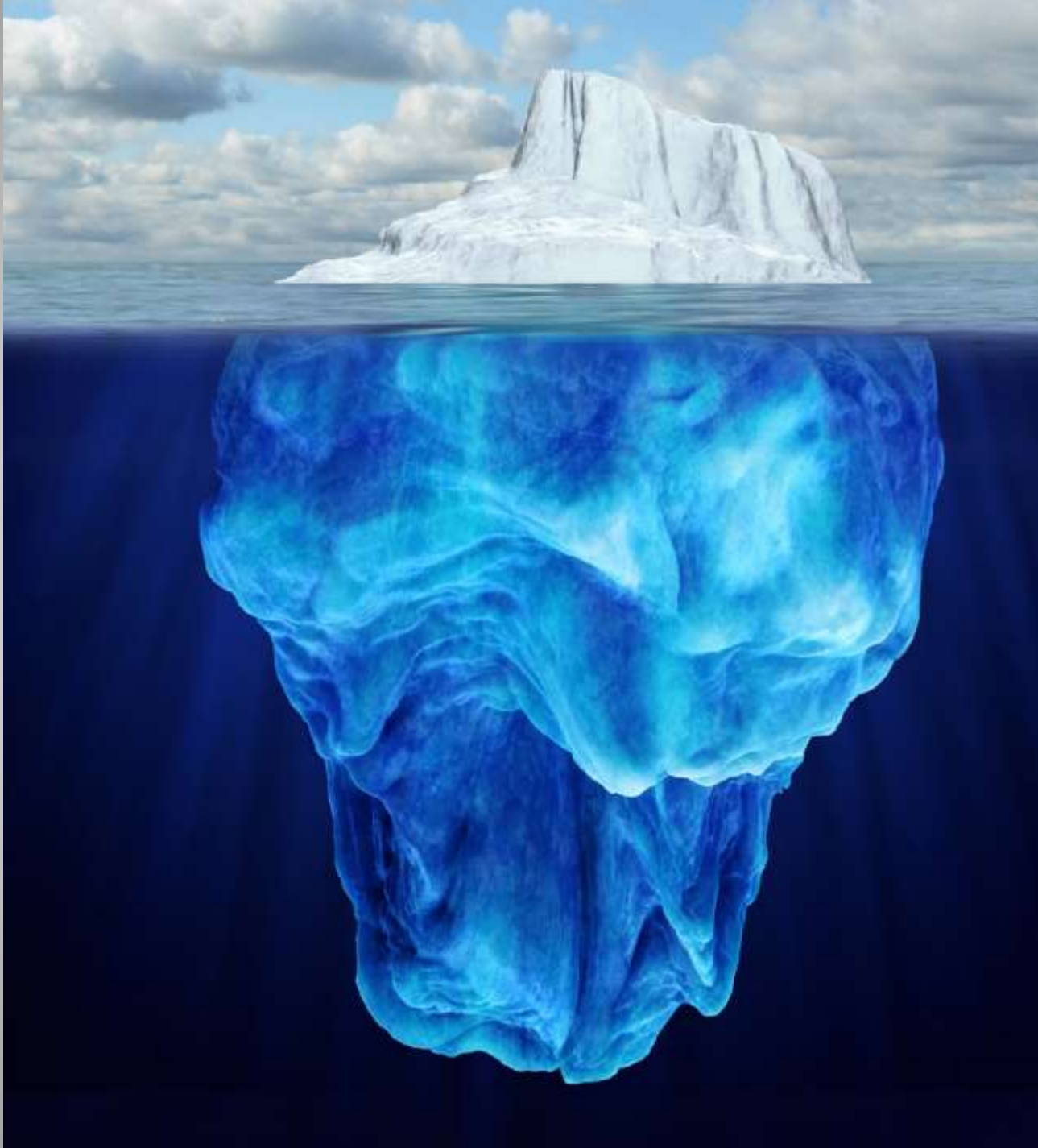


# «Vardarbība pret sievieti»

Psihoterapijas speciāliste:  
Aiga Abožina

Saldus, 2018.gada 20.aprīlis



## «Īsts vīrietis»

- zina, ko grib,
- ir savs noteikts, nepārprotams viedoklis
- uzņemas vadību, nosaka lietas, apdāvina,
- šarmants, apburošs, māk uzrunāt, māk apdāvināt,
- demonstrē savu spēku, varu, pārliecinātību
- tiecas pēc kontroles un varas
- spēcīgs
- Neraud, neizrāda, kad sāp, bet risina
- .....

## «Īsta sieviete»

- Klusa
- Maiga
- Kautrīga
- Mierīga
- Apdomīga
- Paklausīga
- Trausla
- Vāja
- Piedodoša
- Noslēpumaina
- Gatava būt atkarīga
- Mātišķa
- Seksīga, bet ne agresīvi
- Drīkst raudāt, bet ne dusmoties

# Vardarbība notiek cikliski

## Veselīgas attiecības

Attiecībās valda miers



Rodas spriedze



Tiek meklēti un rasti risinājumi spriedzes novadīšanai



Attiecībās valda miers



Rodas spriedze...

## Vardarbīgas attiecības

Attiecībās valda miers



Rodas spriedze



Spriedze tiek uzkrāta, līdz izlādējas. Novērojama kāda no vardarbības izpausmēm



Tiek rasti risinājumi spriedzes novadīšanai: **vardarbība**



Varmāka atvainojas, vaino upuri: šoks



Attiecībās valda miers: Varmāka izturas tā, it kā vardarbība nebūtu notikusi: medusmēnesis



## Pakļaušana un kontrole

### izolēšana

- kontrolē, ko viņa dara, ar ko satiekas un runā, ko lasa, kur iet
- nosaka, cik ilgi drīkst uzturēties ārpus mājas
- savu rīcību attaisno ar greizsirdību

### draudēšana un piespiešana

- draud viņu pamest vai izdarīt pašnāvību
- piespēž darīt nelikumīgas lietas
- draud un reizēm arī īsteno savus draudus, lai viņai nodarītu pāri

### savas vainas mazināšana un noliegšana

- savu nodarījumu uztver kā sīkumu, neuztver nopietni partneres raizes
- noliedz notikušo vardarbību un apgalvo, ka tā ir viņas pašas vaina

### ekonomiskā ietekmēšana

- noklusē par ienākumiem un patur tos sev
- cenšas nepieļaut, ka viņa strādā algotu darbu
- kontrolē naudu, liek atskaitīties par tēriņiem
- liek lūgt naudu, izsniedz pabalstu

### iebidēšana

- balda ar skatīenu, rīcību, žestiem
- dauza priekšmetus
- bojā, iznīcina viņas personiskās lietas
- spīdzina dzīvniekus
- draud ar ieroci

### bērnu izmantošana

- liek sievietei justies vainīgai par bērnu izdarībām
- draud atņemt bērnus
- bērnu apciemojums ir iegansts, lai varētu sievieti kaut kā pazemot
- izmanto bērnus kā starpniekus attiecību kārtošanā

### vīrieša pārkuma uzsvēršana

- uzvedas kā "ķēniņš savā pilī"
- izturas pret sievieti kā pret kalponi
- sadala vīriešu un sieviešu pienākumus
- pieņem visus svarīgākos lēmumus

### emocionāla ietekmēšana

- apsauk
- apšaubu viņas prāta spējas
- spēlējas ar viņas jūtām
- pazemo
- liek justies vainīgai
- bieži piemin un stāsta negatīvas lietas

# Šoks

- Viņš - vai tiešam es to izdarīju, kas notiks tālāk, ja par to kāds uzzinās,
- Viņa - vai tas notiek ar mani, vai viņš, kurš bija tāds un tāds, tagad man to izdarīja.
- Viņš - var mēģināt atvainoties, solīt, ka notikušais nekad neatkārosies, sāk apdāvināt, iežēlināt un rada ilūziju, ka ir gatavs uzņemt atbildību par notikušo, tāpat kļūst atkal uz brīdi tāds, kā attiecību sākumā, jauks, mīļš, šarmants utt.
- Viņa - redzot, ka attiecībās ir atgriezies iepriekšējais mīļotais, bieži notic un pieņem atvainošanos un solījumus un dod „otru iespēju”.



# Vardarbības cikls

## Medusmēnesis

- Viņš vienlaikus tic, ka ir mazliet „pārmācījis” cietušo un turpmāk tas nekad neuzvedīsies tā, lai izaicinātu viņu lietot fizisku spēku;
- Pāridarītājs atstāj patiesa grēku nožēlotāja iespaidu un spēj notikumā iesaistītos pārlicināt, ka viņa uzvedība mainīsies;
- Notikumā iesaistītie bieži vien notic, ka pāridarītājs nožēlo notikušo un ir gatavs mainīties, ka pie visa vainīga ir darba slodze vai dzeršana, ka pāridarītājam ir nepieciešama cietušā palīdzība;
- Cietušais sāk uzņemt atbildību par jebkuru sodu, ko var saņemt pāridarītājs;
- Ja šo fāzi pieņem abas puses, tad tieši šajā fāzē cietušais pilnībā kļūst par upuri.

# Sieviete kļūst par upuri, jo

- ir „pacietīga”
- atsakās pretoties
- uzņemas vainu par notikušo (man ir jābūt labākai sievai)
- kaunas. (nevienam neko nedrīkst stāstīt)
- attaisno varmāku (viņam bija grūta bērnība; viņš agrāk tāds nebija)
- ir ekonomiski atkarīga
- dod otru iespēju
- nezina, kur meklēt palīdzību



# Iemācītā bezpalīdzība

Jo ilgāk cilvēks ir bijis situācijā,  
kurā viņš bija bezpalīdzīgs, jo  
biežāk viņš būs bezpalīdzīgs  
situācijās, kurās **nav**  
bezpalīdzīgs

# Sieviete var pārstāt būt par upuri, ja

1. atsakās piedod varmākam (5)
2. atsakās uzņemties atbildību un vainu par notikušo (4)
3. pārstāj attaisnot varmāku (3)
4. kļūst spēcīgāka (2)
5. saņem atbalstu (1)

# Cietušās «portrets»

- Visdrīzāk cietusi no vardarbības vairākas reizes (gadiem) pirms sākusi par to runāt, meklēt palīdzību.
- Pirmie, pie kā vērsusies ir sievietes tuvinieki (mamma, māsa, draudzene)
- Uzņemas vainu par vardarbību (tic mītiem), kaunas par to runāt.
- Jo ilgāka vardarbības vēsture, jo vairāk sociāli izolēta (nav draugu, nav darba, pazaudēta kvalifikācija, nav uzkrājumi)
- Izteikta bezcerības, bezpalīdzības izjūta «ko es varu?; es neko nevaru!»; «man nav izejas!»
- Pesimistisks skatījums uz perspektīvu atbrīvoties no vardarbības
- Pesimistisks skatījums uz patstāvīgu nākotni bez vardarbīgā partnera «es bez viņa netikšu galā»

# Vēlme un rīcība

- “*Visbīstamākā*” ir frāze “es neko negribu, es nezinu, ko gribu, ko jūs ieteiktu!?”

*Vēlēšanās/gribēšana ir cieši saistīta ar vardarbības pārtraukšanu.*

*Cilvēks bez vēlmēm ir robots vai vergs! Viņš ir viegli pakļaujams un manipulējams.*

- Jo labāk cietusī identificē savas vēlmes, jo vairāk attālinās no vardarbības cikla un upura lomas.
- Tādējādi ir svarīgi stiprināt klientes vēlmes un iespējas kā viņa varētu tās sasniegt.

# Tikšanās ar cietušo

Kas var būt traucējoši produktīva kontakta radīšanai?

- Jautājums, kāpēc viņa neiet prom no pāridarītāja;
- Uzstāšana, ka viņai ir jāiet prom no pāridarītāja;
- Izdomāšana cietušās vietā, kādas ir viņas vajadzības;
- Dusmas uz pāridarītāju cietušās klātbūtnē;
- Solīšana, ka izglābsi viņu vai, ka tas būs ātri;
- Cietušās kritizēšana, moralizēšana par viņas vēlmēm;

# Pirmā tikšanās ar cietušo!

## Kas var noderēt? (1)

- Paskaidro, kas esi, ko dari (NOPIETNI!);
- Sarunas sākumā, informē, cik laika ir tavā rīcībā;
- Apliecini konfidencialitātes robežas;
- Sarunas ietvaros uzklausi tik, cik cietušajai nepieciešams;
- Tici viņai! Vajadzības gadījumā, apliecini to;
- Izrādi savas rūpes par cietušo: «Man rūp, lai Jūs būtu drošībā»;
- Nosauc vardarbību vārdā;
- Paskaidro, ka vardarbība nav pieļaujama, ka tas nav pareizi;
- Uzzini vardarbības vēsturi! Tas palīdzēs saprast, ko sieviete jau ir darījusi un ko nē;
- Jautā, ko cietusī pati vēlas. Izzini motivāciju;
- Saki, kas ir reāli un kas nav;

# Pirmā tikšanās ar cietušo (2)

- Rūpējies par cietušā fizisku drošību! Izstrādājiet kopīgu, reālu drošības plānu (SOLI PA SOLIM);
- Dod teorētisku informāciju par vardarbību un palīdzības iespējām;
- Uzsver, ka tā nav viņas vaina, atspēko mītus;
- Ņem vērā, ka daudz ko cietusī var paveikt pati, identificē, kas tas varētu būt;
- Piedāvā cietušajai tikties ar citiem speciālistiem;
- Noteikti mēģini vienoties par nākošo tikšanos jeb kontaktu.



# Darbs ar cietušo sievieti (3)

- Piedāvā informāciju par vardarbības norisi, iezīmēm arī tad, ja kliente nav to jautājusi.
- Jautā, kāda informācija būtu nepieciešama un sagādā to!
- Ieklausies un identificē cietušās mītus un stereotipus un piemērotā brīdī runā par tiem, apgāz tos. Apgāzt nozīmē, piedāvāt arī citu informāciju. Nekādā gadījumā nestrīdies ar cietušo un neko nepierādi.
- Ļauj cietušajai saprast, ka viņa nav vienīgā, kura cieš no vīrieša vardarbības
- Palīdzi saprast, ka ir atļauts kļūdīties un apzināties, ka lai tiktu mīlētam, nav jābūt ideālam.
- Palīdzi sākt pieņemt reālo situāciju, nevis sapņot par to.
- Palīdzi veidot savus mērķus un identificēt vajadzības, kas palīdzētu tos sasniegt.
- Iedrošini un uzslavē par katru klientes vēlēšanos darīt kaut ko savā labā.
- Palīdzi plānot nākošās darbības

## Ko darīt, ja cietusī vēlas atgriezties pie pāridarītāja?

- Akceptē viņas lēmumu, tomēr mēģini runāt;
- Neizrādi savas dusmas un sarūgtinājumu, bet mēģini izprast viņas motivāciju;
- Akcentē, ka tā ir viņas vēlme un izvēle nevis piespiedu apstākļi; Atbrūņo "man nav izvēles!"
- Nedraudi, ka būs tikai sliktāk, ja atgriezīsies;
- Apliecini, ka viņa varēs pārdomāt un vērsties atkal;
- Jautā, ko viņa ir ieplānojusi savā dzīvē tālāk, kā viņa vēlētos to nodzīvot;
- Pārrunā savas izjūtas ar pieredzējušu kolēģi.

# Saruna ar bērnu

bērni saprot visu, kas notiek!

- bērnam jāstāsta par saviem pārdzīvojumiem drošā vidē
- paskaidro, ka pieaugušajiem ir jāuzņemas atbildība par notikušo vardarbību un tā nav viņa vaina
- pasaki bērnam, ka tas ir pareizi, ka jūtas par notikušo ir dažādas
- nesaki, ka tētis ir slikts!
- dod bērnam iespēju izrunāties par vainas, kauna un bezpalīdzības izjūtām, kas viņā plosās

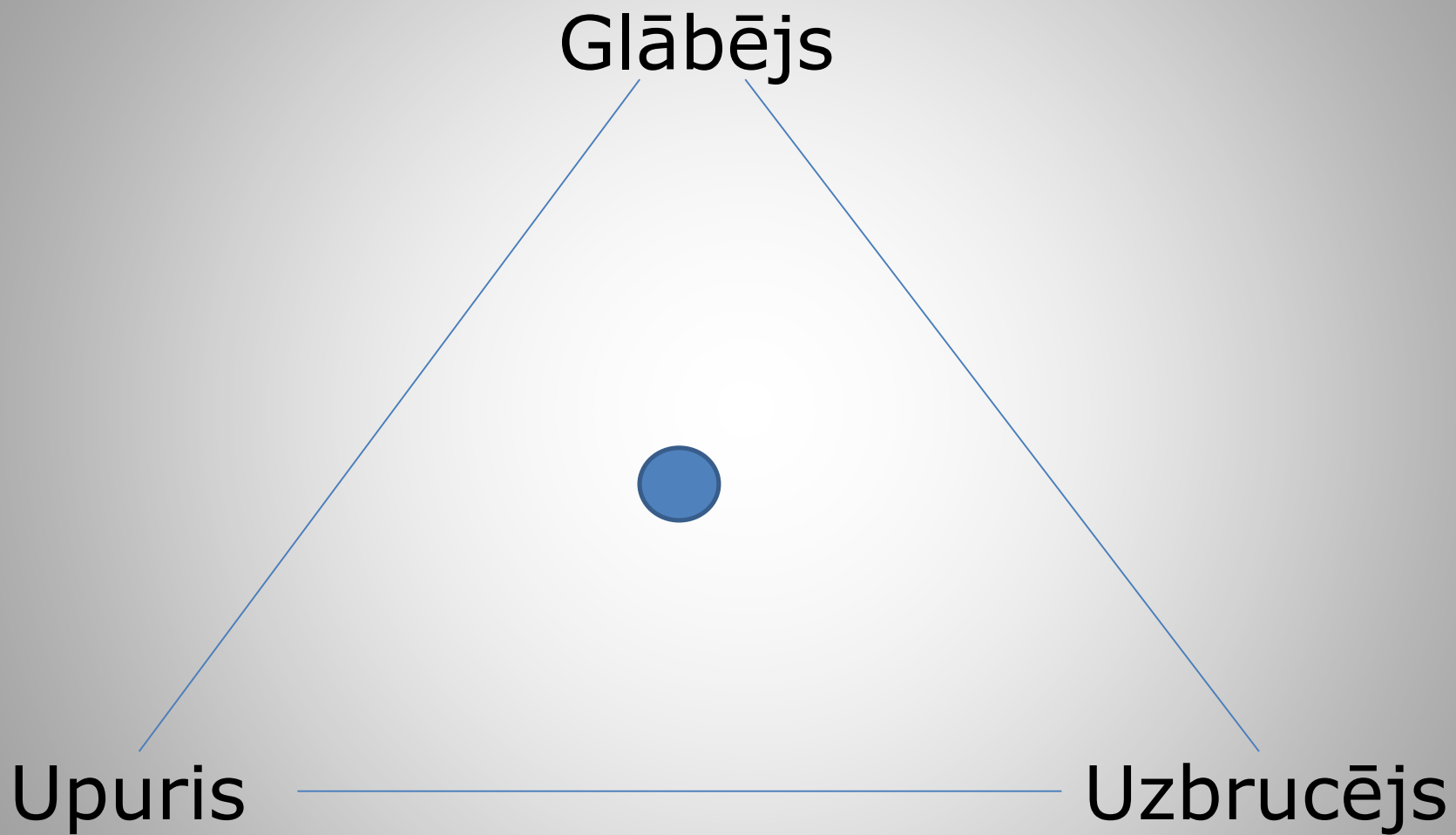
# Saruna ar vīrieti

Vīrietis ir atbildīgs par savu vardarbību un viņam ir jāmaina sava uzvedība

- runā atsevišķi no sievietes
- saki, ka viņam ir jāuzņemas atbildību par savu rīcību
- pasaki skaidri un nepārprotami, ka vardarbība nav pieņemama un likums to aizliedz

Atceries, ka vardarbību veic vīrietis, kas grib to darīt un kas domā, ka viņam ir tiesības uz to.

# Glābšanas trijstūris



# Riski: Kā speciālists var kļūt par varmāku?

- Domājot par to, kā cietušajai būtu labāk, nevis jautājot
- Sastādot rehabilitācijas plānu bez cietušās iesaistes
- Cietušās izrīkošana
- Padomu došana cietušajai par to, kā viņai ir jārīkojas
- Nosodīšana, kritizēšana, vainošana
- Cietušās piespiešana uz sadarbību
- Lielāka vēlme pārtraukt vardarbību nekā klientei
- Dusmošanās uz cietušo, kad viņa nepilda vienošanās

Praktiskais uzdevums: Atpazīsti mītu

Mīts: Sabiedrības uzskatos iesakņojusies pārlicība par fenomenu.

Pretarguments: Fakts/ti, idejas, kas sniedz iespēju apšaubīt mītu.

*Apspriediet grupā mītu par vardarbību pret sievieti un izveidojiet pretargumentu!*



# Praktiskais uzdevums

- Iepazīties ar Riska novērtējuma anketu, ko aizpildījis Policijas darbinieks
- Iepazīties ar gadījumu
- Pamatojoties uz to, izstrādāt pirmos soļus sadarbībā ar klienti
- Aizpildīt Rīcības tabulu