

**Vardarbība ģimenē** nav pieļaujama. Tā nav jūsu vaina, un jūs neesat viens. Ir pieejami pakalpojumi, kas jūs atbalsta, un tie joprojām ir atvērti.

**Vardarbība ģimenē** ir tad, kad jūs sāpina, iebiedē vai biedē:

- Jūsu vīrs vai sieva
- Tavs draugs vai draudzene
- Jūsu pašreizējais vai bijušais partneris

Vardarbība ģimenē ir tad, ja viņi jums dara kādu no šīm darbībām:

- Fizisks kaitējums - piemēram, sitiens vai ievainojums jums vai jūsu bērnam (ja jums tāds ir)

aizslēgt jūs

turēt jūs, lai jūs nevarētu pārvietoties

- Emocionāls kaitējums - iebiedēt jūs vai pateikt lietas, kas jūs biedē

liek jums justies skumji vai sajukums

liek justies stulbam

- Seksuāls kaitējums - liek jums darīt seksuālas lietas, kas jums nepatīk vai ko jūs nesaprotat  
pieskarities savam ķermenim, privātajām daļām vai skūpstīt jūs, kad sakāt nē vai nevēlaties

- Finansiāls kaitējums - ņemt naudu un lietas, kas ir jūsu īpašumā

stāstīt, kā tērēt naudu, vai pārbaudīt, cik daudz jūs iztērējat

- Kontrolēšana - nepatīk, ka runājat ar draugiem vai citiem cilvēkiem

vienmēr vēlas zināt, kur esat bijis vai kurp dodaties

vienmēr grib zināt, ar ko tu runā

pārtraucat redzēt savu ģimeni vai draugus

Ja ar jums notiek vardarbība ģimenē, jums nav jāgaida ārkārtas situācija, lai saņemtu palīdzību.

Pastāstiet kādam, kam uzticaties, vai sazinieties ar:

[Skotijas policija \(Police Scotland\)](#)

Ja Jums draud briesmas un tā ir ārkārtas situācija, zvaniet pa tālruni 999. Ja nav ārkārtas situāciju, zvaniet pa tālruni 101

[Nacionālā palīdzības līnija par vardarbību ģimenē \(National Domestic Abuse Helpline\)](#)

Bezmaksas un konfidenciālas konsultācijas. Atvērts visiem. 24 stundas diennaktī. Tālrunis: 0800 027 1234. Mājaslapa: [sdafmh.org.uk](http://sdafmh.org.uk)

[Grampian palīdzība sievietēm \(Grampian Women's Aid\)](#)

Tālrunis: 01224 593381. Mājaslapa: [grampian-womens-aid.com](http://grampian-womens-aid.com)

[Izvarošanas krīze Grampian \(Rape Crisis Grampian\)](#)

Tālrunis: 01224 590932. Mājaslapa: [rapecrisisgrampian.co.uk](http://rapecrisisgrampian.co.uk)