



VARDARBĪBAI

PATĪK KLUSUMS

Brošūra sievietēm, kuras cieš no vardarbības ģimenē vai partnerattiecībās, un visiem tiem, kuri iestājas pret vardarbību kā sociālu parādību mūsu dzīvē un negrib samierināties ar to.

Atceries, Tu neesi viena! Tev var palīdzēt!

Vardarbība ĢIMENĒ

Lielākajā daļā partnerattiecību mēdz būt vieglāki un grūtāki periodi, kad rodas strīdi, nesaskaņas vai konflikti. Taču vardarbība partnerattiecībās atšķiras no tā, ko dēvē par ikdienišķu nesaprašanās. Vardarbība ģimenē ir ļaunprātīgas rīcības modelis – uzvedība, ko pašreizējais vai bijušais partneris, laulātais vai draugs izmanto, lai kontrolētu otras personas uzvedību.

Vardarbība bieži sākas ar draudiem, apsūkāšanos, durvju ciršanu vai trauku plēšanu, līdz tā pāraug otra cilvēka grūstīšanā, sišanā un citās vardarbīgās rīcībās.

JA RAIZĒJIES PAR SAVĀM ATTIECĪBĀM, PIEVĒRS UZMANĪBU ŠĀDĀM NEVESELĪGU ATTIECĪBU BRĪDINĀJUMA PAZĪMĒM:

KONTROLE

Varmāka izmanto kontroli kā ieroci



IEROBEŽOTAS ATTIECĪBAS

Varmāka cenšas ierobežot upura attiecības ar ģimeni un draugiem



GREIZSIRDĪBA UN PRIVĀTĪPAŠNIECĪKUMS

Varmāka var būt greizsirdīgs uz ģimenes locekļiem, pat uz kopīgu bērnu vai mājdzīvnieku



VARAS NEVIENLĪDZĪBA

Vardarbīgās attiecībās ir nevienlīdzīgs varas balanss



NEPIEŅEM ATTEIKUMU

Ja partneris atsakās pieņemt noraidījumu, tā ir nopietnas attiecību problēmas pazīme



FIZISKS PĀRRIDARĪJUMS

Ir svarīgi atpazīt fizisko vardarbību. Nav pieņemami grūstīt, ieplaukāt, purināt, sista pzināti savam partnerim. Pat ja tas ir noticis vienu reizi, tā ir vardarbība



BAILES UN DRAUDI

Varmāka ir tendēts lievist upurim bailes



BIEŽI IZSAKA UN LAUŽ SOLĪJUMUS

Varmākas mēdz solīt izmaiņas ar domu kontrolēt un manipulēt



PAŠAPZIŅAS IZNĪCINĀŠANA

varmāka dara visu, lai sagrautu partnera pašvērtējumu un pašpārliecību



EKSPLOZĪVS RAKSTURS

Varmākam mēdz būt raksturīgas emocionālās svārstības



Sabiedrībā valda uzskats, ka indivīda drošība visvairāk tiek apdraudēta uz ielas, taču sievietes biežāk cieš no vardarbības, tostarp izvarošanas, vai tiek noslepkavotas pašas savās mājās. Varmākas bieži ir cietušo vīri, partneri, ģimenes locekļi, draugi un paziņas, nevis nejausi svešinieki.

Gandrīz katrs no mums ir dzirdējis savas paziņas vai draudzenes sakām: “Ja viņš man kādreiz iesistu, es tūlīt ietu prom”. Taču nereti, nonākot vardarbīgā situācijā, nav nemaz tik vienkārši to izdarīt, un tad jautājam: “Kādēļ es palieku? Kādēļ es neeju prom? Kas mani vēl tur šajās attiecībās?”

Joprojām daudzi uzskata, ka vardarbība starp sievieti un vīrieti, kurus saista partnerattiecības, ir privāta lieta, kurā sabiedrībai nav jāiejaucas. Šādi domājot, mēs ignorējam faktu, ka vardarbība ir noziegums. Turklāt vardarbība ģimenē nav saistīta ar personas izglītības līmeni, materiālo stāvokli, reliģiskajiem uzskatiem, vecumu un tautību.

Vardarbība IR NOZIEGUMS

VARDARBĪBAS VEIDI

Vardarbība ietver tieskums kontrolēt, dominēt un pazemot. Vardarbīgai rīcībai ir dažādas formas – fiziska, psiholoģiska, seksuāla un ekonomiska, un parasti tās kombinējas. Vardarbīgas uzvedības pamatā ir vēlme upuri pakļaut un demonstrēt savu varu un pārākumu. Varmāka pats jūtas bezspēcīgs, viņam ir raksturīga zema pašapziņa, kura tiek celta ar agresijas palīdzību un spēka lietošanu pret apkārtējiem.

- ✓ **FIZISKA vardarbība** ir jebkāda otras personas fiziska aizskaršana – no grūstīšanās līdz pat piekaušanai. Jebkura darbība, kas otram nodara sāpes un izraisa bailes, piemēram, sišana, žņaugšana, speršana, grūstīšana, raustīšana, raušana aiz matiem, skrāpēšana, vērtējama kā fiziska vardarbība.
- ✓ **SEKSUĀLA vardarbība** ir jebkura veida seksuāls kontakts, kurš notiek bez abpusējas partneru piekrišanas. Arī piespiedu seksuālas attiecības starp dzīvesbiedriem ir vērtējams kā izvarošana, un ar šāda veida attiecībām upurim nav jāsamierinās. Tāpat seksuāla rakstura vardarbība ir pornogrāfiska rakstura materiālu izplatīšana, publiska runāšana par savstarpējām seksuālām attiecībām bez otra piekrišanas, kaila partnera fotografēšana vai filmēšana, kontracepcijas aizliegšana u. tml.
- ✓ **EMOCIONĀLA vardarbība** ir grūti identificējama, jo tai nav redzamu fizisku seku. Atšķirībā no parastiem konfliktiem emocionālu vardarbību raksturo tieksme pazemot upuri, padarīt bezpalīdzīgu. Varmākam ir vēlme kontrolēt partneri, izrādīt savu varu un pārākumu, kas tiek īstenots gan verbāli, gan paužot savu attieksmi.
- ✓ **EKONOMISKA vardarbība** – varmāka ierobežo partnera rīcības brīvību ar finansiālas varas palīdzību. Tas ietver tādu rīcību kā savu ienākumu slēpšanu, piespiešanu prasīt citu ģimenes locekļu iztikai nepieciešamo naudu, upura finansiālo līdzekļu vai īpašumu piesavināšanos, cenšanos nepieļaut, ka upuris strādā algotu darbu, upura ienākumu kontrolēšanu, upura atskaitīšanos par tēriņiem.
- ✓ **VARDARBĪGA kontrole** – darbība vai darbību kopums, kas ietver aizskaršanu, seksuālu piespiešanu, draudus, pazemošanu, iebiedēšanu vai citas vardarbīgas rīcības, kuru mērķis ir kaitēt, sodīt vai iebiedēt aizskarto personu. Piemēram, upurim tiek draudēts viņu ievietot psihiatriskajā klīnikā, iekārtot pansionātā, aizvest bērnus un nelaut ar tiem tikt, tiek draudēts ar pašnāvību, upuris tiek izsekots. Citkārt tas var izpausties kā bijušā partnera uzmācīgi telefona zvani ikdienā, bieži uzmanības apliecinājumi (vēstules, nelūgtas dāvanas, e-pasti), tiek izplatītas baumas, kas grauj upura reputāciju.

IZDZĪVOŠANAS REAKCIJAS

Cietušie pēc piedzīvota traumatiska notikuma var neapzināti izmantot 3 dažādas izdzīvošanas / instinktīvas reakcijas:

- ✓ **cīnīties** – dusmoties par partnera nodarīto, aizstāvēties;
- ✓ **bēgt** – norobežoties, izvairīties;
- ✓ **sastingt** – nereaģēt, “iestrēgt”.

Visas reakcijas ir atbilstošas traumatiskajai pieredzei, kuru cietušais piedzīvo. Dažreiz šādas reakcijas var palīdzēt izdzīvot, taču ilgtermiņā traucē meklēt konstruktīvus risinājumus.

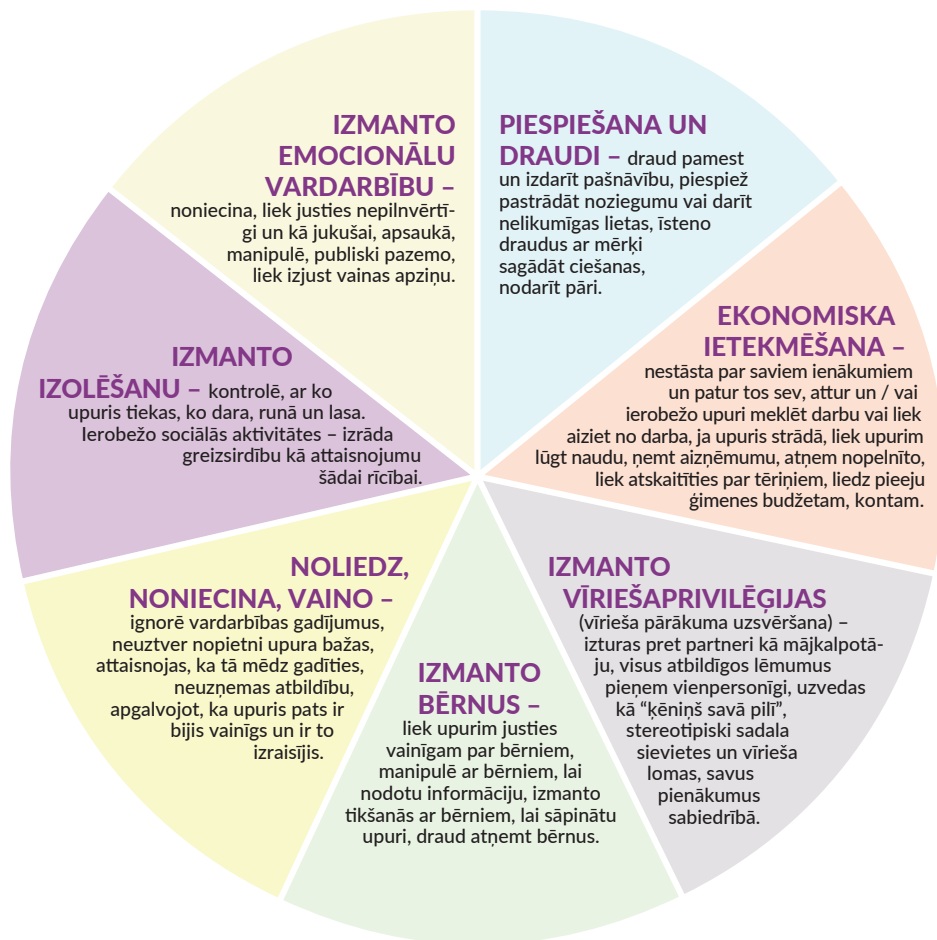
Vardarbība ir traumatisks, sāpīgs pārdzīvojums, kas var atstāt graujošas sekas, piemēram, atņemt cilvēkam spēju tikt galā ar citām stresa situācijām un ikdienas aktivitātēm.

VARDARBĪBAS CIKLS

Vardarbībai ģimenē ir raksturīgs cikliskums, kam ir tendence atkārtoties. Pēc vardarbības akta attiecībās valda miera periods, ko mēdz saukt par “medusmēnesi”. Tomēr pēc laika pieaug spriedze un notiek vardarbības akts.

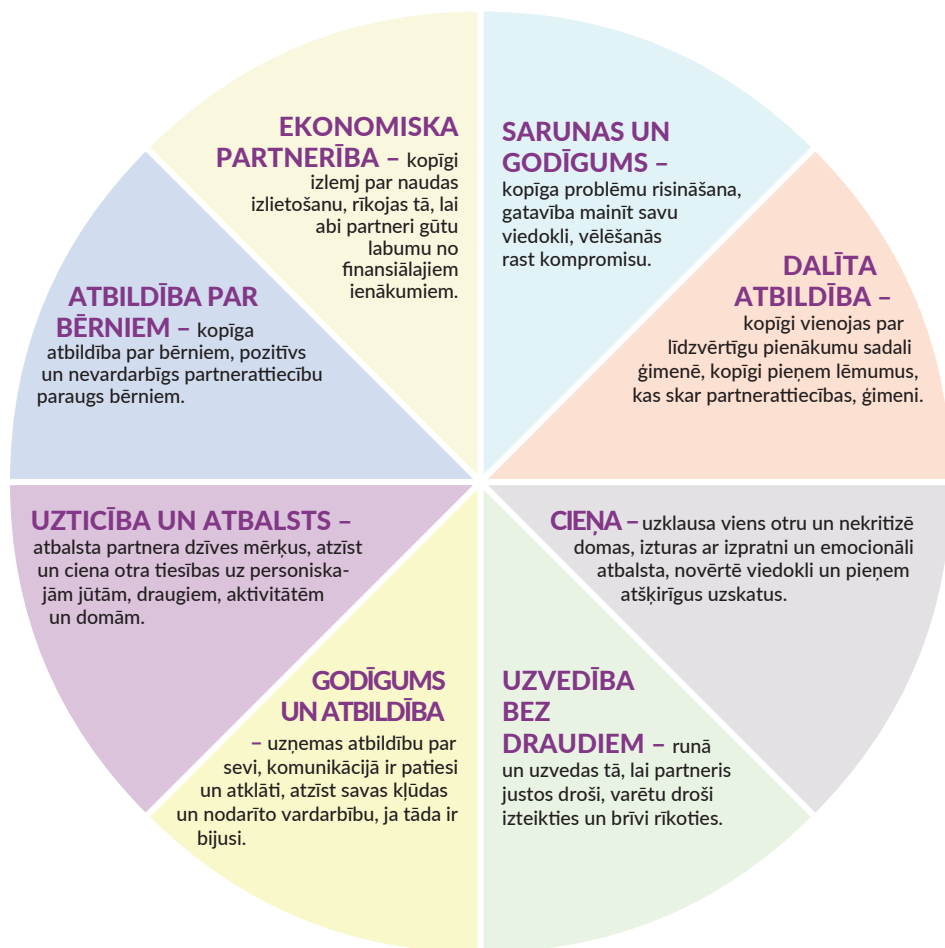
	VARMĀKAS reakcijas	UPURA uzvedība
SPRIEDZES PIEAUGŠANA	Īgns noskaņojums, aizkaitinātība par nebūtiskiem sīkumiem, lai moralizētu, cenšanās upuri izolēt no sabiedrības, aizbaidīties ar mīlestību un rūpēm, pazemošana, kliegšana, alkohola lietošana, draudēšana, kritizēšana, partnera mantas bojāšana un citas ļaunprātīgas darbības.	Centieni nomierināt varmāku, viņa vēlmi apmierināšana, pieklusināta sarunāšanās, izvairīšanās no radiem un draugiem, bērnu pieklusināšana, piekāpšanās, cenšanās izprast varmāku un izpatikt, pagatavojot viņa iecienītākos ēdienus. Spriedzes izjūta ir līdzīga staigāšanai pa plāna ledus kārtu.
VARDARBĪBAS AKTS	Sišana, smacēšana, žņaugšana, pazemošana, izvarošana, ieroču izmantošana, ieslodzīšana u. tml.	Aizstāv sevi jebkādiem līdzekļiem, cietušais, bērni vai kaimiņi sauc policiju, cenšas nomierināt varmāku, cenšas izprast varmāku, iet prom vai cīnās pretī.
MEDUSMĒNESIS	Lūdz piedošanu, apsola, ka notikušais vairs neatkārtosies un tiks meklēta profesionāla palīdzība, iet uz baznīcu, pasniedz ziedus un dāvanas, demonstrē uzmanību, raud, cenšas noskaņot citus ģimenes locekļus savā pusē.	Piekrīt palikt, pieņemt varmāku atpakaļ, atsauc iesniegumu policijai, norunā tikšanos pie speciālista attiecību uzlabošanai, jūtas laimīgs, tic, ka varmāka mainīsies.

VARAS UN KONTROLES ATTIECĪBAS RAKSTURO¹:



¹ Ellen Pence; Michael Paymar. Education Groups for Men Who Batter: The Duluth Model, 1993.

VIENLĪDZĪGAS, VESELĪGAS ATTIECĪBAS RAKSTURO:



MĪTI par vardarbību:

Mīts Nr1: Vardarbība partnerattiecībās skar ļoti mazu sabiedrības daļu.

Vardarbība ģimenē ir viens no biežāk sastopamākajiem vardarbības veidiem, taču oficiāli par to tiek ziņots visretāk.

Mīts Nr2: Vardarbība partnerattiecībās ir tikai fiziska aizskaršana.

Fiziska izrēķināšanās ir tikai viena no vardarbības formām. Bieži attiecībās nenotiek fiziska partnera ietekmēšana, varmāka izmanto citus veidus, kā ietekmēt partneri, tai skaitā psiholoģiski, seksuāli, ekonomiski u. c.

Mīts Nr3: Vardarbība partnerattiecībās mēdz gadīties nejauši.

Vardarbība partnerattiecībās nav "islaicīga nejaušība". Varmāka pieņem lēmumu būt vardarbīgs. Tas ir apzināts uzvedības modelis, lai kontrolētu partneri, izmantojot bailes.

Mīts Nr 4: Vardarbība raksturīga tikai noteiktās ģimenēs.

Vardarbība partnerattiecībās ir novērojama dažādos sabiedrības sociālos slāņos, neatkarīgi no partneru statusa, reliģiskās piederības, etniskās izcelsmes un izglītības līmeņa.

Mīts Nr5: Sitiens vai grūdiens nav nekas īpašs.

Jebkurš fizisks aizskārums var radīt emocionālu pārdzīvojumu, bailes, aizvainojumu, traucsmi. Nereti šķietami nenožīmīgi pāridarījumi var pāraugt nopietnā vardarbībā, kā rezultātā upuri var nopietni ievainot. Daži, bet ne visi cietušie vērsas pēc medicīniskas palīdzības. Ir gadījumi, ka cilvēks var iegūt invaliditāti vai zaudēt dzīvību. Sievietes, kuras cieš no vardarbīgas attieksmes grūtniecības periodā, biežāk piedzīvo abortu vai priekšlaicīgas dzemdības.

Mīts Nr6: Alkohola un narkotisko vielu lietošana izraisa vardarbību partnerattiecībās.

Daži varmākas izmanto savas atkarības kā atbaidošo faktoru vardarbībai. Lai arī pastāv sakarība starp vielu lietošanu un vardarbību partnerattiecībās, tomēr tas viens otru neizraisa un neattaisno. Dažādu vielu lietošana var veicināt smagākas formas vardarbības izpausmes partnerattiecībās.

Mīts Nr7: Upuris vienmēr var aiziet no attiecībām.

Ir ārkārtīgi daudz iemeslu, kādēļ no attiecībām aiziet nav tik vienkārši un viegli. Ir nepieciešams atbalsts, finanšu līdzekļi, laika plānošana, lai vardarbīgās attiecības atstātu droši. Par noteikto vajag runāt, jo klusējot nav iespējams saņemt nekāda veida atbalstu.

Mīts Nr 8: Ja varmāka apsolīsies mainīties, vardarbība tiks pārtraukta.

Piedošanas lūgšana ir manipulatīva uzvedība no varmākas puses. Varmākas ārkārtīgi retos gadījumos paši spēj pārtraukt vardarbīgo uzvedību. Visbiežāk vardarbība turpinās.

Mīts Nr9: Tikai sievietes cieš no vardarbības partnerattiecībās, un tikai vīrieši ir vardarbības veicēji.

Papildu tam, ka vīrieši mēdz būt vardarbīgi pret sievietēm, ir daudzi citi attiecību tipi, tai skaitā viendzimuma attiecības, kurās saskaras ar partneru vardarbību. Jānorāda, ka arī sieviete var būt vardarbīga pret vīrieti, izmantojot līdzīgas vardarbības taktikas.

Mīts Nr10: Upurim piemīt tādas personības īpatnības, kas attiecībās veicina izmantot vardarbību.

Varmāka ir atbildīgs par vardarbības veikšanu, tā nav upura atbildība. Katrs var kļūt par upuri, taču neviens nav pelnījis vardarbīgu izturēšanos.

Mīts Nr11: Bērniem labāk dzīvot pilnā ģimenē, nekā bez tēva.

Redzot vardarbīgas attiecības starp vecākiem, bērni tiek nopietni psiholoģiski traumēti. Šādos gadījumos bērni parasti iemācās justies bezspēcīgi un vieglāk kļūst par upuri citās situācijās un noziegumos, kuros tiek darīts pāri. Pieaug arī risks, ka bērni paši var kļūt par agresoru. Par vecāku formālām attiecībām svarīgāka ir bērna drošības sajūta un attiecību emocionālā kvalitāte.

Ko darīt, ja ESI VARDARBĪGĀS ATTIECĪBĀS

Varmāka ir atbildīgs par savu vardarbīgo uzvedību, mērķtiecīgi izvēloties upuri. Retāk šādi cilvēki uzbrūk savam priekšniekam, kolēģiem, draugiem vai cilvēkiem uz ielas, taču **IZVĒLAS** būt vardarbīgi pret savu sievu, partneri, māti vai bērnu! Šādi vardarbīgais dzīvesbiedrs realizē varu un kontroli.

Ja esi attiecībās ar vardarbīgu dzīvesbiedru, iespējams, Tu:

- ✓ jūties pazemota un viena;
- ✓ baidies par to kādam stāstīt;
- ✓ esi nobijusies, ko par to padomās citi cilvēki;
- ✓ esi noraizējusies, ka tā ir tava vaina;
- ✓ baidies, ka vienai ar to būs jātiek galā;
- ✓ esi apjukusi, jo citreiz dzīvesbiedrs mēdz būt mīlošs un laipns;
- ✓ jūties nedroši par bērnu nākotni;
- ✓ esi dusmīga par to, ka dzīvesbiedrs darīja un teica lietas, kas tevi sāpina;
- ✓ esi izmisusi un bēdīga, jo mēģināji mainīt / uzlabot situāciju;
- ✓ jūties nomākta, jo ciet no vardarbības un nezini, kā to pārtraukt;
- ✓ jūties vainīga, ka domā dzīvesbiedru pamest;
- ✓ esi vīlusies sevī kā dzīvesbiedrē un savu bērnu mātē.

Bieži vardarbībā cietušās sievietes meklē attaisnojumus, kādēļ vardarbība notiek:

- ✓ dzīvesbiedram ir bijusi skumja un smaga bērnība;
- ✓ viņš par daudz dzer;
- ✓ viņam ir smags darbs;
- ✓ viņam ir grūtības paust savas emocijas;
- ✓ viņš nespēj kontrolēt savas dusmas;
- ✓ viņš ir tipisks vīrietis;
- ✓ es esmu pie visa vainīga.

ATCERIES! Tu neesi vainīga, ka piedzīvo vardarbību. Tev ir tiesības justies droši. Tev ir tiesības dzīvot dzīvi bez vardarbības.

KĀ PĀRTRAUKT vardarbību pret sevi

Lai izklūtu no vardarbības apburtā loka, Tev būs nepieciešams atbalsts un citu cilvēku palīdzība, jo vienai to izdarīt var būt sarežģīti. Gan vienkārša bēgšana, gan laulības šķiršana, gan vēršanās tiesībsargājošajās iestādēs prasa milzīgu enerģiju no cietušā puses.

Atceries šīs vienkāršās lietas, kas var palīdzēt izdarīt izšķirošos soļus:

- ✓ vardarbība ir spēka un kontroles spēle – tā nav mīlestība;
- ✓ uzticies saviem instinktiem – ja jūti, ka attiecības nav veselīgas, apsver, kā no tām tikt ārā;
- ✓ ņem vērā, ka vardarbīgas attiecības nevar izdoties;
- ✓ apzinies, ka nevari izglābt dzīvesbiedru, ziedojot tam savu dzīvi, veselību, laimi un dzīvību;
- ✓ neželē savu dzīvesbiedru un nemelo sev – vardarbībai nav attaisnojuma;
- ✓ meklē palīdzību sev, nevis savam partnerim;
- ✓ tici sev, fokusējies uz savām vajadzībām;
- ✓ dažādo iespējas saņemt palīdzību – pastāsti par to cilvēkiem, kuriem uzticies, meklē
- ✓ meklē profesionālu palīdzību atbalsta saņemšanai, vēršies tiesībsargājošajās iestādēs;
- ✓ veic vienu soli vienā reizē.

DRAUDU KALENDĀRS

Izveido kalendāru, lai piefiksētu notikumus un savas emocijas, kas atgādinātu, kāda ir realitāte!

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31			

Kalendārā atzīmē dienas, kurās dzīvesbiedrs pret tevi izturējās vardarbīgi.

Piefiksē:

- ✓ vārdiskus pazemojumus, draudus, manipulācijas;
- ✓ sišanu, grūstīšanu, speršanu, purināšanu;
- ✓ piekaušanu ar smagiem ievainojumiem, apdegumiem, brūcēm, laužtiem kauliem;
- ✓ draudus izmantot ieroci (cirvi, nazi, šaujamieroci u. c. priekšmetus) vai tā lietošanu;
- ✓ izvarošanu;
- ✓ citus vardarbības veidus.

**Ir ārkārtīgi grūti izlemt, kā rīkoties, ja esi vardarbīgās attiecībās.
ATCERIES, tu neesi viena. Tev var palīdzēt!**

PLĀNOJOT PĀRTRAUKT ATTIECĪBAS

Ja vēlies attiecības pārtraukt, ir nepieciešams visu rūpīgi saplānot. Lai sagatavotu labu plānu, kā atstāt vardarbīgas attiecības, Tev nepieciešams laiks un atbalsts.

Kur vari dabūt naudu? Vai mājās vari būt drošībā? Kad vari doties prom? Vai plāno veikt kādas juridiskas darbības? Vai Tev ir advokāts? Kā rīkosies tavš dzīvesbiedrs?

Kad plāno pārtraukt vardarbīgās attiecības:

- ✓ pārrunā savu drošības plānu ar speciālistu - psihologu, psihoterapeitu, atbalsta grupas vadītāju;
- ✓ pārrunā drošības plānu ar bērniem gadījumos, ja Tevis nav blakus;
- ✓ sociālais darbinieks, kas strādā pašvaldības sociālajā dienestā.

ATSTĀJOT ATTIECĪBAS

Ja esi nolēmusi aiziet no attiecībām, tas ir nozīmīgs lēmums, kas var šķist ļoti biedējoši. Jauna dzīve ir iespējama, kaut arī to iztēloties var būt ļoti sarežģīti. Iespējams, ka esi jau to mēģinājusi, taču tas nav izdevies. Svarīgi, ka Tu mēģini to darīt atkārtoti.

Atstājot attiecības apdomā:

- ✓ kur vajadzības gadījumā vari doties. Iespējams, vari palikt pie radiem, draugiem vai doties uz krīzes centru, ja akūtu briesmu situācijā nav iespējams izsaukt policiju;
- ✓ vienmēr centies paņemt bērnus sev līdzi;
- ✓ parūpējies par atslēgu dublikātu, nokopē svarīgus dokumentus. Sagatavo drēbju un nedaudz naudas uzkrājumu pie kāda, kam uzticies;
- ✓ Vai būs jāpārtrauc kādas attiecības?
- ✓ Varbūt jāpārtrauc aktivitāte sociālajos tīklos?
- ✓ Iespējams, jāvēršas tiesā ar lūgumu pieņemt lēmumu par pagaidu aizsardzību?

Saraksts lietām, ko sagatavot līdzī nēmsānai ārkārtas situācijā

	Identifikācijas dokumenti:	✓ pase ✓ autovadītāja apliecība ✓ bērnu dzimšanas apliecības
	Juridiskie dokumenti:	✓ lēmums par nošķiršanu/ pagaidu aizsardzību ✓ laulības apliecība ✓ šķiršanās lēmums ✓ īpašuma dokumenti ✓ auto reģistrācijas dokumenti ✓ apdrošināšanas dokumenti
	Finanšu dokumenti:	✓ nauda ✓ maksājumu kartes ✓ savas bankas rekvizīti ✓ Tev adresētie nesamaksātie rēķini
	Lietas:	✓ mājas, auto atslēgas ✓ zāles ✓ rotas ✓ fotogrāfijas ✓ bērnu rotaļlietas ✓ apģērbs - sev un bērniem ✓ personiski svarīgas lietas, kuras var tikt iznīcinātas

ATBALSTA UN DROŠĪBAS PLĀNOŠANA

Neatkarīgi no tā, ko Tu izlem, Tu vari veidot savu atbalsta sistēmu un meklēt veidus, kā justies drošībā. Šīs brošūras beigās Tu atradīsi sarakstu ar tālruna numuriem un centriem, kur vari vērsties pēc atbalsta un palīdzības.

Meklē drošību.

Tu vari lūgt palīdzību draugiem un radiem, taču citkārt draugi un radi var nenovērtēt patiesās briesmas, kurām Tu un Tavi bērni tiek pakļauti. Jautājumus par savu drošību Tu vari pārrunāt arī ar psihologu, sociālo darbinieku vai citu cilvēku, kurš gatavs Tev palīdzēt. Tāpat arī vari zvanīt uz Noziegumos cietušo atbalsta tālruni 116006 vai citu uzticības tālruni, kur varēsi pārrunāt labāko iespējamo risinājumu.

Noderīgi ieteikumi, kas var palīdzēt:

- ✓ pastāsti par notiekošo saviem draugiem, kaimiņiem;
- ✓ tici, tā nav Tava vaina, apzinies, ka vardarbība ir noziegums;
- ✓ esi saudzīga pret sevi un saviem bērniem;
- ✓ atceries, ka vardarbība var ietekmēt Tavus mērķus un plānus;
- ✓ apzinies, ko esi darījusi līdz šim, lai izmainītu notiekošo;
- ✓ meklē palīdzību pie psihologa, psihoterapeita;
- ✓ pievienojies vardarbībā cietušo sieviešu atbalsta grupai;
- ✓ iepazīsties ar savām likumiskajām tiesībām.

PALIEKOT ATTIECĪBĀS

Ja Tu nevēlies attiecības pārtraukt, arī tad Tev un Tavam partnerim nepieciešams atbalsts. Cilvēks izvēlas rīkoties vardarbīgi, bet bieži vien vaino tajā citus. Uzņemotsies personisku atbildību par notikušo, partneris var iemācīties rīkoties nevardarbīgi. Kopā ar speciālistu jūs varat pārrunāt palīdzības iespējas, piemēram, iespēju vardarbības veicējam apmeklēt valsts apmaksātas nodarbības vardarbīgas uzvedības mazināšanai. Tas, ka partneris izsaka vēlmi mainīties, ir ļoti svarīgi, tomēr tas nenozīmē, ka viņš uzreiz pārstās būt vardarbīgs.

Apdomā:

- ✓ Ja Tu tiec pazemota, kā tu vari par sevi parūpēties?
- ✓ Kuram cilvēkam Tu varētu uzticēties?
- ✓ Vai ir kāda droša vieta, kur vari patverties, ja situācija kļūst pārāk bīstama un tev ir vajadzīgs laiks pārdomām.

Drošības plāns vardarbīgā situācijā:

- ✓ ja vardarbības akts šķiet nenovēršams, mēģini atrasties telpās, kurām ir izeja;
- ✓ pārbaudi savu izklūšanas plānu - pārliecinies, kuras durvis, kāpnes, logi, lifti ir visdrošākie izklūšanai no mājas;
- ✓ identificē tos kaimiņus, kuriem tu vari pastāstīt par vardarbību un lūgt arī viņiem izsaukt policiju, gadījumos, kad dzirdama vardarbībai raksturīgā trokšņošana;
- ✓ iemāci bērniem izsaukt palīdzību, zvanot uz policiju 110;
- ✓ situācijās, kad jūties pārbijusies un briesmās, uzticies sev un dari visu, lai pasargātu sevi un savus bērnus.

Aiziešana no vardarbīgām attiecībām var būt ļoti sarežģīta, taču ilgtermiņā tas ir vienīgais veids, kā pasargāt sevi, savus bērnus un dzīvot kvalitatīvu un drošu dzīvi.

Esi gatava- izstrādā savu drošības plānu.

ATCERIES! Ja paliec attiecībās, arī tad Tu vari meklēt atbalstu un drošību.

KAS NOTIEK AR BĒRNIEM, KURI NOVĒRO VECĀKU VARDARBĪBU

Tie bērni, kuri nav tiešā veidā cietuši no vardarbības pret sevi, taču ir novērojuši vardarbību ģimenē, izjūt nopietnas psiholoģiskās un uzvedības sekas, līdzīgi kā no vardarbības cietušie bērni. Bērni, kuri novēro vardarbību ģimenē, nereti kļūst bailīgi, trauksmaini, grūti uzticas cilvēkiem, netic saviem spēkiem, jo gadiem ir dzīvojuši bezpalīdzības situācijā.

Ir pieņemts uzskatīt, ka bērni vardarbību vēro pasīvi, bet daudzi no viņiem tieši pretēji, cenšas rīkoties aktīvi, aizstāvēt kādu no brāļiem/māsām vai otru vecāku. Tādā veidā viņi riskē gūt ievainojumus.

Vecāku, kurš izturas vardarbīgi pret savu dzīvesbiedru bērna klātbūtnē, var sodīt par emocionālu vardarbību pret bērnu. Mamma, kas cieš no partnera vardarbības, nav līdzatbildīga par emocionālu vardarbību pret bērnu.

Nereti cietušie vēlas ātri un bez strīdiem izšķirties ar vardarbīgo partneri, bet ļoti bieži ar vardarbīgo partneri nav iespējams mierīgā ceļā vienoties par jautājumiem, kas skar bērnu aprūpi un saskarsmi, jo varmāka var manipulēt gan ar bērniem, gan ar cietušo. Kaut arī ilgstošāk, tomēr drošāk, ir risināt šos jautājumus ar bāriņtiesas palīdzību.

Ja vardarbīgais partneris nopietni apdraud otru bērna vecāku vai potenciāli var kaitēt bērnam, tiesā kā risinājumu piedāvās īstenot saskarsmi saskarsmes personas klātbūtnē, kas palīdzēs bērnam drošā vidē saglabāt un pilnveidot kontaktu ar otru vecāku. Saskarsmes personu tiesa nosaka pēc vecāku vai bāriņtiesas priekšlikuma, bet ja nevar vienoties – pēc savas iniciatīvas. *Saskarsmes persona var būt gan juridiska persona (pakalpojuma sniedzējs), gan fiziska persona.

Ja otrs vecāks nenodrošina bērnam uzturlīdzekļus, ir iespēja saņemt valsts garantētos uzturlīdzekļus, vēršoties Uzturlīdzekļu garantijas fonda administrācijā (www.ugf.gov.lv). Valsts garantētos uzturlīdzekļus ir iespējams saņemt neatkarīgi no tā, ir tiesas nolēmums par uzturlīdzekļu piedziņu vai nav.

Vardarbībā cietušajiem bērniem ir pieejami valsts apmaksāti sociālās rehabilitācijas pakalpojumi dzīvesvietā vai krīzes centrā. Par tiem Tu vari uzzināt, vēršoties sociālajā dienestā. Ja nepieciešams, uz krīzes centru Tu vari doties un palikt kopā ar savu bērnu.

Atbalsts un drošības plānošana

Valsts un pašvaldības iestādes, kā arī nevalstiskās organizācijas piedāvā dažādus pakalpojumus un aizsardzības instrumentus, ko Tu vari izmantot, lai pārtrauktu pret sevi vērstu vardarbību.



POLICIJA

- ✓ Zvani policijai 110, ja esi apdraudēta.
- ✓ Policija var pieņemt tūlītēju lēmumu par vardarbības veicēja nošķiršanu uz laiku līdz 8 diennaktīm, ja Tu tam piekriši. Ja policija nepiedāvā iespēju piemērot tūlītēju nošķiršanu, pieprasi to pati. Tev ir tādas tiesības! Ja konkrētajā gadījumā tūlītēju nošķiršanu nav iespējams piemērot, policija Tev to paskaidros un piedāvās citas iespējas, kā novērst vardarbības atkārtošanos.
- ✓ Lai aizsardzība turpinātos ilgāk, policijas izsaukuma laikā Tu vari uzreiz aizpildīt arī pieteikumu tiesai par pagaidu aizsardzību pret vardarbību. Policija to nosūtīs tiesai.
- ✓ Ja varmāka pārkāpj policijas lēmumu par nošķiršanu vai tiesas lēmumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību, zvani policijai. Lēmuma pārkāpšana ir sodāma darbība.
- ✓ Par nodarītajiem miesas bojājumiem, seksuālu vardarbību, bojāto mantu, vajāšanu, draudiem, par nelikumīgu iekļūšanu mājoklī, tiesas lēmuma par pagaidu aizsardzību pret vardarbību pārkāpumu policija ierosinās krimināllietu. Var būt gadījumi, kad kriminālprocesa ierosināšanai policija lūgs Tavu piekrišanu (iesniegumu). Ja ir uzsākts kriminālprocess, Tu vari lūgt, lai varmākam piemēro drošības līdzekli - netuvoties Tev vai kādai konkrētai vietai.
- ✓ Ja vardarbība pret Tevi notika Tava bērna klātbūtnē, varmāka tiks sodīts par emocionālu vardarbību pret bērnu.



ĀRSTS

- ✓ Vērsies pie sava ģimenes ārsta, lai piefiksētu nodarītos miesas bojājumus. Šī informācija vēlāk var palīdzēt kriminālprocesā vai kā pierādījums, iesniedzot tiesā pieteikumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību.



SOCIĀLAIS DIENESTS UN KRĪZES CENTRS

- ✓ Vērsies sociālajā dienestā pēc palīdzības. Sociālie darbinieki sniegs Tev psihoemocionālu atbalstu, kopā ar Tevi izstrādās drošības plānu un palīdzēs risināt praktiskos jautājumus.
- ✓ Tu vari saņemt valsts apmaksāto sociālās rehabilitācijas pakalpojumu, t.i., psihologa, sociālā darbinieka un jurista konsultācijas, kas piemērots no vardarbības cietušām personām. Rehabilitācijas pakalpojumu var saņemt, vērstoties pašvaldības sociālajā dienestā (tam nav obligāti jābūt Tavas dzīvesvietas sociālajam dienestam) vai krīzes centrā.



TIESA

- ✓ Tu vari vērsties tiesā patstāvīgi un iesniegt pieteikumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību. Pieteikums par pagaidu aizsardzību pret vardarbību ir lūgums tiesai pieņemt lēmumu, lai aizliegtu vardarbības veicējam veikt noteiktās darbības. Par pieteikuma iesniegšanu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību tiesas izdevumi nav jāsedz.
- ✓ Tiesa lēmumu pieņems vienas darba dienas laikā vai noteiktos gadījumos 20 dienu laikā.
- ✓ Ja Tev ir tiesas lēmums par pagaidu aizsardzību pret vardarbību un Tu tiesas lēmumā noteiktajā laikā iesniegsi prasību tiesā, aizsardzība pret vardarbību turpināsies visu laiku līdz tiesas nolēmuma pieņemšanai vai ilgāk. Prasība tiesā ir lūgums tiesai izlemt kādu jautājumu pēc būtības (piemēram, lūgums šķirt laulību).

Pieteikuma veidlapa atrodama mājaslapā: www.pretvardaribu.lv.



JURIDISKĀS PALĪDZĪBAS ADMINISTRĀCIJA

- ✓ Tu vari vērsties Juridiskās palīdzības administrācijā un saņemt valsts nodrošināto juridisko palīdzību, lai sagatavotu tiesai pieteikumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību.
- ✓ Tu vari vērsties Juridiskās palīdzības administrācijā un saņemt valsts nodrošināto juridisko palīdzību, lai celtu prasību tiesā. Ja Tu saņem valsts nodrošināto juridisko palīdzību, tiesas izdevumi nav jāsedz.
- ✓ Ja kriminālprocesā Tu esi atzīta par cietušo, noteiktos gadījumos Tu vari saņemt valsts kompensāciju cietušajiem (sk. sadaļu Valsts kompensācija cietušajiem).

Vairāk par katru no atbalsta veidiem vari uzzināt zvanot uz bezmaksas atbalsta tālruni noziegumos cietušajiem 116006 vai atradīsi www.cietusajiem.lv

ŠAJĀ BUKLETA SADAĻĀ TU ATRADĪSI DETALIZĒTĀKU INFORMĀCIJU, KAS VAR NODERĒT, KĀRTOT JURIDISKOS JAUTĀJUMUS.

Polijas lēmums par nošķiršanu

Kad policija atbrauc uz izsaukumu par vardarbību, viņi var pieņemt lēmumu par vardarbības veicēja nošķiršanu. Lēmumu par nošķiršanu policija pieņem, ja pastāv tūlītēji draudi (t.i., varmāka ir sastopams notikuma vietā vai tās apkārtnē). Tev ir tiesības palikt savās mājās, bet vardarbības veicējam būs pienākums iet prom. Varmāka ir atbildīgs par savu uzvedību, un policijas lēmums par nošķiršanu ir viņa prettiesiskas uzvedības sekas.

Ar lēmumu par nošķiršanu policija liek varmākam atstāt mājvietu, kur Tu pastāvīgi dzīvo (arī tad, ja tas ir varmākas īpašums!), uz laiku līdz 8 dienām. Tāpat lēmumā policija var aizliegt viņam uzturēties mājokļa tuvumā un kontaktēties ar Tevi. Lēmumu par nošķiršanu policija var pieņemt, ja Tu tam piekrīti (policists aizpildīs lēmuma veidlapu, kuru Tev vajadzēs parakstīt). Šis lēmums tiks izpildīts nekavējoties! Policija vardarbības veicējam liks paņemt dažas tuvākajām dienām nepieciešamās mantas, informēs par vietām, kur viņš var palikt, un liks atstāt mājvietu, aizliegs tai tuvoties.

Lēmums par nošķiršanu Tev dos iespēju drošībā izdomāt, kā rīkoties tālāk, – Tu varēsi vērsties pēc palīdzības sociālajā dienestā vai krīzes centrā, iesniegt tiesā iesniegumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību, iesniegt šķiršanās dokumentus vai izdarīt citas Tev nepieciešamās darbības.

ATCERIES! Ja vardarbības veicējs atgriežas, lūdz Tevi viņu ielaist dzīvesvietā un viņam pat ir šķietami ticams attaisnojums, policijas lēmums par nošķiršanu vēl ir spēkā un to pārkāpt nedrīkst nekādos apstākļos. Lai risinātu radušās nepieciešamības, varmākam ir jāvērsas policijā.

TIESAS LĒMUMS PAR PAGaidu AIZSARDZĪBU

Ja vardarbība notiek laiku pa laikam, bet šobrīd Tavai dzīvībai, brīvībai vai veselībai varmāka nedraud, vai, lai pagarinātu policijas pieņemto lēmumu par nošķiršanu, Tu vari vērsties tiesā ar pieteikumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību. Pagaidu aizsardzības pret vardarbību mērķi ir: nepieļaut vardarbības veicēja fizisku klātbūtni; nepieļaut jebkāda veida saziņu; nepieļaut Tavu personas datu izmantošanu. Par pagaidu aizsardzības pamatu var būt jebkurš vardarbības veids (fiziska, seksuāla, psiholoģiska, ekonomiska vardarbība vai vardarbīga kontrole). Šo pieteikumu var aizpildīt arī policijas izsaukuma laikā vienlaikus ar iesniegumu par tūlītēju nošķiršanu.

Pieteikumu par pagaidu aizsardzību var iesniegt:

- ✓ pret laulāto vai bijušo laulāto;
- ✓ pret savu vecāku, aizbildni u. c.;
- ✓ pret savu pieaugušo bērnu;

- ✓ pret cilvēku, ar kuru Tu dzīvo vai iepriekš dzīvoji kopā vienā mājvietā;
- ✓ pret sava bērna vai gaidāmā bērna otru vecāku neatkarīgi no tā, vai esat kādreiz bijuši laulībā vai dzīvojuši kopā;
- ✓ pret cilvēku, ar kuru Tev ir vai bija tuvas personiskās vai intīmās attiecības.

Pagaidu aizsardzības līdzekļiem ir vairāki veidi un Tu vari norādīt tos, kas nepieciešami Tavā situācijā:

- ✓ pienākums vardarbības veicējam (atbildētājam) atstāt mājokli, kurā Tu pastāvīgi dzīvo, aizliegums atgriezties un uzturēties tajā;
- ✓ aizliegums vardarbības veicējam atrasties Tavam mājoklim tuvāk par tiesas lēmumā minēto attālumu;
- ✓ aizliegums vardarbības veicējam uzturēties noteiktās vietās, kurās Tu uzturies, piemēram, darbavietā;
- ✓ aizliegums vardarbības veicējam satikties ar Tevi un uzturēt fizisku vai vizuālu sakarsmi;
- ✓ aizliegums vardarbības veicējam jebkurā veidā sazināties ar Tevi;
- ✓ aizliegums vardarbības veicējam, izmantojot citu personu starpniecību, organizēt satikšanos vai jebkāda veida sazināšanos ar Tevi;
- ✓ aizliegums vardarbības veicējam izmantot Tavus personas datus;
- ✓ citi aizliegumi un pienākumi, kurus var noteikt tiesa. Ja Tavā situācijā ir nepieciešami īpaši aizsardzības mehānismi, norādi tos.

Tiesas lēmums par pagaidu aizsardzību pret vardarbību neatbrīvo vardarbības veicēju no pienākumu pildīšanas pret savu ģimeni (piemēram, uzturlīdzekļu maksāšana bērniem, kopīgās mājāsaimniecības maksājumu segšana utml.). Ja aizsardzība ir nepieciešama arī Tavam bērnam, vari lūgt to piemērot (piemēram, aizliegums tuvoties bērna izglītības iestādei). Konstatējot vardarbību ģimenē, ja ir iesaistīti bērni, tiesai ir tiesības noteikt bērnu pagaidu aizsardzību arī tad, ja vecāks nav to lūdzis.

Kā aizpildīt pieteikumu par pagaidu aizsardzību

Pieteikumā apraksti notikušās vardarbības apstākļus un norādi, kā izpaudusies agresija un vardarbība, apraksti darbības, ko varmāka ir veicis. Bieži vien vardarbība notiek cikliski un sistemātiski, tādēļ apraksti arī notikumus, kas norisinājušies sen.

Pieteikuma beigās paraksties, ka aprakstītais ir patiess. Šāds apliecinājums ir pierādījums, tāpēc vari vērsties tiesā arī tad, ja Tev nav citu pierādījumu. Ja Tev ir citi pierādījumi, piemēram, informācija par policijas izsaukumiem, dokumenti no ārsta vai krīzes centra, pievieno tos pieteikumam. Ja tie nav Tavā rīcībā, lūdz tiesai tos izprasīt. Vari arī lūgt tiesu uzklaustīt lieciniekus.

Pieteikumā konkrēti nav jānorāda, vai un kādu prasību plāno celt tiesā.

Ja lūdzi tiesu noteikt pienākumu vardarbības veicējam (atbildētājam) atstāt mājokli, kurā Tu pastāvīgi dzīvo, pievieno pieteikumam lapu ar savu kontaktinformāciju (vārdu, uzvārdu, tālruna numuru). Tas palīdzēs Valsts policijas pārstāvim savlaicīgi sazināties ar Tevi un pabrīdināt par laiku, kad policija ieradīsies, lai vardarbības veicēju izraidītu no mājokļa. Ar pieteikumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību vērsies tiesā pēc vardarbības notikuma vietas. Tiesas adresi vari atrast portālā www.tiesas.lv (sadaļā Tiesu darbības teritorija).

Tiesas lēmuma par pagaidu aizsardzību izpilde

Tiesas lēmuma par pagaidu aizsardzību izpilde Tiesa pieņemto lēmumu nosūtīs Valsts policijai, jo policijai ir pienākums kontrolēt šā lēmuma izpildi.

Ja vardarbības veicējam (atbildētājam) būs piemērots pienākums atstāt mājokli, kurā Tu pastāvīgi dzīvo, par tiesas pieņemto lēmumu policija paziņos vardarbības veicējam klātienē, ierodoties jūsu mājoklī. Policija vardarbības veicējam (atbildētājam) piedāvās mājokli atstāt labprātīgi, paņemot personīgās mantas.

Ja viņš to nedarīs labprātīgi, policija lēmumu izpildīs piespiedu kārtā. Ja tiesa būs piemērojusi aizsardzības līdzekļus, kas nav saistīti ar dzīvesvietas atstāšanu, tad tiesas lēmums gan Tev, gan vardarbības veicējam tiks nosūtīts pa pastu, vai arī varēsi to saņemt personiski tiesas kancelejā. Tiesas lēmums ir spēkā ar tā pieņemšanas brīdi, neatkarīgi no tā, vai vardarbības veicējs to ir vai nav izlasījis. Ja varmāka lēmumu pārkāpj – zvani policijai!

Rīcība pēc tiesas lēmuma par pagaidu aizsardzību pret vardarbību

ATCERIES! Ja vardarbības veicējs atgriežas mājās, lūdz Tevi viņu ielaist un viņam pat ir šķietami ticams attaisnojums, kādēļ viņam vajadzētu ar Tevi tikties, tiesas lēmums par nošķiršanu vēl ir spēkā un to pārkāpt nedrīkst. Varmāka ir atbildīgs par savu uzvedību, un tiesas lēmums ir viņa prettiesiskas uzvedības sekas.

Pagaidu aizsardzības līdzekļa darbības laikā vari celt prasību tiesā. Tas nozīmē, ka Tu lūgsi atrisināt tiesu kādu jautājumu pēc būtības un tas var palīdzēt vardarbībai neatkārtoties. Prasība tiesā jāceļ 30 dienu laikā, ja pagaidu aizsardzības līdzeklis ir saistīts ar personas izlikšanu no dzīvesvietas, un tiesas noteiktajā termiņā (līdz gadam), ja ir piemēroti citi pagaidu aizsardzības līdzekļi. Ja objektīvu apstākļu dēļ prasību nav iespējams iesniegt tiesas noteiktajā termiņā (piemēram, gaidi lēmumu par valsts nodrošināto juridisku palīdzību), prasības iesniegšanas termiņu vari lūgt pagarināt. Ceļot prasību, ir jānorāda, ka ir pieņemts lēmums par pagaidu aizsardzību pret vardarbību.

Prasība tiesā var būt:

- ✓ par laulības neesamību vai šķiršanu;
- ✓ prasījumos personisku aizskārumu dēļ;
- ✓ par uzturēšanas līdzekļu piedziņu;
- ✓ par pušu kopīgā mājokļa dalīšanu vai mājokļa lietošanas kārtības noteikšanu;
- ✓ lietās, kas izriet no aizgādības un saskarsmes tiesībām.

Ja tiesas lēmuma noteiktajā laikā prasību tiesā neiesniegsi, aizsardzība pret vardarbību vienalga turpināsies. Lēmums par pagaidu aizsardzību pret vardarbību spēkā būs tik ilgi, kamēr tiesa nepieņems pretēju lēmumu. Lūgt atcelt tiesas lēmumu var viena no pusēm (Tu vai vardarbības veicējs). Tomēr ņem vērā – ja prasība netiks iesniegta un tāpēc vardarbības veicējs prasīs tiesai lēmumu atcelt, viņam ir tiesības lūgt Tev atlīdzināt ar lietas vešanu saistītos izdevumus (piemēram, no Tevis var piedzīt otrās puses advokāta atlīdzību).

Ja saņem valsts nodrošināto juridisko palīdzību vai ja ir ierosināts kriminālprocess un Tu sniedz prasību par noziedzīga nodarījuma rezultātā radušos materiālo zaudējumu un morālā kaitējuma atlīdzināšanu, vai prasību par personiskajiem aizskārumiem, kuru rezultātā radies sakropļojums vai cits veselības bojājums vai iestājusies personas nāve, tiesas izdevumus (valsts nodevu, kancelejas nodevu) nav jāmaksā.

Ja Tu vēlies sniegt prasību tiesā par laulības šķiršanu, atceries, ka gadījumos, kad šķiršana notiek vardarbības dēļ, tiesa nevar atlikt lietas izskatīšanu pēc savas iniciatīvas samierināšanas nolūkā, lai atjaunotu laulāto kopdzīvi vai veicinātu lietas mierīgu atrisinājumu. Laulības šķiršanas lietā Tu vari lūgt nozīmēt tiesas sēdi atsevišķi, lai klātienē nebūtu jātiekas ar vardarbības veicēju.

ATCERIES! Mediācija var būt efektīva tajos gadījumos, kad starp partneriem ir līdzvērtīgas attiecības. Ja jūties finansiāli vai citādi atkarīga no pāridarītāja vai baidies no viņa, varmāka var turpināt manipulēt un iebiedēt, vai mēģināt radīt iespaidu, ka sadarbojas. Mediācija nav obligāta, nevienam nevar piespiest to iziet, tādēļ Tev ir tiesības no tās atteikties.

VALSTS NODROŠINĀTĀ JURIDISKĀ PALĪDZĪBA

civillietās un noteikta veida administratīvajās lietās

Valsts nodrošināto juridisko palīdzību var saņemt civillietās un noteikta veida administratīvajās lietās (bāriņtiesas lēmuma par bērna tiesību un tiesisko interešu aizsardzību pārsūdzēšanas ietvaros).

Tiesības uz valsts nodrošināto juridisko palīdzību ir personām, kuras ir:

- ✓ trūcīgas vai maznodrošinātas; vai
- ✓ atrodas pilnā valsts vai pašvaldības apgādībā (piemēram, dzīvo pansionātā); vai
- ✓ atrodas krīzes stāvoklī, ko izraisījuši būtiski no personas neatkarīgi apstākļi (piemēram, tas, ka persona cieš no vardarbības un tai nepieciešama tūlītēja aizsardzība).

Valsts nodrošinātās juridiskās palīdzības ietvaros vari saņemt:

- ✓ juridiskās konsultācijas (līdz piecām stundām vienas lietas ietvaros);
- ✓ procesuālo dokumentu sastādīšanu (līdz pieciem dokumentiem vienas lietas ietvaros);
- ✓ pārstāvību tiesā (līdz 40 stundām vienas lietas ietvaros).

Valsts nodrošināto juridisko palīdzību vari izmantot gadījumā:

- ✓ lai sagatavotu tiesai pieteikumu par pagaidu aizsardzību pret vardarbību;
- ✓ lai celtu prasību tiesā, ja ir pieņemts tiesas lēmums par pagaidu aizsardzību pret vardarbību.

Lai saņemtu valsts nodrošināto juridisko palīdzību, vērsies Juridiskās palīdzības administrācijā. Aizpildi pieteikuma veidlapu (atrodama www.jpa.gov.lv), nosūti to pa pastu vai iesniedz personīgi. Ja Tev ir, iesniegumam vari pievienot dokumentus, piemēram, par iepriekšēju vēršanos policijā vai tiesas lēmuma par nošķiršanu kopiju.

Iesniegumā jānorāda, ka esi cietusi no vardarbības un kādā jautājumā juridiskā palīdzība nepieciešama (piemēram, prasības pieteikuma sagatavošanai). Uzsākot saņemt juridisko palīdzību, var būt situācija, kad sākotnēji domāji celt prasību vienā jautājumā, bet pēc konsultācijas ar juridiskās palīdzības sniedzēju saproti, ka vēlies sniegt prasību citā jautājumā. Šāda situācija ir pieļaujama.

Juridiskās palīdzības administrācija ne vēlāk kā 14 dienu laikā pieņems lēmumu par valsts nodrošinātās juridiskās palīdzības piešķiršanu, kurā būs norādīts juridiskās palīdzības apjoms, kāds tiek piešķirts, konsultācijas laiks, kad jāierodas pie juridiskās palīdzības sniedzēja, un juridiskās palīdzības sniedzēja kontakti.

PAKALPOJUMS NO VARDARBĪBAS CIETUŠAJIEM

Valsts apmaksātu sociālas rehabilitācijas pakalpojumu Tu vari saņemt gan tad, ja ciet no vardarbības patlaban, gan tad, ja pārdzīvoji vardarbību iepriekš.

Tu vari saņemt palīdzību arī tad, ja no vardarbības cieš Tavs tuvinieks.

Pakalpojumu vari saņemt neatkarīgi no tā, vai par notikušu vardarbību ir uzsākts kriminālprocess vai administratīvā pārkapuma lietvedība.

Rehabilitācijas ietvaros iespējams saņemt 10 individuālās psihologa, sociālā darbinieka un jurista konsultācijas (nepieciešamības gadījumā var palielināt līdz 20 konsultācijām).

Ja nejūties droši savā dzīvesvietā, Tu vari palikt krīzes centrā uz valsts apmaksātu rehabilitāciju līdz 30 dienām (nepieciešamības gadījumā var pagarināt līdz 60 dienām).

Nepieciešamības gadījumā tiek apmaksāti arī Tavi transporta izdevumi, bet ne vairāk kā 7 euro par vienas konsultācijas apmeklējumu. Saglabā pirktu transporta biļešu čekus!

CIETUŠĀ TIESĪBAS KRIMINĀLPROCESĀ

Izvērtējot notikušās vardarbības apstākļus, Valsts policija var lemt par kriminālprocesa uzsākšanu. Kriminālprocesā Tevi atzīs par cietušo, ja Tu tam piekrīti. Cietušajam ir noteiktas tiesības, par kurām Tev pastāstīs procesa virzītājs.

Procesa virzītājs atkarībā no tā, kur atrodas lieta (kriminālprocesa stadija), var būt: izmeklētājs, prokurors, tiesnesis.

Ja esi cietusi no tuvinieka vai partnera vardarbības vai no seksuālas vardarbības, Tev ir tiesības tikt atzītai par īpaši aizsargājamo cietušo, kuram ir papildus tiesības:

- ✓ nopratināšana notiek atsevišķā telpā vai bez citu personu klātbūtnes, lai būtu vieglāk runāt par jūtīgiem notikumiem;
- ✓ Tevi nopratinās izmeklētāja – sieviete (izmeklētājs – vīrietis Tevi varēs nopratināt tikai ar Tavu piekrišanu);
- ✓ procesuālajās darbībās Tu varēsi piedalīties kopā ar uzticības personu (piemēram, māsu, draudzeni, nevalstiskās organizācijas pārstāvi);
- ✓ vari lūgt, lai Tava dalība vai uzklaušanās tiesas sēdē notiktu, izmantojot tehniskos līdzekļus (t.i., Tev nevajadzēs atrasties vienā telpā ar vardarbības veicēju, viņu redzēsi uz ekrāna);

- ✓ vari lūgt, lai Tevi informē par notiesātā vardarbības veicēja atbrīvošanu no ieslodzījuma vietas vai apcietinājuma (t.i., ja Tev ir bail, ka vardarbības veicējs pēc atbrīvošanas turpinās Tevi apdraudēt, Tu savlaicīgi uzzināsi par viņa atbrīvošanas laiku un varēsi pārdomāt drošības pasākumus).

VALSTS NODROŠINĀTĀ JURIDISKĀ PALĪDZĪBA KRIMINĀLPROCESĀ

Cietušajiem ir tiesības uz valsts nodrošināto juridisko palīdzību kriminālprocesā šādos gadījumos:

- ✓ trūcīgai vai maznodrošinātai personai, ja citādi nav iespējams nodrošināt cietušās personas tiesību un interešu pārstāvību (piemēram, apgrūtināta kriminālprocesa virzība). Šajos gadījumos procesa virzītājs pats var izlemt uzaicināt advokātu vai persona to var lūgt (mutiski vai rakstiski, sagatavojot iesniegumu brīvā formā);
- ✓ nepilngadīgajam cietušajam un viņa pārstāvim, ja noziedzīgs nodarījums saistīts ar vardarbību, ko nodarījusi persona, no kuras nepilngadīgais ir materiāli vai citādi atkarīgs, vai ar seksuālu vardarbību. Šajā gadījumā juridiskās palīdzības sniegšana ir obligāta un to nodrošina valsts, ja cietušā pārstāvis pats nav noslēdzis vienošanos ar advokātu. Piemēram, ja Tavs dzīvesbiedrs izturas vardarbīgi pret Tavu bērnu un par to ir uzsākts kriminālprocess, procesa virzītājs pajautās, vai Tev kā bērna pārstāvim ir noalgots advokāts. Ja nē, procesa virzītājs uzaicinās advokātu bez īpaša lūguma.
- ✓ nepilngadīgajam cietušajam, ja nepilngadīgā cietušā pārstāvis iesniedz motivētu lūgumu vai ja ir apgrūtināta tiesību un interešu pārstāvība.

Valsts nodrošinātās juridiskās palīdzības kriminālprocesā ietvaros juridiskās palīdzības sniedzējs:

- ✓ sagatavo pieteikumu par radītā kaitējuma kompensāciju cietušajai personai (šī ir kompensācija, ko cietušajam samaksā persona, kura ar noziedzīgu nodarījumu radījusi kaitējumu);
- ✓ sagatavo dokumentus, kas nepieciešami lietas iztiesāšanai rakstveida procesā, kā arī apelācijas un kasācija sūdzības;
- ✓ nodrošina pārstāvību pirmstiesas procesa stadijā un tiesas sēdē;
- ✓ sniedz juridiskās konsultācijas.

VALSTS KOMPENSĀCIJAS CIETUŠAJIEM

Tiesības saņemt valsts kompensāciju ir personai, kura atzīta par cietušo kriminālprocesā, ja:

- ✓ iestājusies personas nāve (kompensāciju izmaksā mirušā tuviniekam),
- ✓ cietušajam nodarīti tīši smagi vai vidēja smaguma miesas bojājumi,
- ✓ izdarīts dzimumnoziegums,
- ✓ cietušais ir cilvēku tirdzniecības upuris;
- ✓ cietušais inficēts ar cilvēka imūndeficīta vīrusu, B vai C hepatītu.

Valsts kompensācijas maksimālais apmērs ir piecas minimālās mēneša darba algas, tomēr cietušajam izmaksājamā summa ir atkarīga no noziedzīgā nodarījuma veida.

Svarīgi atcerēties, ka valsts kompensācijas pieprasījumu nepieciešams iesniegt Juridiskās palīdzības administrācijai trīs gadu laikā pēc dienas, kad esi atzīta par cietušo, vai uzzinājuši par faktiem, kas dod tiesības to darīt (piemēram, ir sagaidīti ekspertīzes rezultāti).

Lai saņemtu valsts kompensāciju cietušajiem, vērsies Juridiskās palīdzības administrācijā un aizpildi pieteikuma veidlapu (atrodama www.jpa.gov.lv).

AIZSARDZĪBA CITĀ EIROPAS SAVIENĪBAS DALĪBVALSTĪ

Ja Tu pārceļies uz citu ES dalībvalsti, bet vardarbības veicējs turpina Tevi apdraudēt, ir vairāki instrumenti, lai aizsardzība pret vardarbību turpinātos. Tomēr svarīgi, lai par aizsardzību, kas Tev noteikta vienā valstī, uzzinātu cita valsts.

Ja Tev ir tiesas lēmums par pagaidu aizsardzību pret vardarbību, pirms pārcelties uz citu valsti, lūdzu to tiesu, kur tajā laikā atrodas lieta, izdot apliecību atbilstoši regulas 606/2013/EU 5.pantam. Tas nozīmē, ka, ja vardarbības veicējs sekos Tev uz citu ES dalībvalsti, uz viņu attieksies līdzvērtīgi aizliegumi kā Latvijā. Tiesa vardarbības veicēju informēs, ka aizsardzība ir noteikta arī ārpus Latvijas robežām. Ja vardarbības veicējs tiesas noteikto aizsardzību mēģina pārkāpt citā ES valstī, zvani šīs valsts policijai un uzrādi apliecību.

Ja Latvijas tiesas lēmumā par pagaidu aizsardzību pret vardarbību ir noteiktas konkrētas adreses Latvijā, kurām vardarbības veicējs nevar tuvuoties, un Tu gribi, lai vardarbības veicējam būtu aizliegts tuvuoties konkrētai adresei citā ES valstī, tad šo apliecību nepieciešams pielāgot. Katrā ES dalībvalstī apliecības pielāgošanas procedūra nedaudz atšķiras, tādēļ vērsies vietējā tiesā vai policijā, kur Tev paskaidros praktiskos soļus.

Ja par vardarbību pret Tevi Latvijā tika ierosināts kriminālprocess un tā ietvaros vardarbības veicējam ir noteikti ierobežojumi (drošības līdzeklis) kontaktēties ar Tevi vai tuvuoties Tev, vari lūgt Valsts policiju izsniegt Eiropas aizsardzības rīkojumu. Tas nozīmē, ka, ja vardarbības veicējs sekos Tev uz citu ES dalībvalsti, uz viņu attieksies līdzvērtīgi aizliegumi kā Latvijā. Līdzīgi, ja atgriezies Latvijā no citas ES dalībvalsts, kur vardarbīgai personai kriminālprocesa ietvaros tika noteikti ierobežojumi, Tu vari vērsties Valsts policijā, lai tos piemērotu arī Latvijā.

ATCERIES! Katrā ES dalībvalstī ir mehānismi aizsardzībai no vardarbības ģimenē. Tāpēc citā ES valstī Tu vari lūgt piemērot aizsardzību atbilstoši tās valsts regulējumam neatkarīgi no tā, vai Latvijā Tev bija kādi aizsardzības instrumenti. Citas ES valsts policijā, tiesā, krīzes centrā vai sociālajā dienestā Tev pastāstīs par šādām iespējām.

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?



Ja esi briesmās, zvani policijai **110**



Ja ciet vai esi cietusi no vardarbības, vērsies pašvaldības sociālajā dienestā, kur sadarbībā ar sociālo darbinieku izrunāsi, kāda palīdzība Tev ir nepieciešama un kā to praktiski saņemt. Pašvaldību sociālo dienestu kontaktinformāciju vari atrast šeit: http://www.bti.gov.lv/lat/noderigas_saites/pasvaldibu_socialie_dienesti/.



Lai saņemtu informatīvu un emocionālu atbalstu, zvani uz bezmaksas atbalsta tālruni noziegumos cietušajiem **116006** katru dienu laikā no plkst. 7:00-22:00. Vairāk informācijas meklē www.cietusajiem.lv



Papildus informāciju par pagaidu aizsardzību pret vardarbību meklē: www.pretvardaribu.lv



Jautājumos par valsts nodrošinātu juridisko palīdzību un valsts kompensācijām cietušajiem sazinies ar Juridiskās palīdzības administrāciju: Pils laukums 4, Rīga, LV-1050; bezmaksas tālrunis uzziņām: **80001801**; e-pasts: jpa@jpa.gov.lv; www.jpa.gov.lv

PALĪDZĪBU TEV VAR SNIEGT ARĪ KRĪZES CENTRI:

Centrs MARTA	Matīsa iela 49 – 3, Rīga	Tāl.: 67378539, e-pasts: centrs@marta.lv
Centra MARTA Liepājas filiāle	Kūrmājas prospekts 11, Liepāja	Tāl.: 29195442, e-pasts: centrs@martaliepaja.lv
Ģimenes krīzes centrs “Mīlgrāvis”	Ezera iela 21, Rīga	Tāl.: 67012515, 67398383, e-pasts: gimenes@krize.lv
Krīžu un konsultāciju centrs “Skalbes”	Tērbatas iela 69, Rīga	Tāl.: 24551700, 27722292, e-pasts: skalbes@skalbes.lv
Krīzes centrs ģimenēm un bērniem “Paspārne”	Talsu iela 39, Ventspils	Tāl.: 63661515, 22012434, e-pasts: pasparne_kc@inbox.lv
Nodibinājums “Centrs Valdardze”	Raiņa iela 9f, Valmiera	Tāl.: 64220686, e-pasts: valdardze@inbox.lv
Nodibinājums “Talsu novada krīžu centrs”	Saules iela 7, Talsi	Tāl.: 63291147, e-pasts: info@krizucentrs.lv
Krīzes centrs “Burtnieks”	Burtnieku iela 37 (5.stāvs), Rīga	Diennakts tālr.: 67202737 Tāl.: 67202832; 67202732, e-pasts: ieva.antonsonsone@redcross.lv
Krīzes centrs sievietēm un bērniem “Māras centrs”	Cieceres iela 1, Rīga	Tāl.: 67609263; 27808244, e-pasts: mcentrs@samariesi.lv

[illegible]

PIEZĪMES

[illegible]

Izsakām īpašu pateicību par dalību informatīvās brošūras satura veidošanā
Viktorijai Boļšakovai, Agnesei Gailei, Ilzei Celmiņai, kā arī Zanei Zvirgzdiņai

2018



Līdzfinansē Eiropas Savienības programma
Tiesības, vienlīdzība, un pilsonība



Labklājības ministrija



PROŠU UN
KOMUNIKĀCIJU CENTRS
SKALBES



Juridiskās palīdzības administrācija

“Šī brošūra ir tapusi ar Eiropas Savienības programmas «Tiesības, vienlīdzība un pilsonība» un Labklājības ministrijas finansiālu atbalstu.
Par brošūras saturu pilnībā atbildīgi ir tās autori, un tas neatspoguļo Eiropas Komisijas oficiālo viedokli.”