



Kāds ir tev nepareizi pieskāries? Lika darīt to, ko negribēji? **IZSTĀSTI!**

Kam izstāstīt?

- **Uzticamam cilvēkam**
(ģimenes loceklim, skolotājam, skolas psihologam, ārstam)
- **Zvanot uz bērnu uzticības tālruni 116111**
- **Valsts policijai 112**

Kāpēc ir svarīgi izstāstīt?

Pārtrauks vardarbību.

Tu vari iegūt aizsardzību. Seksuālo varmāku ir iespējams apturēt un sodīt.

Palīdzēs sakārtot tavas jūtas,
jo pēc sarunas jutīsies labāk.

Pārliecināsies, ka fiziski esi vesels.

Ja vardarbības laikā ir gūti ievainojumi vai seksuāli transmisīvas slimības, tevi var pārbaudīt ārsts.

**Palīdzēs apturēt personu
no vardarbības pret citiem.**



Vai domā nevienam nestāstīt?

Varbūt baidies?

Varmāka ir draudējis? Tikai meklējot palīdzību, tu vari izbēgt no draudiem.

Varbūt jūties neērti?

Ja varmāka deva dāvanas vai īpašas privilēģijas, tas notika, lai apzināti iegūtu tavu labvēlību.

Negribi sagādāt varmākam nepatīkšanas?

Tikai pats vardarbības veicējs ir atbildīgs par izdarīto!

Neesi pārliecināts vai tā bija seksuāla vardarbība?

Izrunājies ar uzticamu cilvēku, kurš palīdzēs saprast, kas noticis.

