



HVERT GET ÉG LEITAÐ?

Þú getur byrjað á því að tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir!
Til dæmis foreldra, skólasálfræðing eða hjúkrunarfræðing í skólanum, námsráðgjafa,
kennara, starfsmann í félagsmiðstöðinni eða þjálfarann þinn.
Hér eru einnig aðrar hugmyndir um hvar er hægt að fá aðstoð

OFBELDI

Ofbeldi innan eða utan heimilisins, í raunheimum eða í samskiptum á netinu.
Lögregla í síma 112 eða á netspjalli 112.is.
Heilsugæslan þín eða netspjall á heilsuvera.is.

KYNFERÐISOFBELDI

Í raunheimum eða í samskiptum á netinu
Lögreglan í síma 112 eða á netspjalli 112.is.
Stigamót - stigamot.is og Stigamot.is/sjuktspjall.
Heilsugæslan þín, sími 1700 eða netspjall á heilsuvera.is.
Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

KYNHEILSA

T.d. tengt kynsjúkdómum eða óléttu eða vörnum gegn slíku..
Heilsugæslan þín, vaktsími heilsugæslunnar í 1700 eða netspjall á heilsuvera.is.
Húð- og kynsjúkdómadeild landspítalans.
Sími 5436050.

ANDLEG LÍÐAN

T.d. þunglyndi, kvíði, átraskanir.
Í neyðartilvikum:
Sími 112 eða netspjall 112.is (allan sólarhringinn).
Bráðamóttaka barna á Barnaspítalanum Hringbraut.
Hjálparsími Rauða Krossins sími 1717 eða netspjall á 1717.is (opið allan sólarhringinn, frítt).
Heilsugæslan þín eða netspjall á Heilsuvera.is
Bergið Headspace - Bergid.is - Frí ráðgjafa og stuðningsþjónusta fyrir ungt fólk.
Píeta, sjálfsvígisforvarnarsamtök - Pieta.is eða hjálparsíminn þeirra (opið allan sólarhringinn, frítt) s: 552 2218.

HINSEGINLEIKINN

T.d. vangaveltur tengt kynvitund eða kynhneigð
Samtökin 78 - Samtokin78.is - Frí ráðgjöf.
Hinsegin félagsmiðstöð:
Instagram: hinseginfelagsmidstods78.
Ötila.is.



HVAR ER HÆGT AÐ FÁ AÐSTOÐ, RÁÐGJÖF EÐA STUÐNING

Þú getur byrjað á því að tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir!
Til dæmis foreldra, skólasálfræðing eða hjúkrunarfræðing í skólanum, námsráðgjafa,
kennara, starfsmann í félagsmiðstöðinni eða þjálfarann þinn.
Hér eru einnig aðrar hugmyndir um hvar er hægt að fá aðstoð

HEILSUVERA.IS // HEILSUGÆSLAN

Hægt að finna alls skonar upplýsingar tengt kynheilbrigði eins og kynsjúkdóma, getnaðarvarnir, óléttu og ýmislegt varðandi heilsu eins og næringu, hreyfingu, réttindi, líðan o.s.frv.
Sími 1700 eða netspjall þar sem hægt er að ræða við hjúkrunarfræðing á Heilsuvera.is
Frítt

HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL RAUÐA KROSSINS

Hægt er að hafa samband vegna alls þess sem þér liggur á hjarta og fá stuðning, ráðgjöf hlustun og upplýsingar um önnur úrræði.
Sími 1717 // netspjall 1717.is
Frítt

NEYÐARMÓTTAKA FYRIR ÞOLENDUR KYNFERÐISOFBELDIS

Staðsett á bráðamóttökunni í Fossvogi. Ferð í móttökuna og segir að þú þurfir þjónustu hjá neyðarmóttökunni (vegna kynferðisofbeldis).
Ef þú ert ekki á höfuðborgarsvæðinu getur þú alltaf hringt í 112.is
Frítt

BERGIÐ HEADSPACE

Bergið er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri. Markmið Bergsins er að bjóða upp á þjónustu með áherslu á stuðning, fræðslu og ráðgjöf.
Bergid.is
Frítt

TAKTU SKREFIÐ

Úrræði fyrir fólk sem hefur áhyggjur af kynferðislegri hegðun sinni, hugsun eða hefur beitt kynferðisofbeldi.
Taktuskrefid.is

PIETA SAMTÖKIN

Pieta veitir fyrstu hjálp og aðgengilega þjónustu fyrir þau sem eru í sjálfsvígshættu.
Pieta.is eða hjálparsíminn þeirra (opið allan sólahringinn, *frítt*) s: 552 2218.
Öll geta hringt í Pieta símann en meðferð er fyrir 18 ára og eldri (yngri geta farið í Bergið Headspace)

SAMTÖKIN '78

Ráðgjöf og fræðsla varðandi hinsegin málefni.
Hægt að fá viðtöl fyrir einstaklinginn sjálfan eða fjölskyldur þeirra.
samtokin78.is
Frítt

WHERE CAN I GET HELP?



You can start by talking to an adult you trust!
For example, parents, a school psychologist or school nurse, a guidance counselor, a teacher, a staff member in your youth center (félagsmiðstöð), or your coach.
Here are also other ideas on where to get help.

VIOLENCE

Violence inside or outside the home, in real life or in online interactions.
Police by phone 112 or via online chat 112.is.
Your healthcare provider or online chat at heilsuvera.is.

SEXUAL VIOLENCE

In real life or in online interactions
The police by phone 112 or via online chat 112.is.
Stigamot - stigamot.is and Stigamot.is/sjuktspjall.
Your healthcare provider, call 1700 or online chat at heilsuvera.is.
Emergency shelter for victims of sexual violence

SEXUAL HEALTH

For example, related to sexually transmitted diseases or pregnancy or protection against such.
Your healthcare provider, call 1700 or online chat at heilsuvera.is.
Department of Dermatology and Venereology, National Hospital. Phone number: 5436050.

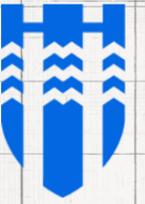
MENTAL HEALTH

E.g. Depression, anxiety, eating disorders.
In case of emergency:
Telephone 112 or online chat 112.is (24 hours a day).
Children's emergency room at Hringbraut Children's Hospital.
Red Cross helpline 1717 or online chat at 1717.is (open 24 hours, free).
Your healthcare provider or online chat at Heilsuvera.is Bergið Headspace - Bergid.is - Free counseling and support service for young people.
Pieta, suicide prevention organization - Pieta.is or their helpline (open 24/7, free) tel: 552 2218.

QUEERNESS

For example, If you are wondering about your gender identity or sexual orientation
Samtökin 78 - Samtokin78.is - Free consultation.
Queer youth center (félagsmiðstöð):
Instagram: hinseginfelagsmidstods78.
Ötila.is.

WHERE CAN YOU GET HELP, ADVICE OR SUPPORT?



You can start by talking to an adult you trust!
For example, parents, a school psychologist or school nurse, a guidance counselor, a teacher, a staff member at your youth center (félagsmiðstöð), or your coach.
Here are also other ideas on where to get help.

HEILSUVERA.IS // HEALTHCARE CENTER

You can find all kinds of information related to sexual health, such as sexually transmitted diseases, contraception, pregnancy, and various health-related topics such as nutrition, exercise, rights, well-being, etc. Call 1700 or go to the online chat where you can speak to a nurse at Heilsuvera.is
Free

RED CROSS HELPLINE AND ONLINE CHAT

You can contact them about anything that is on your mind and receive support, advice, listening, and information about other resources.
Phone 1717 // online chat 1717.is
Free

EMERGENCY CENTER FOR VICTIMS OF SEXUAL VIOLENCE

Located at the emergency room in Fossvogur. Go to the reception and say that you need emergency services (due to sexual assault). If you are not in the capital area, you can always call 112.is
Free

THE ROCK HEADSPACE

Bergið is a support and counseling center for young people up to the age of 25. Bergið's goal is to offer services with an emphasis on support, education, and counseling.
Bergid.is
Free

TAKTU SKREFIÐ / TAKE THE STEP

Resources for people who are concerned about their sexual behavior, thoughts, or have sexually abused someone.
Taktuskrefid.is

THE PIETA ORGANIZATION

Pieta provides first aid and accessible services for those at risk of suicide.
Pieta.is or their helpline (open 24/7, free) tel: 552 2218.
Anyone can call the Pieta phone number, but treatment is for those 18 years and older (younger people can go to Bergið Headspace).

NATIONAL QUEER ORGANISATION

Counseling and education regarding queer issues. Interviews available for the individual or their families.
samtokin78.is
Free



HVERT GET ÉG LEITAÐ?
HVAR ER HÆGT AÐ FÁ AÐSTOÐ,
RÁÐGJÖF EÐA STUÐNING

WHERE CAN I GET HELP, ADVICE
OR SUPPORT?



JAFNRÉTTISSKÓLI
REYKJAVÍKUR