

# Úrræði

## Aðstoð fyrir þolendur

### Aðstoð eftir ofbeldi

Allir eiga rétt á að fá aðstoð og ofbeldið er aldrei brotþola 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 og félagsþjónustunnar.**

## Höfuðborgarsvæðið

### Heilsugæslan

Á heilsugæslunni starfa læknar, hjúkrunarfræðingar, ljósmæður og sálfræðingar sem geta hjálpað þér.

Þú getur leitað til þinnar heilsugæslu til að fá aðstoð vegna ofbeldis. Á dagvinnutíma geturðu alltaf fengið að tala við hjúkrunarfræðing sem aðstoðar þig og vísar þér á viðeigandi aðstoð eftir þörfum. Þú getur annað hvort hringt eða farið á þína heilsugæslustöð.

Þú getur talað líka talað við hjúkrunarfræðing á netinu gegnum [netspjall](#) Heilsuveru. Á [Heilsuveru](#) er hægt að sjá hver þín heilsugæslustöð er, bóka tíma hjá lækni og hægt að nálgast upplýsingar um allt varðandi heilsu, þar á meðal um ofbeldi.

Á heilsugæslustöðvum og sjúkrahúsum á landsbyggðinni er læknir ávallt á vakt. Á [vef landlæknis](#) má finna lista yfir allar heilbrigðisstofnanir á landinu.

112.is

[Eittlif.is](#) - leitarvél

Eitt líf safnar engum persónugreinanlegum upplýsingum á þessum vef eða í leitarvélinni. Þarna getur þú fundið það úrræði sem hentar þér best.

## Kvennaathvarfið

**Sími:** Skrifstofa: 561-3720

**Neyðarnúmer allan sólarhringinn:** 561-1205

**Netfang:** [Kvennaathvarf@kvennaathvarf.is](mailto:Kvennaathvarf@kvennaathvarf.is)

Kvennaathvarfið er fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra heimilismanna.

Athvarfið er einnig fyrir konur sem að hafa verið beittar kynferðisofbeldi í nánu sambandi og geta ekki farið heim til sín.

**Símaráðgjöf** allan sólarhringinn í síma 561 1205. Konur geta hringt og rætt mál sín og 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 áður í síma 561 1205 og panta tíma í viðtal.

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

## Þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar

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

**Þjónustuver Reykjavíkurborgar**

**Sími:** 4 11 11 11

**Netfang:** [upplýsingar@reykjavik.is](mailto:upplýsingar@reykjavik.is)

## Stígamót

**Heimilisfang:** Laugavegur 170, 105 Reykjavík

**Símanúmer:** 562 6868 / 800 6868

**Netfang:** [stigamot@stigamot.is](mailto:stigamot@stigamot.is)

Stígamót eru ráðgjafar- og stuðningsmiðstöð fyrir bæði konur og karla 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.þ.b. 10-15% af þeim sem leita til samtakanna árlega.

## Drekaflóð

Fræðslu og þjónustumiðstöð fyrir þolendur alls kyns ofbeldis og aðstandendur þeirra. Miðstöðin er fyrir bæði konur og karla.

Sími: 551-5511 - 860-3358

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

## Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

### Símar:

543 1000 - Aðalskiptiborð LSH

543 2000 - Afgreiðsla bráðamóttöku LSH

543 2094 - Neyðarmóttaka á dagvinnutíma

**Heimilisfang:** Bráðamóttakan á Landspítalanum Fossvogi

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.

Markmið neyðarmóttökunnar að tryggja velferð og stöðu þeirra sem til þjónustunnar 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 fylsta tillitssemi og hlýja og þess gætt að þeim sé ekki mætt með vantrú eða tortryggni.

## Bjarkarhlíð

**Sími:** 553 3000 , **Netfang:** bjarkarhlid.is og hægt að senda tölvupóst á [bjarkarhlid@bjarkarhlid.is](mailto:bjarkarhlid@bjarkarhlid.is)

**Heimilisfang:** Bústaðavegur, 108 Rvk.

Þolendamiðstöð fyrir þolendur alls ofbeldis, 18 ára og eldri.

Ráðgjöf, stuðningur og fræðsla. Í Bjarkarhlíð er hægt að bóka tíma hjá ráðgjafa og svo eru Stígamót, Drekaflóð, Kvennaathvarfið, Rótin, Kvennaráðgjöfin, Mannréttindaskrifstofa Íslands og Lögreglan á Höfuðborgarsvæðinu með ráðgjöf og stuðning í húsnæði Bjarkarhlíðar.

## Kvennaráðgjöfin

**Sími:** 552-1500

**Heimilisfang:** Túngata 14,101 Reykjavík

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 konum og körlum og má hvort sem er koma eða hringja. Þjónustan er endurgjaldlaus og þurfa þeir sem til okkar sækja ekki að gefa upp nafn eða aðrar persónuupplýsingar.

Hjá Kvinnaráðgjöfinni starfa bæði lögfræðingar og félagsráðgjafar sem og laganemar og félagsráðgjafanemar í sjálfboðavinnu.

## **Mannréttindaskrifstofa Íslands**

**Sími:** 552-2720

**Heimilisfang:** Túngata 14, 101 Reykjavík

Ókeypis lögfræði ráðgjöf fyrir innflytjendur. Ef þörf er á túlk veitir skrifstofan slíkan endurgjaldslaust, beiðni um túlk skal leggja fram við bókun.

## **Fjölmennningarsetur**

**Sími:** 450-3090 (Íslenska/enska), 470-4702 (Tælenska), 470-4705 (Spænska), 470-4706 (Litháenska), 470-4707 (Rússneska), 470-4708 (Pólska), 470-4709 (Serbneska/Króatíska)

**Heimilisfang:** Árnagata 2-4, Ísafjörður

Á Fjölmenningarsetrinu er hægt að finna ýmsar upplýsingar sem varðar innflytjendur, íslenskt samfélag, íslenskukennslu, réttindi og skyldur, túlkun, þýðingar og fleira.

## **W.O.M.E.N. in Iceland**

**Heimilisfang:** Túngata 14, 2. hæð

Jafningjaráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna á þriðjudagskvöldum frá 20:00-22:00

## **Mannréttindaskrifstofa Reykjavíkurborgar/Ráðgjöf við innflytjendur**

**Tele:** 411 4155 (Íslenska/Enska) 411 1140 (Íslenska/Pólska)

Mannréttindaskrifstofa býður upp á ókeypis ráðgjöf og veitir upplýsingar um réttindi og skyldur, sífjamál, dvalarleyfi og fleira. Veitt er símaráðgjöf á íslensku og ensku í síma 411 4155 og á íslensku og pólsku í síma 411 1140 milli 9:00 og 12:00. Einnig er hægt að panta tíma hjá ráðgjafa í síma 411 4155. Túlkur er útvegaður ef þarf án þess að viðkomandi þurfi að greiða fyrir hann.

# Landsbyggðin

## Aflið

**Heimilisfang:** Brekkugata 34, 600 Akureyri

**Símanúmer:** 461 5959 / 857 5959

**Netfang:** [AflidAkureyri@gmail.com](mailto:AflidAkureyri@gmail.com)

Systursamtök Stígamóta á Akureyri.

Aflið er fyrir alla sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi og/eða heimilisofbeldi og aðstandendur þeirra s.s. maka, foreldra, systkini og vini sem óska eftir ráðgjöf.

Fyllsta trúnaðar og þagmælsku er gætt.

## Sjúkrahúsið á Akureyri:

Símanúmer bráðamóttökunnar á Akureyri: 463-0800

## Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Sjúkrahúsinu Akureyri. Símanúmer 463-0800

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

Hægt er að biðja um aðstoð lögreglu til að koma á neyðarmóttökuna.

Markmið neyðarmóttökunnar að tryggja velferð og stöðu þeirra sem til þjónustunnar 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 fylsta tillitssemi og hlýja og þess gætt að þeim sé ekki mætt með vantrú eða tortryggni.

## Bjarmahlíð

**Heimilisfang:** Aðalstræti 14

**Sími:** 551-2520

**Heimasíða:** [bjarmahlid.is](http://bjarmahlid.is)

**Netfang:** [bjarmahlid@bjarmahlid.is](mailto:bjarmahlid@bjarmahlid.is)

Þolendamiðstöð fyrir þolendur ofbeldis staðsett á Akureyri. Sömu samstarfsaðilar og í Reykjavík nema að Lögreglan á Norðurlandi þjónustar Bjarmahlíð.

## Kvennaathvarfið á Norðurlandi – Akureyri:

Sími: 561 1206

Tölvupóstur: [nordurland@kvennaathvarf.is](mailto:nordurland@kvennaathvarf.is) / eru einnig á facebook.

## Sólstafir

**Heimilisfang:** Aðalstræti 24, 400 Ísafirði

**Sími:** 846-7484

**Netfang:** [solstafir@solstafir.is](mailto:solstafir@solstafir.is)

Systursamtök Stígamóta á Ísafirði.

Sólstafir eru ráðgjafar- og upplýsingamiðstöð fyrir konur, karla og börn sem beitt hafa verið kynferðisofbeldi.

Fyllsta trúnaðar og þagmælsku er gætt.

Félagsleg þjónusta í þínu sveitarfélagi býður einnig upp á ýmsa ráðgjöf og aðstoð.

## Aðstoð fyrir gerendur

**Heimilisfriður** (hét áður Karlar til ábyrgðar), meðferðar- og þekkingarmiðstöð um ofbeldi í nánnum samböndum býður gerendum ofbeldis í nánnum samböndum upp á meðferð. Meðferðin er í höndum sálfræðinganna Einars Gylfa Jónssonar og Andrésar Ragnarssonar.

**Upplýsingar og viðtalsbeiðnir eru í síma 555-3020.**

Meðferðarúrræði á Norðurlandi: Í desember 2011 var sett á fót meðferðarúrræði á vegum **Heimilisfriðar** á Akureyri, sem ætlað er að þjóna Norðurlandi. Kristján Már Magnússon sálfræðingur annast verkefnið fyrir hönd **Heimilisfriðar**. Hægt er að hafa beint samband við Kristján í síma 460-9500 og 460-9500. Auk þess er hægt að hafa samband við síma **Heimilisfriðar** 555-3020 og 555-3020.

Allir sem leita til **Heimilisfriðar** byrja í einstaklingsviðtölum. Til að byrja með er skjólstæðingnum boðið upp á allt að 4 greiningarviðtöl, þar sem vandinn er metinn og lagt á ráðin um framhaldið. Að því loknu getur verið um að ræða áframhaldandi einstaklingsviðtöl eða hópmeðferð.

Lögð er áhersla á að viðkomandi þiggi aðstoðina af fúsum og frjálsum vilja og sjái sjálfur um að panta sér viðtal. Undantekningar á þessari meginreglu eru t.d. þegar barnaverndaraðilar, félagsþjónusta eða lögregla vísa málum til okkar.

Ekki er boðið upp á hjónameðferð, en mökum er alltaf boðið upp á 2 viðtöl við upphaf og lok meðferðar til að meta öryggi maka og barna. Makar fá skriflega kynningu á meðferðinni og þeim áherslum sem lagðar eru til grundvallar.

Auk þess er mökum sem þess þurfa boðið upp á sálfræðilega meðferð. Þessi aukni stuðningur við maka er nýjung og ekki beint tengd við meðferð gerandans. Með því að bjóða annars vegar upp á einstaklingsmeðferð fyrir þann sem ofbeldinu beitir og hins vegar stuðnings- og meðferðarviðtöl

við polendur er undirstrikað að ábyrgðin á ofbeldinu liggur alfarið hjá gerandanum. Monika Skarphéðinsdóttir sálfræðingur hefur sinnt makaviðtölum síðan 2011.

**Heimilisfriði** er einnig ætlað að miðla fræðslu og þjálfun varðandi ofbeldi í nánnum samböndum og afleiðingar þess til fagfólks og almennings.

Starfsþjálfun og ráðgjöf: Frá upphafi hefur **Heimilisfriður/ KTÁ** sótt sér fyrirmynd af starfseminni til Alternativ til Vold í Noregi og er nú meðlimur að regnhlífarsamtökum undir forystu ATV, þar sem fyrir eru meðferðarstöðvar frá Svíþjóð, Danmörku og víðar.

## *Þjónusta fyrir ungt fólk*

### **Bergið Headspace:**

**Sími:** 571 5580

**Heimilisfang:** Suðurgata 10, 101 Rvk

**Tölvupóstfang:** [bergid@bergid.is](mailto:bergid@bergid.is)

**Heimasíða:** [bergid.is](http://bergid.is)

Bergið er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri. Markmið Bergsins er að bjóða upp á lágþröskuldaþjónustu með áherslu á stuðning, fræðslu og ráðgjöf. Í Berginu er lagt upp með að skapa notalegt og öruggt umhverfi fyrir ungt fólk sem vill fá aðstoð fagfólks og notenda með fjölbreytta reynslu.

### **Hitt húsið**

Hitt húsið er menningar og upplýsingamiðstöð fyrir ungt fólk á aldrinum 16-25 ára sem býður upp á ýmiskonar félagsstarf, ráðgjöf og stuðningshópa.

Sími: 411-5500 [www.hitthusid.is](http://www.hitthusid.is)

### **Tótalráðgjöf**

Alhliða ráðgjöf á netinu fyrir ungt fólk

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

[www.attavitinn.is/total-radgjof](http://www.attavitinn.is/total-radgjof)

## Hjálparsíminn 1717

Hjálparsími Rauðakrossins 1717 er ókeypis og opinn allan sólahringinn fyrir fólk sem þarf á stuðningi að halda.

## Geðhjálp

Hagsmunasamtök sem bjóða upp á ráðgjöf, stuðning, fræðslu, og sjálfshjálparhópa fyrir fólk með geðröskun og aðstandendur þeirra.

Sími: 570-1700 - [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is)

## ADHD samtökin

Samtök sem veita fræðslu og ráðgjöf og stuðning fyrir einstaklinga með athyglisbrest og ofvirkni og aðstandendur þeirra.

Sími: 581-1110 [www.adhd.is](http://www.adhd.is)

## SÁÁ: Unglingadeild á Vogu

Ungmenni 24 ára og yngri hafa forgang að áfengis og vímuefnaeðferð á Vogu. Opið alla virka daga frá 9:00-16:00

Sími: 530-7600. Unglingasíminn er opinn allan sólahringinn: 824-7666

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

## SÁÁ: Börn alkóhólista



Sálfræðipjónusta fyrir börn alkóhólista sem búa við álag vegna veikinda foreldra og annarra aðstandenda. Ætlað 18 ára og yngri.

Sími: 530-7600 [www.saa.is](http://www.saa.is)

## Hlutverkasetur

Miðstöð sem býður ýmiskonar félagsstarf og hópa til að auka virkni og þátttöku í lífinu fyrir einstaklinga 18 ára og eldri og ýmis námskeið fyrir yngri unglinga.

Sími: 517-3471 og 695-9285

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

## Hugarafi

Samtök sem bjóða fræðslu, stuðning og endurhæfingu, þar á meðal sérstakt starf fyrir ungt fólk m.a. undir heitinu "Unghugar"

Sími: 414-1550 [www.hugarafi.is](http://www.hugarafi.is)

## Samtökin 78

Baráttusamtök fyrir samkynhneigða, tvíkynhneigða, trans einstaklinga og annað „hinsegin“ fólk, sem bjóða fræðslu ráðgjöf og stuðning.

Sími: 552-7878 [www.samtokin78.is](http://www.samtokin78.is)

## Geðsvið Landspítala

Göngudeild og bráðamóttaka fyrir einstaklinga 18 ára og eldri.

Opið er virka daga frá 12:00-19:00 og 13:00-17:00 um helgar og hátíðisdaga.

Sími: 543-4050

Barnspítali Hringsins fyrir börn yngri en 18 ára – BUGL þjónustar þaðan

## Neyðarmóttakan

Neyðarmóttaka á Landspítala vegna kynferðisofbeldis.

Sími: 543-2000 543-2094

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

## Foreldrahús

Suðurlandsbraut 50, (Bláu húsunum í Skeifunni) í Reykjavík.

Í Foreldrahúsi er starfrækt fjölskylduráðgjöf, foreldrahópar og foreldranámskeið, sjálfstyrkingarnámskeið fyrir börn og unglinga og stuðningsmeðferð fyrir ungmenni í vímuefnavanda.

Þegar daglegri starfsemi lýkur tekur **neyðarforeldrasíminn 581-1799**. Fagaðili á vaktinni veitir foreldrum ráðgjöf og stuðning.

Opið er á skrifstofu Foreldrahúss frá 9:00 – 16:00 alla virka daga. Hægt er að panta viðtal við ráðgjafa Foreldrahúss í síma **511 6160** og senda fyrirspurn á netfangið: [vimulaus@vimulaus.is](mailto:vimulaus@vimulaus.is)

## Píeta samtökin:

**Sími:** 5522218

Heimilisfang: Baldursgata 7, 101 Reykjavík

Píeta samtökin eru sjálfsvígisforvarnarsamtök sem reka gjaldfrjálsa þjónustu fyrir fólk í sjálfsvígshættu, sem glímur við sjálfsvígshugsanir og aðstandendur þeirra.

# **Þjónusta fyrir heimilislausa og/eða fólk í virkri vímuefnaneyslu**

## **Frú Ragnheiður:**

**Athugið að Frú Ragnheiður starfar í Reykjavík og á Suðurnesjum og Akureyri.**

Frú Ragnheiðar bíllinn er á ferðinni alla daga nema laugardaga frá 18:00-21:00.

**Síminn** í Frú Ragnheiði Reykjavík er 7887-123.

**Síminn** í Frú Ragnheiði Suðurnes: 783 4747

**Síminn** í Ungfrú Ragnheiði á Akureyri: 800 1150

**Þjónustar einstaklinga í virkri vímuefnaneyslu.** Frú Ragnheiður er verkefni sem byggir á skaðaminnkun og hefur þann tilgang að ná til jaðarsettra hópa í samfélaginu eins og heimilislausra einstaklinga og fólks með vímuefnavanda. Við bjóðum þeim skaðaminnkandi þjónustu og almenna heilsuvernd, án fordóma eða kvaða, í þeirra nærumhverfi. Annars vegar er þar starfrækt hjúkrunarmóttaka, þar sem einstaklingar geta komið og fengið heilbrigðisaðstoð eins og aðhlynningu sára, umbúðaskipti, blóðþrýstingsmælingu, saumatöku og almenna heilsufarsráðgjöf.

Hins vegar er boðið upp á nálaskiptaþjónustu, þar sem einstaklingar sem sprauta vímuefnum í æð geta komið og sótt sér hreinar nálar, sprautur, nálabox og annað sem þarf til að draga úr líkum á smiti. Í nálaskiptaþjónustunni eru einnig aðgengi að smökkum og skaðaminnkandi ráðgjöf um öruggari leiðir í sprautunotkun og smitleiðir á HIV og lifrabólgu. Að auki eru hægt að skila notuðum nálaboxum til okkar í förgun. En Frú Ragnheiður er í samstarfi við Landspítalan um förgun á nálaboxum

## **VOR teymi Reykjavíkurborgar:**

VOR teymi Reykjavíkurborgar er vettvangs- og ráðgjafateymi sem að þjónustar fólk í virkri vímuefnaneyslu. Margir einstaklingar eru með aðstoð ráðgjafa VoR teymis, einnig þá með úthlutaðan félagsráðgjafa og núna eru einnig starfandi 3 hjúkrunarfræðingar í VoR teyminu, Hrafnhildur Ólöf sem er deildarstjóri og svo eru Elsa og Helga Sif frekar nýjar í teyminu en með mikla reynslu í að þjónusta fólk í virkri vímuefnaneyslu.

Margir af skjólstaðingum okkar sem að koma á bráðamóttökuna eru með ráðgjafa og oft eru kontakt upplýsingar ráðgjafanna í Sögunni eða Heilsugátt undir aðstandendaupplýsingum. Gott er að spyrja einstaklinginn hvort að hann sé með þjónustu VoR-teymis.

Taka má fram að Rvk borg rekur bæði gistiskýlin (Granda og Lindargötu), Hringbraut 121 og 79, Njálsgötu og Miklabraut sem og neyðarathvarfið í Skipholti (Brim)

### **Hérna koma upplýsingar um starfsmenn VoR teymis.**

Varðandi mál tengt hjúkrun í neyðarskýlum, á götunni eða í VoR teyminu; öll lyfjamál, almenn samskipti og samstarf við heilbrigðiskerfið v/þjónustuþega VoR teymisins.

Hafið samband við **hjúkrunarfræðinga VoR teymisins**. Þær heita: Elsa Kristín Sigurðardóttir 665-4676 og Helga Sif Víðisdóttir 665-4886

### **VoR teymisráðgjafar eru:**

Viðar Gunnarsson 823-9190, Jónína S Sigurðardóttir 618-9298, Birna Sigurðardóttir 620-2822, Patrick Þór Kristinsson 665-4677, Sara Ósk Rodriguez 665-0139, Þorbjörg Valgeirsdóttir 770-4434, Randver Þ Randversson 691-6065, Ragna Arinbjarnadóttir 620-2823

**Félagsráðgjafar** málaflokksins heita Íris Ósk Ólafsdóttir, Martha María Einarsdóttir og Arna Arinbjarnadóttir. Þær starfa allar á Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða. s: 411-1600.

### **Brim:**

Tímabundið athvarf/úrræði fyrir 10 heimilisláusar konur í virkri vímuefnaneyslu:  
Símanúmer á Brim er: 690-5564 en það er neyðarathvarf fyrir 10 konur.

### **Gistiskýlið á Lindargötu 48:**

**Sími:** 411 9440

Fyrir karlmenn sem eru heimilisláusir. Opið frá 17 á daginn til 10 á morgnana allan ársins hring.

### **Gistiskýlið á Granda, við Grandagarð:**

Fyrir 15 karlmenn sem eru heimilisláusir. Opið frá 17 á daginn til 10 á morgnana allan ársins hring.

### **Konukot:**

**Sími:** 511-5150

**Netfang:** [konukot@rotin.is](mailto:konukot@rotin.is)

Í Konukoti er grunnþörfum kvenna sem þangað leita sinnt hvað varðar húsnæði, hreinlæti og mat.

Neyðarskýlið er opið frá kl. 17:00 til kl. 10:00 daginn eftir og eru rúm fyrir tólf konur. Vegna sóttvarnaráðstafana eru nú einungis átta rúm til boða.

Allar þær konur sem á þurfa að halda eru boðnar velkomnar í Konukot.

Boðið er upp á heita kvöldmáltíð og léttan morgunverð. Þá geta konurnar þvegið fatnað og notað hreinlætisaðstöðu. Einnig er þeim útvegaður fatnaður eftir þörfum.

Þjónustan er gestum neyðarskýlisins að kostnaðarlausu.