

Tests

- vienreiz atkārtoti

VAI PARTNERIS IZTURAS EMOCIONĀLI VARDARBĪGI?

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pazemo | <input type="checkbox"/> Draud |
| <input type="checkbox"/> Apsaukā | <input type="checkbox"/> Iebiedē |
| <input type="checkbox"/> Noniecina | <input type="checkbox"/> Vaino |
| <input type="checkbox"/> Šantažē | <input type="checkbox"/> Uzskata par mazuvērtīgu |

VAI PARTNERIS PĀRMĒRĪGI KONTROLĒ?

- | | |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pārbauda personīgo saraksti | <input type="checkbox"/> Izseko |
| <input type="checkbox"/> Izolē | <input type="checkbox"/> Nevēlami raksta, zvana |
| <input type="checkbox"/> Vajā | <input type="checkbox"/> Liedz tikties ar citiem cilvēkiem |

VAI PARTNERIS IR EKONOMISKI VARDARBĪGS?

- | | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kontrolē finanses un ienākumus | <input type="checkbox"/> Pieprasa ienākumus |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Manipulē |

VAI PARTNERIS IR IZTURĒJIES FIZISKI VARDARBĪGI?

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Grūdis | <input type="checkbox"/> Sitis |
| <input type="checkbox"/> Spēris | <input type="checkbox"/> Žņaudzis |

VAI PARTNERIS IR BIJIS SEKSUĀLI VARDARBĪGS?

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Piespiedis veikt seksuālas darbības pret manu gribu | <input type="checkbox"/> Piespiedis veikt seksuālas darbības ar citām personām |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

VAI PARTNERIS IR VARDARBĪGS PRET CITIEM ĢIMENES LOCEKĻIEM (BĒRNIEM VAI VECVECĀKIEM)?

-

Ja atzīmēji kaut vienu atbildi, tas liecina, ka Tu atrodi vardarbīgas attiecības. Tev ir nepieciešama palīdzība!

#Neklusē un rīkojies!
www.pretvardaribu.lv

Kur meklēt palīdzību?

Pašvaldības sociālajā dienestā vai krīzes centrā

Centrs "**Marta**"
Matisa iela 49-3, Rīga
Tālr.: 67378539
E-pasts: centrs@marta.lu

Liepājas filiāle
Kūrmājas prospekts 11, Liepāja
Tālr.: 29195442
E-pasts: centrs@martaliepaja.lv

Ģimenes krīzes centrs "**Milgrāvis**"
Ezera iela 21, Rīga
Tālr.: 67012515, 67398383
E-pasts: gimenes@krize.lu

Krīžu un konsultāciju centrs "**Skalbes**"
Kungu iela 34, Rīga
Tālr.: 24551700, 27722292
E-pasts: skalbes@skalbes.lv

Krīzes centrs ģimenēm ar bērniem "**Paspārne**"
Talsu iela 39, Ventpils
Tālr.: 63661515, 22012434
E-pasts: pasparne_kc@inbox.lv

Nodibinājums "**Centrs Valdardze**"
Raiņa iela 9f, Valmiera
Tālr.: 64220686
E-pasts: valdardze@inbox.lv

Bezmaksas atbalsta tālrunis cietušajiem



116006

Kā atpazīt, ka **sieviete** cieš no partnera

Ja Tu attiecībās jūties **bezuvērtīga, pazemota, iebiedēta, izmisusi, atkarīga, bezpalīdzīga, bezspēcīga, pajautā sev, vai šīs attiecības tiešām ir veselīgas?**

Teu ir aizdomas, ka Tavai draudzenei, kolēģei, kaimiņienei, radniecei vai kādai citai tuviniecei ir vardarbīgas attiecības?

Tu uztraucies par viņu, bet nezini, kā palīdzēt? Izlasi!

VARDARBĪBAS?

Pazīmes, kas var liecināt par

vardarbīgām attiecībām

1 Vardarbīga izturēšanās pret sievieti un/vai citiem ģimenes locekļiem

Pēc sievietes un/vai citu teiktā, partneris ir:

- apvainojis, draudējis vai izolējis (emocionālā vardarbība);
- atņēmis ienākumus (ekonomiskā vardarbība);
- grūdis, sitis, spēris vai žņaudzis (fiziskā vardarbība);
- piespiedis veikt seksuālas darbības pret pašas gribu (seksuālā vardarbība).

Pēc paša personīgajiem novērojumiem:

- acīmredzami miesas bojājumi;
- jūsu klātbūtnē notikušas vardarbīgas attiecības;
- veselības pasliktināšanās sievietei;
- sieviete ir materiāli atkarīga no vardarbības veicēja vai vardarbības veicējs no sievietes.

2 Sieviete nespēj aizsargāt sevi un/vai ģimenes locekļus, kā arī pati nevar pārtraukt vardarbīgās attiecības, jo:

- izjūt pozitīvas vai pretrunīgas emocijas pret vardarbības veicēju;
- izjūt negatīvu attieksmi pret ģimeni, draugiem vai cilvēkiem, kuri mēģina palīdzēt;
- attaisno vardarbības veicēja rīcību attiecībā pret sevi;
- uzņemas atbildību par notikušo un vaino sevi;
- nespēj pieņemt vai noraida palīdzību, lai pārtrauktu vardarbīgās attiecības.

Ja tu konstatē, ka šajās attiecībās ir vērojamas nepārprotamas vardarbības pazīmes, sarunā ar sievieti:

- atspoguļo, kā sieviete šajās attiecībās jūtas;
- mini konkrētus faktus, kas liecina par vardarbīgām attiecībām;
- norādi, ka vardarbīgās attiecības netiks pārtrauktas, ja netiks saņemta palīdzība no malas;
- informē sievieti par palīdzības iespējām.

Svarīgi: sarunai jābūt mierīgai, atbalstošai, bet situāciju objektīvi fiksējošai. Esot vardarbīgās attiecībās, cilvēks bieži vien pats nespēj saskatīt kopainu.

Iedod viņai šo bukletu un lūdz godīgi atbildēt uz nākamajiem jautājumiem >

Teu jāzina, ka cilvēks, kurš cieš no vardarbības, bieži vaino sevi un uzņemas atbildību par notiekošo. Nenosodi, bet iedrošini meklēt palīdzību.

Sarunā atspoguļo, kā sieviete jūtas šajās attiecībās. Mini konkrētus faktus, kas liecina, ka šis ir vardarbīgas attiecības.

Teu jāzina, ka par spiti vardarbībai šajās attiecībās ir bijuši arī jauki brīži, ir arī miera periodi, kas sievietei šķietami ļauj cerēt, ka viss atkal var būt labi.

Mierīgā, atbalstošā sarunā nepārprotami liec noprast, ka šādas attiecības pašas no sevis nemainās. Atgādinā, ka vardarbība atkal un atkal atkarņojas un ar laiku kļūst arvien sliktāk. Mudini sievieti meklēt palīdzību!



Līdzfinansē
Eiropas
Savienības
programma
"Tiesības
vientlīdzība un
pilsonība"



Labklājības ministrija

centrs
marta

