

Tests



vienreiz



atkārtoti

1

VAI PARTNERIS IZTURAS EMOCIONĀLI VARDARBĪGI?



Pazemo



Apsaukā



Noniecina



Šantažē



Draud



Iebiedē



Vaino



Uzskata par mazvērtīgu

2

VAI PARTNERIS PĀRMĒRĪGI KONTROLĒ?



Pārbauda personīgo saraksti



Izolē



Vajā



Izseko



Nevēlami raksta, zuana



Liedz tikties ar citiem cilvēkiem

4

VAI PARTNERIS IR EKONOMISKI VARDARBĪGS?



Kontrolē finanses un ienākumus



Pieprasa ienākumus



Manipulē

3

VAI PARTNERIS IR IZTURĒJIES FIZISKI VARDARBĪGI?



Grūdis



Sitis



Spēris



Žņaudzis

5

VAI PARTNERIS IR BIJIS SEKSUĀLI VARDARBĪGS?



Piespiedis veikt
seksuālas darbības
pret manu gribu



Piespiedis veikt
seksuālas darbības
ar citām personām

6

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



JA ESI ATZĪMĒJUSI KAUT
VIENU ATBILDI, TAS LIECINA,
KA TU ATRODIES
VARDARBĪGĀS ATTIECĪBĀS.
TEV IR NEPIECIEŠAMA
PALĪDZĪBA!

Neklusē un rīkojies!





Vai atrodiēs bīstammās attiecībās?

NOSKAIDRO, KĀDAS IR VARDARBĪGAS
ATTIECĪBAS UN KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU
VARDARBĪBAS GADĪJUMĀ ►

Jā Tu attiecībās jūties

BEZVĒRTĪGA,
PAZEMOTA,
IEBIEDĒTA,
IZMISUSI,
ATKARĪGA,
BEZPALĪDZĪGA,
BEZSPĒCĪGA,

**pajautā sev, vai šīs attiecības
tiešām ir veselīgas?**

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, Ventspils, tālr.: 63661515, 22012434

E-pasts: pasparne_kc@inbox.lv

Nodibinājums **"Centrs Valdardze"**

Raiņa iela 9f, Valmiera, tālr.: 64220686

E-pasts: valdardze@inbox.lv

Centrs "**Marta**"

Matīsa iela 49-3, Rīga

Tālr.: 67378539, e-pasts: centrs@marta.lv

Liepājas filiāle

Kūrmājas prospekts 11, Liepāja

Tālr.: 29195442, e-pasts: centrs@martaliepaja.lv

Ģimenes krīzes centrs "**Mīlgrāvis**"

Ezera iela 21, Rīga, tālr.: 67012515, 67398383

E-pasts: gimenes@krize.lv



BEZMAKSAS ATBALSTA
TĀLRUNIS CIETUŠAJIEM

116006



112



Līdzfinansē
Eiropas
Savienības
programma
„Tiesības,
vienlīdzība un
pilsonība”

Par publikācijas saturu atbild projekta "Soli tuvāk: Kopienas vienotā atbilde uz vardarbības pret sievietēm gadījumiem" partnerorganizāciju autoru kolektīvs, un tas neatspoguļo Eiropas Komisijas viedokli.

Kur meklēt palīdzību?

PIE SOCIĀLĀ DARBINIEKA
VAI KRĪZES CENTRĀ



Pašvaldības sociālā dienesta tālrunis

www.pretvardarbibu.lv