



# KUR VĒRSTIES, LAI PALĪDZĒTU BĒRNAM UN ĢIMENEI NEDROŠĀ SITUĀCIJĀ?

1. Ja ir bažas par bērna drošību vai pamatotas aizdomas, ka bērns cieš no vardarbības un iejaukties vajag tūlīt, zvani **policijai** 110.
2. Ja ģimenē ir grūtības saistībā ar Covid-19 krīzi, zvani brīvprātīgo palīdzības kustībai **#paliecmājās** - 25661991 (diennakts), <https://paliec-majas.lv/>.
3. Ja pats bērns ir apjucis vai nobijies, visu diennakti pieejams **bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis** (uz šo tālrūni var zvanīt arī pieaugušie, kuriem ir bažas par bērniem) 116111.
4. Ja ir bažas par kādu ģimeni vai kaimiņiem (ģimenē, kurā aug bērns, pieaugušie lieto alkoholu, ir savstarpēji vardarbīgi, dzirdami kliegieni un strīdi vai ģimenei ir citas nopietnas grūtības), zvani **sociālajam dienestam**.
5. Ja zini, ka kāds bērns ir pamests novārtā, vecāki par viņu nerūpējas un bērns aug nedrošā vidē, ziņo **bāriņtiesai**.
6. Ja bērns nonācis nepatīkšanās internetā (kibermobings, internetā nopludinātas bildes utt.) vai vēlies ziņot par pārkāpumu internetā, palīdzēs **Drošāka interneta centrs** 67281312, [www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv).
7. Ja nepieciešams psiholoģiskais atbalsts un palīdzība krīzes situācijā, zvani **“Skalbes”** diennakts krīzes tālrunim 67222922 un 27722292, [www.skalbes.lv](http://www.skalbes.lv).
8. Ja nepieciešama palīdzība un iedrošinājums sievietēm, kuras cieš no vardarbības ģimenē, zvani uz **“Centrs Marta”** 67378539 (darba laikā), [www.marta.lv](http://www.marta.lv).
9. Ja palīdzība nepieciešama cilvēkam, kurš cietis noziegumā, zvani 116006, [www.cietusajiem.lv](http://www.cietusajiem.lv).
10. Ja vajadzīgs padoms par gadījumiem, kad bērns cieš no jebkāda veida vardarbības, zvani **“Centrs Dardedze”**. Sniedzam arī psihologu konsultācijas attālināti (Skype). Zvani 29556680 (darba laikā), [info@centrsdardedze.lv](mailto:info@centrsdardedze.lv), [www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv).

**PALDIES, KA GRIBI PALĪDZĒT!**