

# KAS IR FIZISKĀ VARDARBĪBA?

**Fiziskā vardarbība ir  
jebkurš fizisks  
aizskārums**



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

# KO DARĪT?

**Kā rīkoties, ja tu  
esi vardarbīgās  
attiecībās un dzīvo  
kopā ar partneri?**

# KO DARĪT?

## Saglabā tālruņu numurus



ieraksti savā telefonā visus svarīgos telefona numurus – policiju (110), krīzes tālruni, uzticības personas, kam var zvanīt krīzes situācijā, tuvākā krīžu centra tālruņa numuru. Šos tālruņu numurus noteikti pieraksti uz nelielas lapiņas un glabā tos drošā vietā

# KO DARĪT?

## Koda vārds un zvans uz 110



Iemāci saviem bērniem un mājiniekiem, kas ir jāsaka zvanot uz 110. Vienojies ar bērniem par koda vārdu, kuru dzirdot, bērniem ir jāzvana uz šiem telefona numuriem.

# KO DARĪT?

## Rezerves telefons



legādājies rezerves mobilo telefonu un glabā to drošā vietā. Ja finanšu līdzekļi to atļauj, parūpējies arī par jaunu tālruņa numuru.

# KO DARĪT?

## Drošības plāns



Laicīgi pārrunā ar uzticības personu iespējamo atbalstu apdraudējuma gadījumā (patvērumš, transports, palīdzības izsaukšana).

# KO DARĪT?

## Droša vieta mājoklī



Padomā par vietām mājās, kur tu vari paslēpties un kur neatrodas asi priekšmeti (naži, šķēres), ieroči un citi priekšmeti, ar kuriem varmāka dusmu uzplūdā var tevi nāvējoši savainot. Piemēram, izvairies no bēgšanas uz virtuvi konflikta laikā.

# KO DARĪT?

## Droša bēgšana no mājokļa



Pārdomā, kā tu vari droši izkļūt no savas mājas un padomā, kurp tu varētu doties. Izstrādā iespējamo drošo maršrutu.



# KO DARĪT?

**Kā rīkoties, ja tu  
izlem pamest  
vardarbīgās  
attiecībās?**

# KO DARĪT?

## Plāno savu bēgšanu



Padomā, uz kuriem tu varētu doties, ja pieņemsi lēmumu pamest mājokli. Ievies ikdienas paradumus, kuru laikā tu pamet mājas, piemēram, atkritumu iznešana, došanās uz veikalu pēc pārtikas precēm, suņa izvešana pastaigā. Šos neuzkrītošos paradumus varēsi izmantot, lai aizbēgtu no varmākas.

# KO DARĪT?

## Meklē patvērumu un atbalstu



Noskaidro, vai kāds no taviem draugiem vai tuviniekiem varētu tev sniegt drošu patvērumu krīzes situācijā. Noskaidro tuvākā krīzes centra adresi un telefona numuru.

# KO DARĪT?

## Padomā par dokumentiem



Neaizmirsti savākt vienkopus visus dokumentus, kas tev būs nepieciešami – pase, bērnu dzimšanas apliecība, medicīnas dokumenti, bankas kartes, bankas konta līgumi, un citi līgumi, kas ir noslēgti uz tava vārda.

# KO DARĪT?

## Sagatavo somu ar savām lietām



Sagatavo un paslēp somu ar pirmās nepieciešamības lietām, kuras varēsi paņemt sev līdz, ja izlemsi pamest varmāku. Tu vari palūgt savu uzticības personu glabāt tavu somu ar nepieciešamajām lietām un dokumentu kopijām. Ja ir iespējams, pietaupi nedaudz naudas.

# KO DARĪT?

## Izpēti pagaidu aizsardzības iespēju



Uzzini visu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību un apsver iespēju vērsties tiesā ar pieteikumu, lai panāktu aizsardzību pret varmāku.

# Pagaidu aizsardzība pret vardarbību

**Drošība  
pagaidu  
aizsardzības  
laikā**

# Pagaidu aizsardzība pret vardarbību

Ja policija vai tiesa ir pieņēmusi lēmumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību, tev joprojām jāuzmanās un jā rūpējas par savu drošību. Ar policijas vai tiesas lēmumu noteiktos ierobežojumus varmāka var arī pārkāpt.



# Pagaidu aizsardzība pret vardarbību

Ja policija vai tiesa ir  
piemērojusi pagaidu  
aizsardzību un varmāka ir  
pametis mājokli,  
pārliecinies par savu  
drošību!

# KO DARĪT?

## Nomaini slēdzeni un kontaktinformāciju



Padomā par slēdzenes nomaiņu durvīm. Ja pastāv risks, ka varmāka varētu tev zvanīt, sūtīt īsziņas, rakstīt e-pasta vēstules, apsver iespēju nomainīt telefona numuru un saziņai izmantot citu e-pasta adresi. Nomaini arī e-pasta un sociālo tīklu profilu paroles.

# KO DARĪT?

## Lūdz atbalstu uzticamiem kaimiņiem



Par piemēroto pagaidu aizsardzību informē savus kaimiņus. Lūdz kaimiņus nekavējoties izsaukt policiju un informēt tevi, ja viņi redz, ka varmāka tuvojas mājoklim vai mēģina tajā iekļūt.

# KO DARĪT?

## Informē iesaistītās personas par aizliegumu tuvoties



Ja tiesa ir piemērojusi aizliegumu varmākam tuvoties noteiktām vietām – tavai darba vietai, skolai vai citām vietām, piemēram, bērnu dārzam vai skolai, kuru apmeklē tavi bērni, noteikti par tiesas lēmumu informē savus darba kolēģus, bērnu dārza vadītāju, skolas direktoru un citas personas.

# KO DARĪT?

## Informē par tiesas lēmumu bērnu dārza un skolas vadību



Ja tiesa ir piemērojusi varmākam aizliegumu satikties ar taviem bērniem, noteikti par tiesas lēmumu informē bērnu dārza un skolas vadību. Sniedz informāciju par personām, kuras ir tiesīgas satikties ar bērniem un izņemt viņus no bērnu dārza vai skolas.

# KO DARĪT?

**Ja varmāka pārkāpj aizliegumu,  
informē policiju**



Atceries, ka gadījumā, ja varmāka pārkāpj policijas vai tiesas noteiktos aizliegumus, tev noteikti ir jāzvana par policijas vai tiesas lēmuma izpildes kontroli atbildīgajam policijas darbiniekam, vai arī 110. Noteikti informē operatoru, ka policija vai tiesa ir piemērojusi tev pagaidu aizsardzību pret vardarbību.

# Meklē atbalstu!

## RĪGĀ

tālr. +371 67378539,  
centrs@marta.lv

## LIEPĀJĀ

tālr. +371 29195442,  
centrs@martaliepaja

## SAVĀ SOCIĀLAJĀ DIENESTĀ

## RĒZEKNĒ

tālr. +371 25648595,  
rezekne@marta.lv

---

**SARGI SEVI, UN ATCERIES, KA DZĪVĪBAS  
APDRAUDĒJUMA GADĪJUMĀ VISLABĀKAIS, KO TU  
VARI DARĪT, - ZVANĪT POLICIJAI PA TĀLR. 110 VAI 112  
UN PIEPRASĪT PAGaidu AIZSARDZĪBU!**

---

Informatīvais materiāls "Kā atpazīt emocionālo vardarbību?" ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par tā saturu atbild "Centrs MARTA".



Sabiedrības integrācijas  
fonds

