

**HEIMILISFRIÐUR**

MIDVIKUDAGUR 13. MAÍ 2020

Heimili



Andrés Proppé Ragnarsson, sérfræðingur í klínískri sálfræði, segir að Heimilisfriður geti hjálpað mörgum þeirra sem beita ofbeldi í nánnum samböndum við að bæta ráð sitt. Meðferðin getur meðal annars kennt fólki að hætta að beita ofbeldi og bregðast frekar öðruvísi við aðstæðum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Ná góðum árangri gegn heimilisofbeldi

Heimilisfriður er meðferðarúrræði sem býðst þeim sem beita ofbeldi í nánnum samböndum. Þar hefur náðst góður árangur við að hjálpa fólki af öllum kynjum að taka ábyrgð á ofbeldinu og breyta hegðun sinni til hins betra. ➔2

DAG HVERN LESA

**93.000**

ÍSLENDINGAR  
FRÉTTABLAÐIÐ  
AÐ MEÐALTALI

## Framhald af forsiðu →

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Heimilisfríður býður upp á meðferð fyrir fólk af öllum kynjum sem beitir ofbeldi í nánnum samböndum. Þangað kemur bæði fólk sem er vísað þangað af yfirvöldum og líka fólk sem hefur samband af sjálfsdáðum því það vill vinna í sínum vandamálum. Andrés Proppé Ragnarson, sérfræðingur í klínískri sálfræði, sem er einn þeirra sem sjá um meðferðina, segir að hún geti skilað miklum árangri og að fólk geti bætt ráð sitt.

„Í stuttu máli sagt á Heimilisfríður að skapa heimilisfríð,“ segir Andrés. „Við höfum verið starfrækt síðan árið 1998, að vísu með smá hléi. Fyrst hét þetta Karlar til ábyrgðar og í þó nokkur ár var litið svo á að við værum bara að eiga við ofbeldi karla gegn konum. En nafninu var breytt árið 2012 þegar þetta var opnað fyrir alla.“

## Niðurgreidd hjálp

„Heimilisfríður er meðferðartilboð fyrir gerendur í ofbeldi í nánnum samböndum, óháð kyni. Hingað leita gerendur sem vilja taka ábyrgð á gjörðum sínum og breyta hegðun sinni og þá gjarnan hugsun og gildismati líka,“ segir Andrés. „Heimilisfríður er eina sérhæfða meðferðartilboðið sem er í boði fyrir gerendur á Íslandi, en það eru ýmis úrræði í boði fyrir þolendur og við erum í góðum tengslum við samtök og stofnanir sem veita þau.“

Makar þeirra sem beita ofbeldi fá líka viðtöl hjá okkur, sem snúast fyrst og fremst um öryggismat,“ útskýrir Andrés. „Heimilisfríður er líka að fíkra sig áfram með paramedferð, sem hefur ekki boðist áður. En slík meðferð þarf að koma á eftir ofbeldismeðferðinni, annars gagnast hún ekki. Ekki síst þar sem ofbeldið er gagnkvæmt.“

Margir staldra við kostnaðinn við að fara til sálfræðings vegna vandamála sinna, en það þarf ekki í þessu tilfelli, því úrræðið er niðurgreitt af félagsmálaráðuneytinu. Það þarf því bara að borga



Fólk sem beitir ofbeldi í nánnum samböndum hefur í langflestum tilfellum orðið fyrir eða upplifað ofbeldi í æsku og er með mikla áfallasögu sem þarf að vinna í og það getur verið mjög flókið. Þannig að þó að það sé hægt að hjálpa fólk er samt engin ein lausn sem virkar fyrir alla. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

smá komugjald, en viðtal kostar 3.000 krónur. Félagsmálaráðuneytið hefur reynst okkur vel og það er ástæða til að hrósa því fyrir þann skilning sem það hefur sýnt,“ útskýrir Andrés.

## Oft mikil áfallasaga

„Hingað kemur fólk sem hefur verið að beita alls kyns gerðum af ofbeldi, svo sem líkamlegu, andlegu, fjárhagslegu og hlutaofbeldi, þar sem eignir eru skemmdar. Á bak við það geta verið ansi margir hlutir,“ segir Andrés. „Við vitum að það eru tengsl á milli þess að beita ofbeldi fullorðinn og hafa orðið

fyrir því eða upplifað það sem barn. Um 80-85 prósent gerendanna sem koma til okkar segjast hafa orðið fyrir eða upplifað ofbeldi sem börn. Sem þýðir að við þurfum oft að vinna ansi mikla áfallavinnu til að hjálpa þeim að vinna úr því. Þetta er mjög oft fólk sem á mikla áfallasögu.“

Andrés bendir á að áhrif heimilisofbeldis á börn séu vanmetin og það sé staðreynd að bæði þolendur og gerendur geri sér sjaldnast grein fyrir afleiðingunum sem það hefur fyrir börn.

„Það eru líka oft tengsl við vímuefnaneyslu, sérstaklega í grófustu tilfellunum, en það er samt ekki næstum því eins algengt og að hafa upplifað ofbeldi sem barn,“ útskýrir hann. „Í báðum tilvikum er líka ekki um orsakasamhengi að ræða, heldur tengsl. Auðvitað er fullt af fólk sem verður fyrir ofbeldi sem barn en beitir aldrei ofbeldi og það er mikið af fólk sem neytir vímuefna án þess að beita ofbeldi.“

## Mikilvægt að taka ábyrgð

„Stórum hluta þeirra sem koma til okkar er vísað hingað af Barnavernd, lögreglu eða öðrum aðilum sem starfa í þessum geira, en það er líka stór hópur sem heyrir af þessu og kemur af sjálfsdáðum,“ segir Andrés. „Almennt séð er árangurinn betri ef fólk kemur sjálft, þá er fólk með áhuga á ferlinu og metnað til að láta það ganga frá byrjun. En hinn hópurinn nær líka finnum árangri, það tekur bara lengri tíma að fá hann til að fá áhuga og metnað fyrir ferlinu.“

Fólk er velkomið til okkar á öllum stigum vandans og því fyrir sem fólk kemur, því betra. Það er auðveldara að snúa við eftir að hafa beitt ofbeldi einu sinni en þegar það er orðið langtíamynstur,“ segir Andrés. „En ef fólk á við mikinn vímuefnavanda að stríða þarf það stundum að fara í meðferð við því áður en sálfræðimeðferðin getur farið að virka.“

Um 80-85 prósent gerendanna sem koma til okkar segjast hafa orðið fyrir eða upplifað ofbeldi sem börn. Sem þýðir að við þurfum oft að vinna ansi mikla áfallavinnu til að hjálpa þeim að vinna úr því.

En oft er nú stærsta hindrunin bara að stíga það skref að hringja til okkar í síma 555 3020. Þá er viðkomandi búinn að viðurkenna að hafa beitt ofbeldi,“ segir Andrés. „Þessu fylgir nánast alltaf mikil skömm, allir skammast sín þegar þeir vita að þeir hafa gert eitthvað andstyggilegt við einhvern sem þeir elska meira en nokkurn annan en telja sig ekki ráða við það. Þess vegna er það svo stórt skref að hafa samband. Svo þarf fólk að horfa á það sem það hefur gert, taka ábyrgð og breyta hegðuninni. En þó það fylgi því mikil skömm er kosturinn við að sjá að maður gerði þetta sá að það þýðir að maður getur sjálfur breytt þessu.“

## Engin ein lausn fyrir alla

Andrés segir að það skipti miklu máli að bjóða upp á svona meðferð vegna þess að hún virkar.

„Fólk getur lært að hætta að beita ofbeldi og lært að bregðast öðruvísi við aðstæðum. Kjarninn í meðferðinni er að við litum fyrst og fremst svo á að fólk beiti ofbeldi því það kann ekki annað og að það felst vanmáttur í að finnast maður þurfa að bregðast við með ofbeldi,“ segir hann. „Okkar hlutverk er að kenna fólk að gera annað og sanna að það er bæði rétt og gott.“

Í því felst meðal annars að vinna

úr áfallasögu fólks og að skoða tengslamyndunina upp á nýtt, hvernig þú snýrð að hinu kyninu og hvernig gildismat og upplifun þú hefur,“ útskýrir Andrés. „Þetta er gríðarlega flókið mál og hvert mál er einstakt. Það er aldrei hægt að beita nákvæmlega sömu aðferðinni fyrir alla, heldur þurfum við að alltaf að finna lausnir fyrir hvern og einn.“

## Margir bæta ráð sitt

„Sálfræðilega er þetta flókið, en það sem skiptir máli er að við skilum ágætis árangri og það er ekki bara ég sem segi það, heldur hefur Háskóli Íslands rannsakað árangurinn og þetta stenst skodun,“ segir Andrés.

„Það er mjög algengt að fólk bæti ráð sitt. Við náum árangri sem er á pari á við það besta sem gerist,“ segir hann. „Við erum hluti af stærra batteríi sem heitir ATV og er starfrækt í Noregi, en það eru regnhlífarsamtök yfir svona starf á Norðurlöndunum. Við sjáum það á samanburðinum að við stöndum vel og þar sem þetta er svo sérhæft reynum við líka að þjappa saman kunnáttu og fáum handleiðslu og þjálfun þaðan.“

Andrés segir að sambönd geti einstaka sinnum náð bata eftir ofbeldi, en það gangi alls ekki alltaf. Forsenda fyrir því að það gangi er að ofbeldið hætti.

## Meiri skömm hjá konum

„Kynjahlutföllin eru enn þá mjög ójöfn hjá okkur, 75 prósent þeirra sem leita til okkar eru karlar, en 25 prósent eru konur. Samkvæmt rannsóknunum er þó ekki svona skarpur munur á gerendum. Þær benda til að það sé ef til vill miklu minni munur á ofbeldishegðun karla og kvenna en oft hefur verið talið,“ útskýrir Andrés.

„En ég held að það sé meiri skömm hjá konum vegna heimilisofbeldis og það sé hindrun sem kemur í veg fyrir að fleiri konur leiti sér aðstoðar.“

YFIRHAFNADAGAR  
VIÐ SENDUM HEIM

Tiskan

persona by MARINA RENALDI

MaxMara

B/A/S/L/E/R

Skiopholti 21 | Sími 551 0770  
www.tiskan.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Jónhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



2018 Nissan Leaf S 40Kw. Ekinn aðeins 550 km. Raundrægni um 270 km. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Verð kr. 3.480.000,-

Sparibill ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
www.sparibill.is

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Uppýsingar í síma 868-2055

### Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhíróð á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Felli tré og grysjá og klippi runna. Ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjum. s:698 1215

### Bókhald

#### Rétta ehf.

Suðurlandsbraut 32  
108 Reykjavík, Ísland

GSM. 00354 854 8080  
Sími. 00354 516 8080

www.retta.is  
olafur@retta.is

#### RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsviðhald

### Rúnar múrari

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna. s. 780 2838.

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

### Óskast keypt

#### STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,  
Skipholt 27, 105

Uppýsingar í síma 782 8800

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög göðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

## Atvinna

### Atvinna í boði

Óska eftir manni í húsviðgerðir, múr og málun. Einhver reynsla æskileg. Uppl: 618 5286 Þórður.

Óska eftir eldri mönnum í húsviðgerðir og almennt viðhald garða, helst með reynslu og réttindi. Íslenskumælandi. Uppl. í síma 616 1569.

# GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

# 89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til 89% lesenda dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu.



\*Frettablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentmæling Gallup, jan.-jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

## Ódýrasti smájeppinn fyrir íslenskar aðstæður

AÐEINS  
33.830  
Á MÁNUÐI\*



# DACIA 4x4 DUSTER

VERÐ FRÁ AÐEINS

# 2.790

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

- Beinskiptur  
- Bensín  
- 114 hö.

\* m.v. 20% útborgun og lán til 84 mánaða.

Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

586 1414

stora@stora.is · stora.is  
facebook.com/storabilasalan  
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18  
lau 12-15

2017-2019

Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Vískaþing 2 keldan

## STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

# VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum stór og smá fyrirtæki.



**HANDAFL**  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk. | Sími 419 9000

info@handafl.is | handafl.is



**Sveitarfélagið**  
**ÁRBORG**

## Auglýsing um deiliskipulagsbreytingu að Eyravegi 34-38 á Selfossi í Sveitarfélaginu Árborg

Samkvæmt 1.mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsir bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tillögu að deiliskipulagsbreytingu að Eyravegi 34-38 á Selfossi.

Skipulagstillagan felur í sér heimild til byggingar allt að 4 hæða húsnæði á Eyravegi 38 og 5 hæða húsnæði að Eyravegi 34. Húsnæðið getur bæði verið fyrir verslunar og þjónustuhúsnæði, íbúðahúsnæði eða hvoru tveggja í sömu byggingu.

Á Eyravegi 38 er fyrir ein 3. hæða bygging á lóðinni og verður heimilt að byggja eina hæð til viðbótar ofan á hana.

Á Eyravegi 34 eru engar byggingar á lóðinni og er skilgreindur einn byggingarreitur á henni, en heimilt er að brjóta upp byggingar og vera með fleiri en eina byggingu innan reitsins, og skal það vera innan leyfilegs nýtingarhlutfalls.

Teikning ásamt greinargerð og skilmálum, vegna tillögunnar mun liggja frammi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi frá og með miðvikudeginum 13. maí 2019 til miðvikudagsins 24. júní 2020. Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna.

Frestur til að skila athugasemdum rennur út miðvikudaginn 24. júní 2020 og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67, 800 Selfossi.

Á sama tíma er teikning, greinargerð og skilmálar til kynningar á heimasíðu Árborgar <http://www.arborg.is> þar sem hægt er að skoða tillöguna og senda athugasemdir.

**Virðingarfyllt,**  
**Sigurður Andrés Þorvarðarson**  
skipulagsfulltrúi

## SKIPULAGSBREYTING

Tillaga að aðalskipulagsbreytingu vegna Hamraness í Hafnarfirði.

Á fundi bæjarstjórnar þann 13. maí sl. var lagður fram 2. liður úr fundargerð skipulags- og byggingaráðs frá 5.maí sl. Uppfærð greinargerð aðalskipulagsbreytingar þar sem tekið hefur verið tillit til athugasemda Skipulagsstofnunar ásamt tillögu að aðalskipulagsbreytingu lögð fram. Skipulags- og byggingarráð samþykkir fyrirbyggjandi tillögu að breyttri greinargerð aðalskipulags Hamraness í samræmi við skipulagslög nr. 123/2010 og vísar til staðfestingar í bæjarstjórn. Bæjarstjórn samþykkir samhljóða afgreiðslu skipulags- og byggingarráðs.

Í breytingunni felst landnotkunarbreyting við Hamranes. Samkvæmt gildandi aðalskipulagi er svæðið skilgreint sem S34 (samfélagsþjónusta, 6ha) VÞ11 (verslunar- og þjónustusvæði, 3ha) og ÍB13 (íbúðarsvæði, 14ha). Með breytingunni verður landnotkun svæðisins skilgreind sem M3 (miðbær/miðsvæði), heildarstærð þess verður 23ha.

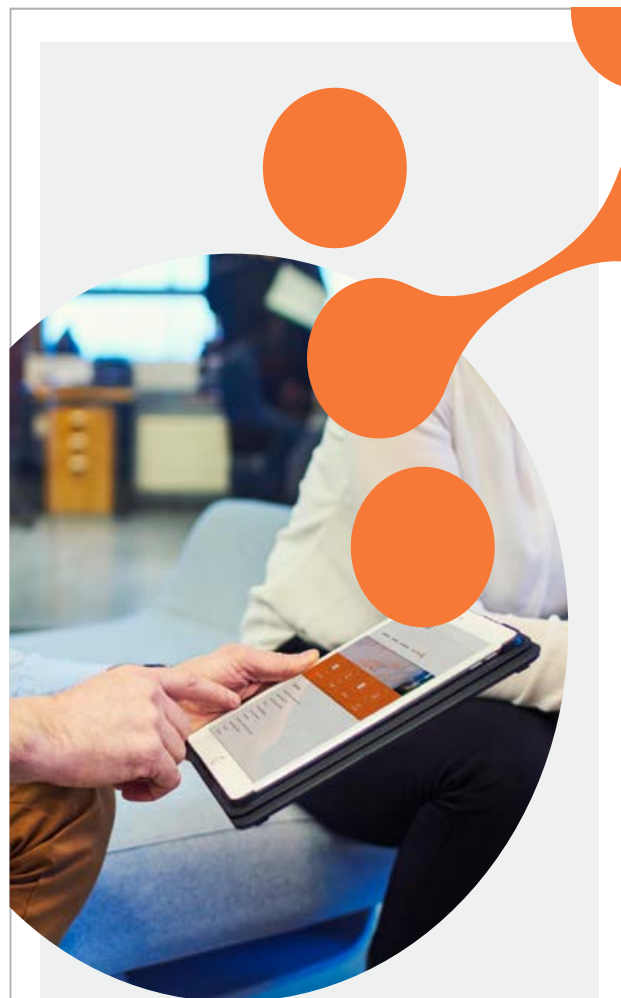
Tillögurnar eru til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 frá 13.05.-26.06.2020. Hægt er að skoða gögnin á [www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is) undir íbúar/skipulag í kynningu. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar í síðasta lagi 26. júní 2020. Athugasemdir óskast sendar á [skipulag@hafnarfjordur.is](mailto:skipulag@hafnarfjordur.is) eða á:

Hafnarfjarðarkaupstaður  
bt. umhverfis- og skipulagssviði  
Strandgata 6  
220 Hafnarfjörður



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



Vantar þig starfsfólk?

**HAGVANGUR**

[hagvangur.is](http://hagvangur.is)



**SVEITARFÉLAGIÐ**  
**VOGAR**

## Auglýsing um tillögu að breytingu á deiliskipulagi lóðar Stofnfisks við Vogavík í Sveitarfélaginu Vogum.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Voga samþykkti þann 29. apríl 2020 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi lóðar Stofnfisks við Vogavík, skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Í breytingunni felst að byggingarreitur D færast frá því að vera í norðaustur horninu á lóðinni í suðvestur hornið), ásamt að bílastæði færast til og þeim fækkar. Áður var gert ráð fyrir skrifstofu- og rannsóknabyggingu (eða öðrum byggingum sem þjóna starfsemi svæðisins) en eftir breytingu er gert ráð fyrir seiða- og skrifstofubyggingu (eða öðrum byggingum sem þjóna starfsemi svæðisins). Byggingarmagn reitsins er aukið í 5.000 m<sup>2</sup> úr 2.000 m<sup>2</sup> og hámarkshæð seiða- og skrifstofubyggingar verður 10,0 m. Byggingarreitur A (kerskýli, eldishús, eldisker og önnur mannvirki tengd fiskeldi og fiskvinnslu) minnkar vegna færslu byggingarreits D og bílastæða ásamt nýju aðkomusvæði. Byggingarreitur B (kerskýli, eldishús, eldisker og önnur mannvirki tengd fiskeldi og fiskvinnslu) stækkar yfir það svæði þar sem byggingarreitur D var fyrir breytingu. Bætt er við upplýsingum um þær byggingar sem byggðar hafa verið frá því deiliskipulagið öðlaðist gildi.

Tillagan verður til sýnis á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, lóndal 2, 190 Vogar frá og með miðvikudeginum 13. maí 2020 til og með miðvikudagsins 24. júní 2020. Tillagan er einnig aðgengileg á vef Sveitarfélagsins Voga, [www.vogar.is/Skipulag/Skipulag\\_i\\_kynningu/](http://www.vogar.is/Skipulag/Skipulag_i_kynningu/).

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Skila skal skriflegum athugasemdum til skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, lóndal 2, 190 Vogar eða á netfangið [skrifstofa@vogar.is](mailto:skrifstofa@vogar.is) eigi síðar en miðvikudaginn 24. júní 2020.

**Vogum, 13. maí 2020**  
**F.h. bæjarstjórnar,**  
**Ásgeir Eiríksson, bæjarstjóri**