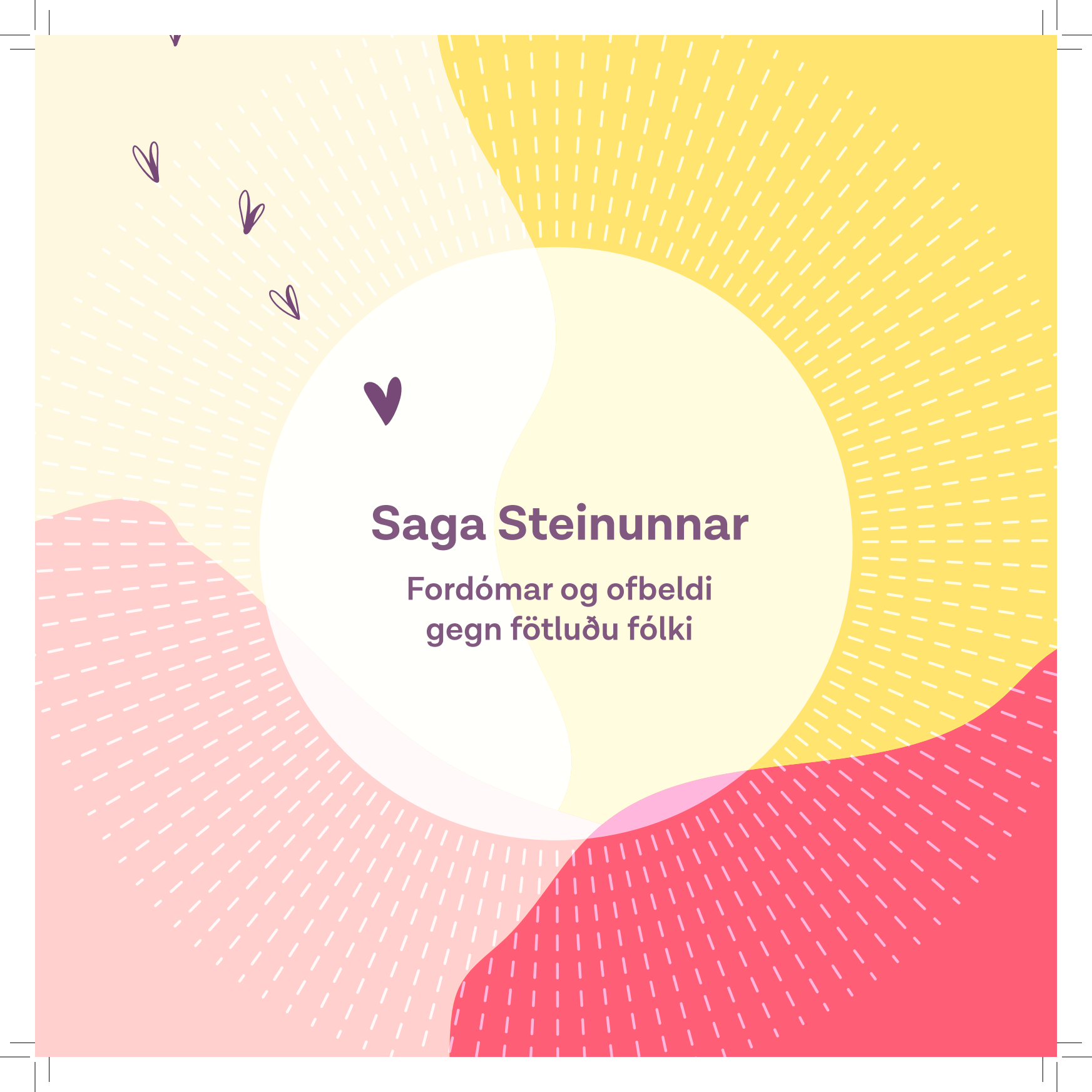


The background features three large, overlapping circles. The top-right circle is yellow, the bottom-left circle is light pink, and the bottom-right circle is a darker pink. Each circle is filled with a pattern of small, parallel dashed lines. In the center, where the circles overlap, is a white circular area. Above this white area, there are four small, dark purple heart shapes arranged in a slight arc.

Saga Steinunnar

Fordómar og ofbeldi
gegn fötluðu fólki

Hér rekur **Steinunn Ása Þorvaldsdóttir** sína eigin sögu og reynslu af fordómum og ofbeldi.

Útgáfa bæklingins er hluti af verkefninu **Saman gegn ofbeldi** sem er samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, Kvennaathvarfsins og Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu. Verkefnið miðar að því að sporna gegn heimilisofbeldi og bæta viðbrögð þegar ofbeldi á sér stað.

Hluti af verkefninu **Saman gegn ofbeldi** felst jafnframt í því að bregðast við fjölbreyttum birtingarmyndum ofbeldis gagnvart fötluðu fólki t.d. með fræðslu til starfsfólks Reykjavíkurborgar og annarra borgarbúa.

Rannsóknir hafa sýnt að fatlað fólk er í meiri hættu á að vera beitt ofbeldi en ófatlað fólk og eru fatlaðar konur og fötluð börn einna mest útsett fyrir ofbeldi í samfélaginu.

Með reynslusögu Steinunnar Ásu er vonast til þess að lesendur fái innsýn inn í reynsluheim fatlaðrar konu og þá fordóma og ofbeldi í samfélaginu sem fatlað fólk verður fyrir.

*In this brochure by **Steinunn Ása Þorvaldsdóttir**, she tells her own story and experience of discrimination and violence.*

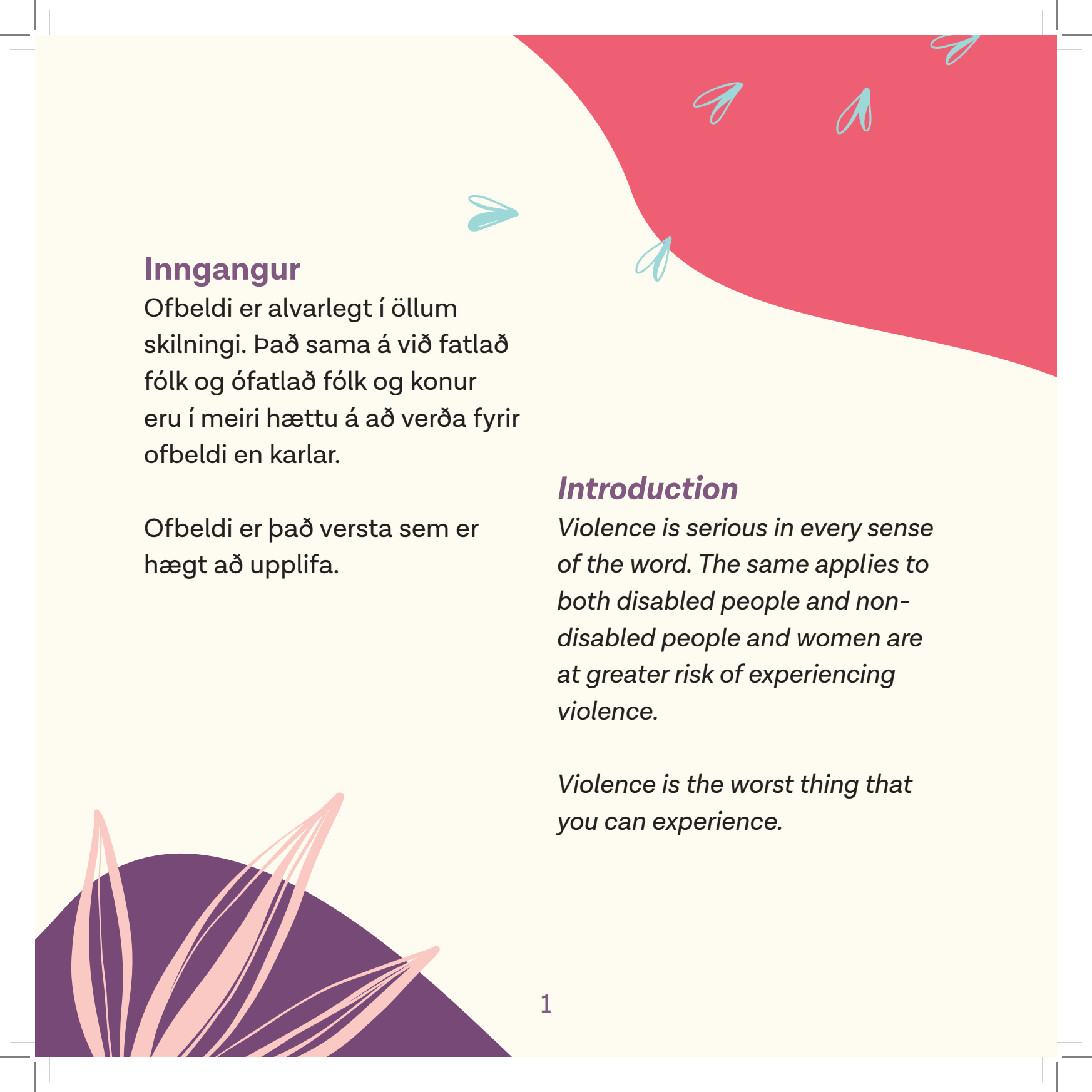
*The publication of this brochure is a part of the project **Together Against Violence** which is a collaborative project between the City of Reykjavík, the Reykjavík Metropolitan police, the Women's Shelter, and the Primary care of the capital area. The project aims to combat domestic violence and improve the response to violence when it happens.*

*An important part of the **Together Against Violence** project is responding to a variety of manifestations of violence against people with disabilities. E.g., educating the City of Reykjavík staff members as well as city residents.*

Research has shown that people with disabilities are at increased risk of being abused. Women and children with disabilities are especially at risk of being exposed to violence.

By publishing Steinunn Ása's story, which she tells herself in this brochure, we hope that readers gain an insight into a disabled woman's experiences of the societal discrimination and violence that persons with disabilities endure.





Inngangur

Ofbeldi er alvarlegt í öllum skilningi. Það sama á við fatlað fólk og ófatlað fólk og konur eru í meiri hættu á að verða fyrir ofbeldi en karlar.

Ofbeldi er það versta sem er hægt að upplifa.

Introduction

Violence is serious in every sense of the word. The same applies to both disabled people and non-disabled people and women are at greater risk of experiencing violence.

Violence is the worst thing that you can experience.

Mín reynsla

Ég hef sjálf lent í ofbeldi og veit hvað það er erfitt, sárt og vont. Ég sem fötluð manneskja á ekki að þurfa að lenda í svona sama hvaða fötlun ég er með.

Það sem skiptir miklu máli er að þetta er ekki okkar skömm heldur þeirra sem gera svona lagað.

Ég get sagt það að ég var með skömm í hjartanu í mörg ár og ég vanmat sjálfa mig og reif mig niður.

Mér fannst þessar tilfinningar svo erfiðar.

Svo hugsaði ég einn daginn: Nei, þetta er ekki þín skömm.

My experiences

I have experienced violence myself and I know how difficult, distressing, and bad it is. I, as a disabled person, should not have to experience violence no matter what my disability is.

What matters the most is that it is not our shame, but it is the shame of those who do these things.

I can say that I carried shame in my heart for years because I underestimated myself and beat myself down.

These feelings were so difficult for me.

Then one day I thought: No, this is not your shame.



Þetta segi ég sem dæmi til að þú vitir að þetta er ekki þín skömm lesandi góður.

I am mentioning this as an example so that you, dear reader, know that the shame is not yours.

Í framhaldsskóla varð ég fyrir í atviki sem ég þurfti að segja kennaranum mínum frá sem á þeim tíma var erfitt. Mér var trúað en ég var samt ekki viss með foreldra mína, hvort þau hafi trúað mér. Ég man svo vel hversu dofin ég var og hrædd við að þetta myndi gerast aftur.

There was an incident in secondary school that I had to tell my teacher about, which at the time was difficult. People believed me but I was not sure about my parents, whether they believed me. I remember so well how numb I was and scared that it would happen again.

Þá velti ég fyrir mér: Ætli mér hafi verið trúað um það sem gerðist á sínum tíma? Þetta stendur í mér með foreldrana mína sem mættu trúa mér.

Then I wonder: Was I believed about what happened back then? It lays heavy on my heart that my parents should have believed me.



Þegar þú verður fyrir svona áfalli skaltu kalla á hjálp og hringja á lögregluna. Ég segi það hér með að ég gat ekki kært manninn í mínu tilfelli. Það var þannig að hann fékk áminningu sem er ekki það sem þurfti.

Nokkrum árum seinna varð ég fyrir öðru atviki í vinnunni. Það gerðist einn dag að samstarfsmaður minn kemur að mér og kemur við mig án míns samþykkis og þá öskraði ég á hjálp en það kom enginn að hjálpa mér.

En ég sagði frá þessu og ég var svo reið. Svo var hann rekinn. Ég var lengi að jafna mig og þurfti tíma til þess að ná mér á strik. Eins og ég sagði áðan, lesandi

When you are exposed to such trauma, you should call for help and call the police. In my instance, I could not press charges against the man. He received a warning for what he did, but that was not what was needed.

A few years later, at my workplace, there was another incident. One day, my coworker came up to me and touched me without my consent and I called for help, but no one came to help me.

But I did report him, and I was so angry. Then he was fired. It took me a long time to recover, and I needed some time to get back on track. As I said above, dear reader, this was not my shame. It is good to remember that.

góður, þá var þetta ekki mín skömm. Það er alltaf gott að leiðrétta það.

Í fyrra gerðist eitt annað. Ég var að labba á götu og þá kemur maður að mér og segir við mig „þú ert fáviti.“ Mér brá svo við þetta að ég gat ekki gert neitt. Ég var í svo miklu sjokki að ég talaði við góðan vin og vinkonu um þetta. Það varð allt vitlaust út af þessu.

Fólk í kringum mig var reitt fyrir mína hönd og það var talað við þennan aðila og hann bað mig afsökunar sem betur fer. Ég var alveg búin að fá mig fullsadda af þessu.

Last year another incident happened. I was walking down the street and then a man walks up to me and said to me: “You are an idiot.” I was so startled that I could not do a thing. I was shocked and decided to speak to good friends about it. This incident caused a big mess.

My friends and family became angry on my behalf and spoke to the man and fortunately, he said he was sorry. I was completely fed up with the situation.



Þetta eru dæmi um það sem ég hef lent í og þetta er allt erfitt sama af hvaða toga það er. Ég vil ekki þurfa að þola þetta meir.

Ég sjálf hef alltaf vitað að ég myndi þurfa að hafa fyrir því að segja frá og leita hjálpar.

Ég upplifði margt sárt og vont í fortíðinni sem kemur stundum að mér. Það leggst þungt á mig hversu oft ég hef þurft að gráta sárt því ég hef tilfinningar sem eru erfiðar.

These stories are examples of what I have experienced, and those kinds of experiences are difficult no matter what. I do not want to have these kinds of experiences anymore.

I have always known that I would have to speak up and seek help. In my past, I have experienced things that were terrible and painful, that sometimes come back to me. I often had to cry because I have had difficult feelings and that weighs heavy on my heart.

Fræðsla og fáfræði

Ég vil með þessu hjálpa fólki sem vill hjálp. Orð geta líka sært. Fólk notar stundum orð eins og „þroskaheftur“, „vangefinn“, og „fáviti“ til að niðurlægja. Þessi orð eru úrelt og eiga að vera það.

Ég meina það í alvöru. Þessi orð særa og meiða og ég hef oft verið kölluð þetta. Ég segi oft við foreldra að kenna börnum sínum að segja ekki svona orð lesandi góður.

Education and ignorance

I want my story to help those who want to seek help. Words can hurt. As we know, young people often use hurtful words such as “retard,” “half-wit,” and “idiot.” These words are out of date and should remain so.

I do mean this. These words hurt and I have often been called names. I often tell parents that they need to instruct their children not to use such words, dear reader.

Fáfræði er líka hræðsla og fordómar eru hluti af okkur en við megum ekki láta fordóma stjórna okkur. Ég legg áherslu á það lesandi góður. Ég legg til að þú kynnir þér málin því það er mikilvægt að samfélagið taki fötluðu fólki eins og það er, beri virðingu fyrir því og geri ráð fyrir okkur. Svo við verðum að taka höndum saman og gera allt sem við getum til að við verðum ekki fyrir ofbeldi og alls konar mismunun.

Ignorance is fear as well and prejudice is a part of us, but we cannot let them control us. Dear reader, I want to emphasize that. I suggest that you familiarize yourself with these issues because society must accept disabled persons just like they are, respect them, and allow us to exist. We need to work together and do everything we can to avoid violence and all kinds of discrimination.

Á öllum stöðum þar sem
þolendur ofbeldis geta fengið
aðstoð, eins og í Stígamótum
og Bjarkarhlíð, ætti starfsfólk
að hafa fengið þjálfun í því að
tala við fatlað fólk. Starfsfólkið
þarf að styðja fólk sem lendir í
ofbeldi og hlusta vel á fólk sem
hefur lent í ofbeldi. Það fólk sem
vinnur þarna verður að trúa því
sem fatlað fólk segir því frá, því
það þarf mikla virðingu til að
stuðningurinn virki.

*Staff members of establishments
where victims of violence can
get help e.g., Stígamót and
Bjarkarhlíð, should be trained in
speaking to disabled people. The
staff should be supportive of and
listen to people who are victims
of violence. The people who work
there must believe the disabled
person when they speak up
because there needs to be mutual
respect for the support to work.*

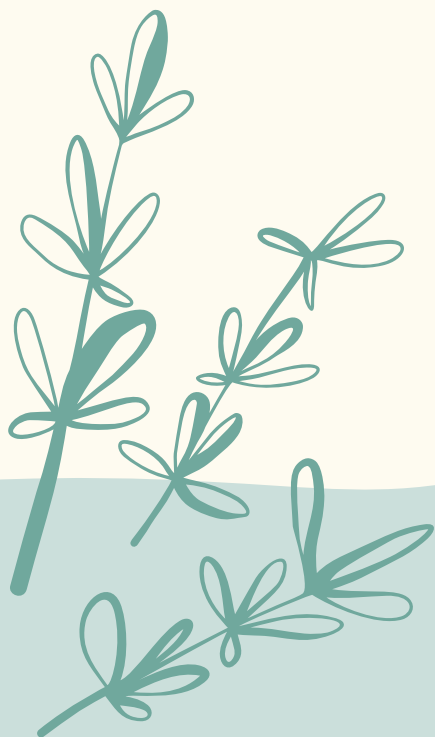
Kynfræðsla

Kynfræðsla er undirstaða sem fatlað fólk ætti að fá. Mér finnst kynfræðslu vera ábótavant. Ég fékk enga kynfræðslu þegar ég var unglingur. Það er svo alvarlegt að vita ekki hvað er rétt og rangt.



Sex education

Sex education is fundamental for disabled people, and I think that they should get a proper education. I think sex education is deficient. I did not get any sex education as a teenager. It is important to know what is right and what is wrong.



Vinna fyrir fatlað fólk

Samfélagið þarf að bera ábyrgð á því að fatlað fólk fái vinnu sem hentar hverjum og einum sama hversu ólík sem við erum. Atvinnulífið verður að hætta að vera hrætt við að ráða fatlað fólk í vinnu. Fólk þarf að breyta viðhorfum sínum og vera tilbúið í að ráða fólk sem vill, getur og kann að vinna.

Það getur verið flókið að vera á vinnustað þar sem einelti og ofbeldi er til staðar og þess vegna verðum við að taka á þessu með hörku.



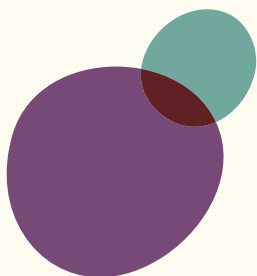
Work for disabled people

Society must be responsible for ensuring that people with disabilities get jobs that suit them no matter how different we are. The labor force must not be afraid to hire disabled people. People need to change their attitudes and be ready to hire people who want, can, and may work.

It can be complicated to be in a workplace where there is bullying and violence and therefore, we must take these matters seriously.

Ofbeldi getur verið víða

Það er mikilvægt að halda því til haga að konur geta beitt karla ofbeldi og það er alvarlegt mál. Konur geta lent í ofbeldi. Í samböndum geta líka komið alls konar mál upp sem geta leitt til ofbeldis. Líka þegar fólk verður fullt þá veit það stundum ekki hvernig það á að haga sér.



Violence can occur everywhere

It is important to keep in mind that women can abuse men and that is a serious matter. Women can be violated. All kinds of things can happen in relationships that lead to violence. Also, when people get drunk, they sometimes do not know how to behave.



Það þarf að huga að mörgu.
Eins og ég segi þá er fatlað fólk
í mikilli hættu á að verða fyrir
ofbeldi sem er svo alvarlegt.
Tölurnar staðfesta þetta. Líka
að fatlað fólk getur orðið fyrir
mismunun af því að það er fatlað
og alls konar. Ableismi er líka
til staðar en ableismi er hugtak
sem notað er um mismunun og
fordóma gagnvart fötluðu fólki.
En það má ekki gera það. Ef þú
mismunar manneskju þá ertu að
gera rangt.

*There are many things to consider.
As I have said before, it is serious
that disabled persons are more
exposed to violence than others.
The numbers confirm this. And
that disabled persons can be
discriminated against because of
their disability among other things
and ableism is also persistent
in society. Ableism is a concept
that describes prejudice and
discrimination against disabled
people. But you should not do
that. If you discriminate against a
person, you are doing the wrong
thing.*

Þessi vággestur getur verið alls staðar, við megum ekki gleyma því. Og við sem erum í þeirri stöðu að geta fengið hjálp eigum að óska eftir henni, það er mikilvægt. Við megum ekki byrgja þetta inni í okkur. Við verðum að segja frá þegar okkur líður illa. Það er svo mikilvægt því ef við gerum það ekki þá líður okkur verr og þurfum þá að fá hjálp til að okkur líði betur.

Þetta á ekki að vera svona að fólk meiði hvert annað. Það er bannað og ég myndi vilja sjá þetta breytast en það er ekki mikið af úrræðum fyrir fatlað fólk.

Violence can occur everywhere; we must not forget that. And those of us who can get help should ask for it. That is important. We must not keep our feelings bottled up. We must talk about it when we feel bad. It is important because if we do not do that, then we will feel worse and we need help to make us feel better.

People should not hurt each other. It is forbidden, and I would like to see that changed but there are few resources for disabled people.

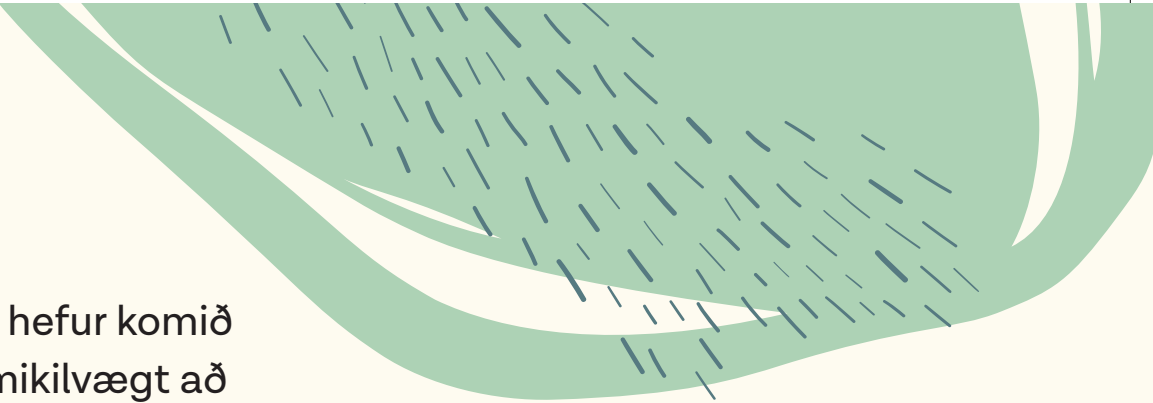


Lokaorð

Polandi á ekki að þurfa að vera hræddur eða kvíðinn fyrir því að tala um þetta. En ofbeldismaðurinn ætti að fá þungan dóm fyrir að meiða saklaust fólk. Eins og ég hef sagt áður þá er þetta allt svo sárt og vont og að byrgja þetta inni í sér gerir það verra. Maður verður smá lítil í sér og það er eðlilegt, þetta getur verið svo erfitt. Það er svo satt lesandi góður.

Final words

A victim of violence should not feel afraid or anxious about speaking up. The abuser on the other hand should get a heavy sentence for hurting innocent people. As I said before, these circumstances hurt, and it is not good to bottle up your feelings because that will only make matters worse. You may feel a bit small and that is normal, and that can be difficult. This is true, dear reader.



Eins og margoft hefur komið fram þá er það mikilvægt að halda áfram og gefast ekki upp. Reynslan okkar hjálpar til. Í dag er ég sjálf sterk og hugrökk kona sem vil segja söguna mína hér í þessum bæklingi.

Ég vil segja það að ég vil sjá breytingar í þessum málaflokki því það er þörf á.

As previously stated, it is important to keep going and not give up. Our experiences do help. Today I am a strong and courageous woman who wants to tell her story here in this brochure.

What I want to say is that I want to see some changes in this field because they are needed.

Lesandi góður nú er ég búin
að segja þér sögu mína og
hugleiðingar.

**Hægt er að hafa samband
við mannréttinda- og
lýðræðisskrifstofu
Reykjavíkurborgar ef þú vilt
vita meira:
mannrettindi@reykjavik.is**

*Dear reader, now I have told you
my story and my thoughts.*

**You can contact the Human
Rights and Democracy Office of
the City of Reykjavík if you want
to know more:
mannrettindi@reykjavik.is**

Hvar get ég leitað hjálpar við ofbeldi?

Ofbeldi er aldrei brotþola að kenna. Það er alltaf hægt að hringja í **112** í neyð. Það er líka hægt að fara á **112.is** og smella á netspjall. Á **112.is** er líka hægt að finna fræðslu um ofbeldi

Where can I get help?

*Violence is never the victim's fault. You can always call **112** in an emergency. You can also go to **112.is** and click on an online chat. At **112.is** you can also find educational information about violence.*

Það er hægt að fá aðstoð á fleiri stöðum

Þjónustuver Reykjavíkurborgar

Með því að hringja í síma **411-1111** er hægt að biðja um upplýsingar eða fá samband við þjónustumiðstöð í þínu hverfi eða félagsþjónustuna. Þjónustumiðstöðvar veita brotapolum ráðgjöf og þjónustu. Netfang: **upplysingar@reykjavik.is.**

You can get help in other places as well

Reykjavík City Service Center

*By calling **411-1111** you can ask for information or get transferred to a local service center in your neighborhood or the social services. The service centers can give victims advice.*

Email:

upplysingar@reykjavik.is

Bjarkarhlíð

Bjarkarhlíð veitir ráðgjöf til þeirra sem hafa orðið fyrir ofbeldi og eru 18 ára eða eldri.

Sími: **553-300**.

Netfang:

bjarkarhlid@bjarkarhlid.is.

Heimilisfang: **Bjarkarhlíð við Bústaðarveg** (í rjóðrinu við hliðina á Bústaðakirkju).

Stígamót

Stígamót veitir ráðgjöf fyrir þau sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi.

Sími: **562-6868**.

Netfang: **stigamot@stigamot.is**.

Heimilisfang: **Laugavegur 170, 105 Reykjavík**.

Bjarkarhlíð

Bjarkarhlíð give consultation to victims of violence that are older than 18.

*Phone: **553-3000***

Email: bjarkarhlid@bjarkarhlid.is

*Address: **Bjarkarhlíð by Bústaðavegur** (in the clearing next to Bústaðakirkja).*

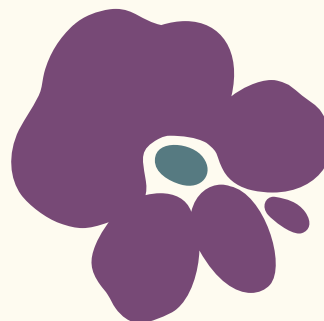
Stígamót

Stígamót give consultation to those who have been sexually assaulted.

*Phone: **562-6868 / 800-6868***

Email: stigamot@stigamot.is

*Address: **Laugavegur 170, 105 Reykjavík***



Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

Ef þú verður fyrir kynferðisofbeldi hringdu í **112** og þau aðstoða þig við að fara á neyðarmóttöku.

Neyðarmóttakan er á Landspítalanum Fossvogi.

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

W.O.M.E.N. in Iceland veita ráðgjöf fyrir konur af erlendum uppruna á Íslandi.

Sími: **788-7574**. Það er hægt að panta tíma með því að senda tölvupóst.

Netfang:

support@womeniniceland.is.

Heimilisfang: **Túngata 14, 2 hæð.**

Emergency reception for victims of sexual violence

If you have been sexually assaulted call 112 and they assist you with going to the emergency reception.

The emergency reception is at the Fossvogur Hospital.

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

W.O.M.E.N in Iceland give consultation to women of foreign origin living in Iceland.

Phone: 788-7574. Make an appointment through email.

Email: support@womeniniceland.is.

Address: Túngata 14, 2nd floor.

Ef þú ert ekki viss hvert þú átt að leita vegna ofbeldis er alltaf hægt að hafa samband við **112**.



Um Steinunni:

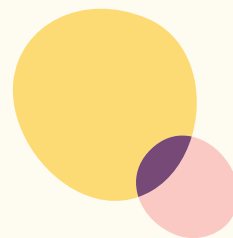
Steinunn Ása Þorvaldsdóttir starfar á mannréttinda- og lýðræðisskrifstofu Reykjavíkurborgar og er einn af þáttastjórnendum sjónvarpsþáttarins *Með okkar augum*. Steinunn er líka söngkona og hefur hún haldið tónleika þar sem hún syngur sín uppáhaldslög.

Helstu áhugamál Steinunnar eru samvera með vinum, tónlist, gott kaffi, fallegir kjólar, skartgripir og litríkir hlutir, kettir, hundar og góður matur. Steinunn hefur líka gaman af útivist, til dæmis sundi og göngutúrum.

About Steinunn:

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir works at the Human Rights and Democracy Office of Reykjavík City and is a cast member of the TV show With Our Eyes (Með okkar augum). Steinunn is also a singer and has held concerts where she sings her favourite songs.

Steinunn's hobbies are spending time with friends, music, good coffee, beautiful dresses, jewellery, colourful things, cats, dogs, and tasty food. Steinunn also likes outdoor activities, for example, swimming and walking.





Reykjavík

Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa
Hönnun og umbrot: Baddydesign
Útgefandi: Reykjavíkurborg 2022
Mynd af Steinunni: Patrycja Makowska