



VIÐ OG BÖRNIN OKKAR

Hagnýtar upplýsingar fyrir fjölskyldur á Íslandi



2018

OUR CHILDREN AND OURSELVES

Information for Families in Iceland



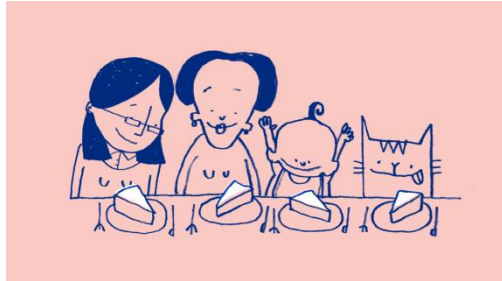
2018



Fjölskyldan

Konur og karlar á Íslandi hafa sömu réttindi og bera sömu ábyrgð bæði innan og utan heimilisins, hér gildir fullkomið lagalegt jafnrétti á milli kynjanna. Flestar konur og karlar 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 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 women and men have the same rights and are equally responsible both outside and inside the home. Icelandic law ensures complete equality between the sexes. For the most part both men and women work outside the home and both parents participate in household chores and raising children. Families in Iceland can be all sorts, such as single parent, 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 than their parents to learn a new language, and to make friends and 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 vinnumarkaðnum 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 í Norrænu landi eru undanþegnir því að hafa unnið á Íslandi. Þeir sem tilheyra þeim hópi þurfa að vera réttthafar í því landi og skila inn eyðublaði E-104. Einnig verður viðkomandi að hefja vinnu innan 10 virka daga eftir að lokið er störfum í sínu eigin EFTA/norræna landi ætli viðkomandi að halda fullrum réttindum. Námsmenn og fólk sem er utan vinnumarkaðar fær fæðingarstyrki. Sækja þarf um fæðingarorlof og fæðingarstyrk á [vef Fæðingarorlofssjóðs](#).



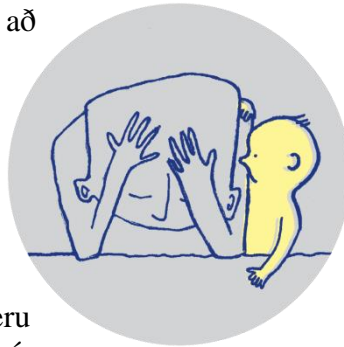
Maternity/Paternity Leave and Parent Subsidies

With the birth of a child, adoption and 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 subsidies from the Childbirth Leave Fund, depending on the length of time they have been working. To be eligible for full-time leave benefits parents must have worked for at least 25% during the 6 months prior to 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 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 subsidy. Applications for both are submitted to the [Childbirth Leave Fund](#) at the Directorate of Labour.



Réttur barna

Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna hefur verið fullgildur 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. 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 að vinna með börnum beri skylda til þess að tilkynna það lögreglu eða barnavernd ef að grunur leikur á að börn búi við óviðunandi aðstæður á einhvern hátt.



Barnaverndin tekur þá við tilkynningunni og viðeigandi ráðstafanir eru gerðar (sjá kafla um Barnavernd). Börn á Íslandi eiga að vera vernduð fyrir öllu ofbeldi, jafnt andlegu sem líkamlegu, bæði innan og utan heimilis.

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. In Iceland, The Child Protection Act ensures the safety of children and that they exist and live with 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.

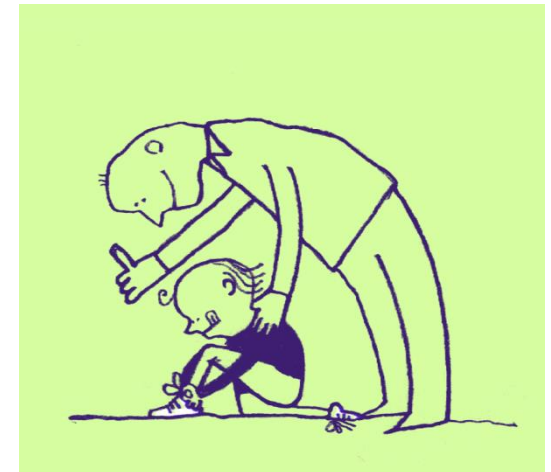


Að ala upp barn

Því fylgir því mikil ábyrgð að ala upp barn og það getur stundum reynst erfitt. Fyrir þá sem eru að flytjast til nýs land getur álagið oft verið sérstaklega mikið. Erfið 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 skólum, í þjónustumiðstöðvum og félagsþjónustu sveitarfélaga, heilsugæslustöðvum og hjá sjálfstætt starfandi aðilum sem eru til dæmis fjölskylduráðgjafar, sálfræðingar og fleiri.

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 behaviour 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 counsellors, psychologists and others.





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 sjálfsagðan hlut og gleyma að veita henni athygli.

Til dæmis er gott að gefa hrós þegar barnið þitt býr um rúmið sitt, gengur frá eftir matinn eða sýnir umhyggju gagnvart systkini. Einfalt og uppbyggjandi hrós eins og „gott hjá þér að búa um rúmið þitt“ eða „ég sá hvað þú varst góð/-ur við litlu systur áðan“ mun með tímanum kalla fram áframhaldandi góða hegðun hjá barninu. Hrós sýnir að þú veitir barninu athygli og tekur eftir því sem það gerir en ekki bara þegar að það gerir eitthvað sem það á ekki að gera. Hrós mun láta barnið þitt verða 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 sjálfmynd 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 að nota orð og staðhæfingar um persónu barnsins sem vopn. 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 and reinforce good behaviour

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 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 degrading messages and a lot of disrespect to our children.



Agi og reglur

Að hafa reglur og ramma getur hjálpað foreldrum að kenna barninu muninn á rétttri og rangri hegðun. Rammi og reglur veita börnum öryggiskennd og láta þau finna fyrir umhyggju. Það er mikilvægt að reglurnar séu skýrar, 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 sjálfri/-um þér því það kennir barninu þínu hvers þú væntir af því.



Discipline and Rules

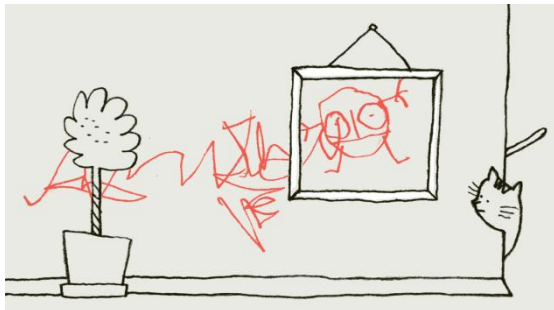
Setting rules and boundaries can help parents teach children the difference between right and wrong behaviour. Boundaries and rules give children a sense of security and let them know you care. It is important that the rules are clear, that they are always the same and that the child understands why 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.



Vertu fyrirmynd

Þú sem foreldri ert mikilvæg fyrirmynd barnanna þinna. Það er ekki nóg að fullorðna fólk sé segja börnum hvernig hlutirnir eiga að vera, það verður líka að sýna það í verki.

Vertu ávallt meðvituð/-aður um það að barnið þitt er að fylgjast með þér og læra af þér. Taktu þér tíma, vertu góð fyrirmynd og útskýrðu rétta hegðun vel fyrir barninu þínu. Sýndu þolinmæði og heiðarleika. 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 að mestu óskipta byggir upp góð tengsl á milli foreldris og barns. Það þarf ekki að vera eitthvað sérstakt sem verið er að gera; að horfa saman á einhvern þátt í sjónvarpinu, 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.



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.

Be aware that your child is watching and learning from you. Take your time, be a good role model and explain correct behaviour for your child. Be patient and honest. 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 the parent and the child. This time doesn't have to be anything specific, 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. Þú þarft ekki að vita allt um uppeldi barna. Einbeittu þér að því sem mestu máli skiptir í stað þess að reyna að taka á öllu í einu. Viðurkenndu það þegar þú ert orðin/-nn þreytt/-ur eða ráðalaus, leitaðu þá hjálpar. Gefðu þér tíma til að gera hluti fyrir þig sjálfa/-n (eða fyrir ykkur sem par). Þú munt geta annast barnið þitt ennþá betur ef þú ert vel upplögð/-lagður.

Make Realistic Demands on Yourself

As a parent make realistic demands on yourself. You don't have to know everything about raising a child. Focus on what matters most instead of trying to do everything at once. Admit it when you are tired, uncertain or puzzled and look for help. Make time for yourself and time for your spouse. Taking good care of yourself enables you to take good care of your children.



Heilsugæslan

Þegar nýtt barn kemur í heiminn er áhersla lögð á að styðja við fjölskylduna. Á öllum heilsugæslustöðvum er hægt að fá heilsuvernd fyrir barnið þitt til 16 ára aldurs. Þessi þjónusta felur meðal annars í sér bólusetningar frá þriggja mánaða aldri og allar læknisskoðanir frá því að barnið fæðist. Þessi þjónusta er foreldrum að kostnaðarlausu. Starfsfólk heilsugæslustöðvanna gefur góð ráð um heilsu og uppeldi eða segir þér/ykkur hvert best er að leita ef þörf er á frekari aðstoð. Þegar barnið byrjar í skóla sér heilsugæslan einnig um heilsuvernd barnsins endurgjaldslaust. 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 hægt að finna á www.island.is sem er vefsíða þar sem hægt er að nálgast upplýsingar um allar opinberar stofnanir og þjónustu á Íslandi. Á vef Embættis landlæknis er svo að finna ítarlegar [upplýsingar um tannvernd barna](#). Upplýsingarnar eru á nokkrum tungumálum. Fyrir utan komugjald sem er 2500 kr. á ári þarf ekki að greiða tannlækningar fyrir börn sem eru yngri en 18 ára. Barnið þarf að hafa heimilistannlækni og bera foreldrar bera ábyrgð á skráningunni í [Réttindagátt Sjúkratrygginga](#).



Health Clinics

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 16 years of age. Included in this service are vaccinations from three months of age and up and all well-child check-ups from the time of birth. This service is free of charge. The staff at the health clinics gives 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 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 about all public institutions and services in Iceland can be found on www.island.is. The website of the Directorate of Health has [information about dental health for children](#). 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 the [Icelandic Health Insurance](#).



Hvað er ofbeldi og vanræksla?

Ofbeldi og vanræksla geta haft mjög skaðleg áhrif á þroska barns. Það getur birst á marga mismunandi vegu, sem dæmi má nefna það 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. Hverskonar niðurlæging, lítilsvirðing, öskur og hótanir er andlegt ofbeldi. Vanræksla getur lýst sér í vannæringu barna, að skilja börn eftir ein heima langtímum saman þar sem þau þurfa að sjá um sig sjálf, útivist eftir löglegan útivistartíma, lélegur fatnaður og umhirða 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 eru er jafnframt ofbeldi gagnvart börnum.



What is Abuse and Neglect?

Abuse and neglect can have severe negative effects on the health and development of a child. It can be defined in many different ways such as spanking children, beating them with your hands or a belt, shaking or pushing them and using your hands or things in a violent way. These are all considered physical abuse. Any kind of humiliation, condescension, screaming and threats is 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.



Áhrif heimilisofbeldis á börn

Til að börn nái að þroskast 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 fyrir 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 og fengið aukna eða minnkaða matarlyst og martraðir.

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



The Impact of Domestic Violence 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.



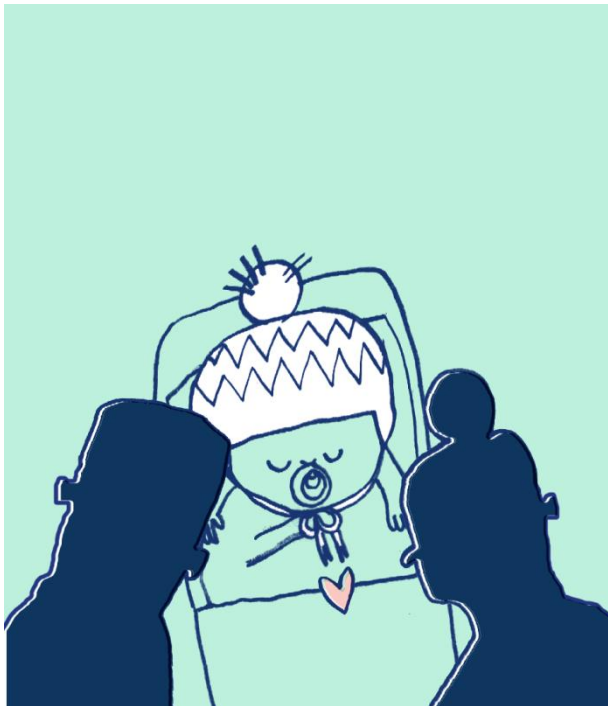
It is important to keep in mind that children may have a difficult time dealing with their feelings and often express their feelings of distress by complaining about pains such as headaches and stomach aches. Children may also have trouble sleeping, have appetite changes and nightmares.

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.



Dagforeldrar

Hægt er að fá vistun fyrir börn frá 6 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 í Reykjavík og endurgreiðslur er að finna á [vefsíðu Reykjavíkurborgar](#).



Day Care

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 Reykjavik subsidises services. For information about day care providers and rate schedules see the [city's website](#).



Leikskólinn

Leikskólinn er fyrsta skólastigið í skólakerfinu og sér að ósk foreldra um uppeldi og menntun barna áður en grunnskólaskylda tekur við árið sem þau verða 6 ára. Leikskólinn er opinn öllum börnum. Allir leikskólar starfa samkvæmt sömu lögum og aðalnámskrá en hafa svigrúm til að þróa eigin starfshætti. Nám barna í leikskóla fer fram í gegnum leik og skapandi starf. Foreldrar greiða leikskólagjald sem sveitarfélög niðurgreiða en innifalið í því gjaldi er nám barna og námsgögn, umönnun, morgunverður, hádegisverður, eftirmiðdagshressing og sérkennsla ef með þarf.

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 [vefsíðu Reykjavíkurborgar](#).

Pre-school

Pre-school 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. Pre-school 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. Pre-schools 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.

Pre-schools 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](#).



Grunnskólinn

Á Íslandi er skólaskylda fyrir öll börn á aldrinum 6-16 ára. Það þarf ekki að greiða fyrir að hafa barn í skóla á Íslandi en greiða þarf fyrir hádegisverð.

Hlutverk foreldra í skólagöngu barns er meðal annars:

- að sjá til þess að barnið mæti í skólann og sinni náminu
- að tilkynna að morgni til skrifstofu skólans ef barnið er veikt
- 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 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 barnsins.

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 er að finna á [vefsíðu borgarinnar](#).



Compulsory School

In Iceland education is mandatory for children from 6-16 years of age. Parents pay no fee for children attending schools but they must supply or pay for lunch. Students are offered after-school care which parents must pay for. Some municipalities subsidise after school activities and sports. In Reykjavik parents pay for subsidised recreational activities by using the leisure card. Ask you municipality for further information.

The responsibility of parents regarding children in school is:

- that the child comes to school every day and attends all lessons.
- to call the school in the morning if the child is sick and will not attend.
- to send children with enough healthy food for the day and that they are dressed for the weather.
- to keep track of homework.
- is to attend parent-teacher meetings and other meetings on school matters.
- to respect the rules regarding outdoor hours (curfew) for children.
- to formally apply for additional days off if necessary.

The role of parents during their child's time in pre-school and compulsory school is very important and good communication can make all the difference in the welfare and success during the educational process of the child.

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 is on the [city's website](#).



Móðurmál

Móðurmálið er mikilvægt því það leggur grunninn að öðrum tungumálum. Þess vegna þarf að gæta þess, þegar því verður við komið, að börn njóti kennslu í sínu móðurmáli. Einnig er mikilvægt að þau hafi aðgang að bókum og öðru afþreyingarefni á móðurmáli sínu. Það er dýrmætt fyrir börn að hafa vald á fleiri en einu tungumáli. Tvítýngi/margtýngi eykur málþroska og ýtir undir víðsýni og sköpunargáfu svo fátt eitt sé talið.



The Mother Tongue

The mother tongue is important as is the basis for learning additional languages. Therefore, whenever possible, children should be taught in their mother tongue. It is also important to have access to books and entertaining material in their mother tongue. It is invaluable for children to have command of more than one language. Bilingualism/multilingualism enhances language development and promotes open-mindedness and creativity.



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 unglunga. 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. 8-17. Greitt er sérstaklega fyrir þessa þjónustu. Frístundaheimlin 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 unglunga á aldrinum 10 til 16 ára, eru við flesta grunnskóla á Íslandi.

Fyrir aldurshópinn 10 til 12 ára eru í boði margvísleg tómstundarnámskeið og/eða hópastarf einu sinni eða oftár í viku. Fyrir unglunga á aldrinum 13 til 16 ára eru félagsmiðstöðvarnar mikilvægur vettvangur því starfið mættir þörf þeirra fyrir fjölbreytt frítímastarf og samveru með jafnöldrum í öruggu umhverfi. Upplýsingar um opnunartíma má finna [á heimasíðum félagsmiðstöðvanna](#). Meginstarfsemi félagsmiðstöðvanna er gjaldfrjáls. Reykjavíkurborg veitir styrki til þátttöku 6 til 18 ára barna og ungmenna í íþrótt- og tómstundastarfi. Styrkjakerfið kallast Frístundakortið og gefur foreldrum kost á að ráðstafa ákveðinni upphæð til niðurgreiðslu á þátttöku- og æfingagjöldum. [Upplýsingar um Frístundakortið eru á vef borgarinnar](#).



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 may be 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. Information on opening hours can be found on the [websites of these centres](#). The main operations are free of charge. The City of Reykjavik provides subsidies for children and young people participating 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 the Leisure Card is on the City website](#).



Þjónustumiðstöðvar í Reykjavík

Í Reykjavík veita [þjónustumiðstöðvar](#) borgarinnar félagslega þjónustu. Tilgangur hennar er meðal annars að bæta lífskjör þeirra sem standa höllum fæti í samfélaginu og tryggja uppeldisskilyrði barna og ungmenna. Veitt er aðstoð til að einstaklingar geti búið sem lengst í heimahúsum, stundað atvinnu og lifað sem eðlilegustu lífi og gripið er til aðgerða til að koma í veg fyrir félagsleg vandamál. Á þjónustumiðstöðvunum er veitt félagsleg ráðgjöf sem tekur m.a. til atvinnuleysis, veikinda, húsnæðisleysis, fjárhagsvanda, ofbeldis, fötlunar, öldrunar og fjölskylduvanda. Þjónustumiðstöðvarnar veita innflytjendum ráðgjöf og veita ráðgjöf í málefnum barna og ungmenna og vegna áfengis- og vímuefnavanda.

Social Services

In Reykjavik the [city's service centres](#) offer social services. The role of social services is to improve the living standards of vulnerable groups; especially that of children and youth. Services are offered so that individuals may live at home as long as possible; participate in the labour market and to live as normal a life as possible. Action is also taken to prevent social problems. Social services offers social counselling regarding unemployment, sickness, homelessness, poverty, violence, disabilities, old age, and family problems. Service centres offer immigrants advice, counselling about children and youth and alcohol and drug problems.





Barnavernd Reykjavíkur

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 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 stuðningsúræði fyrir fjölskylduna eins og ráðgjöf, fræðslu og leiðbeiningar. [Upplýsingar um Barnavernd Reykjavíkur og tilkynningar eru á vef borgarinnar.](#)



Child Protection

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 Committee for Child Protection in each municipality and their staff assist children in need. 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 parents 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 Reykjavik and reports of abuse are on the city's website.](#)



Hvert get ég leitað og hvar fæ ég upplýsingar?

Neyðarlínan 112

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

Vefsíða um opinberar stofnanir á Ísland

www.island.is - upplýsingar um opinberar stofnanir á Íslandi og þjónustu þeirra. Vefsíðan er á íslensku og ensku.

www.mcc.is **Fjölmenningarsetur** - upplýsingar fyrir innflytjendur á Íslandi.

www.faedingarorlof.is **Fæðingarorlofssjóður** - upplýsingar og umsóknir um fæðingarorlof og fæðingarstyrki.

www.sjukra.is – **Sjúkratrygginga Íslands**

www.tr.is – **Tryggingastofnun Íslands**

www.skra.is – **Þjóðskrá Íslands**

www.utl.is - **Útlendingastofnun**

Where should I seek information and assistance?

Emergency 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.

Websites of Public Institutions in Iceland

<https://www.island.is/en> - information about all public institutions in Iceland and their services. The website is in English and Icelandic.

www.mcc.is **The Multicultural and Information Centre**– information for immigrants in Iceland.

www.faedingarorlof.is **Maternity/Paternity Leave Fund-** information about benefits and applications.

www.sjukra.is – **Icelandic Health Insurance**

www.tr.is – **Social Insurance Administration**

www.skra.is – **Registers Iceland**

www.utl.is – **Immigration Office**



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 og félagsþjónustunnar.

Höfuðborgarsvæðið

[Kvennaathvarfið](#)

Sími: Skrifstofa: 561-3720

Neyðarnúmer allan sólarhringinn: 561-1205

Netfang: 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 hefur verið nauðgað.

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.

Where can I seek help because of violence?

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

[The Women's Shelter](#)

Phone: 561-3720

Helpline: 561-1205

E-mail: 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.



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

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

Barnavernd Reykjavíkurborgar

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

[Borgartúni 12-14](#), 105 Reykjavík
Sími: 4 11 11 11
Netfang: barnavernd@reykjavik.is



The Shelter also has support groups where a few women meet regularly with a professional facilitator. It is necessary to come for an interview first.

City Service Centers in Reykjavik

The service 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.

Main Service Centre
[Borgartúni 12-14](#), 105 Reykjavík
Phone.: 4 11 11 11
E-mail: upplysingar@reykjavik.is

Child Protection Services

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.

[Borgartúni 12-14](#), 105 Reykjavík
Phone: 4 11 11 11
E-mail: barnavernd@reykjavik.is



Bjarkarhlíð

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.

[v/ Bústaðaveg](#) (í rjóðrinu við hliðina á Bústaðakirkju)

Sími: 553 3000

Netfang: bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

[Pólskur stuðningshópur - Odwaga jest kobieta](#)

Stígamót

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.

[Laugavegur 170, 105 Reykjavík](#)

Sími: 562 6868 / 800 6868

Netfang: stigamot@stigamot.is



Bjarkahlíð

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

[v/Bústaðavegur](#)

tel. 553 30 00

email: bjarkahlid@bjarkahlid.is

[Polish support group – Odwaga jest kobieta](#)

Stígamót

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.

[Laugavegur 170, 105 Reykjavík](#)

Phone: 562 6868 / 800 6868

email: stigamot@stigamot.is



Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Bráðamóttakan á Landspítalanum Fossvogi

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, bæði konum og körlum.

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.

Kvennaráðgjöfin

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.

Rape Crisis Centre

Emergency room at the hospital in Fossvogur on Bústaðavegur

Phone:

540 1000 hospital's main switchboard

543 2000 Emergency room

543 2094 Daytime emergencies

543 2085 Crisis Centre

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.

Women's Counselling

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.



Hjá Kvinnaráðgjöfinni starfa bæði lögfræðingar og félagsráðgjafar sem og laganemar og félagsráðgjafarnemar í sjálfböðavinnu.

[Túngata 14, 101 Reykjavík](#)

Sími: 552-1500

Netfang: radgjof@kvennaradgjofin.is

Mannréttindaskrifstofa Íslands

Ókeypis lögfræði ráðgjöf 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 slíkan endurgjaldslaus, beiðni um túlk skal leggja fram við bókun.

[Túngata 14, 101 Reykjavík](#)

Sími. 552-2720

Netfang: info@humanrights.is

Samtök kvenna af erlendum uppruna á Íslandi

Jafningaráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna annaðhvort þriðjudagskvöld frá 20:00-22:00.

[Túngata 14, 101 Reykjavík, 2. hæð](#)

Netfang: info@womeniniceland.is



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

[Túngata 14, 101 Reykjavík](#)

Phone 552-1500

email: radgjof@kvennaradgjofin.is

The Icelandic Human Rights Centre

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.

[Túngata 14, 101 Reykjavík](#)

Phone 552-2720

email: info@humanrights.is

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

Peer counselling for women of foreign origin every other Tuesday night between 20:00-22:00. Stop by, meet people, talk to women who speak your language.

[Túngata 14, 101 Reykjavík, 2 floor](#)

email: info@womeniniceland.is



Hagnýtar upplýsingar fyrir foreldra og fjölskyldur

[Bæklingar fyrir foreldrar á ýmsum tungumálum](#)

[Fjölmennning í leikskóla](#)

[Miðja máls og læsis](#) þekkingarteymi ráðgjafa Reykjavíkurborgar sem veitir kennurum og starfsfólki í skóla- og frístundastarfi stuðning, ráðgjöf og fræðslu.

[Móðurmál – Samtök um tvítýngdi](#)

[Samtök foreldra leikskólabarna í Reykjavík](#)

[SAMFOK Samtök foreldra grunnskólabarna í Reykjavík](#)

[Landssamtök foreldra](#)

[Lausnin Fjölskyldu- og áfallamiðstöð](#)

[Barnaverndarlögin](#)

[Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna](#)

[Rauði krossinn Íslands](#)



Practical information for parents and families

[Booklets for Parents in Various Languages](#)

[Cultural and Linguistic Diversity in Preschools](#)

[Language and Literacy Centre](#)- Advisory team providing teachers and staff of schools and leisure centres support, counselling and education.

[Mother Tongue- Association on Bilingualism](#)

[Association of Pre-school Parents in Reykjavik](#)

[SAMFOK- The Alliance of Parent's Associations and Parent's Councils of Elementary Schools in Reykjavik](#)

[Heimili og skóli](#)

[Lausnin Family Crisis Centre](#)

[Act of Child Protection](#)

[United Nations Convention on the Rights of the Child in Many Languages](#)

[The Icelandic Red Cross. Various programmes for immigrants.](#)