

## Kādas ir biežāk sastopamās VARDARBĪBAS FORMAS?

### FIZISKA VARDARBĪBA –

sišana, spīdzināšana, speršana, plaukas, raušana aiz matiem, žņaugšana, grūstīšana, stingra saķeršana aiz rokas, ieroču izmantošana u.c.

### SEKSUĀLA VARDARBĪBA –

izvarošana, uzspiests vai vardarbīgs dzimumakts, vardarbīga iesaistīšana seksuālās darbībās, seksuāla aizskaršana pret cietušās gribu u.c.

### EMOCIONĀLA VARDARBĪBA –

izsmiešana, apsūkāšana, draudu izteikšana, draudēšana, draudēšana ar bērnu atņemšanu, apsūkāšana un noniecināšana, vajāšana, izsekošana, nevēlama zvanišana, īsziņu vai e-pasta vēstuļu sūtīšana, aizliegšana satikties ar cilvēkiem u.c.

### EKONOMISKA VARDARBĪBA –

laupīšana, naudas atņemšana, aizliegšana strādāt, naudas došana pretī prasot izpildīt nepieņemamas darbības u.c.

Vardarbība var tikt iedalīta arī pēc tās objekta un subjekta - vardarbība pret sevi, vardarbība **ģimenē**, vardarbība pret **bērnu**, vardarbība pret **sievieti**, vardarbība pret **vīrieti**, kolektīvā vardarbība, vardarbība pret **dzīvniekiem** utt. Arī sieviete var būt vardarbīga!

## Vardarbība NAV pieņemama!

### SIEVIETE KĻŪST PAR UPURI, JA

- ir pacietīga
- atsakās pretoties
- jūtas vainīga par notikušo
- kaunas, jo uzskata, ka nevienam to nedrīkst stāstīt
- attaisno varmāku grūto dzīves apstākļu dēļ
- ir finansiāli atkarīga
- dod otru iespēju
- nezina, kur un kā meklēt palīdzību

### SIEVIETE VAR PĀRSTĀT BŪT PAR UPURI, JA

- atteiksies piedot varmākam
- atteiksies uzņemties vainu par notikušo
- neaizstāvēs varmāku
- kļūs drošāka
- kļūs zinošāka

## ATCERIES!

Tu **NEESI VAINĪGA**,  
ka Tev jācieš no vardarbību.  
Tev ir tiesības justies droši.

## KĀ PĀRTRAUKT vardarbību pret sevi?

### Lai izkļūtu no vardarbības, Tev nepieciešams citu CILVĒKU ATBALSTS UN PALĪDZĪBA.

### VIENKĀRŠĀS ATZIŅAS, KAS VAR PALĪDZĒT:

- vardarbība nav mīlestība;
- Tu nevari izmainīt varmāku, ziedojot savu dzīvi;
- nežēlo varmāku – vardarbība nav pieņemama;
- meklē palīdzību sev;
- ja vardarbība notika vienreiz, tā var atkārtoties;
- meklē profesionālu palīdzību.



Buklets ir sagatavots Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta Sabiedrības integrācijas programmas līdzfinansētā projekta "Intervence: stereotipi un vardarbība pret sievieti" ietvaros. Par bukleta saturu atbild biedrība "Latvijas Nedzirdīgo savienība".

## Kādu palīdzību vari saņemt?

### VARDARBĪBĀ CIETUŠĀS SIEVIETES VAR SAŅEMT:

- informatīvu palīdzību
- speciālistu konsultācijas
- juridisku palīdzību
- emocionālu atbalstu
- sociālās rehabilitācijas pakalpojumus

### PALĪDZĪBU VAR SAŅEMT SAVĀ PAŠVALDĪBAS SOCIĀLAJĀ DIENESTĀ.

Pašvaldību sociālo dienestu  
kontakta informācija:  
[http://www.bti.gov.lv/lat/noderigas\\_saites/  
pasvaldibu\\_socialie\\_dienesti/](http://www.bti.gov.lv/lat/noderigas_saites/pasvaldibu_socialie_dienesti/)

### VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR ATBALSTU VARDARBĪBĀ CIETUŠAJIEM VAR IEGŪT:

[http://www.bti.gov.lv/lat/noderigas\\_saites/  
pasvaldibu\\_socialie\\_dienesti/](http://www.bti.gov.lv/lat/noderigas_saites/pasvaldibu_socialie_dienesti/)

### PAPILDUS INFORMĀCIJA PAR PAGaidu AIZSARDZĪBU PRET VARDARBĪBU VAR IEGŪT:

[www.pretvardarbibu.lv](http://www.pretvardarbibu.lv)

## Kur griezties pēc palīdzības?

### JA ESI BRIESMĀS, sūti SMS vai zvani policijai **112**

(jānorāda: vārds un uzvārds; adrese; durvju  
kods; kas notika, piemēram: "mani sit")

### GRIEZIES LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBAS REHABILITĀCIJAS CENTRĀ,

Elvīras ielā 19, Rīgā:

- darba dienās no 8:30 līdz 17:00,  
tālr.: 26611958 vai 26184246  
vai skype: help@lns.lv
- pārējā laikā tālr.: 26184246, 26554471  
vai 26446614

### NEDZIRDĪGĀS SIEVIETES PĒC PALĪDZĪBAS VAR GRIEZTIES ARĪ KRĪZES CENTROS

(piesakot tulku):

- Ģimenes krīzes centrs "Mīlgrāvis",  
Ezera iela 21, Rīga, Tālr.: 67012515,  
67398383, e-pasts: gimenes@krize.lv;
- Centrs MARTA, Matīsa iela 49 – 3, Rīga,  
Tālr.: 67378539, e-pasts: centrs@marta.lv u.c.

**ZIŅO: ATBALSTA TĀLRUNIS  
NOZIEGUMOS CIETUŠAJIEM:  
116006**

## KAS TEV JĀZINA PAR VARDARBĪBU?



**Vardarbība ir  
aizskārums ar  
fizisku spēku,  
draudiem,  
iebidēšanu,  
vārdiska  
aizskaršana.**

**Vardarbības  
rezultātā cilvēks  
iegūst  
emocionālu,  
fizisku vai garīgu  
traumu.**