögin veita félagsleg ráðgjöf sem tekur m.a. til atvinnumála, virkni, veikinda, húsnæðismála, fjárhagsvanda, ofbeldis, fötlunar, öldrunar og ýmissa fjölskyldumála. Þar geta leitað innflytjendur og fengið ráðgjöf í málefnum barna og ungmenna, m.a. í tengslum við tómstundir, uppeldi, skólagöngu barna og einnig áhættuhugdun eins og t.d. notkun áfengis- og vímuefn.

Í Reykjavík veita miðstöðvar borgarinnar félagslega þjónustu.



BARNAVERND

Barnavernd snýst um aðstoð við börn sem búa við óviðunandi aðstæður eða aðstæður sem talðar eru stofna heilsu þeirra og þroska í hættu. Markmiðið er alltaf að bæta aðstæður barnsins og sjá til þess að öll börn alist upp við öruggar aðstæður. Ávallt er lögð áhersla á góða samvinnu við foreldra. Ef tilkynning berst til barnaverndar um að barn búi við óviðunandi aðstæður þá metur starfsfólk hana og samband er haft við fjölskyldu barnsins. Ef könnun starfsfólksins leiðir í ljós að þörf er á stuðningi við barn og fjölskyldu er gerð áætlun um áframhaldandi aðgerðir í samvinnu við foreldra og barn og síðan hefst vinna við að aðstoða fjölskylduna. Barnavernd býður upp á ýmis stuðningsúrræði fyrir fjölskylduna eins og ráðgjöf, fræðslu og leiðbeiningar.

Upplýsingar um Barnavernd Reykjavíkur og tilkynningar eru á vef borgarinnar.

SOCIAL SERVICES

The role of social services is, among other things, to improve the living standards of vulnerable groups and to ensure good educational conditions for children and youth. Municipalities provide social counseling regarding employment, engaging in society, illness, housing, financial problems, violence, disabilities, aging and various family issues. Immigrants can look to them for advice on children and young people's issues, for instance in relation to leisure, parenting, schooling and also risky behavior such as use of alcohol and drugs.

Social Service Centres in Reykjavík

CHILD PROTECTION SERVICES

Child protection is to assist children who live in unacceptable conditions or circumstances which are considered to put their health and development at risk. The goal is always to improve the situation of the child and ensure that all children grow up in safe conditions. Emphasis is always placed on working cooperatively with parents. If child protection receives notification that a child is living with unacceptable circumstances the staff evaluates the child's situation and contacts the child's family. If the evaluation reveals the need for support for the child and the family an action plan is made in cooperation with the, which is then set in motion. Child protection offers various support solutions for families such as counselling, training, and guidance.

Information about Child Protection Services in Reykjavík and reports of abuse are on the city's website.

HVERT GET ÉG LEITAÐ?



Neyðarlínan 112
www.112.is

112 er ókeypis númer sem hægt er að hringja úr öllum sínum, þó svo ekkert símakort sé í símanum, eða engin inneign á kortinu og/eða símareikningur sé ógreiddur.



Upplýsingar um opinberar stofnanir á Íslandi og þjónustu þeirra. Vefsíðan er á íslensku og ensku.



Barnaverndarnefndir - aðstoða börn og foreldra í alvarlegum vanda við að tryggja velferð og öryggi barna til framtíðar með fjölbreyttri ráðgjöf, stuðningi og faglegum lausnum.



Fjölmenningssetur - upplýsingar og ráðgjöf fyrir innflyttjendur á Íslandi.



Fæðingarorlofssjóður - upplýsingar og umsóknir um fæðingarorlof og fæðingarstyrki.



Sjúkratryggingar Íslands - tryggja réttindi sjúkratryggðra og upplýsingar um aðgengi að heilbrigðisþjónustu.



Tryggingastofnun Íslands - er að framfylgja lögum um almannatryggingar, lögum um félagslega aðstoð og lögum um málefni langveikra barna.



Þjóðskrá - annast skráningu einstaklinga og sér um daglegan rekstur og vinnslu þjóðskrár. Stofnunin gefur út vegabréf, nafnskírteini og ýmis vottorð.



Útlendingastofnun afgreiðir umsóknir um dvalarleyfi, íslenskan ríkisborgarárétt, alþjóðlega vernd og vegabréfsáritanir. Hjá stofnuninni eru einnig teknar ákvarðanir varðandi heimild útlendinga til dvalar á landinu, gefin út ferðaskilríki fyrir flóttamenn og vegabréf fyrir útlendinga.



Á veft Reykjavíkurborgar má finna upplýsingar um þjónustu fyrir íbúa.

WHERE CAN I SEEK INFORMATION AND ASSISTANCE?



Emergency 112
www.112.is

112 Phone calls to the emergency telephone number 112 are free and may be made from any phone, even if there is no SIM card, you have no credit and there phone bill is unpaid.



information about all public institutions in Iceland and their services. The website is in English and Icelandic.



The National Agency for Children and Families is a central advisory center which helps children and parents with serious problems to ensure the well-being and safety of children for the future, by offering diverse advice, support and professional solutions.



Fjölmenningssetur - The Multicultural Information Centre- information for immigrants in Iceland.



Fæðingarorlofssjóður - The Maternity/Paternity Leave Fund has information and applications for parental leave and grants.



Sjúkratryggingar Íslands - Icelandic Health Insurance - is to ensure assistance to protect health and equal access to health services.



Tryggingastofnun Íslands - Social Insurance Administration implements the provisions of the Law on Universal Social Insurance, the Law on Social Assistance and the Law on the Rights of Chronically Sick Children.



Þjóðskrá - Registers Iceland - oversees the registration of persons and updating the national registry. The office issues passports, identity cards and various certificates.



Útlendingastofnun - Directorate of Immigration - processes applications for residence permits, Icelandic citizenship, international protection and visa. The Directorate also decides on foreigners' right to stay in the country and issues travel documents for refugees and passports for foreign nationals.



The City of Reykjavík website provides information on services for residents.

HVAR LEITA ÉG HJÁLPAR VIÐ OFBELDI?

Allir eiga rétt á að fá aðstoð og ofbeldið er aldrei brotaþola að kenna!

Ef þú býrð við ofbeldi eða hefur orðið fyrir ofbeldi eða þekkir til einhvers sem er í þeim aðstæðum þá eru ýmis úrræði í boði.

Þú getur alltaf hringt í 112 en þú getur líka leitað til ýmissa grasrótarsamtaka eða félagsþjónustu í þínu sveitafélagi.

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ



KVENNAATHVARFIÐ

Sími: Skrifstofa: 561-3720

Neyðarnúmer allan sólarhringinn: 561-1205

kvennaathvarf@kvennaathvarf.is

Kvennaathvarfið er fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis af hendi maka annarra á heimilinu. Athvarfið er einnig fyrir konur sem orðið hafa fyrir kynferðisofbeldi. Konur geta hringt og rætt mál sín, 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 og panta tíma í viðtal.

Sjálfshjálparhópar starfa á vegum Kvennaathvarfsins, þar sem nokkrar konur hittast reglulega undir handleiðslu starfskonu athvarfsins. Nauðsynlegt er að koma í viðtal áður.

FÉLAGSPJÓNUSTA Í SVEITARFÉLÖGUM

veita brotaþolum ofbeldis ýmiss konar ráðgjöf og þjónustu.

WHERE CAN I SEEK HELP BECAUSE OF DOMESTIC ABUSE?

Everyone has the right to help and violence is never the victims fault!

If you live with violence, are a victim, or know somebody who is, there is help available.

You can always phone 112 and you may also go to various grass root organisations and social services.

IN THE CAPITAL AREA



KVENNAATHVARFIÐ - THE WOMEN'S SHELTER

Phone: 561-3720

24 hour emergency 561-1205

kvennaathvarf@kvennaathvarf.is

The Women's Shelter is for women and their children when living in their own home is unbearable because of emotional or physical abuse from their husband live in boyfriend, or other members of the household. The shelter is also for women who have been raped. The telephone helpline, 561 1205 is open 24 hours a day. Women can phone and discuss their situation and get support and information.

Free counselling, support and information is also available to women who are not staying at the shelter. It is necessary to phone 561 1205 first to make an appointment.

The Women's Shelter also offers self-help groups where several women meet regularly under the guidance of the shelter's employee. It is necessary to come for an interview beforehand.

SOCIAL SERVICES IN MUNICIPALITIES

udziela różnego rodzaju wsparcia i doradztwa ofiarom przemocy.



MÍÐSTÖÐVAR REYKJAVÍKURBORGAR

Þjónustuver Reykjavíkurborgar
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími: 4 11 11 11
upplysingar@reykjavik.is

BARNAVERND REYKJAVÍKUR

Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 4 11 11 11
Netfang: barnavernd@reykjavik.is

Miðstöðvar veita brotaþolum ofbeldis ýmiss konar ráðgjöf og þjónustu. Þú getur einnig hringt í þjónustuver borgarinnar og fengið upplýsingar um eða samband við þína þjónustumiðstöð.

Barnavernd aðstoðar börn sem búa við óviðunandi aðstæður eða aðstæður sem taldar eru stofna heilsu þeirra og þroska í hættu. Markmiðið er alltaf að bæta aðstæður barnsins.



BJARKAHLÍÐ

Sími: 553 3000
bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

Í Bjarkarhlíð er öllum sem orðið hafa fyrir ofbeldi og eru 18 ára og eldri veitt ráðgjöf, stuðningur og upplýsingar. Öll þjónusta Bjarkarhlíðar er ókeypis.



STÍGAMÓT

Laugavegur 170, 105 Reykjavík
tel.: 562 6868 / 800 6868
stigamot@stigamot.is

Stígamót eru ráðgjafar- og fræðslumiðstöð fyrir öll kyn sem hafa verið beitt hvers kyns kynferðisofbeldi. Aðstandendur, svo sem foreldrar, makar og vinir, geta einnig fengið stuðning og ráðgjöf á Stígamótum óski þeir þess.

Til Stígamóta kemur fólk frá 18 ára aldri vegna ofbeldis sem það hefur verið beitt, bæði í æsku og á fullorðinsárum. Margir koma vegna ofbeldis sem átti sér stað fyrir mörgum árum og jafnvel áratugum síðan. Vert að taka fram að karlmenn eru ekki síður velkomnir á Stígamót en konur og eru u.p.b. 10 til 15% af þeim sem leita til samtakanna árlega.



CENTRES IN REYKJAVIKU

Main Service Centre
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Phone: 4 11 11 11
upplysingar@reykjavik.is

CHILD PROTECTION SERVICES

Ármúla 4, 108 Reykjavík
Phone: 4 11 11 11
barnavernd@reykjavik.is

The centres offer victims various counselling and services. You may also call the central service number for information and they can connect you with your centre.

Child Protection Services assists children living in unacceptable circumstances or circumstances considered to endanger the health and development of the child. The goal is always to improve the child's situation.



BJARKAHLÍÐ

Phone: 553 3000
bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

All victims of violence, 18 years of age and older, receive counselling, support and information. All services are free.



STÍGAMÓT

Laugavegur 170, 105 Reykjavík
Phone: 562 6868 / 800 6868
stigamot@stigamot.is

Stígamót is a counselling and support centre for both women and men survivors of all forms of sexual abuse. Family members, parents, spouses and friends may also receive support and counselling at Stígamót.

Survivors 18 years of age and older go to Stígamót because of violence they have been subjected to either in their youth, or in their adult years. Many come because of violence that occurred many years and even decades ago. It should be noted that men are equally welcome at Stígamót and that 10-15% of those who seek assistance there are men.



Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Bráðamóttakan á Landspítalanum Fossvogi

Áland 6, 108 Reykjavík

Símar:

543 1000 - Aðalskiptiborð LSH

543 2000 - Afgreiðsla bráðamóttöku LSH

543 2094 - Neyðarmóttaka á dagvinnutíma

543 2085 - Áfallamiðstöð LSH

Mikilvægt að koma sem fyrst eftir brot. Hægt er að koma beint á bráðamóttökuna í Fossvogi og biðja þar um þjónustu á neyðarmóttöku.

Hægt er að biðja um aðstoð lögreglu til að koma á neyðarmóttökuna. Stendur öllum til boða sem þangað leita.

Markmið neyðarmóttökunnar er að tryggja velferð og stöðu þeirra sem til hennar leita vegna nauðgunar, tilraunar til nauðgunar eða annars kynferðisofbeldis.

Tilgangur með þjónustu neyðarmóttökunnar er að draga úr eða koma í veg fyrir andlegt og líkamlegt heilsutjón sem oft er afleiðing kynferðislegs ofbeldis.

Þeim sem leita til neyðarmóttökunnar skal sýnd fyllsta tillitssemi og hlýja og þess gætt að þeim sé ekki mætt með vantrú eða tortryggni.



KVENNA RÁÐGJÖFIN

Túnsgata 14, 101 Reykjavík

Sími: 552-1500

radgjof@kvennaradgjofin.is

Kvennaráðgjöfin er ókeypis lögfræði- og félagsráðgjöf. Opnunartímar eru þriðjudaga frá kl. 20-22 og fimmtudaga frá kl. 14-16. Megintilgangur starfseminnar er að veita konum stuðning og ráðgjöf, en Kvennaráðgjöfin er opin öllum kynjum og má hvort sem er koma eða hringja.

Hjá Kvennaráðgjöfinni starfa bæði lögfræðingar og félagsráðgjafar sem og laganemar og félagsráðgjafarnemar í sjálfbóðavinnu.



Rape Crisis Centre

Emergency Room in Fossvogar

Áland 6, 108 Reykjavík

Phones:

543 1000 - Hospital's main switchboard

543 2000 - Rejestracja ostrego dyżuru szpitala LSH

543 2094 - Ostry dyżur w godzinach dziennych

543 2085 - Centrum Kryzysowe szpitala LSH

It is important to come as soon as possible after the assault. Go directly to the emergency room and ask for rape crisis assistance. You may also phone the police and ask them to take you there. The services are for men and women.

The goal of the centre is to ensure the welfare of those who seek help because of rape, attempted rape or other sexual assault.

The aim of these services is to reduce or avoid the psychological and physical damages that are often the result of sexual violence.

Those who come to the rape crisis centre are shown total respect and care is taken that they do not experience doubt or suspicion.



KVENNA RÁÐGJÖFIN Women's Counselling

Túnsgata 14, 101 Reykjavík

Phone: 552-1500

radgjof@kvennaradgjofin.is

The Women's Counselling Centre offers free legal and social advice. It is open on Tuesday from 20:00-22:00 and Thursdays from 14:00-16:00. They provide counselling and support to women but they are also open to men. The service is free of charge and anonymous if requested.

This is a volunteer service by lawyers, social workers and students of both.



MANNRÉTTINDASKRIFSTOFA ÍSLANDS

Túngata 14,101 Reykjavík
Sími: 552-2720
info@humanrights.is

Ókeypis lögfræðiráðgjöf fyrir innflytjendur á þriðjudögum frá 14 til 19 og föstudögum frá 9 til 14. Það þarf að panta tíma. Ef þörf er á túlk veitir skrifstofan síðan endurgjaldslaust, beiðni um túlk skal leggja fram við bókun.



SAMTÖK KVENNA AF ERLENDUM UPPRUNA Á ÍSLANDI
Túngata 14, 101 Reykjavík, 2. hæð
info@womeniniceland.is

Rafræn jafningjaráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna á þriðjudagskvöldum frá 20:00-22:00. Þú sendir beiðni á support@womeniniceland.is og færð sendan hlekk og tíma til baka.

HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR FYRIR FORELDRA OG FJÖLSKYLDUR



Miðja máls og læsís þekkingarteymi ráðgjafa Reykjavíkurborgar sem veitir kennurum og starfsfólk í skóla- og frístundastarfi stuðning, ráðgjöf og fræðslu.



Móðurmál – Samtök um fjölyngdi



SAMFOK Samtök foreldra grunnskólabarna í Reykjavík



Heimili og skóli - landsamtök foreldra



Lausnin Fjölskyldu- og áfallamiðstöð



Námsefni gefið út af Menntamálastofnun á Íslandi



Rauði kross Íslands



MANNRÉTTINDASKRIFSTOFA ÍSLANDS

ISLANDZKIE CENTRUM PRAW CZŁOWIEKA
Túngata 14,101 Reykjavík
Phone: 552-2720
info@humanrights.is

Free legal counselling for immigrants by appointment only. If an interpreter is needed it will be provided free of charge. If you need an interpreter be sure and request one when making an appointment.



W.O.M.E.N. in Iceland
Túngata 14, 101 Reykjavík, 2nd floor
info@womeniniceland.is

Peer counselling via Zoom for women of foreign origin every Tuesday night between 20:00-22:00. To make an appointment send an email to support@womeniniceland.is

PRACTICAL INFORMATION FOR PARENTS AND FAMILIES



Miðja máls og læsís - The Language and Literacy Centre- Advisory team providing teachers and other staff at schools and leisure centres support, counselling and education. The Centre's Group for English speaking parents.



Móðurmál – The Association on Bilingualism



SAMFOK - The Alliance of Parent's Associations and Parent's Councils of Elementary Schools in Reykjavík



Heimili og skóli - Home and School provides support and advice to parents



Lausnin - Family Crisis Center



Educational materials published by Icelandic Directorate of Education



Icelandic Red Cross