



DROŠA UN BRĪVA DZĪVE

Vadlīnijas sievietām, kas cieš
no intīmā partnera vardarbības

Informatīvais materiāls sagatavots projektā „**WOMPOWER – Atbalsts ģimenes vardarbībā cietušām sievietēm, veidojot integrētu apmācību, konsultāciju un palīdzības modeli**”; projektu finansē Eiropas Savienības programma DAPHNE III.

Plašāka informācija: <http://www.srep.ro/wompower/>



Publikācija sagatavota ar Eiropas Komisijas programmas DAPHNE III finansiālo atbalstu.
Par publikācijas saturu atbild tās autori, un publikācija neatspoguļo Eiropas Komisijas viedokli.

Projekta attīstītāji:

T. Tiikkanen, R. Pohjoisvirta, M. Järveläinen, Oulu Mātes un bērnu patversmju asociācija (SOMIJA)

I. Lāce, D. Lāce, G. Tentere, Resursu centrs sievietēm „MARTA” (LATVIJA)

P. Tsopp-Pagan, K. Joost, H. C. Pagan, Sieviešu atbalsta un informācijas centrs (IGAUNIJA)

Piedaloties WOMPOWER partneru konsorcijam.

2014. gada aprīlis



Tartu Naiste Varjupaik
Vāgivalst on vāljapāās



OULU MOTHER AND
CHILD HOME AND
SHELTER ASSOCIATION



ENTER.
European Network for Transfer and Exploitation of EU Project Results



SATURA RĀDĪTĀJS

Kam domāts šis informatīvais materiāls?	5
levads	6
<i>Teorija par vardarbības ciklu</i>	7
1. NODAĻA Atpazīsti intīmā partnera vardarbību!	8
<i>Vai tavas attiecības ar partneri ir vardarbīgas?</i>	11
2. NODAĻA 8 mīti par intīmā partnera vardarbību	12
3. NODAĻA Kāpēc sievietē nepamet varmāku?	15
4. NODAĻA Vardarbības sekas	16
5. NODAĻA Bērni vardarbīgās attiecībās	18
6. NODAĻA Posmi, kas jāizdzīvo, lai pārtrauktu intīmā partnera vardarbību	20
7. NODAĻA Rīcības plāns, lai atgūtos un rastu drošību	22
8. NODAĻA ES tiesību akti	25
9. NODAĻA Juridiskā aizsardzība Latvijā	26
10. NODAĻA Kur meklēt palīdzību	30
Starptautiskas nevalstiskās organizācijas/komisijas, kuru mērķis ir novērst vardarbību pret sievietēm	31
Informācijas avoti	31



Kam domāts šis informatīvais materiāls?

Brošūra ir izveidota, lai sniegtu informāciju personām, kuru intīmais partneris rīkojas vardarbīgi.

Jāatzīst – dažkārt vardarbību ir grūti atpazīt, nereti to nespēj pat upuris. **Ar brošūras palīdzību mēģināsim noskaidrot, kādas ir vardarbīgas attiecības, kā arī centīsimies pastāstīt, kur rast drošību un lūgt palīdzību vardarbības gadījumā.** Brošūra tev noderēs, ja:

- ✓ tava partnera rīcība raisa tevī bailes;
- ✓ tavs partneris kontrolē tevi;
- ✓ tavs partneris draud tevi fiziski ietekmēt;
- ✓ tavs partneris tevi fiziski aizskar.

Ja tev šķiet, ka šajā brošūrā saņemsi sev nepieciešamo informāciju, tad turpini lasīt. Tu atradīsi atbildes uz šādiem jautājumiem:

- ✓ Kas ir intīmā partnera vardarbība un kādas ir tās pazīmes?
- ✓ Kādi mīti par intīmā partnera vardarbību valda sabiedrībā?
- ✓ Kā intīmā partnera vardarbība ietekmē bērnus?
- ✓ Kādas ir sievietes tiesības?
- ✓ Kur vērsties pēc palīdzības?

Pēc tam, kad izlasīsi šo brošūru, tev, iespējams, būs radušies vēl citi jautājumi vai arī tu vēlēšies uz klausīt speciālista padomu. Ja tā, ieskaties: **www.srep.ro/wompower**.

Šajā tiešsaistes platformā bez maksas, anonīmi un konfidenciāli saņemsi speciālista padomus par vardarbību ģimenē un īpaši par intīmā partnera vardarbību. Mēs tevi uz klausīsim, palīdzēsim izvērtēt iespējas un sniegsim atbalstu.

Ja brošūrā skartie jautājumi tev ir aktuāli, atceries: **tu neesi viena, un tev var palīdzēt.**

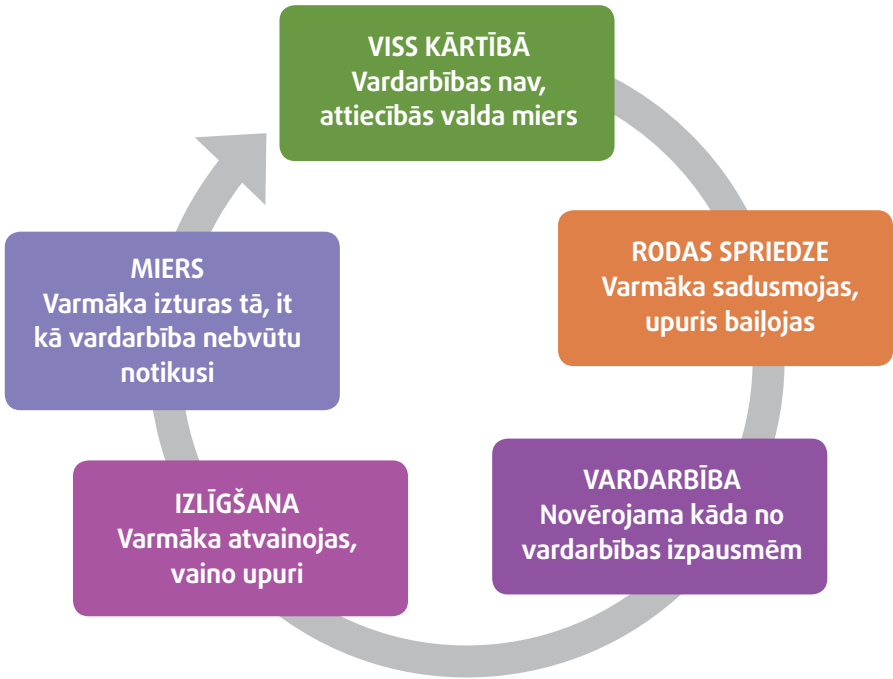
Ievads

Sieviešu tiesības ir būtisks vispārējo cilvēktiesību elements. Vīriešu un sieviešu ikdienas pieredze ievērojami atšķiras; sievietes un meitenes nereti tiek diskriminētas dzimuma dēļ, tāpēc viņām draud lielāks nabadzības, vardarbības, veselības problēmu un nepilnvērtīgas izglītības risks.

Sievietēm ir tiesības ...

- ✓ dzīvot drošībā
- ✓ dzīvot bez bailēm
- ✓ mīlēt un būt mīlētām
- ✓ saņemt cieņpilnu attieksmi
- ✓ saglabāt savu patību
- ✓ saglabāt savu privātumu un individualitāti
- ✓ izteikt viedokli un iesaistīties
- ✓ mainīties pašām un mainīt savu viedokli
- ✓ pateikt „nē!”
- ✓ krāt personiskos naudas līdzekļus un izmantot tos
- ✓ uzdot jautājumus
- ✓ būt cilvēcīgām, tātad – nebūt perfektām
- ✓ kļūdīties
- ✓ pieņemt lēmumus sev svarīgos jautājumos
- ✓ nebūt draugos ar visiem
- ✓ domāt vispirms par sevi
- ✓ mainīt savu dzīvi

Katru dienu miljoniem sieviešu visā pasaulē šīs tiesības tiek liegtas, turklāt nereti to dara šo sieviešu tuvākie cilvēki. Šādu nepilnīgu attiecību modelis daudzviet ir vienāds, un šo jautājumu skata tā dēvētā vardarbības cikla teorija.



TEORIJA PAR VARDARBĪBAS CIKLU¹

Vispirms viss ir **kārtībā**. Tad dažādu iemeslu dēļ (neveiksmīga diena darbā, iedzeršana, strīds naudas dēļ) pieaug **spriedze**. Visbeidzot sākas (fiziska) **vardarbība**, tomēr pastāv iespēja, ka jau iepriekš ir notikusi emocionāla vai psiholoģiska agresija. Pēc tam varmāka atvainojas un solās tā vairs nedarīt vai noliedz notikušo, vai, iespējams, vaino pašu cietušo. Iestājas **miers līdz brīdim**, kad atkal rodas spriedze un vardarbība atsākas.

Lai gan vardarbīgajās attiecībās lielākoties valda šāds modelis, ar laiku izlīgšanas un miera periodi pakāpeniski saīsinās, līdz izzūd pavisam. Visbeidzot kāda no vardarbības izpausmēm kļūst par ikdienišķu parādību.

¹ Pielāgots no sākotnējās koncepcijas: Walker, Lenore. *The Battered Woman*. New York: Harper and Row, 1979.

1. nodaļa.

ATPAZĪSTI INTĪMĀ PARTNERA VARDARBĪBU

Intīmā partnera vardarbību ir grūti atpazīt, tāpēc upuri bieži vien nemaz neapzinās, ka dzīvo vardarbīgās attiecībās. Vardarbība izpaužas dažādi, un bieži vien upuris tiek pārliecināts, ka pats ir vainīgs pie notikušā vardarbības akta.

Fizisku vardarbību ģimenē atpazīst vislabāk, jo to var visvieglāk konstatēt. Fiziskā vardarbība notiek tad, kad varmāka nodara fiziskas sāpes cietušajam, sitot ar dūrēm, sperot, dedzinot, žņaudzot, plaukājot utt. Tādā veidā cietušajam var rasties nopietnas veselības problēmas, piemēram, kaulu lūzumi vai iekšējās traumas, jaunākajā gadījumā var pat iestāties nāve. Turklāt jāsaprot, ka regulāra vardarbība bieži vien ar laiku kļūst tikai smagāka.

Tomēr neveselīgas un vardarbīgas attiecības var pastāvēt jau ilgi, pirms tiek izdarīts fiziskās vardarbības akts. Pastāv vairākas citas vardarbības izpausmes, kas var izraisīt vai papildināt fizisko vardarbību, daudzējādā ziņā kaitējot cietušajam. Tas aprakstīts brošūrā.

Psiholoģiska vardarbība – tāpat kā fizisku vardarbību, arī psiholoģisku vardarbību cietušie var atpazīt, jo tā ir konstatējama, ja persona dzīvo pastāvīgās bailēs no agresora. Bieži vien, psiholoģiski ietekmējot otru personu, agresors mēģina izolēt cietušo no ār pasaules – draugiem, ģimenes, skolas biedriem un/vai darba kolēģiem. Par to liecina šādas pazīmes:

- ✓ Viņu sanikno katrs sikums. Viņš reagē „uzsprāgstot”, tāpēc ir nemitīgi jāuzmanās un jādara viss iespējamais, lai viņu nesadusmotu.
- ✓ Viņš sabojā tev piederošas lietas.
- ✓ Viņš izturas vardarbīgi pret dzīvniekiem.
- ✓ Viņš savās personīgajās un bērnu audzināšanas problēmās vaino tevi un citus.
- ✓ Viņš pret tevi ir rupjš un lieto fizisku spēku. Viņš tev draud ar vardarbību.

Par **psiholoģisku vardarbību** liecina arī upura kontrolēšana:

- ✓ Tavs partneris ir īpašniecisks, prasīgs un greizsirdīgs. Viņš izjūt greizsirdību ne tikai pret citiem vīriešiem, bet arī pret taviem draugiem un radiem.
- ✓ Viņš kontrolē un ierobežo tavas gaitas; grib zināt, kur atrodi; zvana, lai tevi pārbaudītu; kontrolē, ar ko tu sazinies; nosaka, cikos tev jābūt mājās.
- ✓ Viņš aizliedz tev lūgt palīdzību vai pārrunāt esošo situāciju ar citiem.
- ✓ Viņš tev neļauj izmantot telefonu un/vai mašīnu.
- ✓ Viņš tevi nemitīgi nepamatoti apvaino.
- ✓ Viņš kontrolē un pastāvīgi kritizē tavu vizuālo tēlu, piemēram, apģērbu vai kosmētiku.
- ✓ Tev mazinās kontakts ar draugiem un radniekiem; tu izvairies no viņiem, lai slēptu situāciju vai tāpēc, ka to pieprasa tavs partneris.

Iedvešot upurī bailes un izolējot no citiem, varmāka panāk, ka upuris jūtas bezspēcīgs (pat ja īstenībā tā nav) un viņam ir grūtāk rast izeju no šādas situācijas. **Sievietes, kuras ilgstoši tiek psiholoģiski ietekmētas, mēdz būt depresijā, nervozēt un ciest no miega traucējumiem.** Psiholoģiska vardarbība var izraisīt spēcīgu **vēlmi pakļauties narkotiku vai alkohola vīlinājumam vai izdarīt pašnāvību.**

Seksuāla vardarbība – tā ir seksuāla kontakta uzspiešana otrai personai bez tās piekrišanas:

- ✓ Tev sekss šķiet degradējošs un vardarbīgs.
- ✓ Viņš pieprasa seksu un kļūst nikns, ja tu atsaki.
- ✓ Jums ir sekss, lai gan tu to negribi.

Parasti seksuāla vardarbība ir agresora ierocis **varas un kontroles** iegūšanai. Pētījumi liecina, ka vīrietim, kuram ir tendence aizskart un izvarot, biežāk smagi ievaino vai pat nogalina savu sievu.

Šāda vardarbība sievietei var nodarīt **nopietnas veselības problēmas**. Tieši seksuālas vardarbības upurī visbiežāk kautrējas lūgt palīdzību. Pat pēc attiecību beigām var palikt psiholoģiskas un emocionālas sekas.

Emocionāla vardarbība – piemēram, manipulēšana un upura pašvērtības graušana. Par šādu vardarbību liecina turpmāk minētās pazīmes.

- ✓ Tev par visu ir jāatvainojas, lai gan tu nezini – kāpēc.
- ✓ Citu cilvēku sabiedrībā viņš izturas citādi.
- ✓ Viņš nemitīgi izsmej tevi kā sievieti vai kā māti.
- ✓ Viņš sola mainīties, tomēr doto solījumu nepilda.
- ✓ Viņš pieprasa piedošanu; par to nav iespējams diskutēt.
- ✓ Viņš pastāvīgi liek tev justies vainīgai par viņa dusmām.
- ✓ Viņš nemitīgi nomelno tevi bērnu acīs, tādā veidā kaitējot tavām un bērnu attiecībām.

Daudzējādā ziņā emocionāla vardarbība ir pat kaitīgāka par fizisko, jo emocionālais terors parasti izpaužas biežāk, iespējams, pat katru dienu. Turklāt tā iespaidā cietušais sāk vainot sevi. Ja kāds tev, piemēram, iesit, tu apzinies, ka šajā situācijā ļaundaris ir sitējs, bet, ja vardarbība izpaužas slēpti (piemēram, iegalvojot tev, ka esi neglīta vai esi slikta mamma, mulķe, nekompetenta, neesi uzmanības vērts, neviens tevi nespēj mīlēt), tad tu, visticamāk, nodomāsi, ka problēma patiešām slēpjas tevī.

Finansiāla vardarbība izpaužas, kad varmāka padara cietušo par finansiāli atkarīgu personu. Par to liecina šādas pazīmes:

- ✓ Viņš pilnībā kontrolē finanšu resursus, tostarp tavus personiskos.
- ✓ Viņš nestāsta, kā tērē naudu, un neļauj tev piedalīties ar naudu saistītu lēmumu pieņemšanā.
- ✓ Viņš aizliedz tev mācīties vai strādāt.

Bieži vien šādu rīcību neuzskata par vardarbību un tā paliek neievērota, lai gan var atstāt sekas ilgtermiņā. Piemēram, ja cietušajam nav naudas, ir grūtāk rast izeju no situācijas. Pat pēc attiecību pārtraukšanas cietušais izjūt finansiālās vardarbības sekas, īpaši, ja ir jāsedz parāds vai jāapmaksā kopdzīvē saņemtie rēķini. Ja cietušajam nav bijusi iespēja izglītoties vai strādāt, tad var būt grūti sākt darba gaitas, kā rezultātā draud nabadzība.

VAI TAVAS ATTIECĪBAS AR PARTNERI IR VARDARBĪGAS?

Lai saprastu, vai tavās attiecībās valda vardarbība, atbildi uz šiem jautājumiem. Jo vairāk „jā” atbilžu, jo lielāka varbūtība, ka tavš partneris ir vardarbīgs.

Vai tu:	Jā	Vai tavš partneris:	Jā
bieži baidies no partnera?	<input type="checkbox"/>	pazemo tevi vai kliedz uz tevi?	<input type="checkbox"/>
izvairies apspriest konkrētus tematus, jo baidies sadusmot partneri?	<input type="checkbox"/>	izturas pret tevi tik slikti, ka tev ir kauns parādīties draugiem vai radniekiem?	<input type="checkbox"/>
domā, ka neko neproti izdarīt pareizi partnera acīs?	<input type="checkbox"/>	ignorē vai noniecina tavus uzskatus vai sasniegumus?	<input type="checkbox"/>
uzskati, ka esi pelnījusi pāridarījumus?	<input type="checkbox"/>	ir pārmērīgi greizsirdīgs un īpašniecisks?	<input type="checkbox"/>
domā, ka varbūt jūc prātā?	<input type="checkbox"/>	iznīcina tev piederošās mantas?	<input type="checkbox"/>
jūties emocionāli nejutīga vai bezspēcīga?	<input type="checkbox"/>	uzskata tevi par savu īpašumu vai seksa objektu, nevis dzīvu personu?	<input type="checkbox"/>
Vai tavš partneris:	Jā	kritizē vai apvaino tevi?	<input type="checkbox"/>
ir neprognozējams un ar smagu raksturu?	<input type="checkbox"/>	vaino tevi par paša vardarbīgo uzvedību?	<input type="checkbox"/>
dara tev pāri vai draud darīt tev pāri vai nogalināt tevi?	<input type="checkbox"/>	kontrolē, kurp tu dodies un ko tu dari?	<input type="checkbox"/>
draud tev atņemt bērnus vai arī darīt viņiem pāri?	<input type="checkbox"/>	neļauj tev tikt ar draugiem vai radniekiem?	<input type="checkbox"/>
draud izdarīt pašnāvību, ja tu viņu pametīsi?	<input type="checkbox"/>	ierobežo tavu piekļuvi naudas līdzekļiem, telefonam vai mašīnai?	<input type="checkbox"/>
piespiež tevi nodarboties ar seksu?	<input type="checkbox"/>	regulāri pārbauda, kur tu esi un ko dari?	<input type="checkbox"/>

2. nodaļa.

8 MĪTI PAR INTĪMĀ PARTNERA VARDARBĪBU

Pastāv daudz maldīgu priekšstatu jeb **mītu**, kuru dēļ sabiedrība attaisno jeb akceptē intīmā partnera vardarbību. Lai palīdzētu cietušajiem, ir jānoskaidro, kas ir šie mīti.

1. mīts. Viņa ar savu rīcību noteikti provocē vai ir pelnījusi vardarbību

Nav svarīgi, ko sievietē dara vai ir izdarījusi. Nevienam nav tiesību aizskart otru cilvēku. Bieži vien tā dēvētās provocācijas ir tikai iegansts, ko varmāka izmanto, lai vainotu savu upuri vai attaisnotu savu rīcību.

2. mīts. Par varmāku kļūst konkrēta tipa vīrieši

Daudzi varmākas ir pieredzējuši vardarbību jau savu vecāku ģimenē. Intīmā partnera vardarbību iemācās, tāpēc, redzēdams to bērnībā, arī bērns pieaugot var kļūt agresīvs. Tomēr jānorāda, ka varmākas ir sastopami visos sabiedrības slāņos un visdažādākajās ģimenēs. Dažkārt vardarbību var izraisīt īpaši ierosinātāji, piemēram, stress, individuālā patoloģija, apreibinošās vielas vai neveiksmīgas attiecības. **Tomēr ilgstoša vardarbība, visticamāk, nav nejauša vai neapzināta.**

3. mīts. Alkohola lietošana izskaidro intīmā partnera vardarbību

Alkohola lietošana var būt viens no daudziem ierosinātājiem, kas izraisa vardarbību. Tomēr būtu pārāk vienkārši apgalvot, ka tas ir vienīgais vardarbības iemesls. Piemēram, ir daudz vīriešu, kuri lieto alkoholu, tomēr tā iespaidā nekaitē citiem. Turklāt vīrieši ar noslieci uz vardarbību bieži vien ir vardarbīgi pat skaidrā prātā. Ja alkohola lietošana ir viena no problēmām, tad vīrietim vajadzētu uzņemties atbildību un pārstāt dzeršanu.

4. mīts. Viņai vajadzēja zināt, kāds viņš īsti ir

Bieži vien attiecību sākumā varmāka uzvedas pavisam savādāk, un vardarbība sāk izpausties tikai vēlāk. Tāpēc par sava partnera agresiju upuri uzzina tikai tad, kad ir jau par vēlu (ir sākta kopdzīve, ir kopīgi bērni utt.). Turklāt sabiedrībā varmākas parasti izturas citādi nekā mājās, tāpēc atsevišķas vardarbības izpausmes sabiedrība nemaz nepamana. Ir grūti noticēt, ka sabiedrībā cienījams cilvēks mājās varētu uzvesties tik šausmīgi.

5. mīts. Viņām noteikti patīk vardarbība, citādi viņas taču aizietu

Vardarbīgu attiecību pārtraukšana nenozīmē, ka vardarbība beigsies. Patiesībā laiks, kad sieviete plāno aiziet no sava partnera vai pat pamet mājas, bieži vien ir visbīstamākais periods viņas un viņas bērnu dzīvē. Daudzas sievietes baidās no varmākas, un tam ir pamatots iemesls. Varmākas nereti draud izrēķināties vai pat nogalināt sievietes un atņemt viņām bērnus, ja viņi pametīs mājās.

6. mīts. Intīmā partnera vardarbība nav saistīta ar dzimumu

Lielākā daļa intīmo partneru vardarbības upuru ir sievietes, un parasti varmākas ir vīrieši. Vardarbība ir iespējama tāpēc, ka varmākam ir vairāk spēka, kā arī ir lielāka sociālā un finansiālā stabilitāte. Tā kā varmāka ir fiziski spēcīgāks (kā parasti vīrietis attiecībā pret sievieti), tad viņš var fiziski pārspēt un iebiedēt savu upuri. Turklāt vīrietim ir arī lielāka sociālā stabilitāte, jo atbilstoši tradicionālajām dzimumu lomām vīrietis ir noteicējs, bet sieviete vairo sevi un neuzdrošinās pamest mājas. Sieviete ir grūtāk aiziet no varmākas, jo vīrietim ir arī lielāka ekonomiskā stabilitāte, piemēram, lielāka alga salīdzinājumā ar sievieti, tāpēc sieviete ir finansiāli atkarīga no vīrieša.

Tāpat var pilnīgi droši apgalvot, ka vardarbība ģimenē ir saistīta ar dzimumu.

7. mīts. Tā ir viņu privātā lieta – mums nevajadzētu iejaukties

Ja tu redzētu, ka uz ielas kādam uzbrūk, tu noteikti zvanītu policijai, vai ne? Kāpēc mūsu attieksme ir citāda, ja vardarbība notiek mājās divu partneru starpā? Intīmā partnera vardarbība ir smags noziegums, un tā sekas var būt fiziskas traumas, nonākšana slimnīcā, kā arī sievietes un bērnu garīgās veselības traucējumi. Vissmagākajos gadījumos vardarbība var beigties arī letāli. Tāpēc **iesaistoties vari izglābt kādam dzīvību.**

8. mīts. Intīmā partnera vardarbība nav būtiska sabiedrības problēma

Sabiedrībā, kur cilvēki iestājas par cilvēktiesībām, nevar ignorēt regulāru fizisku, emocionālu un psiholoģisku vardarbību, ko īsteno šīs sabiedrības locekļi. Turklāt veselības aprūpes sistēmā ik gadu tiek tērēti ievērojami naudas līdzekļi, lai ārstētu intīmo partneru vardarbības upurus. Ja vairāk tiktu darīts, lai novērstu intīmo partneru vardarbību, šos resursus varētu izmantot citiem mērķiem.



3. nodaļa.

KĀPĒC SIEVIETE NEPAMET VARMĀKU?

Šo jautājumu uzdod daudzi, arī tie, kas paši piedzīvojuši partnera agresiju.

Atbilde nav tik vienkārša. Iemesli ir gan emocionāli, gan finansiāli un personīgi, gan arī praktiski. Par to liecina vardarbības upuru sniegtās atbildes:

Trūkst spēka vai atbalsta/vainoju sevi

- ✓ Esmu vientuļa un nevarīga.
- ✓ Nezinu, kur meklēt palīdzību.
- ✓ Man nebija draugu; nebija, kam lūgt palīdzību.
- ✓ Mani vecāki uzskatīja, ka bērniem ir jāaug ģimenē gan ar mammu, gan tēti
- ✓ Es nepiedzīvoju fizisku vardarbību, un neviens man netic, kad stāstu par viņa emocionālo agresiju.
- ✓ Esmu lasījusi par to, ka tiesā vienmēr uzvar vīrs.
- ✓ Valsts institūciju darbinieki nesimpatizē upurim.
- ✓ Es centos kontrolēt sevi, neprovocēt viņu.

Nav naudas/nav kur dzīvot

- ✓ Viņš nemaksās alimentus, bet es nevaru strādāt, jo bērni vēl mazi.
- ✓ Es pacietu pazemojumus, lai nezaudētu mājas.
- ✓ Man nav kur iet.
- ✓ Esmu finansiāli atkarīga no viņa.

Bailes/noliegums

- ✓ Es baidījos, ka man atņems bērnus.
- ✓ Es baidījos no fiziskas atriebības.
- ✓ Es jutos izolēta, raudāju, bet baidījos viņu atstāt.
- ✓ Pagāja ilgs laiks, līdz sapratu, ka tā ir vardarbība.

Cerība/mīlestība

- ✓ Vīrs sāka dzīvot otrā istabā, un situācija uz brīdi uzlabojās.
- ✓ Es joprojām ticēju, ka viņš mainīsies.

4. nodaļa.

VARDARBĪBAS SEKAS

Kā minēts iepriekš, vardarbība ģimenē var izpausties dažādos veidos, un arī vardarbības sekas var būt dažādas.

Fiziskās sekas

Upurim ir acīmredzamas fiziskas traumas, ko nodarījis varmāka; traumu smagums ir atkarīgs no fiziskās vardarbības apmēra. Jo ilgāka ir fiziskā vardarbība, jo lielāka varbūtība, ka ar laiku traumas kļūst smagākas. Nemanāmākas, tomēr ne mazāk nopietnas ir ilgstošas vardarbības netiešās sekas, piemēram, tendence uz somatiskām un psiholoģiskām slimībām. Vardarbība var radīt bezcerības sajūtu un rosināt vēlmi pašnīcināties, piemēram, lietot narkotiskās vielas vai izdarīt pašnāvību.

Psiholoģiskās sekas

Psiholoģiskās sekas saglabājas ilgākā termiņā, un daudziem upuriem ir grūtāk risināt tieši psiholoģiskās problēmas. Vardarbība ielaužas dzīvē pakāpeniski, un psiholoģiskās sekas sāk izpausties tikai laika gaitā. Par tādām uzskata, piemēram, nogurumu, grūtības aizmigt, galvassāpes, koncentrēšanās problēmas un atmiņas problēmas. Upuris, iespējams, redz murgus, jūt nemieru vai ieslīgst depresijā. Vardarbība raisa bailes, kas kaitē normālai dzīvei. Upuris sāk vainot sevi. Kauns neļauj atklāt ģimenē notiekošo. Vardarbībai turpinoties, tā sagrauj pašapziņu un pašcieņu. Tas nopietni iedragā upura spēju pieņemt lēmumus.

Sociālās sekas

Vardarbības fiziskās un psiholoģiskās sekas bieži vien rada nopietnas sociālās problēmas, kuru dēļ upuri kautrējas kontaktēties ar citiem cilvēkiem gan vardarbīgo attiecību laikā, gan arī pēc to pārtraukšanas. Kauna sajūtas vai varmākas radītās piespiedu izolētības dēļ cietušajam nereti pasliktinās attiecības ar draugiem un radniekiem, un viņu dzīves telpa sašaurinās. Seksuāla vardarbība liedz uzticēties intīmajam partnerim nākamajās attiecībās. Visi šie faktori var negatīvi ietekmēt arī upura attiecības ar bērniem, īpaši tad,

ja viņi bijuši vardarbības liecinieki. Iespējams, tieši tāpēc upuris nevēlas vai nespēj lūgt palīdzību.

Finansiālās sekas

Intīmā partnera vardarbība bieži ietekmē arī upura finansiālo situāciju. Varmāka nereti grauj upura finansiālo stabilitāti, tādā veidā iegūstot un saglabājot kontroli. Attiecībām beidzoties, kopīpašums bieži vien tiek sadalīts netaisnīgi, un upurim ir jāiztiek ar nelieliem varmākas dotiem līdzekļiem bērnu uzturēšanai vai līdzekļu nav nemaz. Upurim, iespējams, nav darba prasmju sava uztura nodrošināšanai pēc vardarbīgo attiecību pārtraukšanas, tāpēc upuris var nonākt lielos parādos vai saskarties ar citām finanšu problēmām, tādējādi piedzīvojot nabadzību.



5. nodaļa.

BĒRNI VARDARBĪGĀS ATTIECĪBĀS

Projektā WOMPOWER piedāvātais modelis ir visaptverošs modelis, kas paredzēts intīmā partnera vardarbības novēršanai. Tas ietver plašu atbalsta un atgūšanās pakalpojumu klāstu sievietēm, kā arī dažādus profilakses pasākumus.

Bērni vienmēr vēlas, lai vardarbība beigtos

Intīmā partnera vardarbība vienmēr ietekmē arī bērnus, jo viņi parasti labi apzinās ģimenē notiekošo. Bērni jūt saspringto atmosfēru un iemācās uzmanīties. Viņi baidās par mammu, turklāt arī paši var kļūt par agresijas upuriem. Piedzīvota vardarbība kaitē visu vecumu bērniem. Bērnos var rasties pārliecība, ka vardarbība ir pieņemams strīdu risināšanas veids, un arī viņi paši var sākt fiziski aizskart citus vai, tieši pretēji, pakļauties fiziskiem pāridarījumiem. Tādā veidā vardarbība tiek nodota no paaudzes paaudzē.

Bērni uz vardarbību var reaģēt dažādi

Viņu uzvedība var raisīt vainas apziņu un pretrunīgas izjūtas mātē. Viņa bērna uzvedībā var saskatīt varnākas raksturiezīmes un, iespējams, sākt domāt, ka bērns ir ļaunprātīgs. Pat pēc vardarbīgo attiecību beigām vardarbība var turpināties bērnu starpā vai bērnu un mātes starpā. Tādā gadījumā ir jāmeklē palīdzība.

Ir daudz iespēju, kā palīdzēt bērniem

Piemēram, var lūgt palīdzību bērnudārza, skolas vai slimnīcas darbiniekiem. Ja viņi nevar palīdzēt paši, tad parasti zina, kurp vērsties pēc palīdzības. Pārrunā piedzīvoto ar bērniem, uzklausi viņus. Ļauj izteikties arī viņiem. Pastāsti bērniem, ka viņi nav vainojami par pieaugušo vardarbīgo rīcību. Parūpējies, lai bērnu dzīvē ir kāds pieaugušais, pie kura viņi jūtas droši.



6. nodaļa.

POSMI, KAS JĀIZDZĪVO, LAI PĀRTRUKTU INTĪMĀ PARTNERA VARDARBĪBU

Kaut arī intīmā partnera vardarbība ir sarežģīta un tās sekas ir ļoti nopietnas, miljoniem sieviešu visā pasaulē tomēr ir spējušas pārtraukt šādas attiecības, atsākt patstāvīgu un veiksmīgu dzīvi un būt laimīgas. Tomēr, lai to izdarītu, ir jāspēr pirmais solis – ir jālūdz palīdzība un jārikojas. Bijušie vardarbības upuri stāsta, ka ir piedzīvojuši vairākus atgūšanās posmus.

1. POSMS. Gatavošanās

Atskatoties uz piedzīvoto, upuri parasti atzīst, ka vardarbība patiesībā sākusies jau daudz agrāk, nekā viņas to apzinājās. Nereti pirmās vardarbības pazīmes ir izpaudušās jau randiņu posmā, tomēr sievietes nav tās atpazinušas, jo nezināja, kas ir vardarbība, noliedza tās esamību vai vienkārši bija iemilējušās.

2. POSMS. Problēmas atzišana

Šajā posmā upuris pirmo reizi pilnībā apzinās vardarbību attiecībās. Parasti tāpēc, ka notiek kaut kas tāds, ko vairs nevar noslēpt, piemēram, pirmā fiziskā aizskaršana vai vardarbība pret bērnu.

3. POSMS. Distancēšanās

Šajā posmā upuris parasti mēģina gan fiziski, gan psiholoģiski distancēties no agresora. Tas bieži vien ir vajadzīgs, lai censtos izvairīties no varmākas manipulācijām, kad tas lūdz dot otru iespēju. Šajā posmā upuris vairs neslēpj pastāvošo situāciju no apkārtējiem, lūdz padomu un meklē informāciju. Visbeidzot upuris pamet mājas (nereti ar citu cilvēku atbalstu).

4. POSMS. Divējādas izjūtas

Pēc aiziešanas no mājām sievietē ir ļoti neaizsargāta. Viņa ir nervoza, jo nav pārliecināta par to, ka spēj iztikt pati. Viņa, iespējams, baidās no varmākas (no tā, ka viņš nāks viņai pakaļ); viņš var censties pierādīt, ka ir mainījies un ka viņai vajadzētu atgriezties mājās. Tieši šajā posmā upurim vajadzētu meklēt ilgtermiņa risinājumus un izmēģināt tos (piemēram, atrast jaunu mājvietu, darbu, veidu, kā iegūt finansiālu neatkarību).

5. POSMS. Apstiprinājums

Upuris sāk plānot savu turpmāko rīcību, lai varētu iegūt neatkarību un uzņemties atbildību par savu dzīvi. Bieži vien tieši šis varētu būt tas brīdis, kad sievietē mostas cerība, ka viņai izdosies veiksmīgi mainīt dzīvi.

6. POSMS. Skumjas

Daudzi kādreizējie upuri ir minējuši, ka, mainot savu dzīvi, nereti kļūst skumji. Tam ir vairāki iemesli. Lielākajā daļā attiecību, pat vardarbīgajās, ir arī laimīgi brīži, kaut arī neilgi. Ja ģimenē aug bērni, tad zaudējuma sajūta var būt vēl spēcīgāka, jo šķiet, ka tiek sagrauta ģimene. Turklāt, iegūstot neatkarību, iespējams, tiek zaudēta arī finansiālā drošība.

7. POSMS. Atgūšanās

Lielākajai daļai intīmo partneru vardarbības upuru ir nepieciešama īpaša palīdzība, lai mazinātu kaitējumu, kas nodarīts ilgstoša terora apstākļos. Palīdzība nepieciešama, lai dziedētu psiholoģiskās un emocionālās rētas, kuras nav skaidri saskatāmas un kuras pat paši upuri neredz. Šādu palīdzību sniedz dažādi dienesti, piedāvājot terapiju, līdzbiedru atbalstu, kā arī prasmes uzņemties atbildību par savu dzīvi. Tāpat šie dienesti sniedz vērtīgu atbalstu sievietēm, palīdzot novērst vardarbīgu attiecību risku nākotnē.

8. POSMS. Jaunās dzīves sākums

Šajā posmā ir aktīvi jāsāk jaunā dzīve, piemēram, jāiekārtojas jaunā mājvietā (vai pilsētā), jāiestājas skolā vai mācībuursos, jāsāk jaunās darba gaitas, jāatrod hobiji, jāveido attiecības, kā arī jādzīvo laimīgi un veselīgi. Upuriem, kuru traumas ir smagas, var būt nepieciešams pastāvīgs konsultatīvais atbalsts vai palīdzība. Patiesībā gandrīz visiem, kuri piedzīvojuši vardarbību, šajā posmā ir svarīgi saņemt periodisku palīdzību no draugiem vai personām, kuras strādā šajā jomā.

7. nodaļa.

RĪCĪBAS PLĀNS, LAI ATGŪTOS UN RASTU DROŠĪBU

Kā liecina iepriekš aprakstītie 8 posmi, mēģinot izklūt no vardarbīgām attiecībām un atgūties pēc tām, sieviete var justies īpaši neaizsargāta un var pat atgriezties pie varmākas. Lai rastu izeju no šīs situācijas, katra sieviete rīkojas citādi, bieži vien saskaroties ar dažādiem šķēršļiem vai – tieši pretēji – piedzīvojot strauju notikumu pavērsienu. Pat ja sieviete kādā brīdī atgriežas pie varmākas, cerams, ka viņa ir kļuvusi zinošāka un labāk sagatavota mainīt situāciju un sākt no vardarbības brīvu dzīvi.

Jāatzīst – dažkārt, ja vardarbība nav bijusi smaga vai ilgstoša un varmāka ir gatavs uzņemties atbildību par savu rīcību un lūgt palīdzību, pastāv iespēja, ka viņš spēj mainīties. Ja tā notiek, abas puses var izlīgt – tomēr tikai tad, ja tiek veidotas jaunas attiecības, proti, tādas, kurās vīrietis uzņemas atbildību par savu rīcību, savukārt sieviete zina savas tiesības, un partneru starpā valda savstarpēja cieņa.

Tomēr iepriekš minētais nav iespējams, ja upuris nelūdz palīdzību!

Katrā atgūšanās procesa posmā **ļoti svarīga ir drošība**, jo īpaši lūdzot palīdzību un pārtraucot vardarbīgās attiecības. Viens no veidiem, kā garantēt drošību, ir izstrādāt **īpašu plānu** jebkura potenciālā drošības apdraudējuma novērtēšanai.

Rīcības plāna pamatelementi izklāstīti nākamajā sadaļā.

RĪCĪBAS PLĀNS DROŠĪBAI

Rīcības plāns drošībai ir jāizstrādā, ņemot vērā konkrēto dzīves situāciju, **arī tad, ja gatavojies pārtraukt attiecības**. Lai uzlabotu savu drošību, rīkojies šādi:

- ✓ Pastāsti par vardarbību savā ģimenē kādam ārpus tās, piemēram, tuvam draugam, radniekam, kaimiņam vai speciālistam.

- ✓ Apdomā ieganstus, ko minēt, lai izkļūtu no mājas, piemēram, tev jāiznes atkritumi, jāuzpīpē, jāaiziet uz pastu vai jāizved suns.
- ✓ Izplāno labāko bēgšanas ceļu un, bēgot no varmākas, vienmēr skrien uz telpu ar izeju.
- ✓ Saglabā numuru 112 ar ātrā zvana taustiņu telefonā. Šo numuru vari saglabāt arī zem cita nosaukuma.
- ✓ Ar kādu draugu vai radnieku vienojies par atslēgvārdu, ko pateiksi telefoniski vai nosūtīsi īsziņā, ja tev vajadzēs palīdzību.
- ✓ Sagatavo somu ar svarīgākajām lietām un nedaudz skaidras naudas vai bankas karti.
- ✓ Noskaidro, kurp tu vari bēgt – pie tuviem draugiem vai radiem, uz patversmi utt.
- ✓ Uzzini savas tiesības, piemēram, saistībā ar īpašumu un bērniem. Tu drīksti lūgt informāciju arī bez partnera atļaujas.
- ✓ Ja informāciju meklē datorā, izdzēs meklētājprogrammas vēsturi.
- ✓ Ja tev ir bērni, pastāsti viņiem par savu plānu. Iemāci viņiem piezvanīt draugiem, radiem vai uz numuru 112, lai lūgtu palīdzību. Ja bēdz no mājām, centies paņemt līdzi arī bērnus.
- ✓ Kad tev uzbrūk, sargā galvu un vēderu un skaļi sauc pēc palīdzības, lai kāds to dzirdētu un piezvanītu glābējiem.
- ✓ Apkopo draudu vai vardarbības pierādījumus, raksti dienasgrāmatu, saglabā īsziņas, nofotografē pierādījumus. Dodies pie ārsta, pat ja nevēlies iesniegt ziņojumu policijā.
- ✓ Tā kā vardarbību ir grūti paredzēt, visdrošākais brīdis aiziešanai ir tad, **kad varmākas nav mājās**. Neaizmirsti paņemt savus un bērnu dokumentus, apdrošināšanas un aizdevumu līgumus, svarīgākās personiskās mantas un zāles, kā arī visus iespējamus vardarbības pierādījumus. Ja jums ar partneri ir kopīpašums, tad paņem visus ar to saistītos dokumentus.
- ✓ Nomaini internetbankas kodus un citas paroles, ja partneris tās zina.
- ✓ Vardarbība ne vienmēr beidzas līdz ar attiecību pārtraukšanu; varmāka var turpināt draudēt vai uzmākties. Atkal satiekot varmāku, pastāv jauna vardarbības uzliesmojuma risks.

- ✓ Ja vardarbība nebeidzas, turpini vākt pierādījumus. Lai pēc attiecību pārtraukšanas justos drošāk, rīkojies šādi:
 - iegūsti jaunu, abonentu sarakstā nenorādītu telefona numuru;
 - neatklāj savu adresi un aptuveno atrašanās vietu;
 - pieprasi tuvošanās aizliegumu;
 - nesazinies ar varmāku;
 - izvairies no situācijām, kurās paliec vienatnē ar varmāku;
 - vienojies par tikšanos, piemēram, ar bērniem, publiskā vietā;
 - maini ikdienas gaitas un pārvietošanās maršrutus;
 - brīdini par situāciju savus darba kolēģus, kā arī citas personas bērnudārzā un skolā.
- ✓ Izvērtē, cik droši ir izmantot mobilo telefonu, lietot datoru vai GPS ierīci – pēc šim ierīcēm tevi var izsekot.
- ✓ Sociālajos tīklos ievieto pēc iespējas mazāk informācijas par sevi un pārbaudi drošības un aizsardzības iestatījumus.
- ✓ Ja varmāka izsaka draudus, pieprasi noteikt tuvošanās aizliegumu
- ✓ Uzraksti ziņojumu policijai

8. nodaļa.

ES TIESĪBU AKTI

Vardarbība pret sievieti ir pamatbrīvību un tiesību, piemēram, Eiropas Savienības (ES) Pamattiesību hartā minēto tiesību uz brīvību un drošību, pārkāpums (ES, 2000).

Visas ES dalībvalstis ir parakstījušas Pekinas Rīcības platformu, kas 1995. gadā pievērsa uzmanību jautājumam par vardarbību pret sievietēm. Dokumentā minēts, ka svarīgs starptautiskās sabiedrības stratēģiskais mērķis ir novērst un izskaust vardarbību pret sievietēm, un tajā izvirzītas nepārprotamas prasības dažādu valstu valdībām ieviest un realizēt tiesību aktus vardarbības apkarošanai.

ES iestādes, piemēram, Eiropas Parlaments un Eiropas Komisija, šo principu iestrādāja vairākās rezolūcijās, direktīvās un politikas programmās un noteica, ka pret sievietēm vērstas visa veida vardarbības izskausana ietilpst ES uzdevumos.

9. nodaļa.

JURIDISKĀ AIZSARDZĪBA LATVIJĀ

Pagaidu aizsardzība pret vardarbību

Persona pati vai ar policijas starpniecību var iesniegt tiesai pieteikumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību, ja pret personu ir vērsta fiziska, seksuāla, psiholoģiska vai finansiāla vardarbība vai kontrole (aizskaršana, draudi, pazemošana, iebiedēšana vai citas kaitnieciskas darbības), kas notiek starp bijušajiem vai esošajiem laulātajiem vai citām savstarpēji saistītām personām.

Attiecīgi tiesa var pieņemt šādus cietušā aizsardzības līdzekļus – pienākums varmākam atstāt mājokli, kurā pastāvīgi dzīvo prasītājs, un aizliegums atgriezties un uzturēties tajā (pat ja nekustamais īpašums pieder varmākam); aizliegums tuvoties prasītāja mājoklim vai citām vietām (arī publiskām vietām, pēc konkrētas pazīmes vai adreses); aizliegums varmākam satikties ar cietušo un uzturēt ar viņu kontaktus, sazināties; kā arī citi aizliegumi un pienākumi, kurus tiesa nosaka cietušā aizsardzībai.

Tāpat vecāks vai bāriņtiesa var iesniegt tiesā pieteikumu bērna aizsardzībai pret vardarbību.

Ir paredzēts, ka arī policija var pieņemt lēmumu par nošķiršanu, proti, ka varmākam ir uzlikts pienākums atstāt mājokli, neatgriezties un neuzturēties tajā vai liegums atrasties cietušā tuvumā un kontaktēties ar cietušo (policijas lēmums par nošķiršanu), un tādā gadījumā policija pēc cietušā lūguma nosūta tiesai šo policijas lēmumu un pieteikumu, kurā norādīts, ka cietušais vēlas, lai tiesa izskatītu jautājumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību.

Pieteikumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību tiesa izskata ātri – nākamajā darba dienā, ja ir pierādījumi un lietas izskatīšanas kavēšana var radīt būtisku kaitējumu cietušajam. Ja pierādījumi ir papildus jāpieprasa, tad tiesa izlemj lietu 20 dienu laikā.

Policija palīdz cietušajam kontrolēt tiesas pieņemtā lēmuma par pagaidu aizsardzību izpildi, un ir paredzēts, ka šāds lēmums stājas spēkā un ir izpildāms ātri.

Jārēķinās, ka šis ir tikai pagaidu aizsardzības līdzeklis, un cietušajam drīzumā būs jāsāk tiesā juridiskā pamatlieta (laulības šķiršana, uzturlīdzekļu prasība utt.), pretējā gadījumā lēmums par pagaidu aizsardzību zaudēs spēku.

Ja tiesa neapmierina pieteikumu par pagaidu aizsardzības noteikšanu, cietušais var iesniegt sūdzību.

Policija

Policijai ir pienākums palīdzēt personai, kas tiek apdraudēta un kas vērsas pēc palīdzības policijā (policijai ir jāaizbrauc uz notikuma vietu, ja upuris ir briesmās, policijai ir jāpieņem cietušās personas iesniegums).

Ja persona vai tās bērns ir cietis no fiziska uzbrukuma, ir nodarīts kaitējums cietušā mantai (radīti materiāli zaudējumi), pret personu ir veikts seksuāla rakstura noziegums vai agresija, **noteikti iesakām pēc iespējas ātrāk par to ziņot policijai.**

Maznozīmīgu miesas bojājumu gadījumā tiks ierosināta **administratīvā pārkāpuma lieta**, bet, ja pret cietušo ticis pastrādāts noziegums (nodarīti viegli, vidēji smagi vai smagi miesas bojājumi, seksuāla rakstura noziegums), tiks sākts **kriminālprocess**. Arī par tiešiem draudiem personas dzīvībai un veselībai smagākos gadījumos var ierosināt kriminālprocesu.

Policijas lēmumu vai bezdarbību kriminālprocesā vai tā nesākšanas gadījumā var apstrīdēt prokuratūrā, kas uzrauga policijas darbību. Nelabvēlīgu prokurora lēmumu var apstrīdēt virsprokuroram.

Lietas izskatīšanas tiesībsargājošajās iestādēs mēdz noritēt ilgāk, nekā cietušais vēlētos, tomēr atzīstami ir tas, ka tiesībsargājošajām iestādēm ir jāpalīdz cietušajam.

Kriminālprocesa likums (pieejams vietnē www.likumi.lv) regulē to, kā notiek kriminālprocess (policijā, prokuratūrā, tiesā, kādas ir cietušā tiesības).

Aicinām cietušos aktīvi sadarboties ar policiju, sniedzot visu informāciju par iespējamiem pierādījumiem, ko policija var iegūt par notikušo noziedzīgo rīcību (norādot iespējamus notikuma lieciniekus, sniedzot medicīniskos datus un informāciju par iepriekšējiem nodarījumiem no vainīgās personas puses). Pierādījumi, uz ko norāda cietušais, ļaus sekmīgāk saukt vainīgo pie atbildības. Jāņem vērā, ka miesas bojājumu pierādīšanai ir būtiska tiesu medicīniskā ekspertīze (lūdz policistam to nozīmēt, ja policists uz to tevi

nav nosūtījis). Ekspertīze jāveic, kad miesas bojājumi ir akūti (vēlāk ekspertīze vairs nebūs iespējama, ja nu vienīgi pamatojoties uz citu medicīnisko dokumentāciju).

Cietušajam ir tiesības prasīt morālā kaitējuma un zaudējumu (mantisko) atlīdzību, ko vainīgā persona nodarījusi cietušajai. Tāpēc vēlams saglabāt pierādījumus par zaudējumu apmēru – čekus par ārstēšanos, zālēm, sabojāto mantu utt. Dažos gadījumos (vidēji smagi, smagi miesas bojājumi, iestājusies personas nāve, dzimumnoziegumi) valsts izmaksā kompensāciju cietušajam (jāvēršas Juridiskās palīdzības administrācijā).

Ierosināta kriminālprocesa gadījumā varmākam var piemērot drošības līdzekli – aizliegumu tuvoties noteiktai personai vai vietai, kas nozīmē, ka cietušajam tiks palīdzēts garantēt viņa drošību kriminālprocesa laikā, jo varmāka nedrīkstēs tuvoties cietušajam, viņa dzīvesvietai, darbavietai utt.

Vardarbības gadījumā policija var arī īslaicīgi aizturēt varmāku, nogādājot viņu policijas iecirknī, tāpēc iesakām cietušajai sievietei aktīvi vērsties policijā, lai aizstāvētu savu drošību.

Uzturlīdzekļi, jautājumi par bērnu

Ja abiem partneriem ir kopīgs bērns (neatkarīgi no tā, vai ir noslēgta laulība) un:

- ✓ otrs vecāks nemaksā bērnam uzturlīdzekļus (vai maksā nepietiekamā apmērā vai neregulāri);
- ✓ ir strīds, pie kura no vecākiem bērns ikdienā dzīvos un kā tiksies ar otru vecāku (saskarsmes tiesības);

un puses par šiem jautājumiem nevar vienoties, arī šie strīdi jāizšķir tiesā.

Jautājumos par bērna ikdienas aprūpes tiesībām un saskarsmes tiesībām tiesa pieprasa dzīvesvietas bāriņtiesas atzinumu, kas ir būtisks pierādījums sāktajā civillietā.

Vecākam ir pienākums maksāt uzturlīdzekļus bērnam samērīgi (proporcionāli) ar savu materiālo stāvokli, spējām uzturēt bērnu un bērna vajadzībām, tomēr valsts ir noteikusi minimālo uzturlīdzekļu apmēru, kas katram vecākam ir jānodrošina katram bērnam.

Ja tiesas spriedumu par uzturlīdzekļu piedziņu nevar izpildīt, jo kādam no vecākiem nav līdzekļu, uzturlīdzekļus var izmaksāt valsts (iestāde – Uzturlīdzekļu garantiju fonda administrācija).

Ja pastāv reāls bērna apdraudējums, tad vecāks var vērsties bāriņtiesā atbilstoši dzīvesvietai, un bāriņtiesai steidzami jārikojas, lai garantētu bērna dzīvības, veselības un dzimumneaizskaramības nodrošināšanu (steidzamos un īpaši smagos gadījumos, lai bērns netiktu apdraudēts, bāriņtiesa nekavējoties var atņemt vecākam aprūpes tiesības). Tāpat, ja pastāv reāls apdraudējums bērna dzīvībai, fiziskai vai garīgai veselībai, dzimumneaizskaramībai, tad viens vecāks var lūgt tiesu otram vecākam atņemt aizgādības tiesības (faktiski liegt vecāku varu), nododot bērnu viena vecāka vienpersoniskā aizgādībā.

Jāņem vērā, ka civilprocesā darbojas pierādīšanas princips, tāpēc iesakām vākt visus iespējamus pierādījumus (par partnera vardarbību, par partnera ienākumu apmēru, ja nepieciešams piedzīt uzturlīdzekļus, par pušu mantas iegūšanas apstākļiem utt.).

Jārēķinās, ka tiesa prasa ieguldījumus – laiku, enerģiju, varbūt arī naudu, tāpēc, lai panāktu maksimāli pozitīvu rezultātu, tev jābūt gatavam rīkoties savas juridiskās lietas sekmīgas virzīšanas interesēs.

Izklāstītos jautājumus regulē Civillikums un Civilprocesa likums.



10. nodaļa.

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

Ja tu (vai kāda tava paziņa) esi vardarbības pret sievieti vai vardarbības ģimenē upuris, vērsies pēc palīdzības un atbalsta, zvanot kādai no šajā sarakstā norādītajām organizācijām.

Biedrība „Resursu centrs sievietēm „MARTA””

Sociālā darbinieka, psihologa, psihoterapeita,
jurista un citu speciālistu konsultācijas
Bezmaksas tālrunis 80002012 vai 67378539

centrs@marta.lv

Matīsa iela 49-3, Rīga, LV-1009

www.marta.lv

Biedrība „Skalbes”

Diennakts krīzes tālruņa pakalpojumi krīzes situācijā nonākušām personām,
atbalsta grupas, psihologa, psihoterapeita un juridiskās konsultācijas
Diennakts krīzes tālrunis 67222922

Kungu iela 34, Rīga, LV-1050

www.skalbes.lv

Nodibinājums „Centrs Dardedze”

Individuālās speciālistu konsultācijas bērniem un viņu ģimenēm, kas cietuši no
vardarbības

Tālrunis 67600685 vai 29556680

Cieceres iela 3a, Rīga, LV-1002

www.centrsdardedze.lv

Krīzes centrs bērniem un sievietēm „Māras centrs”

Krīzes centra pakalpojumi – patvēruma un palīdzība

Tālrunis 8898

Cieceres iela 1, Rīga, LV-1002

www.samariesi.lv

Starptautiskas nevalstiskās organizācijas/komisijas, kuru mērķis ir novērst vardarbību pret sievietēm

Eiropas Dzimumu līdztiesības institūts – eige.europa.eu

Grupa „**Dzimumu līdztiesība**”, kurai Eiropas Padomē piešķirts līdzdalības statuss www.coe.int/t/e/ngo/public/groupings/Gender_equality/

Tīkls „**Sievietes pret vardarbību Eiropā**” – www.wave-network.org

Organizācija „**Amnesty International**” – web.amnesty.org/actforwomen

Eiropas sieviešu lobijs – www.womenlobby.org

Starptautisks katalogs, kurā minētas aģentūras, kas sniedz palīdzību personām, kuras piedzīvojušas vardarbību ģimenē – www.hotpeachpages.net

Informācijas avoti

Pekinas Rīcības platformas ieviešanas atbalsts ES dalībvalstīs.
Vardarbība pret sievietēm. Palīdzība upuriem. Eiropas Savienības Publikāciju birojs, 2012. gads, ISBN 978-92-9218-061-4

Konvencija par sieviešu diskriminācijas izskaušanu.
www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm

Vardarbības un vardarbīgu attiecību pazīmes. Vardarbība ģimenē un ļaunprātīga izmantošana. www.helpguide.org

Open your eyes. Booklet for victims of Domestic Violence.
Naisten Kultuuriyhdistys, 2001.

Mīti par vardarbību ģimenē
www.womensaid.ie/help/whatisdomesticviolence/myths.htm

Leslie Morgan Steiner (November, 2012). Why domestic violence victims don't leave. TEDxRainier. Saite uz video

Palīdzības līnijas

Ja tu (vai kāda tava paziņa) esi cietusi no intīmā partnera vardarbības vai vardarbības ģimenē, vērsies pēc palīdzības un atbalsta, zvanot uz īpaši izveidotām palīdzības līnijām.

	LATVIJA	Križu centrs Skalbes	6722 2920
		Centrs MARTA	8000 2012
	EIROPA	Palīdzības līnija	112



Publikācija sagatavota ar Eiropas Komisijas programmas DAPHNE III finansiālo atbalstu. Par publikācijas saturu atbild tās autori, un publikācija neatspoguļo Eiropas Komisijas viedokli.