

# VIÐ OG BÖRNIN OKKAR



# We and Our Children

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 2026 / Mannréttindaskrifstofa

Unnið í samstarfi við Pólska skólann í Reykjavík og Barna- og fjölskyldustofu

Þýðing: Anna Yates

Upplýsingar um bæklinginn: [mannrettindi@reykjavik.is](mailto:mannrettindi@reykjavik.is)

## ABOUT BOOKLET WE AND OUR CHILDREN

*We and Our Children* is an information booklet for parents/guardians and other family members of children who have moved to Iceland and are settling into their new environment. The booklet explains the duties and responsibilities of parents/guardians, and children's rights and education. It also addresses the education and wellbeing of the family. The booklet is published in two versions: Icelandic/English and Icelandic/Polish. This presentation will help immigrants in Iceland to learn various terms and concepts in Icelandic and enable counsellors to use these terms in their interaction with immigrants.

This booklet has received funding from Þróunarsjóður innflytjendamála (the Development Fund for Immigrant Issues) and has been prepared in collaboration with the Polish School in Reykjavík, Barna- og fjölskyldustofa (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 2026 / Human Rights Office

In cooperation with the Polish School in Reykjavík and the National Agency for Children and Families

Translation: Anna Yates

Information about the booklet: [mannrettindi@reykjavik.is](mailto:mannrettindi@reykjavik.is)

## EFNISYFIRLIT

[Fjölskylda](#)

[Fæðingarorlof og fæðingarstyrkur](#)

[Réttur barna](#)

[Að ala upp barn](#)

[Hrósaðu og styrktu góða hegðun](#)

[Agi og reglur](#)

[Vertu fyrirmynd](#)

[Raunhæfar kröfur til foreldra](#)

[Hvað er ofbeldi og vanræksla?](#)

[Áhrif heimilisofbeldis á börn](#)

[Heilsugæslan](#)

[Dagforeldrar](#)

[Leikskólinn](#)

[Grunnskólinn](#)

[Frístundastarf](#)

[Málheimur barnsins](#)

[Skólatungumál á Íslandi](#)

[Félagsþjónusta](#)

[Barnavernd](#)

[Hvert get ég leitað?](#)

[Hagnýtar upplýsingar fyrir foreldra og fjölskyldur](#)

## TABLE OF CONTENTS

[Family](#)

[Parental Leave and Parental Grants](#)

[Childrens' Rights](#)

[Parenting A Child](#)

[Praise children and Reinforce Good Behaviour](#)

[Discipline And Rules](#)

[Lead By Example](#)

[Realistic Demands For Parents](#)

[What Is Abuse/Violence And Neglect?](#)

[The Impact Of Domestic Abuse/Violence On Children](#)

[Health Care](#)

[Private Daycare](#)

[Preschool](#)

[Primary/Lower Secondary School](#)

[Recreation](#)

[The Childs' Language Environment](#)

[School Language In Iceland](#)

[Social Services](#)

[Child Protection Services](#)

[Where Can I Seek Help?](#)

[Practical Information For Parents and Families](#)

## FJÖLSKYLDAN

Á Íslandi bera allir foreldrar sömu ábyrgð bæði innan og utan heimilis. Hér njóta öll kyn sömu lagalegu réttinda. 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, stjúppforeldrar, fósturforeldrar o.s.frv.

Þegar tekist er á við líf í nýju landi er mikilvægt að allir í fjölskyldunni standi saman. Það getur verið erfitt að venjast nýjum siðum og stundum er nauðsynlegt að leita aðstoðar annarra sem ekki tilheyra fjölskyldunni. Fjölskyldumeðlimir geta verið misfljótir að aðlagast nýju samfélagi. Börn eru oft fljótari en foreldrarnir að tileinka sér nýtt tungumál, fyrri til að eignast vini og geta verið fjölskyldunni mikil stoð í aðlögun að nýju samfélagi. Það er mjög mikilvægt að foreldrar og aðrir 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 parents have the same responsibility, both in the home and outside. Here in Iceland all genders have the same legal rights. Most people are employed outside the home, and both parents take part in housework and parenting.

Families in Iceland are of various kinds, and parents may be single, of different genders or the same gender, stepparents, foster-parents, etc.

When dealing with life in a new country, it is important for the whole family to be supportive of each other. It may be hard to get used to new customs, and sometimes it is necessary to seek assistance from someone outside the family. Some members of the family may take longer than others to adapt to a new society. Children are often quicker to learn a new language and to make friends, and they can be a great help to the family in adapting to the new society. But it is very important that parents and others do not demand too much of children in these circumstances. Demands must be in accord with their age and development. Children must never be made responsible for adults!

## FÆÐINGARORLOF OG FÆÐINGARSTYRKUR

Við fæðingu barns, ættleiðingu þess eða töku í varanlegt fóstur eiga allir foreldrar rétt á launuðu orlofi. Foreldrar fá greiðslur eða styrk úr [Fæðingarorlofssjóði](#), eftir því hver staða þeirra er á vinnumarkaði. 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 réttthafar 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](#).

## PARENTAL LEAVE AND PARENTAL GRANT

When a child is born, adopted, or placed in long-term foster care, all parents are entitled to paid parental leave. Parents receive either paid leave or a grant from [Fæðingarorlofssjóður](#) ([the Parental Leave Fund](#)), depending upon their status on the labour market. In order to be fully eligible for parental leave, parents must have been employed in Iceland in at least 25% of a full-time post for the 6 months before the birth. Parents who have been employed in the European Economic Area (EEA) or in another Nordic country need not have been employed in Iceland. But they must have parental leave rights in that country and must submit form E-104. In order to be fully eligible, they must commence work in Iceland within 10 working days after having quit their employment in the EEA/Nordic country they have left. Students and those who are not in the labour market receive a parental grant. Applications for parental leave and parental grant must be made online on the [Fæðingarorlofssjóður](#) ([Parental Leave Fund](#)) website.

## RÉTTUR BARNA

Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna hefur verið fullgiltur á Íslandi. Sáttmálinn felur í sér alþjóðlega viðurkenningu á því að börn þarfnist 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 barnaverndarlögunum 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 á miðstöðvum borgarinnar, heilsugæslustöðvum og hjá sjálfstætt starfandi aðilum sem eru til dæmis fjölskylduráðgjafar eða sálfræðingar.

Til að fá ítarlegri upplýsingar, skoðaðu þessar vefsíður: Stuðningsþjónusta fyrir börn og fjölskyldur í Reykjavík, og: [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

## CHILDREN'S RIGHTS

The United Nations Convention on the Rights of the Child has been ratified in Iceland. The Convention entails international recognition that children require more protection and care than adults, and that they are autonomous individuals with their own rights, independent of adults' right. Read about the rights of children on the UN Convention on the Rights of the Child website.

In Iceland the Child Protection Act serves to ensure children's safety, and to ensure that they live in adequate conditions. The Child Protection Act makes clear provision that the general public, and all those who work with children, have a duty to notify the police or Child Protection Services if they suspect that a child/children may be living in unsatisfactory conditions in some way. Child Protection Services receive such notifications and take appropriate action (see section on Child Protection Services below). Children in Iceland have a right to be protected from all abuse, whether mental or physical, in the home and elsewhere.

## PARENTING A CHILD

It is a big responsibility to bring up a child, and it can sometimes be difficult. For people who are moving into a new environment in a foreign country, the strain is often especially great. Although a child's behaviour may be challenging, that must never lead to physical or mental punishment. So, it is important for parents to adopt positive parenting methods, and to seek advice when they feel they need it. Advice is available in primary/lower secondary schools and preschools, at the school services/social services of the City of Reykjavík's neighbourhood centres, at healthcare centres, and from independent practitioners such as family counsellors and psychologists.

For further information see: Support Programme for Children and Families, and the healthcare website: [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)



## 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 sjálfsgöðan 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 sá hvað þú varst góður/gott við litlu systur áðan“ styrkir 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 sjálf, eins og að klæða sig og reima skóna, og leiðbeindu því hvernig gera á rétt, því það styrkir sjálfsmynd 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, hóta, 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 þarftu alltaf að gera svona heimskulega hluti?“, „þú gerir aldrei neitt rétt!“, eru niðurlægjandi skilaboð og mikið virðingarleysi við börnin okkar.



## PRAISE CHILDREN AND REINFORCE GOOD BEHAVIOUR

It is a highly effective parenting method to suggest good and desirable behaviour to the child, rather than forbidding or scolding too much. It is a common mistake to take good behaviour for granted and fail to pay attention to it.

For instance, it is good to praise your child when they make their bed, clear up after a meal, or show care for siblings. Simple and constructive praise, such as “well done for making your bed,” or “I saw how nice you were to your little sister just now”, reinforces the child’s good behaviour, and encourages them to continue. Praise shows that you are paying attention to your child, and noticing what they do well, and not only what they shouldn’t do. Praise grows the child’s pride and self-confidence. Provide guidance and allow your child to do things independently, such as dressing, and lacing up their shoes. This will strengthen the child’s self-image. If we belittle the child’s accomplishments, or constantly compare them to other children, and/or neglect them in any way, they may feel worthless. Choose your words carefully and show your child love and respect.

Avoid reactions such as shouting, threatening, applying severe punishments, or words or assertions about the child’s character which may hurt their feelings. Comments such as “you always do that,” or “why won’t you ever do as I say?” or “why do you always have to do such silly things?” or “you never do anything right!” are demeaning messages, displaying lack of respect for 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 fyrirmynd barnanna þinna. Það er ekki nóg að fullorðna fólkíð 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 fyrirmynd, 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

Establishing rules and frameworks can help parents teach their children the difference between right and wrong behaviour. Frameworks and rules give children a sense of security and give them a feeling of being cared for. It is important that rules are clear and simple, that they are consistent, and that the child understands why it is important to follow the rules. It is important to stick to what you say to your children. It is a common mistake for parents to forget this. Always be consistent, because that teaches your child what you expect of them.

## LEAD BY EXAMPLE

As a parent you are an important role model for your children. It is not enough for adults to tell children how things should be, they must also demonstrate it in practice.

Always be conscious that your child is observing you and learning from you. Take your time, set a good example – also at challenging times, e.g. when your child feels overwhelmed and off-balance. At such times it is important that you remain calm, provide your child with security, and teach them to deal with difficult feelings, by being present, speaking calmly to the child, showing understanding and care. It is a good rule to treat your children as you would wish others to treat you. Spending time with your children when they have your near-undivided attention will build up a strong bond between parent and child. It may be as simple as: watching TV together, chatting, or going for a walk. When children are asked what they find most important, they tend to answer that time spent with their parents is what they appreciate most.

## 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.



## REALISTIC DEMANDS FOR PARENTS

Be realistic in the demands you make on yourself as a parent. Focus on what is most important, rather than trying to deal with everything at once. In difficult situations, when parents feel insecure, it may be necessary to seek support. It may be helpful to have a good conversation with a friend/family member/counsellor on how you feel as a parent. It is important to find your strengths as a parent. Parents are constantly practising their role. Give yourself time to do something for yourself, or for you as a couple. You will be even better able to take care of your child if you are in a good place 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 rasskella 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 Barnaverndarlögunum (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/VIOLENCE AND NEGLECT?

Abuse and neglect can have a very harmful effect on a child's development. Physical violence may be of various kinds, e.g. spanking, hitting a child with hands or a belt, shoving them or shaking them in some way, using hands and/or objects against them. Mental abuse consists e.g. of any kind of humiliation, disrespect, shouting and threats. Neglect may consist e.g. of children being malnourished, or left home alone for a long periods of time to take care of themselves, or being outside unaccompanied after children's curfew time, or not being dressed appropriately for the weather.

In Iceland all mental and physical punishments are classified as abuse. Those who inflict such punishments may be liable to imprisonment. The Child Protection Act (Article 1) 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 experience or witness violence/abuse, least of all in their home. All abuse/violence in a home where children are living is also abuse of the children.

If a child is violent/abusive to other family members, it is necessary to seek counselling and support.

## ÁHRIF HEIMILISOFBELDIS Á BÖRN

Til að börn þroskist sem sterkir einstaklingar með heilbrigða sjálfsmynd 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 svefnerfiðleika, fengið aukna eða minnkaða matarlyst og fengið martraðir.

Nánustu aðstandendur barna geta oft veitt bestu hjálpina 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 bæklingi [Áhrif heimilisofbeldis á börn](#), á vefsíðu [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

## THE IMPACT OF DOMESTIC ABUSE/VIOLENCE ON CHILDREN

In order that they may develop as strong individuals with a healthy self-image, children need to grow up in secure circumstances, where their essential needs, both physical and emotional, are nurtured.

Research shows that, even if children are not themselves subjected to abuse/violence, and do not witness it directly, it may still have grave consequences for them. Children are indirect witnesses to abuse/violence, for instance, when they hear what happens in the next room, or observe signs of violence, or perceive tension and malaise between adults.

It is important to bear in mind that children may have difficulty expressing their feelings and will often express their malaise by complaining of pain, e.g. headache and/or stomach-ache. Children may also have difficulty sleeping, experience increased or decreased appetite or have nightmares.

Family members can often help children best by giving them time to express themselves, listening to them, and displaying warmth and respect. It can also be helpful to seek professional help for children.

You can read about the impact of domestic violence on children in the booklet [Áhrif heimilisofbeldis á börn/How Domestic Violence Affects Children](#), on the website [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)



## 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 bólusetningar 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 hjúkrunarfræðinga og lækna vegna heilsuvanda, veikinda og smáslysa.

Heilsugæslan býður upp á foreldanámskeið þar sem kenndar eru uppeldisaðferðir 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](http://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 vefsíðunni [Ísland.is](http://Ísland.is) er að finna upplýsingar um [tannvernd barna á nokkrum tungumálum](#). Tannlækningar eru gjaldfrjálsar fyrir börn yngri en 18 ára. Aðeins þarf að greiða komugjald sem er 3.500 kr. á ári. Foreldrar bera ábyrgð á að finna heimilistannlækni. Hægt er að skrá barnið hjá tannlækni með því að velja [Sjúkratryggingar](#) á [Ísland.is](http://Ísland.is). Heimilistannlæknir boðar börn í reglulegt eftirlit að minnsta kosti á tveggja ára fresti.



## HEALTH CARE

Healthcare centres operate in all districts of Reykjavík. They provide free maternity care, and healthcare for your child until the age of 16.

Maternity services monitor the health of mother and baby throughout pregnancy. When people have a baby, the focus is on supporting the family. Health services for children are provided at healthcare centres from birth until the child reaches school age (6 years). After that, health monitoring takes place in the child's school. Services include e.g. recommended immunisations, monitoring of growth and development, education, advice and support for parents and children.

At healthcare centres you can consult doctors and nurses regarding health issues, illness and minor injuries.

Healthcare centres offer courses for parents, teaching parenting methods which are effective and reinforce collaboration between parents and children. Information on this and other courses is available at healthcare centres.

Information about all healthcare centres in Iceland is available on the [Heilsuvera.is](http://Heilsuvera.is) website, which also provides general information on illnesses and prevention. You can log into "My pages" to make an appointment, renew a prescription, and communicate securely with healthcare professionals.

Information about [dental care for children](#) is available in different languages on the [Ísland.is](http://Ísland.is) website. Dentists' services are free for children until the age of 18. The only cost is a fee of ISK 3,500 per year. Parents are responsible for finding a dentist for the family. The child can be registered via [Sjúkratryggingar/Iceland Health](#). The family dentist calls children in for regular check-ups at least every two years.

## 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.

## LEIKSKÓLINN

Leikskólinn er fyrsta skólastigið í skólakerfinu og sinnir uppeldi og menntun barna áður en grunnskólaskylda tekur við árið sem þau verða 6 ára. Leikskólinn er opin allum börnum. Allir leikskólar starfa samkvæmt sömu [lögum um leikskóla](#) og [aðalnámskrá leikskóla](#) en hafa svigrúm til að þróa eigin starfshætti. Nám barna í leikskóla fer fram í gegnum leik og skapandi starf. Foreldrar greiða fyrir leikskóladvöl en sveitarfélög niðurgreiða stóran hluta af kostnaðnum. Í Reykjavík er dvölin gjaldfrí 36 stundir á viku fyrir hvert barn. Eingöngu er greitt fyrir fæði ef dvarlartíminn er innan þessara marka. Innifalið í gjaldinu er nám barna og námsgögn, umönnun, morgunverður, hádegisverður, eftirmiðdagshressing og sérkennsla.

Í leikskólum 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 leikskólanum. Langflest börn sækja leikskóla enda er það talið mjög mikilvægt fyrir alhliða þroska barna og er um leið undirbúningur fyrir þátttöku í lífinu öllu. Nánari upplýsingar um leikskóla er að finna á vefsíðum sveitafélaga. Nánari upplýsingar um leikskóla í Reykjavík er að finna á [vefsíðu](#) Reykjavíkurborgar.



## PRIVATE DAYCARE

Children can attend private daycares from the age of six months. Private daycares are self-employed, providing day-care for children at home. Private daycares are responsible for registering the children in their care. Information on private daycare can be found on local government websites.

Information on private daycare in Reykjavík and subsidies is found on the City of Reykjavík [website](#).

## PRESCHOOLS

Preschool is the first stage in the educational system. Compulsory schooling begins in the year that the child turns six. Preschool is open to all children. All preschools operate under the [Preschool Act](#) and the [curriculum for preschools](#) but retain freedom to develop their own methods. In preschool, children learn through play and creative activities. Parents pay for preschool, but it is heavily subsidised by local government. Reykjavik municipality offers every child 36 hours of free preschool per week. If the child's attendance falls within those limits, they only charge for meals. The fee includes the children's education and study materials, care, breakfast, lunch, afternoon snack and special-needs teaching.

In preschool emphasis is placed upon good collaboration with the children's family, e.g. by providing information about the child during daily activities; parents are also encouraged to share information on anything which may affect the child's wellbeing and behaviour in preschool. The vast majority of children attend preschool, which is seen as very important for the child's all-round development, and preparation for participation in life. Further information on preschools is found on local government websites. For further information on preschools in Reykjavík, see the City of Reykjavík [website](#).

## GRUNNSKÓLINN

Á Íslandi er skólaskylda fyrir öll börn frá 6 til 16 ára. Ekki þarf að greiða fyrir skólagöngu barns á Íslandi. Skólamáltíðir eru ókeypis en skrá þarf barnið í mat [hér](#). Ekki er skylda að barn fái hádegisverð í skólanum en ef foreldrar velja að nýta hann ekki fyrir börn sín þá þarf barnið að mæta 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 tannlæknaheimsóknar
- að sjá til þess að barnið komi í skólann með hollt 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 útivistartíma 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 þarfnast sérstaks stuðnings vegna fötlunar, erfiðleika í námi eða félagslegra aðstæðna þá hafa bæði foreldrar og starfsfólk aðgang að sérfræðingum sem geta aðstoðað og stutt við fjölskyldur.

[Upplýsingar um grunnskóla](#) í Reykjavík.



## PRIMARY/LOWER SECONDARY SCHOOL

In Iceland, school is compulsory for children aged 6 to 16 years. Schooling is free of charge for children. School meals are free, but children must be registered for meals [here](#). School meals are not compulsory, but if parents choose not to accept school meals for their children, the child must bring a packed lunch to school. The parents' role in a child's schooling includes the following:

- Ensure that the child attends school
- Take an interest in the child's studies, and ensure that they pursue studies as required
- If a child is ill or must take time off school for a medical or dental appointment, parents must inform the school office that morning
- Ensure that the child brings a healthy, nourishing packed lunch to school where applicable, and that they are appropriately dressed for the weather
- Supervise the child's reading and homework
- Attend parent-teacher meetings, and meetings about the child's studies and about school activities
- Comply with rules about curfew times for children
- If a child needs time off school, the parents must submit a formal request

Parents play an important role in the preschool and primary/lower-secondary education of their children. Effective collaboration between home and school can make a vital difference to children's wellbeing and adaptation to a new environment.

If a child requires special support due to disability, learning difficulties or social circumstances, both parents and school staff have access to specialists who can assist and support families.

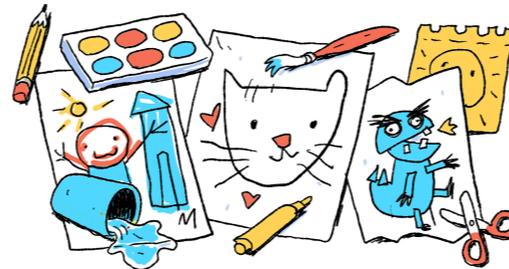
Information on [primary/lower-secondary schools](#) in Reykjavík.

## FRÍSTUNDASTARF

Meirihluti 6 til 16 ára barna á Íslandi stundar skipulagt félags- og tómstundastarf af einhverju tagi. Rannsóknir sýna að það hefur uppbyggjandi áhrif á líf barna og unglinga. 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. Á sumrin og þegar frí er í skólanum yfir vetrartímann eru þau oft opin frá 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 eru fyrir börn og unglinga á aldrinum 10-16 ára. Þær eru starfræktar við flesta grunnskóla á Íslandi.

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

Sveitarfélög 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.



## RECREATION

The majority of children in Iceland aged 6 to 16 engage in some extra-curricular activity in their leisure hours. Research shows that this has an empowering influence upon the lives of children and youngsters. After-school programmes (Frístund) are offered in most primary schools for children aged 6 to 9. During the school year they are open from the end of classes until 17.00. During the summer break and other school holidays, many are open from 8.00 to 17.00. Fees are paid for these programmes. After-school programmes offer a range of recreational activities. Great emphasis is placed upon the individuals being able to flourish and develop in an environment characterised by warmth, security and respect. Youth clubs (Félagsmiðstöð) operate for children aged 10-16 at most primary/lower secondary schools.

For children aged 10-12, many recreational courses and/or group activities are available, taking place once a week or more. Youth clubs are an important environment for children aged 13-16, with activities that meet their need for a range of recreational pursuits and the opportunity to spend time with other youngsters in a secure environment. The regular activities of youth clubs are free of charge.

Local governments often provide grants to children and youngsters aged 6-18 for participation in organised sports and recreation. Parents can spend the grant towards the costs of the child's leisure activity.

For information on [recreational activities](#) and the [Recreation Card](#) (Frístundakort) in Reykjavík see the City of Reykjavík website.

## MÁLHEIMUR BARNINS

Tungumál fjölskyldunnar er mikilvægt og hefur áhrif á máltöku barnsins. Góður grunnur í einu tungumáli getur hjálpað barni að læra önnur tungumál. Mikilvægt er að fjölskyldur hugi að því hvernig styðja má fjöltyngi barnsins á sem farsælastan hátt. Mikilvægt er að barnið hafi tækifæri til að nota þau tungumál sem það talar í fjölbreyttum aðstæðum, bæði í samskiptum við fjölskyldu og jafnaðra. Aðgengi að bókum og öðru afþreyingarefni skiptir máli en mikilvægast er þó að fjölskyldur sýni öllum tungumálum barnsins áhuga og tileinki sér að spyrja 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/fjöltyngi eykur málþroska og ýtir undir viðsýni og sköpunargáfu svo fátt eitt sé nefnt.



## THE CHILD'S LANGUAGE ENVIRONMENT

The family's language is important and influences the child's language acquisition. Having a good foundation in one language can help a child learn other languages. It is important for families to consider how they can best support their child's multilingualism. It is important that the child should have opportunities to use the languages they know in a variety of situations – both in interaction with family and with other children. Access to books and other recreational material is helpful, but the most important element is that the family takes an interest in all the child's languages, and makes a point of asking about words and meanings, in all languages. It is of great value for children to have command of more than one language, and thus to have access to different cultures through those languages. To be bilingual or multilingual enhances language development and contributes to open-mindedness and creativity.

## SKÓLATUNGUMÁL Á ÍSLANDI

Á Íslandi eru tvö opinber tungumál, íslenska og íslenskt táknmál. Skólatungumálið í grunnskólum er íslenska. Enska og danska eru kennd sem erlend tungumál. Fjöltyngdir 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 tókum 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.

## SCHOOL LANGUAGE IN ICELAND

Iceland has two official languages: Icelandic, and Icelandic sign language. The school language of primary/lower-secondary schools is Icelandic. English and Danish are taught as foreign languages. Multilingual students can apply for exemption from Danish tuition; evidence must be submitted of the child's knowledge of another language, which is not taught in the school. Students who move to Iceland from abroad have the right to learn Icelandic as a second language for 2 to 4 years after arrival. After that period, they rejoin their contemporaries for Icelandic classes but should receive additional support if needed. In Iceland, after upper-secondary education (age 16+), students can enter university. It is difficult for a student to pursue upper-secondary studies in Iceland unless they have gained good command of Icelandic, or outstanding command of English, combined with generally good study results. Many young people who have moved to Iceland at the age for compulsory education (6-16) start out by studying Icelandic as a second language for a year or two before commencing formal studies at the upper-secondary stage. This means that upper-secondary studies may take longer. It is important to encourage children and youngsters to seize the opportunities to practise their Icelandic offered by school and recreational programmes. It is not necessary for adults to have a good command of the language used in school in order to support their children in their studies. Parents who are learning Icelandic themselves, and take an interest in their children's school language, have a positive influence upon the children's studies.

## FÉLAGSPJÓNUSTA

Tilgangur félagsþjónustu er meðal annars að bæta lífskjör þeirra sem eru í viðkvæmri stöðu í samfélaginu og tryggja góð uppeldisskilyrði barna og ungmenna. Sveitarfélögin veita félagslega ráðgjöf sem tekur m.a. til atvinnu, virkni, veikinda, húsnæðis, fjárhagsvanda, ofbeldis, fötlunar, öldrunar og ýmissa fjölskyldumála. Þangað geta allir foreldrar leitað og fengið ráðgjöf í málefnum barna og ungmenna, m.a. í tengslum við tómstundir, uppeldi, skólagöngu barna, og einnig áhættuhegðun eins og t.d. notkun áfengis- og vímuefna.

Í Reykjavík veita miðstöðvar borgarinnar félagslega þjónustu.



## BARNAVERND

Barnavernd snýst um aðstoð við 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 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 Barnaverndar leiðir í ljós að þörf er á stuðningi við barn og fjölskyldu er gerð áætlun um áframhaldandi aðgerðir í samvinnu við foreldra og barn. 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 purpose of social services is, among other things, to improve the living standards of people who are in a vulnerable position in society, and to ensure that children and youngsters grow up in good circumstances. Local governments provide social counselling on such matters as employment, level of activity, illness, housing, financial problems, violence/abuse, disability, old age and various family issues. All parents can seek advice there regarding children and youngsters, e.g. with respect to leisure time, parenting, children's schooling, as well as risk behaviour such as use of alcohol or other substances.

In Reykjavík, social services are provided at neighbourhood centres.

## CHILD PROTECTION SERVICES

Child Protection Services is concerned with providing help to children living in unsatisfactory conditions, or conditions that are believed to endanger their health or development. The objective is always to improve the child's circumstances and ensure that all children grow up in secure conditions. Emphasis is always placed on good collaboration with parents. If Child Protection Services receives notification that a child is living in unsatisfactory conditions, staff assess the notification and contact the child's family. If investigation by Child Protection Services reveals that a child and family require support, a plan is made for ongoing measures, in collaboration with the parents and the child. Child Protection Services provide a range of supportive measures for families, such as counselling, education and guidance.

For further information on [Child Protection Services in Reykjavík](#), and notifications, see the City of Reykjavík website.

## HVERT GET ÉG LEITAÐ?



Neyðarlínan 112

[www.112.is](http://www.112.is)

Hringið í neyðarnúmer 112 til að fá aðstoð lögreglu, sjúkrabíls eða slökkviliðs. 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 í öllum sveitarfélögum - aðstoða börn og foreldra í alvarlegum vanda við að tryggja velferð og öryggi barna til framtíðar með fjölbreyttri ráðgjöf, stuðningi og faglegum lausnum.



Fjölmenningsardeild Vinnuálastofnunar – veitir upplýsingar og ráðgjöf fyrir innflytjendur á Íslandi.



Fæðingarorlofssjóður - upplýsingar og umsóknir um fæðingarorlof og fæðingarstyrki.



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



Tryggingastofnun Íslands - framfylgir lögum um almannatryggingar, m.a. með því að sjá um greiðslur vegna elli, örorku og framfærslu barna. Stofnunin framfylgir einnig lögum um félagslega aðstoð m.a. með því að greiða mæðra- og feðralaun, barnalífeyri vegna skólanáms eða starfsþjálfunar ungmennis á aldrinum 18–20 ára, umönnunargreiðslur, makabætur, umönnunarbætur, og dánarbætur. Jafnframt sér Tryggingastofnun um að framfylgja lögum um málefni langveikra barna og sér um greiðslur til foreldra þegar þeir geta hvorki stundað vinnu né nám vegna sérstakrar umönnunar barna sinna sem hafa greinst með alvarlega og langvinna sjúkdóma eða alvarlega fötlun.



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



Útlendingastofnun afgreiðir umsóknir um dvalarleyfi, íslenskan ríkisborgararétt, 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 vef Reykjavíkurborgar má finna upplýsingar um þjónustu fyrir íbúa.

## WHERE CAN I SEEK HELP?



Emergency telephone number 112

[www.112.is](http://www.112.is)

Call emergency telephone number 112 to request the police, and ambulance, or fire service. 112 can be called free of charge from any phone, even if it contains no SIM card, or if there is no credit on the phone, or if the bill is unpaid.



Information on public agencies in Iceland and the services they provide. Website in Icelandic and English.



Child Protection Services (Barnavernd) in all local government districts assist children and parents in major difficulties to ensure children's wellbeing and security in the long term, through a range of counselling, support and professional measures.



The Multicultural Information Centre (Fjölmenningsardeild) at the Directorate of Labour (Vinnuálastofnun) provides information and services for immigrants in Iceland.



Parental Leave Fund (Fæðingarorlofssjóður) - information and applications for parental leave and parental grant.



Iceland Health (Sjúkratryggingar Íslands) ensures the rights of those who are covered by health insurance and provides information on access to healthcare services.



The Social Insurance Administration (Tryggingastofnun Íslands) implements legislation on social insurance, among other things by paying out old-age pensions, disability benefits, and child support. It also implements legislation on social assistance, e.g. by paying single-parent allowances, children's allowances for study, or in-service training for young adults from 18-20, care allowance for children, bereavement benefits for widows/widowers, carer benefits and death benefits. The Social Insurance Administration is also responsible for implementing legislation regarding children with chronic illnesses or disabilities. It makes payments to parents who are unable to undertake paid work or study due to the care needs of children who have been diagnosed with severe chronic illnesses or severe disability.



Registers Iceland (Þjóðskrá) is responsible for registration of individuals, and it operates the National Register. It issues passports, identity cards and various other documents.



The Directorate of Immigration (Útlendingastofnun) handles applications for residence permits, Icelandic citizenship, international protection, and visas. It also makes decisions on foreign nationals' right to remain in Iceland, and issues travel documents for refugees and passports for foreign nationals.



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

## HVAR LEITA ÉG HJÁLPAR VIÐ OFBELDI?

Öll eiga rétt á að fá aðstoð og ofbeldið er aldrei brotþola að kenna!

Ef þú býrð við ofbeldi, 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. Þú getur líka leitað til ýmissa samtaka eða félagsþjónustu í þínu sveitafélagi.

### HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ



#### [KVENNAATHVARFIÐ](#)

Sími (skrifstofa): 561-3720

Neyðarnúmer allan sólarhringinn: 561-1205

[kvennaathvarf@kvennaathvarf.is](mailto:kvennaathvarf@kvennaathvarf.is)

Kvennaathvarfið er fyrir konur sem hafa orðið fyrir ofbeldi í nánu sambandi og börn þeirra. Starfsemi athvarfsins miðar að velferð kvenna og barna. Hægt er að fá ráðgjöf, stuðning og upplýsingar án þess að til dvalar komi. Viðtölin eru ókeypis en nauðsynlegt að hringja og bóka tíma. Þjónustan er í boði fyrir allar konur, óháð uppruna og forsendum dvalar á Íslandi. Athvarfið og neyðarsími er opið allan sólarhringinn, allt árið.

## WHERE CAN I SEEK HELP IF EXPERIENCING ABUSE/VIOLENCE?

Everyone has the right to assistance. Violence/abuse is never the victim's fault!

If you are living with violence/abuse, have experienced violence/abuse, or know someone who is in that situation, various assistance is available.

You can always call the emergency telephone number 112. You can also seek help from various organizations or social services in your municipality.

### CAPITAL AREA (Reykjavik and surrounding municipalities)



#### [KVENNAATHVARFIÐ](#) - THE WOMEN'S SHELTER

Telephone (office): 561-3720

Emergency number 24 hours: 561-1205

[kvennaathvarf@kvennaathvarf.is](mailto:kvennaathvarf@kvennaathvarf.is)

The Women's Shelter is a refuge for women who have experienced violence/abuse in an intimate relationship, and their children. The work of the Shelter focusses on the welfare of women and children. Advice, support and information are also provided to women without admission to the Shelter. Consultations are free of charge, but appointments must be booked by phone. This service is available to all women, regardless of their origins, and why and how they are in Iceland. The Women's Shelter and the emergency telephone are open 24 hours a day, all year.

## FÉLAGSPJÓNUSTA Í SVEITARFÉLÖGUM

veita brotapolum ofbeldis ýmiss konar ráðgjöf og þjónustu.



### MÍÐSTÖÐVAR REYKJAVÍKURBORGAR

Þjónustuver Reykjavíkurborgar  
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík  
Sími: 4 11 11 11  
[upplýsingar@reykjavik.is](mailto:upplýsingar@reykjavik.is)

Miðstöðvar veita brotapolum 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 proska í hættu. Markmiðið er alltaf að bæta aðstæður barnsins.



### BJARKARHLÍÐ

Sími: 553 3000  
[bjarkarhlid@bjarkarhlid.is](mailto:bjarkarhlid@bjarkarhlid.is)

Bjarkarhlíð er miðstöð fyrir þolendur ofbeldis. Boðið er upp á áfallamiðaða ráðgjöf, stuðning og upplýsingar fyrir þolendur ofbeldis af öllum kynjum, 18 ára og eldri. Öll þjónusta Bjarkarhlíðar er ókeypis.



### STÍGAMÓT

Höfðabakka 9a, 110 Reykjavík  
Sími: 562 6868 / 800 6868  
[stigamot@stigamot.is](mailto:stigamot@stigamot.is)

Stígamót er ráðgjafar- og fræðslumiðstöð fyrir fólk sem hefur verið beitt kynferðisofbeldi. Þjónustan er í boði fyrir fólk eldra en 18 ára. Viðtöl eru fólki að kostnaðarlausu. Aðstandendur, svo sem foreldrar, makar og vinir, geta einnig fengið stuðning og ráðgjöf á Stígamótum óski þeir þess.

Til Stígamóta leitar fólk sem hefur verið beitt ofbeldi, í æsku eða á fullorðinsárum. Margir koma vegna ofbeldis sem átti sér stað fyrir mörgum árum og jafnvel áratugum síðan. Vert að taka fram að karlmenn eru velkomnir til Stígamóta og eru þeir um 15% af þeim sem leita til samtakanna árlega.

## LOCAL GOVERNMENT SOCIAL SERVICES

provide a range of counselling and services to victims of violence/abuse.



### REYKJAVIK NEIGHBOURHOOD CENTRES

Main Service Centre  
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík  
Tel: 4 11 11 11  
[upplýsingar@reykjavik.is](mailto:upplýsingar@reykjavik.is)

Neighbourhood centres provide victims of violence with a range of counselling and services. You can call the City of Reykjavík Service Centre for information on your local neighbourhood centre, and your call can be forwarded to that centre.

Child Protection Services assist children who are living in unsatisfactory conditions, or conditions that are believed to endanger their health and development. The objective is always to improve the child's circumstances.



### BJARKARHLÍÐ

Tel: 553 3000  
[bjarkarhlid@bjarkarhlid.is](mailto:bjarkarhlid@bjarkarhlid.is)

Bjarkarhlíð is a service centre for victims of violence/abuse. It offers trauma-sensitive counselling, support and information for victims of violence/abuse of all genders, aged 18 and older. All Bjarkarhlíð's services are free.



### STÍGAMÓT

Höfðabakka 9a, 110 Reykjavík  
Tel: 562 6868 / 800 6868  
[stigamot@stigamot.is](mailto:stigamot@stigamot.is)

Stígamót is a counselling and education centre for people who have experienced sexual abuse/violence. Its services are available to people aged 18+. Consultations are free. Family members (parents, spouses) and friends can also receive support and counselling at Stígamót if they so desire.

People come to Stígamót who have been subjected to sexual violence/abuse, in youth or as adults. Many seek help regarding abuse that took place many years, or even decades, ago. It should be underlined that men are welcome at Stígamót; they make up about 15% of those who seek assistance each year.



[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

neydarmottaka@landspitali.is

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.

**Móttaka heimilisofbeldis – Landspítali Fossvogi**

Vaktsími: 660-2005

Félagsráðgjafar, sálfræðingar og aðrir sérfræðingar veita brotapolum ráðgjöf og stuðning. Hægt er að koma á vaktina en einnig getur allt heilbrigðisstarfsfólk sent beiðni um þjónustu í Heilsugátt – móttaka heimilisofbeldis og vinnur teymi móttökunnar úr þeim.



[Landspítali University Hospital Emergency Room \(Bráðamóttakan á Landspítalanum Fossvogi\)](#)

Áland 6, 108 Reykjavík

Tel:

543 1000 – main switchboard, National University Hospital

543 2000 - Landspítali University Hospital Emergency Room, Fossvogur

543 2094 – Emergency Clinic for Survivors of Sexual Assault, office hours

543 2085 – Trauma Centre (Áfallamiðstöð) National University Hospital

neydarmottaka@landspitali.is

It is important to come to the hospital as soon as possible after the assault. You can come direct to the emergency room at the National Hospital in Fossvogur and request the Emergency Clinic for Survivors of Sexual Assault. You can request assistance from the Police to get to the Emergency Clinic. Services are provided to all who come to the clinic.

The objective of the Emergency Clinic for Survivors of Sexual Assault is to safeguard the wellbeing and condition of those who attend the clinic due to rape, attempted rape or other sexual assault.

The objective of the services of the Emergency Clinic for Survivors of Sexual Assault is to mitigate or prevent the negative impact on mental and physical health which is a common consequence of sexual assault.

Those who attend the Emergency Clinic are to be treated with the greatest consideration and warmth, and care is to be taken that they do not encounter disbelief or scepticism.

**Domestic Violence Reception Service (Móttaka heimilisofbeldis) – Landspítali University Hospital, Fossvogur**

Tel: 660-2005

Social workers, psychologists and other specialists provide counselling and support to victims of domestic violence. You can come to the service at the hospital, or a request for services can be submitted by any health professional via the hospital's Heilsugátt (Health Gateway), and it will be processed by the service's team.



### KVENNARÁÐGJÖFIN

Túngata 14,101 Reykjavík

Sími: 552-1500

[radgjof@kvennaradgjofin.is](mailto: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 sjálfboðavinnu.



### MANNRÉTTINDASTOFNUN ÍSLANDS

Sími: 520-8800

[mannrettindi@mannrettindi.is](mailto:mannrettindi@mannrettindi.is)

Mannréttindastofnun Íslands starfar á vegum Alþingis. Meginhlutverk er að efla og vernda mannréttindi á Íslandi.

Mannréttindastofnun sinnir réttindagæslu fyrir fólk með fötlun.

Sími: 554-8100

[rettindagaesla@mannrettindi.is](mailto:rettindagaesla@mannrettindi.is)



### W.O.M.E.N. SAMTÖK KVENNA AF ERLENDUM UPPRUNA Á ÍSLANDI

Túngata 14, 101 Reykjavík, 2. hæð

[info@womeniniceland.is](mailto:info@womeniniceland.is)

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



### WOMEN'S COUNSELLING (KVENNARÁÐGJÖFIN)

Túngata 14,101 Reykjavík

Tel: 552-1500

[radgjof@kvennaradgjofin.is](mailto:radgjof@kvennaradgjofin.is)

Women's Counselling is a free service offering legal and social advice. It is open on Tuesdays 20-22 and Thursdays 14-16. The main purpose of the service is to provide advice to women, but it is open to all genders. You can visit or call.

Women's counselling is staffed by lawyers and social workers, as well as students of law and social work, on a voluntary basis.



### HUMAN RIGHTS INSTITUTE (Mannréttindastofnun Íslands)

Tel: 520-8800

[mannrettindi@mannrettindi.is](mailto:mannrettindi@mannrettindi.is)

The Icelandic Human Rights Institute operates on behalf of Alþingi (Parliament). Its main objective is to promote and safeguard human rights in Iceland.

The Institute safeguards the rights of people with disabilities.

Tel. 554-8100

[rettindagaesla@mannrettindi.is](mailto:rettindagaesla@mannrettindi.is)



### W.O.M.E.N. Women Of Multicultural Ethnicity Network in Iceland (Samtök kvenna af erlendum uppruna á Íslandi)

Túngata 14, 101 Reykjavík, 2nd floor

[info@womeniniceland.is](mailto:info@womeniniceland.is)

Online peer counselling for women of non-Icelandic origin on Thursday evenings 20-22. Email a request to [support@womeniniceland.is](mailto:support@womeniniceland.is), and you will receive a reply with a link and a time.

# HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR FYRIR FORELDRA OG FJÖLSKYLDUR



Miðja máls og læsis - ([mml.reykjavik.is](http://mml.reykjavik.is)) þekkingarteymi ráðgjafa Reykjavíkurborgar sem veitir kennurum og starfsfólki í skóla- og frístundastarfi stuðning, ráðgjöf og fræðslu.



Móðurmál – ([www.modurmal.is](http://www.modurmal.is)) Samtök um fjöltyngi



SAMFOK - ([samfok.is](http://samfok.is)) Samtök foreldra grunnskólabarna í Reykjavík



Heimili og skóli - ([www.heimiliogskoli.is](http://www.heimiliogskoli.is)) landsamtök foreldra



Lausnin - Fjölskyldu- og áfallamiðstöð



Námsefni gefið út af Menntamálastofnun á Íslandi



Rauði kross Íslands - ([www.raudikrossinn.is](http://www.raudikrossinn.is))



Bergið Headspace ([www.bergid.is](http://www.bergid.is)) stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk

# PRACTICAL INFORMATION FOR PARENTS AND FAMILIES



Miðja máls og læsis - (Language and Literacy Centre) ([mml.reykjavik.is](http://mml.reykjavik.is)) is a specialised team of counsellors at the City of Reykjavík which offers teachers and other staff of schools and recreational programmes support, advice and education.



Móðurmál – ([www.modurmal.is](http://www.modurmal.is)) The Association on Bilingualism



SAMFOK - ([samfok.is](http://samfok.is)) Association of parents of children in primary/lower-secondary schools in Reykjavík



Heimili og skóli - (Home and School parents' association) ([www.heimiliogskoli.is](http://www.heimiliogskoli.is))



Lausnin - ([www.lausnin.is](http://www.lausnin.is)) Family and trauma counselling service



Study material issued by Directorate of Education and School Services (Menntamálastofnun) ([mms.is/namsefni](http://mms.is/namsefni))



Icelandic Red Cross - ([www.raudikrossinn.is/english](http://www.raudikrossinn.is/english))



Bergið Headspace - ([www.bergid.is/en](http://www.bergid.is/en)) support and counselling centre for young people aged 12-25