



**Projekts
Atbalsta
instrumenti
vardarbības
ģimenē
mazināšana**

Projekta mērķis: izstrādāt un ieviest atbalsta instrumentus ģimenes funkcionalitātes stiprināšanai, lai novērstu un mazinātu vardarbību pret bērniem un vardarbību ģimenē, aptverot gan vardarbības gadījumus pret bērniem ģimenē un ārpusģimenes aprūpē, gan vardarbības gadījumus ģimenē pret pilngadīgām personām, t.sk. vardarbību pret partneri un vardarbību pret senioriem, kā arī īstenot izglītošanas un informēšanas pasākumus speciālistiem un sabiedrībai.

[Subscribe](#)

Share



Tālrunis (22 045 225) pirms domas kļūst par vardarbību: “Nedari pāri – izvēlies piezvanīt!”

Published about 7 hours ago • 9 min read



TĀLRUNIS 220 45 225 – PIRMS DOMAS KĻŪST PAR VARDARBĪBU

Nedari pāri – izvēlies piezvanīt!

Vardarbība ģimenē un attiecībās ir nopietna problēma ar dažādām sejām – ne tikai fizisku spēka pielietojumu, bet arī emocionālu, psiholoģisku, seksuālu vai ekonomisku ietekmi. Tā ir problēma, kas skar visu sabiedrību, ietekmējot savstarpējās attiecības, drošību,

psihisko veselību un kopējo labklājību. Ignorēšana, pazemošana, manipulācija, finansiāla kontrole ierobežo cilvēka cieņu un brīvību. Tāpēc ir svarīgi šīs pazīmes atpazīt laikus. Neizrunātas dusmas un spriedze var pāraugt rīcībā, kas sāpina. Saruna var būt pirmais solis, lai pārtrauktu šo ciklu – vēl pirms domas kļūst par vardarbību.

"Ir svarīgi atpazīt visdažādākās, arī grūti saskatāmās, vardarbības formas un savlaicīgi apzināties arī potenciālos riskus, lai novērstu pieaugošo agresiju jau tās agrīnajos posmos. Vienlaikus jāapzinās, ka pārmaiņas ir iespējamās tikai tad, ja vardarbības veicējs pats atzīst problēmu un vēlas mainīties. Diemžēl sabiedrībā šāda vēlme bieži sastopas ar nosodījumu vai vienaldzību, kas kavē reālas pārmaiņas," skaidro Santa Laimiņa-Rubene, biedrības "Skalbes" valdes locekle.

Vardarbības prevences tālrunis: vieta, kur par to runāt

2025. gada 5. maijā darbu uzsāka tālrunis **220 45 225**, kas sniedz anonīmu un konfidenciālu psihoemocionālu atbalstu cilvēkiem, kuri:

- › izjūt agresiju, dusmas vai spriedzi,
- › domā, ka viņu uzvedība var kļūt vardarbīga,
- › jau ir rīkojušies vardarbīgi un vēlas saprast, kāpēc tas noticis un kā mainīties,
- › vēlas runāt ar kādu, pirms domas kļūst par darbību.

Zvanu laikā speciālisti sniedz ne tikai emocionālu atbalstu, bet arī palīdz saprast uzvedības cēloņus, piedāvā informāciju par rehabilitācijas iespējām un palīdz no jauna uzsākt ceļu uz veselīgām attiecībām. Speciālisti nedz attaisno, nedz nosoda, bet gan sniedz profesionālu atbalstu.

Papildinot jau esošo sociālās rehabilitācijas pakalpojumu vardarbīgas uzvedības mazināšanai, šis pakalpojums rada priekšnoteikumus attieksmes un uzvedības maiņai, kas ir pamatā vardarbības cikla pārtraukšanai.

“Šī tālruņa līnija ir būtisks solis vardarbības prevences pakalpojumu attīstībā, piedāvājot drošu telpu un profesionālu atbalstu brīžos, kad cilvēks jūt, ka varētu zaudēt kontroli pār savām emocijām. Ar šāda pakalpojuma ieviešanu mēs ne tikai veicinām sabiedrībā diskusiju par emociju pārvaldīšanas prasmēm, bet arī mudinām agrīni atpazīt agresīvas uzvedības pazīmes un uzņemties atbildību par savu rīcību. Mēs ticam, ka, normalizējot palīdzības meklēšanu un nodrošinot pieejamu atbalstu krīzes brīžos, varam pakāpeniski mainīt sabiedrības attieksmi pret vardarbību un veidot drošāku vidi visiem Latvijas iedzīvotājiem,” uzsver Ilze Kurme, Labklājības ministrijas Bērnu un ģimenes politikas departamenta direktore.

Tālruņa darba laiks:

- › Darba dienās: no plkst. 06.00 līdz 12.00 un no plkst. 18.00 līdz 00.00
- › Brīvdienās un svētku dienās: visu diennakti

**NEDARI PĀRI,
IZVĒLIES PIEZVANĪT!**

2204 5225



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



2027
Latvijas Republika

Speciālistu viedoklis par vardarbības cēloņiem un tālruņa lomu vardarbības novēršanā

Vardarbības cēloņi ir daudzpusīgi, un eksperti uzsver, ka būtiska loma ir sabiedrības izpratnei par to, kas tiek uzskatīts par vardarbību. Daudziem šāda uzvedība šķiet ierasta, jo tā ir iegūta no bērnības pieredzes un attiecību modeļiem, kas tiek uzskatīti par pieņemamiem. Otrs svarīgais faktors ir emociju kontroles trūkums, īpaši saspringtās situācijās, kad cilvēks nespēj savaldīt savas jūtas, kā arī nespēja novērtēt savas emocijas objektīvi un reflektēt par notikušo. Trūkstot zināšanām par to, kā uzlabot uzvedību un attiecības, vardarbīga uzvedība turpinās.

Kā norāda Evija Burkovska, Valsts probācijas dienesta Resocializācijas departamenta Probācijas programmu nodaļas vecākā eksperte: "Par varmāku cilvēks nekļūst vienā dienā. Tā ir uzkrātā pieredze, ģenētiskie priekšnosacījumi un empātijas trūkums, kas veido cilvēka spēju atpazīt citu vajadzības un emocijas. Ja bērns ir audzis vidē, kur emocionālā inteliģence nav bijusi attīstīta, tad tas diemžēl bieži vien atspoguļojas viņa pieaugušā dzīvē, izraisot sāpes un ciešanas apkārtējiem."

Bieži vien vardarbību atpazīt traucē sabiedrībā iemācītās normas. Kā norāda Santa Laimiņa-Rubene, biedrības "Skalbes" valdes locekle: "Vardarbība ir savu mērķu panākoša – tā ir iedarbīga. Mēs sakliedzam uz bērnu un viņš pārstāj, mēs pagrūžam cilvēku un viņš pāriet malā. Un cilvēks iemācās, ka ar šādu darbību īstermiņā var ātri iegūt sev vēlamu rezultātu. Taču ir liels jautājums – vai mēs runājam par īstermiņa vai ilgtermiņa sekām. Kā mēs kā sabiedrība un kā katrs varam mainīties, ja mēs tikai koncentrējamies uz īstermiņa sekām?"

Eksperti izceļ to, ka vardarbības atpazīšana sevī sākas ar vēlmi mainīties un izprast savas emocijas. Tas ir apzināts darbs, bieži vien speciālistu klātbūtnē, kur cilvēks mācās atpazīt savas domas un jūtas, kas var izraisīt agresīvu uzvedību. Evija Burkovska skaidro, ka šis process ietver arī "domāšanas kļūdu" apzināšanos – iepriekš iemācītas pārlicības, kas attaisno kaitējošu rīcību. Tikai apzinoties šos mehānismus, cilvēks var soli pa solim veidot veselīgākas attiecības ar citiem un sevi.

Ir svarīgi nepalikāt vienaldzīgiem. Mēs katrs varam kļūt par daļu no risinājuma, ja iemācāmies ieklausīties un pamanīt gan vardarbībā cietušos, gan tos, kuri paši netiek galā ar savu uzvedību. Kā norāda Evija Burkovska, attieksme “tā nav mana darīšana, tā nav mana māja” nereti kļūst par šķērslī pārmaiņām. Vardarbība bieži sakņojas paaudžu pieredzē, tāpēc nepieciešama gatavība nevis nosodīt, bet uzrunāt, atbalstīt un iedrošināt meklēt palīdzību.

“Palīdzības normalizēšana var būt viena no atslēgām veselīgai sabiedrībai. Ja man kaut kas sāp, tad es eju pie ārsta. Un ar šo ir tāpat – ja es saprotu, ka kaut ko varu darīt labāk, savādāk, izmainīt sevi, tad es meklēju speciālistu un domāju, ko ar to iesākt. Palīdzības normalizēšana ir nākamais solis,” uzsver Santa Laimiņa-Rubene.

Sandra Freimane, “Mācību centrs MKB” vadītāja, piebilst: “Reti kurš zina visus pakalpojumus vai vietas, kur griezties pēc palīdzības. Taču šis tālrunis ir milzīgs instruments, jo tas ir tikai viens zvans. Cilvēks var savā visdrošākajā vidē uzspiest numuru un izstāstīt savu situāciju, kur pretī ir zinoši speciālisti, kas parādīs ceļu, kur iet, kur vērsties pēc palīdzības, kādi ir pieejamie resursi. Tas var būt kā pirmais drošais solis ceļā uz pārmaiņām.”

Sporta psihologs un psiholoģijas doktors Jānis Grants izgaismo būtisku sabiedrības izaicinājumu – nepieciešamību mazināt stigmatu, kas saistīta ar palīdzības meklēšanu, īpaši vīriešu vidū: “Mums kā sabiedrībai ir jāpalīdz vīriešiem apjēgt, ka meklēt palīdzību nav vājuma pazīme. Tas ir tāpat kā apmeklēt sporta zāli vai ēst veselīgi – tā ir normāla daļa no veselīga vīrieša dzīves. No bailēm, no negribēšanas vai no stereotipiem viņi vienkārši nemeklē palīdzību.”

Arī ārsts-psihoterapeits Artūrs Miksons norāda: “Zinot, ka pie speciālistiem bieži vien ir garas rindas, šis tālrunis var kļūt par pirmo soli ceļā uz palīdzības meklēšanu. Ilga gaidīšanas laiks uz psihologa vai psihoterapeita konsultāciju, kā arī, iespējams, pakalpojuma dārdzība, var mazināt vēlmi risināt problēmu. Šis tālrunis ir vērtīgs

atbalsta rīks tiem, kas sevī ir saskatījuši problēmu, bet redz spēju mainīties un vēlas saņemt palīdzību jau tagad, negaidot mēnešiem. Turklāt pie speciālista cilvēks, iespējams, vērsīsies tikai tad, kad problēma būs samilzusi, bet piezvanīt uz tālruni aicinu ikvienu, kas izjūt agresīvas domas un nezina, ko ar tām iesākt."

Attiecību tests: drošība ģimenē sākas ar izvēli

Lai veicinātu sabiedrības izpratni par to, kā atšķiras veselīgu robežu novilkšana no vardarbīgas uzvedības, kā daļa no vardarbības prevences tālruņa līnijas izstrādāts anonīms tiešsaistes tests "Drošība ģimenē sākas ar izvēli". Tā aizpildīšana aicina ielūkoties savā ikdienas komunikācijā ar tuviniekiem, pamanīt iespējamās vardarbīgas uzvedības pazīmes un spert soļus, lai to pārtrauktu un meklētu atbalstu. Tests pieejams biedrības "Skalbes" [mājaslapā](#), un to var aizpildīt jebkurš interesents, saņemot arī atgriezenisko saiti par sniegtajām atbildēm. Testa jautājumus veidojuši "Skalbes" speciālisti – centra psihologi, sociālie darbinieki un krīžu konsultanti.

Aizpildi testu, lai atklātu, kā veidojas tavas attiecības ģimenē, un spertu pirmo soli pretī cieņpilnākai un drošākai kopdzīvei:

AIZPILDI TESTU

Kā vardarbības prevences tālrunis (220 45 225) var palīdzēt speciālistiem

Lai gan tālruņa primārais mērķis ir atbalstīt cilvēkus, kuru rīcība ir vai varētu kļūt vardarbīga, tas var būt būtisks resurss arī dažādu jomu

speciālistiem, kuri ikdienā saskaras ar sarežģītām situācijām, klientiem ar vardarbīgu uzvedību vai tās riskiem. Speciālisti var zvanīt, lai:

- › konsultētos, kā strādāt ar cilvēku, kura rīcība ir vai varētu kļūt vardarbīga,
- › uzzinātu par pieejamiem resursiem un palīdzības iespējām,
- › saprastu, kā motivēt cilvēku meklēt palīdzību,
- › saņemtu padomus darbam ar ģimenēm, kurās ir vardarbības riski,
- › izrunātu emocionāli grūtus gadījumus un saņemtu profesionālu atbalstu.

Tālruņa darbības izvērtējums

Tā kā šāds vardarbības prevences instruments Latvijā tiek ieviests pirmoreiz, 2027. gada sākumā, noslēdzot izmēģinājuma projektu, plānots izvērtēt tā darbību un sniegt priekšlikumus pakalpojuma nodrošināšanai ilgtermiņā. Pakalpojuma darbības gaitā tiek iegūti un analizēti statistikas dati, piemēram, zvanu skaits, noslodze dažādos dienas laikos. Visi dati tiek apkopoti, ievērojot anonimitāti, kas tiek nodrošināta tālruņa pakalpojuma sniegšanā. Papildus plānots izvērtēt arī sniegtā atbalsta saturu (piemēram, krīzes intervenci, kas vērsta uz spriedzes samazināšanu, problēmu definēšanu un to risināšanu), un novērtēt tālruņa konsultantu profesionālās prasmes un kompetenci. Tas palīdzēs nodrošināt, ka pakalpojums tiek aktualizēts atbilstoši cilvēku vajadzībām.

Vardarbība nav tikai par spēku. Tā ir arī par klusumu.

Nepieciešama drosme, lai atzītu savas dusmas un agresiju, kā arī ieraudzītu uzvedības modeļus, kas var sāpināt mums tuvākos cilvēkus.

Taču tikai tad, ja cilvēks spēj drošā vidē runāt par savām emocijām, viņš var tās ieraudzīt, saprast un mainīt.

Šī tālruņa mērķis ir palīdzēt zvanītājam apzināties savas uzvedības sekas un pieņemt pārdomātus lēmumus uzvedības maiņai.



[*Nedari-pari Plakats lejupieladei.png*](#)

Tālrūņa darbību ar Labklājības ministrijas atbalstu nodrošina biedrība “Skalbes”, līdzfinansē Eiropas Sociālais fonds Plus (ESF+) projektā Nr. 4.3.6.4/1/24/I/001 “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai”. Biedrība “Skalbes” ir sabiedriskā labuma organizācija, kas kopš 1997. gada sniedz profesionālu psiholoģisko palīdzību un emocionālu atbalstu cilvēkiem krīzes situācijās. Organizācijas mērķis ir stiprināt sabiedrības psiholoģisko labklājību, veicināt izpratni par cilvēktiesībām un humānismu, kā arī nodrošināt iespējas saņemt atbilstošu palīdzību neatkarīgi no personas sociālā vai etniskā piederības.

CITAS VĒSTKOPAS:

Konference "Solis pirms: Darbs ar pusaudžiem vardarbības novēršanai" un noderīgs materiāls darbā ar pusaudžiem

Multidimensionālā ģimenes terapija - atbalsts bērniem ar vardarbīgu uzvedību un viņu ģimenēm

Drošas un laimīgas bērnības pamats – nevardarbīga bērnu audzināšana

Ievilināšana

Piekrišanas nozīme vardarbības mazināšanā

Bērna līdzdalības princips

Bērna pozitīva disciplinēšana

Vecāku vajadzības bērnu nevardarbīgā audzināšanā

Jaunami speciālistiem: projekti, semināri, konference

Kā sevī atpazīt vardarbīgas uzvedības pazīmes?

Aicinām uz meistarklasi un konferenci Valmierā

Pētījums par nevardarbīgas audzināšanas praksi ģimenēs

Projekts Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšana

Projekta mērķis: izstrādāt un ieviest atbalsta instrumentus ģimenes funkcionalitātes stiprināšanai, lai novērstu un mazinātu vardarbību pret bērniem un vardarbību ģimenē, aptverot gan vardarbības gadījumus pret bērniem ģimenē un ārpusģimenes aprūpē, gan vardarbības gadījumus ģimenē pret pilngadīgām personām, t.sk. vardarbību pret partneri un vardarbību pret senioriem, kā arī īstenot izglītošanas un informēšanas pasākumus speciālistiem un sabiedrībai.

Subscribe

Read more from Projekts Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšana



Pētījums par nevardarbīgas audzināšanas praksi ģimenēs (2025)

Pētījums par nevardarbīgas audzināšanas praksi ģimenēs 10. decembris kopš 1950. gada tiek atzīmēts kā Starptautiskā cilvēktiesību diena [1] – diena, kad visā pasaulē atgādinām sev, ka...

5 days ago • 6 min read



Draudzība vai ievilināšana? Vebinārs speciālistiem 19. februārī

DRAUDZĪBA vai IEVILINĀŠANA? Bērniem un jauniešiem attiecības ar pieaugušajiem bieži nozīmē uzticēšanos, drošību un atbalstu. Taču diemžēl ir situācijas, kurās šī uzticēšanās tiek...

10 days ago • 2 min read



Speciālistu vajadzības emocionālās vardarbības atpazīšanā un risināšanā

... - - - - -

Speciālistu vajadzības emocionālās vardarbības atpazīšanā un risināšanā Labklājības ministrija ESF+ projektā “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” izstrādā metodisko...

20 days ago • 1 min read

Share this post



Built with **Kit**