

# Vai baidāties aiziet?

# Vai baidāties palikt?

Vai zināt, kur meklēt palīdzību?

Vai savā dzīvesvietā jūtaties izolēti no sabiedrības?

Vai izolācijas pamatā ir bailes?

**Uzdodiet sev šos jautājumus:**

- Vai jums ir aizliegts uzturēt draudzības attiecības vai tikties ar draugiem un ģimenes locekļiem?
- Vai jums ir aizliegts jebkur doties bez pavadības?
- Vai jums kādreiz tiek liegta piekļuve naudai?
- Vai jūs pastāvīgi ciešat no pazemojumiem, kritikas, apvainojumiem, draudiem, kam jūs pakļauj persona, ar kuru kopā dzīvojat?
- Vai kāds izmanto vardarbību, lai panāktu no jums vai jūsu bērniem to, ko vēlas?
- Vai persona, ar kuru dzīvojat, jūs sit vai jums draud?
- Vai baidāties par sevi un/vai saviem bērniem?
- Vai jums tiek liegts atstāt mājas?
- Vai esat spiesti darīt lietas, ko nevēlaties?

Ja varat apstiprinoši atbildēt uz jebkuru no šiem jautājumiem un jūs vēlētos aprunāties ar kādu uzticības personu, zvaniet pa tālruni:



**HullDAP**

sadarbojamies, lai  
apkarotu vardarbību  
mājās

**01482 318759**

# Kur meklēt palīdzību

**Ārkārtas situācijā vienmēr zvaniet uz 999**

Policijas tālrunis ne ārkārtas situācijām 101

## PALĪDZĪBAS LĪNIJAS

Hull DAP (Vardarbības  
ģimenē partnerība)

(01482) 318759

[hulldap.co.uk](http://hulldap.co.uk)

Minicom 318761

Hull DAP vīriešiem (Men's Practitioner)

(01482) 613978

Hull Women's Aid

(01482) 446099

Preston Road Women's Centre

(01482) 790310

Strength to Change (*darbs ar personām, kas pielieto vardarbību  
ģimenē*)

(01482) 613403

[strengthtochange.org](http://strengthtochange.org)



## Jūsu un jūsu bērnu drošība ir ļoti svarīga

Mēs saprotam, cik grūti var būt lūgt atbalstu, un saprotam, ka jums nepieciešamais atbalsts atšķiras atkarībā no konkrētās situācijas. Mēs ņemsim vērā jūsu domas, vēlmes un izjūtas un sadarbībā necentīsimies jūs steidzināt.

Mūsu piedāvātais atbalsts ietver:

- Kādu personu, ar kuru varat aprunāties
- Izmitināšanas iespējas
- Juridiskās iespējas un atbalstu, tiekoties ar advokātiem un ierodoties tiesā
- Drošības plānošanu jums, jūsu bērniem un tuvākajiem ģimenes locekļiem
- Mājokļa aizsardzību, kas jums ļaus droši atrasties savās mājās