

Ja ciet no vardarbības - šeit atradīsi informāciju, kā vari sev palīdzēt!

Ja saskaries ar fizisko, emocionālo vai cita veida vardarbību – neklusē, bet ziņo! Valsts un pašvaldības iestādes, kā arī nevalstiskās organizācijas piedāvā dažādus pakalpojumus un aizsardzības instrumentus, lai palīdzētu Tev pārtraukt pret sevi vērstu vardarbību.

Kur meklēt palīdzību?

- Ja esi briesmās, zvani 110 vai uz Cēsu novada pašvaldības Policijas tālruni 8911.
- Ja ikdienā ciet vai esi cietusi/-is no vardarbības, vērsies Cēsu novada Sociālajā dienestā, kur sadarbībā ar sociālo darbinieku izrunāsiet, kāda palīdzība Tev ir nepieciešama un kā to praktiski saņemt.
- Lai saņemtu informatīvu un emocionālu atbalstu, zvani uz bezmaksas atbalsta tālruni noziegumos cietušajiem 116006 katru dienu no plkst.12.00-22.00. Vairāk informācijas meklē www.cietusajiem.lv.
- Papildus informāciju par aizsardzību pret vardarbību meklē: www.pretvardarbibu.lv.
- Jautājumos par valsts nodrošināto 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:

- cietusajiem.lv;
- centrs MARTA (Latvijas vadošā sieviešu tiesību aizstāvības organizācija, kuras mērķis ir vienlīdzīgākas, iekļaujošākas un labklājīgākas sabiedrības veidošana);
- nodibinājuma centrs “Valderdze”.