

# Tests

vienreiz  atkārtoti

## 1 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 mazvērtīgu |

## 2 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 |

## 4 VAI PARTNERIS IR EKONOMISKI VARDARBĪGS?

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

## 3 VAI PARTNERIS IR IZTURĒJIES FIZISKI VARDARBĪGI?

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

## 5 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 |
|--|--|

## 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 atrodiest bīstamās attiecībās?

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



# Kur meklēt palīdzību?

PIE SOCIĀLĀ DARBINIEKA  
VAI KRĪZES CENTRĀ



Pašvaldības sociālā dienesta tālrunis

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



BEZMAKSAS ATBALSTA  
TĀLRUNIS CIETUŠAJIEM

**116006**



**110**



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.

## Centrs "**Marta**"

Matīsa iela 49-3, Rīga

Tālr.: 67378539, e-pasts: [centrs@marta.lv](mailto:centrs@marta.lv)

## Liepājas filiāle

Kūrmājas prospekts 11, Liepāja

Tālr.: 29195442, e-pasts: [centrs@martaliepaja.lv](mailto:centrs@martaliepaja.lv)

## Ģimenes krīzes centrs "**Milgrāvis**"

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

E-pasts: [gimenes@krize.lv](mailto:gimenes@krize.lv)

## Križu un konsultāciju centrs "**Skalbes**"

Kungu iela 34, Rīga, tālr.: 24551700, 27722292

E-pasts: [skalbes@skalbes.lv](mailto:skalbes@skalbes.lv)

## Krīzes centrs ģimenēm ar bērniem "**Paspārne**"

Talsu iela 39, Ventspils, tālr.: 63661515, 22012434

E-pasts: [pasparne\\_kc@inbox.lv](mailto:pasparne_kc@inbox.lv)

## Nodibinājums "**Centrs Valdardze**"

Raiņa iela 9f, Valmiera, tālr.: 64220686

E-pasts: [valdardze@inbox.lv](mailto:valdardze@inbox.lv)

# Ja Tu attiecībās juties

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

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