SMURTAS ARTIMOJE APLINKOJE

Kaip atpažinti smurtą ir kur ieškoti pagalbos

Metodinės gairės, kaip vesti mokymus moterims
su intelekto ir (ar) psichosocialine negalia



LNF
Lietuvos Negalios Organizacijų Forumas

Finansuoja
Europos Sąjunga

SMURTAS ARTIMOJE APLINKOJE

Kaip atpažinti smurtą ir kur ieškoti pagalbos

Metodinės gairės, kaip vesti mokymus moterims
su intelekto ir (ar) psichosocialine negalia

LNF
Lietuvos Negalios Organizacijų Forumas

Finansuoja
Europos Sąjunga

Šios gairės yra dalis mokymų programos, skirtos moterims su intelekto ir (ar) psichosocialine negalia. Programą sudaro du leidiniai:

- „Kaip atpažinti smurtą ir kur ieškoti pagalbos. Informacija apie smurtą artimoje aplinkoje lengvai suprantama kalba“ – leidinys moterims su intelekto ir (ar) psichosocialine negalia. Jame pateikiama 15 pamokų apie smurtą, jo formas, saugius santykius ir pagalbos galimybes. Informacija pateikiama lengvai suprantama kalba.
- Šios metodinės gairės – skirtos žmonėms, kurie ves šias pamokas. Jose pateikiama pagrindinė informacija apie smurtą artimoje aplinkoje, patarimai, kaip pristatyti kiekvieną pamoką ir sukurti saugią bei tinkamą mokymosi aplinką. Gairėse taip pat nurodoma, kur galima kreiptis pagalbos, jei mokymų metu paaiškėja, kad moteriai jos reikia.

Abu mokymų programos leidinius galite rasti Lietuvos negalios organizacijų forumo interneto svetainėje **lnf.lt/leidiniai**

Gairių tekstą parengė:

Karolina Zakarauskaitė

Simona Aginskaitė

Leidinys parengtas įgyvendinant projektą „Žinios, kurios apsaugo: moterų su intelekto negalia įgalinimas atpažinti ir reaguoti į smurtą lyties pagrindu“.

Projektą įgyvendina Lietuvos negalios organizacijų forumas. Projekto partneriai: Sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Šiaulių Viltis“ ir Sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Pakruojo Viltis“.

Projekto veiklos finansuojamos Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos Komisijos (EK) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EK negali būti laikoma už juos atsakinga.

Finansuoja Europos Sąjunga

Vilnius, 2026

TURINYS

Kam skirtos šios gairės? / p. 5

Kam skirta mokymų programa? / p. 5

Gairių tikslas ir paskirtis / p. 5

1 skyrius **Kodėl šie mokymai reikalingi? Smurto prieš moteris paplitimas / p. 6**

2 skyrius **Smurtas prieš moteris ir mergaites su intelekto ar psichosocialine negalia / p. 8**

3 skyrius **Kaip vesti šiuos mokymus? / p. 14**

4 skyrius **Mokymų temos / p. 19**

4.1. Emocijos ir jų atpažinimas / **p. 19**
4.2. Fizinis smurtas ir nepriežiūra / **p. 20**
4.3. Psichologinis ir emocinis smurtas / **p. 22**
4.4. Rūpestis ar kontrolė? / **p. 24**
4.5. Ekonominis smurtas / **p. 26**
4.6. Seksualinis smurtas / **p. 27**
4.7. Kibernetinis smurtas (smurtas internete) / **p. 29**
4.8. Paprastas konfliktas ar smurtas? / **p. 30**
4.9. Smurto ratas: kodėl smurtas kartojasi? / **p. 32**
4.10. Sveiki ir nesveiki santykiai / **p. 33**
4.11. Sutikimas ir teisė pasakyti „ne“ / **p. 35**
4.12. Smurtas lyties pagrindu ir lyčių stereotipai / **p. 37**
4.13. Smurtas negalios pagrindu ir negalios stereotipai / **p. 40**
4.14. Ką daryti, jeigu jaučiu pavojų ir bijau? / **p. 42**
4.15. Ką daryti, jei santykiai su artimu žmogumi blogi ar nesaugūs? / **p. 45**
4.16. Mokymų apibendrinimas ir žinių įtvirtinimas / **p. 46**

5 skyrius **Organizacijos, kurios gali padėti / p. 49**

Literatūros sąrašas ir naudingi šaltiniai / p. 52

Kam skirtos šios gairės?

Jos skirtos padėti socialiniams darbuotojams (-oms), pedagogams (-ėms), šeimos nariams, globėjams, draugams (-ėms) ir kitiems asmenims, kurie gyvena, dirba ar yra glaudžiai susiję su intelekto ir (ar) psichosocialinę negalią turinčiomis moterimis, vesti mokymų programą. Šie žmonės gerai pažįsta mokymų dalyves, turi pasitikėjimu grįstą ryšį ir geba komunikuoti prieinamais būdais, pasitelkdami lengvai suprantamą kalbą bei individualizuotus mokymo metodus.

Kam skirta mokymų programa?

Mokymų programa skirta intelekto ar psichosocialinę negalią turinčioms moterims nuo 18 metų ir galinčioms savarankiškai ar su pagalba priimti sprendimą dalyvauti mokymų procese.

Gairių tikslas ir paskirtis

Šių gairių tikslas – padėti mokymų vedėjams (-oms) nuosekliai, aiškiai ir prieinamai įgyvendinti mokymų programą „Žinios, kurios apsaugo: moterų su intelekto negalia įgalinimas atpažinti ir reaguoti į smurtą lyties pagrindu“, pritaikant ją individualiems dalyvių poreikiams. Be to, jos suteikia mokymų vedėjams (-oms) praktinių priemonių laiku pastebėti smurto požymius ir tinkamai reaguoti. Projektu siekiama įgalinti moteris su intelekto ar psichosocialine negalia, jų artimuosius ir specialistus atpažinti smurto formas, žinoti turimas pagalbos galimybes ir tinkamai reaguoti į smurtines situacijas. Šiuo tikslu sukurta 15 trumpų pamokų mokymų programa apie smurtą, saugius santykius ir pagalbos būdus, parengta lengvai suprantama kalba, iliustruota ir išbandyta pilotinių mokymų metu. Šios gairės nėra skirtos rengti smurto prevencijos ekspertų, psichologų ar kitų specializuotos pagalbos specialistų.

1 SKYRIUS

KODĖL ŠIE MOKYMAI REIKALINGI? SMURTO PRIEŠ MOTERIS PAPLITIMAS

Smurtas prieš moteris yra viena iš labiausiai paplitusių žmogaus teisių pažeidimo formų pasaulyje. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) 2023 m. duomenimis, beveik viena iš trijų moterų pasaulyje per savo gyvenimą patiria fizinį ir (arba) seksualinį smurtą iš partnerio arba kito asmens. Tikrasis smurto mastas greičiausiai yra dar didesnis, nes daugelis smurto atvejų nėra atskleidžiami ar apie juos nėra pranešama. Prie vengimo pranešti apie smurtą prisideda stigma, baimė, priklausomybė nuo smurtaujančio asmens, nepasitikėjimas pagalbos sistemomis bei sunkumai atpažįstant tam tikras smurto formas, pavyzdžiui, psichologinį ar ekonominį smurtą. Per pastaruosius du dešimtmečius smurto artimoje aplinkoje mastas pasaulyje mažėjo labai lėtai – vidutinis metinis mažėjimas siekė tik apie 0,2 proc. Tai rodo, kad smurto prieš moteris panaikinimas išlieka dideliu iššūkiu visuomenei, nevyriausybinėms organizacijoms ir valstybinėms institucijoms.

Smurtas lyties pagrindu – tai smurtas, kuris neproporcingai dažnai paveikia tam tikros lyties asmenis arba yra nukreiptas prieš asmenį dėl jo lyties. Smurtas lyties pagrindu pasireiškia įvairiomis formomis: fizine, seksualine, psichologine, ekonomine, reprodukcine, prievartine kontrole bei kitais veiksmais, kuriais ribojamas žmogaus saugumas, savarankiškumas ir jo teisės. Jungtinių Tautų Moterų diskriminacijos panaikinimo komitetas (CEDAW) pripažįsta, kad smurtas prieš moteris dėl lyties yra diskriminacijos forma. Smurtas lyties pagrindu yra glaudžiai susijęs su lyčių nelygybe. Jis kyla iš visuomenėje egzistuojančio galios disbalanso, stereotipų apie moterų ir vyrų vaidmenis bei diskriminacinių nuostatų.

Todėl smurtas prieš moteris nėra tik individuali šeimos problema ar pavienis konfliktas – tai žmogaus teisių pažeidimas, į kurį privalo reaguoti valstybė ir visuomenė. Smurto riziką lemia ne vien individualūs, bet ir tarpasmeniniai, bendruomenės bei visuomenės lygmens veiksniai. Ją didina vaikystėje patirtas ar matytas smurtas, žalingas alkoholio poveikis, kontroliuojantis elgesys santykiuose, galios disbalansas tarp partnerių, skurdas, diskriminacinės visuomenės nuostatos lyties, negalios atžvilgiu, smurtą pateisinantys stereotipai ir nepakankamai prieinama pagalbos sistema. Todėl veiksminga smurto prevencija apima ne tik reagavimą į jau įvykusį smurtą, bet ir jo priežasčių mažinimą: lyčių lygybės skatinimą, stereotipų keitimą, prieinamos informacijos užtikrinimą bei žmonių gebėjimo atpažinti smurtą ir kreiptis pagalbos stiprinimą.

Smurto normalizavimas ir poveikis

Viena didžiausių smurto prevencijos kliūčių – visuomenėje vis dar paplitęs tam tikrų smurto formų normalizavimas. Žmonės dažnai lengviau atpažįsta fizinį smurtą, tačiau psichologinė prievarta, kontrolė, grasinimai ar ekonominis smurtas dažnai nelaikomi pakankamai rimtais, kad į juos būtų reaguojama kaip į smurto apraišką ar apie juos būtų pranešta. Europos lyčių lygybės institutas (EIGE) pažymi, kad psichologinį smurtą patyrę žmonės gerokai rečiau kreipiasi į policiją. Viena iš priežasčių – aukos pačios ne visada atpažįsta psichologinį smurtą kaip smurtą, kita – sudėtinga surinkti įrodymus, todėl žmonės abejoja, ar verta ieškoti teisinės pagalbos.

Prie smurto normalizavimo prisideda ir visuomenėje paplitę stereotipai. 2024 m. „Eurobarometro“ duomenimis, vidutiniškai 36 proc. Europos Sąjungos (ES) gyventojų mano, kad tam tikromis aplinkybėmis vyrui priimtina kontroliuoti partnerės finansus. Fizinio smurto tolerancija ES mastu yra gerokai mažesnė, tačiau būtent Lietuvoje užfiksuotas didžiausias pritarimas teiginiui, kad tam tikromis aplinkybėmis vyrui priimtina kartais suduoti savo žmonai ar partnerei. Tokios nuostatos rodo, kad visuomenės tolerancija kontroliuojančiam elgesiui ir tam tikroms smurto formoms vis dar išlieka reikšminga problema.

Smurtas gali turėti ilgalaikių fizinių, psichologinių, socialinių ir ekonominių pasekmių. Moterys, patyrusios smurtą, dažniau susiduria su depresija, nerimu ir potrauminio streso simptomais, sveikatos problemomis, miego sunkumais, savęs kaltinimu ir gėdos jausmu, socialine atskirtimi, sunkumais dirbti ar dalyvauti visuomeniniame gyvenime.

2 SKYRIUS

SMURTAS PRIEŠ MOTERIS IR MERGAITES SU INTELEKTO AR PSICHOSOCIALINE NEGALIA

Smurtas prieš moteris su negalia yra viena mažiausiai atpažįstamų smurto lyties pagrindu formų. Moterys ir mergaitės su negalia dažniau nei kitos visuomenės grupės susiduria su daugialype diskriminacija, kai diskriminacija dėl lyties susijungia su diskriminacija dėl negalios ir kitų socialinių veiksnių. Dėl to jos dažniau patiria socialinę ir ekonominę atskirtį, smurtą dėl lyties ir smurtą artimoje aplinkoje, gauna ribotą prieigą prie švietimo, sveikatos priežiūros, bendruomeninių paslaugų, kultūros ir transporto, joms kyla didesnė institucionalizacijos rizika bei jos turi prastesnes galimybes visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime. Be to, jos gali susidurti su priverstine sterilizacija ar kitais sprendimais dėl reprodukcinės sveikatos be laisvo sutikimo.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), „Eurostato“ ir Lietuvoje atliktų tyrimų duomenys rodo, kad moterys su negalia smurtą patiria 2–5 kartus dažniau nei moterys be negalios. Tyrimai taip pat rodo, kad smurto rizika didėja didėjant negalios sunkumui.

Kaip ir moterų be negalios atveju, dažniausiai smurtautojai yra romantiniai partneriai, tačiau moterys su negalia dažniau smurtą patiria ir iš šeimos narių – tėvų, suaugusių vaikų, brolių ar seserų. Tai susiję su didesne priklausomybe nuo artimųjų pagalbos ir nepakankamu bendruomeninių paslaugų prieinamumu. Dėl to šeimoje gali didėti įtampa, o smurtas pasireikšti kontrole, bauginimu ar kitomis formomis. Vis dėlto jokios aplinkybės, įskaitant nuovargį ar pagalbos trūkumą, nepateisina smurto – atsakomybė už jį visada tenka smurtaujančiam asmeniui.

Todėl viena svarbiausių smurto prieš moteris su negalia prevencijos priemonių yra jų savarankiškumo ir nepriklausomybės stiprinimas. Kuo daugiau galimybių moteris turi gauti jai reikalingas paslaugas, priimti sprendimus ir gyventi savarankiškai, tuo

mažesnė jos priklausomybė nuo artimųjų ir pagalbos darbuotojų. Tai gali mažinti smurto riziką ir padėti anksčiau pastebėti bei reaguoti į smurtą.

Smurto atpažinimo iššūkiai

Lietuvos negalios organizacijų forumo duomenys rodo, kad tarp moterų su negalia ypač pažeidžiamos yra moterys su intelekto ar psichosocialine negalia. Jos dažniau susiduria su smurto rizika dėl tarpusavyje susijusių veiksnių – diskriminacijos, stereotipų, pagalbos barjerų, socialinės atskirties ir ribotų galimybių gauti prieinamą informaciją. Moterys dažnai negali visavertiškai dalyvauti bendrose smurto prevencijos programose, o jų patiriamas smurtas dažniau lieka nepastebėtas, nuvertinamas arba pateisinamas dėl negalios stereotipų. Dėl to joms gali būti sunkiau atpažinti smurtą, apie jį pranešti ar pasitraukti iš nesaugios situacijos.

Smurtą ne visada lengva atpažinti tiek pačioms moterims, tiek specialistams. Galimi smurto požymiai: prasta higiena, socialinė izoliacija, atsitraukimas, neaiškios kilmės sužalojimai, baimė grįžti namo, baimingos reakcijos į tam tikrus žmones ar staigūs elgesio pokyčiai. Smurtas dažniausiai nėra pavienis įvykis – tai pasikartojantis kontrolės ir galios naudojimo modelis.

Smurto formų įvairovė – rūpestis ar kontrolė?

Moterims su intelekto ar psichosocialine negalia dažnai reikalinga pagalba kasdieniame gyvenime, todėl ne visada lengva atskirti rūpestį nuo kontrolės. Paternalistinis požiūris („mes geriau žinome, kas tau geriausia“) gali atrodyti kaip rūpestis, tačiau kai pagalba atima iš moters teisę rinktis ir priimti sprendimus, ji tampa kontrole ir gali peraugti į smurtą. Tikras rūpestis stiprina savarankiškumą: padeda suprasti informaciją, apsvarstyti pasirinkimą ir jo pasekmes, priimti savo sprendimus bei gerbia moters norus, asmenines ribas ir teisę klysti. Kontrolė atsiranda, kai už moterį sprendžiama, ribojami jos socialiniai ryšiai, nesuteikiama reikalinga informacija arba jos nuomonė nuvertinama dėl negalios. Moterims, kurios nuo vaikystės įpratusios, kad už jas sprendžia šeimos nariai, globėjai ar specialistai, gali būti sunkiau atpažinti tokį elgesį kaip kontrolę ir smurtą. Nuolat ignoruojama nuomonė ir priimami sprendimai už žmogų gali silpninti pasitikėjimą savo gebėjimu rinktis ir suformuoti įsitikinimą, kad reikia paklusti, negalima pasakyti „ne“ ar pakeisti situacijos. Tai gali didinti smurto riziką, nes tampa sunkiau atpažįstama, kada pažeidžiamos žmogaus teisės ir asmeninės ribos. Tokias smurto formas atpažinti ypač sudėtinga, nes jos neretai klaidingai suprantamos kaip rūpestis ar priežiūra.

Rūpesčio nesuteikimas kaip smurto forma

Smurtas prieš žmones su intelekto ir psichosocialine negalia gali pasireikšti ir su pagalbos bei priežiūros santykiais susijusiomis formomis. Tai gali būti nepriežiūra, būtinos pagalbos, priemonių ar vaistų ribojimas, higienos ar medicininės priežiūros neužtikrinimas, finansinis išnaudojimas, judėjimo ribojimas. Toks smurtas gali būti vykdomas sąmoningai arba dėl aplaidumo. Dažnai jo pasitaiko namų aplinkoje, o smurtauja tas, nuo kurio žmogus priklauso – partneris, šeimos narys, globėjas ar pagalbą teikiantis asmuo. Tokias smurto formas atpažinti ypač sudėtinga dėl moterų su psichosocialine negalia priklausomybės nuo smurtaujančio asmens sprendimų suteikti ar nesuteikti pagalbos.

Smurto rizikos veiksniai

Didesnę moterų su intelekto ar psichosocialine negalia patiriamą smurto riziką lemia keletas tarpusavyje susijusių veiksnių:

- **Sukurta priklausomybė nuo kitų žmonių ir nelanksti pagalba.** Daugelis moterų su intelekto ar psichosocialine negalia kasdien priklausomos nuo šeimos narių, partnerių, globėjų ar paslaugų teikėjų. Kai smurtauja būtent tas žmogus, kuris suteikia kasdienę pagalbą, pasitraukti iš smurtinės situacijos tampa itin sudėtinga. Asmens poreikiams nepritaikytos pagalbos paslaugos ar jų trūkumas ir prieinamos informacijos apie teises bei pagalbos galimybes stoka didina priklausomybę, sunkina pagalbos ieškojimą.
- **Socialinė atskirtis ir skurdas.** Moterys su intelekto ar psichosocialine negalia dažniau patiria socialinę atskirtį, skurdą, gyvena institucinėse aplinkose, turi siauresnį socialinį tinklą ir pažįsta mažiau žmonių, kurių galėtų paprašyti pagalbos. Dėl to smurtas gali tęstis ilgą laiką niekam jo nepastebint.
- **Ribotos galimybės priimti savarankiškus sprendimus.** Kai kurių moterų su intelekto ar psichosocialine negalia gyvenime svarbius sprendimus priima kiti asmenys, todėl jos gali jaustis neturinčios teisės atsisakyti kitų netinkamo elgesio ar savarankiškai kreiptis pagalbos.
- **Informacijos prieinamumo trūkumas ir komunikacijos barjerai.** Trūksta prieinamos, įvairiais būdais pateikiamos informacijos apie žmogaus teises ir pagalbos galimybes. Daliai moterų su intelekto ar psichosocialine negalia gali būti sudėtinga aiškiai papasakoti apie patirtą smurtą arba suprasti specialistų teikiamą informaciją, jeigu ji nėra pritaikyta jų poreikiams. Dėl to sunkiau atpažinti smurtą,

pranešti apie jį ir gauti pagalbą. Be to, dėl visuomenėje vis dar paplitusių stereotipų moterų su intelekto ar psichosocialine negalia pasakojimu apie patirtą smurtą gali būti netikima ar jų patirtis nuvertinama.

- **Sunkumai atpažįstant netinkamą elgesį.** Jeigu moteris neturėjo galimybės gauti žinių apie asmenines ribas, sutikimą, pagarbius santykius ir smurto formas, jai gali būti sunku suprasti, kad tam tikras elgesys yra netinkamas ar smurtinis.
- **Ribotas švietimas lytinių ir artimų santykių klausimais.** Moterys su intelekto ar psichosocialine negalia vis dar retai gauna jų poreikiams pritaikytą informaciją apie artimus santykius, seksualumą, asmenines ribas ir smurtą. Dėl to jos turi mažiau galimybių atpažinti rizikingas situacijas ir žinoti, kaip į jas reaguoti.

Sankirtinė (intersekcinė) diskriminacija: tapatybių ir aplinkybių sąveika

Moterys ir mergaitės su negalia patiria ne tik diskriminaciją dėl negalios, bet ir lyčių stereotipų poveikį. Visuomenėje vis dar paplitę klaidingi įsitikinimai, kad moterys su negalia negali būti geros motinos, negali priimti sprendimų dėl savo gyvenimo, nėra lytiškos būtybės ar joms nereikia seksualinio švietimo. Taip pat manoma, kad jos yra mažiau įgalios dirbti ar gyventi savarankiškai. Negalios stereotipai ir gebėjimų diskriminacija (angl. *ableism*) remiasi klaidinga nuostata, kad žmogaus vertė visuomenėje ar gebėjimas priimti sprendimus yra padiktuojami negalios kompleksiškumo. Dėl to klaidingai įtikima, kad moterys su intelekto ar psichosocialine negalia nesugeba suprasti savo situacijos ar priimti sprendimų, o kontroliuojantis elgesys klaidingai pateisinamas kaip „rūpinimasis“ ar „apsauga“. Tokios nuostatos gali lemti, kad moterų istorijomis apie patirtą smurtą mažiau tikima, jų patirtis nuvertinama, o teisė priimti sprendimus dėl savo gyvenimo ribojama.

Tokia daugialypė diskriminacija vadinama intersekcionalumu. Tai reiškia, kad žmogus diskriminaciją patiria ne dėl vienos priežasties, o dėl kelių tarpusavyje susijusių veiksnių, pavyzdžiui, lyties, negalios, socialinės ar ekonominės padėties. Šių veiksnių sąveika gali didinti pažeidžiamumą, riboti savarankiškumą ir didinti smurto riziką. Sankirtinė diskriminacija taip pat apsunkina galimybę gauti pagalbą.

Smurtas prieš moteris su negalia yra išvengiamas

Svarbu pabrėžti, kad didesnė smurto rizika nėra neišvengiama intelekto ar psichosocialinės negalios pasekmė. Didesnę smurto riziką sukuria ne pati negalia,

o visuomenės požiūris, diskriminacinės sistemos ir pagalbos trūkumas. Smurtas prieš žmones su negalia dažnai išlieka nematomas, nes vyksta privačioje aplinkoje, institucijose arba yra pateisinamas kaip „priežiūra“ ar „apsauga“. Jungtinių Tautų Asmenų su negalia teisių komitetas pabrėžia, kad smurtą prieš žmones su negalia lemia ne pati negalia, o visuomenėje vis dar paplitęs eiblizmas (angl. *ableism*), stereotipai, išankstiniai nusistatymai ir paternalistinis požiūris, kai žmogus su negalia laikomas nepajėgiu priimti sprendimų dėl savo gyvenimo.

Jungtinių Tautų asmenų su negalia teisių komitetas pabrėžia, kad smurtas prieš žmones su negalia negali būti pateisinamas kaip „rūpestis“, „globa“ ar „apsauga“. Ypač didelę smurto riziką patiria žmonės, gyvenantys globos namuose ar labai priklausomi nuo kitų pagalbos. Todėl svarbu, kad žmonės su negalia galėtų gyventi bendruomenėje, gautų individualius poreikius atitinkančias paslaugas ir turėtų galimybę patys priimti sprendimus dėl savo gyvenimo.

Smurto prevencija prasideda ne tik nuo žinių suteikimo moterims su negalia, bet ir nuo saugios bei prieinamos aplinkos kūrimo. Svarbu mažinti stereotipų paplitimą, užtikrinti prieinamą informaciją, stiprinti socialinių darbuotojų, pedagogų, sveikatos priežiūros ir kitų specialistų gebėjimus atpažinti smurtą bei tinkamai į jį reaguoti. Kuo daugiau moterys su negalia žino apie savo teises, sveikus santykius ir pagalbos galimybes, o specialistai geba suteikti joms reikalingą pagalbą, tuo didesnė tikimybė užkirsti kelią smurtui ir užtikrinti kiekvienos moters teisę gyventi saugų, orų ir savarankišką gyvenimą.

Prevencijos svarba ir mokymų vedėjų vaidmuo

Moterims su intelekto ar psichosocialine negalia prieinama informacija apie smurto formas, saugius santykius, asmenines ribas, sutikimo svarbą ir pagalbos galimybes yra viena svarbiausių apsaugos priemonių. Tokios žinios padeda anksčiau atpažinti netinkamą elgesį, geriau suprasti savo patirtį, stiprina savarankiškumą ir skatina laiku kreiptis pagalbos.

Veiksminga prevencija neįmanoma be specialistų – socialinių darbuotojų, pedagogų, sveikatos priežiūros specialistų ir kitų pagalbą teikiančių asmenų. Jų gebėjimas kalbėti apie smurtą prieinamai, atpažinti rizikos situacijas ir tinkamai reaguoti yra svarbi pagalbos sistemos dalis. Europos lyčių lygybės instituto (EIGE) duomenys taip pat rodo, kad moterys, priklausančios pažeidžiamoms grupėms, vis dar

susiduria su papildomomis kliūtimis gauti joms prieinamą ir poreikius atitinkančią pagalbą. Veiksminga prevencija apima žmogaus teisių stiprinimą, žinių suteikimą, savarankiškumo didinimą ir aplinkos kūrimą, kurioje smurtas yra atpažįstamas, netoleruojamas, o pagalba – lengvai prieinama. Ypač svarbu, kad moterys su intelekto ar psichosocialine negalia turėtų galimybę priimti sprendimus dėl savo gyvenimo, reikšti savo nuomonę ir gyventi kuo savarankiškiau.

Ši mokymų programa sukurta siekiant užpildyti svarbią spragą – suteikti moterims su intelekto ar psichosocialine negalia prieinamų žinių apie smurtą, o mokymų vedėjams (-oms) – metodinių priemonių, kaip šias temas aptarti saugiai, suprantamai ir pagarbiai. Programa sukurta taip, kad ją būtų galima integruoti į kasdienį darbą, atsižvelgiant į kiekvienos moters poreikius ir mokymosi tempą.

Svarbūs pokyčiai prasideda kasdienėje praktikoje – socialinių darbuotojų, kitų specialistų, artimųjų ir visuomenės gebėjimas išklausyti, tikėti žmogaus patirtimi, gerbti jo pasirinkimą, įgalinti priimti sprendimus ir sudaryti galimybes gyventi savarankiškai yra pati svarbiausia naujų žinių išraiška. Būtent toks požiūris ir kasdieniai santykių pokyčiai padeda mažinti smurto riziką ir kurti saugesnę aplinką moterims su intelekto ir psichosocialine negalia.

3 SKYRIUS

KAIP VESTI ŠIUOS MOKYMUS?

Šie mokymai skirti moterims su intelekto ar psichosocialine negalia, siekiant stiprinti jų emocinį raštingumą, geriau suprasti asmenines ribas, atpažinti smurto apraiškas ir sveikų santykių principus, žinoti, kur kreiptis pagalbos. Emocijos ir asmeniniai poreikiai yra pagrindinė ašis, siekiant atpažinti nesaugias situacijas, smurtą, taip pat tai yra paskata ieškoti pagalbos. Mokymų temos yra tarpusavyje susijusios – pradėję nuo emocijų pažinimo, vėliau šias žinias taikome visuose moduliuose. Visi pateikiami pasiūlymai yra gairės, kurios gali būti taikomos priklausomai nuo dalyvių interesų, žinių ir jūsų bendrų pastebėjimų, kas geriausiai veikia, galite lanksčiai adaptuoti ir keisti klausimus, pavyzdines situacijas. Svarbiausia, kad dalyvės mokymų metu įgytų daugiau žinių apie smurto formų įvairovę, pagalbos būdus bei daugiau pasitikėjimo, jeigu kiltų poreikis kreiptis.

Kaip vesti šiuos mokymus? Svarbiausi principai darbui grupėje

Mokymai apie smurtą lyties pagrindu yra jautri tema, todėl jų kokybė ir poveikis tiesiogiai priklauso nuo to, kaip sukuriama saugi, pagarbi ir įtrauki aplinka.

Emocijų paisantis mokymasis

Mokymų vedėjai (-os) turėtų informuoti, kad tema gali būti jautri, priminti ankstesnes situacijas, stebėti dalyvių savijautą, žinoti, kur esant poreikiui galima nukreipti pagalbos (informaciją rasite paskutiniame gairių skyriuje). Pirmiausia naudinga įvertinti, kaip šiuo metu jaučiasi dalyvės, ar jos žvalios, energingos, smalsios. Taip pat klausimus apie emocijas, jausmus pravartu pateikti ir mokymų pabaigoje, reflektuojant tai, ką pasiimame iš šių mokymų. Kiekvieną mokymų sesiją baikite, kalbėdami apie moters stiprybes, pagalbos ir ryšio galimybes, jos teises.

Jeigu kokioje nors iš mokymų temų dalyvė atpažįsta savo situaciją (pvz.: patirtą smurtą, seksualinę prievartą ar kt.) ir pradeda apie ją pasakoti, padėkokite jai už pasidalijimą, nespauskite pasakoti daugiau grupėje, paklauskite, ar ji gali tęsti mokymus, ar reikalinga pauzė. Pasiūlykite po užsiėmimo pasikalbėti individualiai ir aptarti galimas pagalbos galimybes. Taip užtikrinamas dalyvės saugumas ir privatumas.

Jei dalyvei tema per daug jautri ar asmeniška, svarbu suteikti galimybę atsitraukti, pailsėti, pabūti su jausmais; prieiti prie jos ir paklausti, ar reikia pagalbos. Jeigu dalyvė nenori atsakyti į klausimą, jį gali praleisti ar nedalyvauti toje dalyje. Svarbu pasitikrinti individualiai, ar pailsėjusi ji galėtų tęsti, ar ši tema yra per jautri.

Lygiavertis bendravimas

Mokymų metu svarbu kurti aplinką, kurioje kiekviena dalyvė jausis savo gyvenimo eksperte. Mokymų vedėjai (-os) turėtų gerbti dalyvių pasirinkimą ir nuomonę, vengti globėjiško ar vaikiško bendravimo formų, suteikti pakankamai laiko pagalvoti ir atsakyti, skatinti savarankišką sprendimų priėmimą.

Turinio formų įvairovė ir praktinis mokymasis

Vaizdinės ir garsinės priemonės padeda geriau suprasti sudėtingas temas. Pasitelkite mokymams vaizdinę medžiagą, korteles ir kitas audio- ir vizualines priemones, kad iliustruotumėte turinį, o ne pateiktumėte jį vien žodžiu. Temų įsisavinimui galima panaudoti individualias ir grupines užduotis, pasidalyti vaidmenimis. Svarbu suteikti moterims pakankamai laiko reaguoti į mokymų medžiagą, ją įsisavinti ir paklausti dėl kilusių neaiškumų. Informacija apie smurtą turi būti pateikiama taip, kad dalyvės galėtų ją pritaikyti realiose gyvenimo situacijose. Žaidimas „Sveiki, santykiai!": pažink santykius žaismingai.

Mokymų planavimas ir lankstumas

Mokymai gali vykti individualiai arba grupėje. Jų turinį ir tempą svarbu pritaikyti prie individualių moterų galimybių ir poreikių. Vienos dalyvės galės aptarti 2–3 temas per vieną susitikimą, kitoms tinkamiau skirti po vieną temą vienam užsiėmimui. Mokymų vedėjai (-os) turėtų atsižvelgti į dalyvių gebėjimą išlaikyti dėmesį, jų nuovargį ir pasirengimą aktyviai dalyvauti.

Temos pateiktos nuosekliai, tokia tvarka, kurios rekomenduojama laikytis. Svarbu mokyti ne tik atpažinti smurtinius santykius, bet ir akcentuoti, kaip atrodo bei jaučiasi sveiki, pagarbūs ir nuoširdūs santykiai. Temos papildo viena kitą, todėl jas rekomenduojama nagrinėti kartu. Paskutines dvi temas apie pagalbos ieškojimą patariama pristatyti taip pat kartu.

Rekomenduojama visas temas aptarti bent vieną kartą, o vėliau prie jų sugrįžti. Kiekvieną naują mokymų sesiją verta pradėti trumpai prisimenant svarbiausias ankstesnio užsiėmimo žinutes, grįžtant prie klausimų, ties kuriais baigėsi praėję mokymai, ir tik tuomet pereiti prie naujos medžiagos.

Aktyvus mokymasis

Moterys turi būti aktyvios mokymosi proceso dalyvės, o ne tik informacijos gavėjos. Svarbu klausti jų nuomonės – leisti pasirinkti, kokiu būdu dalyvauti, suteikti galimybę atsakyti žodžiu, raštu ar naudojant vaizdines priemones, priimti skirtingus mokymosi tempus.

Naują mokymosi modulį verta pradėti nuo paveikslėlio, iliustracijos – paklausti, ką ši vaizdinė priemonė sako dalyvei, ar žvelgiant į ją kyla tam tikrų klausimų. Pereikite prie klausimų apie kasdienes situacijas ir konkrečių pavyzdžių, trumpos diskusijos. Būkite atviri atsakymų ir reakcijų įvairovei – kiekviena moteris gali skirtingai suprasti ar išreikšti savo patirtį. Jeigu gairėse pasiūlytas arba jūsų pateiktas pavyzdys dalyvei nepadeda suprasti temos, ieškokite kito – artimesnio dalyvių gyvenimo patirčiai. Naudokite atvirus klausimus, kurie leidžia diskutuoti.

Kiekvienų mokymų pabaigoje galite paprašyti dalyvių raštu, žodžiu arba per bendrą aptarimą užbaigti vieną ar kelis sakinius:

- Šiandien sužinojau, kad...
- Mane nustebino...
- Jei dažnai jaučiu baimę arba įtampą, galiu...
- Žmogus (organizacija), į kurį (kurią) galėčiau kreiptis pagalbos, yra…

Tikslūs ir artimi pagalbos ir informacijos šaltiniai

Svarbu pasidalyti informacija, kokie konkretūs pagalbos šaltiniai yra prieinami jūsų regione. Nurodykite artimiausio specializuotos kompleksinės pagalbos centro (SKPC) ir kitų jūsų vietovėje veikiančių pagalbos organizacijų kontaktus (SKPC rasite

specializuotospagalboscentras.lt). Ši informacija naudinga ne tik dalyvėms – jei kyla klausimų ar norite pasitarti, į specialistus galite kreiptis ir jūs.

Grupės susitarimai dėl (aktyvaus) dalyvavimo

Mokymų pradžioje svarbu supažindinti dalyves su aplinka – parodyti, kur yra tualetas, vanduo, poilsio vieta ir išėjimai. Taip pat rekomenduojama aiškiai pristatyti visą mokymų planą: paaiškinti, kas vyks kiekvienoje dalyje, kada numatytos pertraukos ir kada baigsis mokymai. Šią informaciją verta pateikti ir aiškiai matomoje vietoje. Aiški struktūra mažina nerimą ir padeda dalyvėms jaustis saugiau.

Mokymų pradžioje kartu su dalyvėmis rekomenduojama susitarti dėl bendrų grupės taisyklių. Pavyzdžiui, aptarti, ar klausimus galima užduoti viso užsiėmimo metu, ar tam bus skirtas laikas kiekvieno modulio pabaigoje, ir pakviesti dalyves pasiūlyti joms svarbių susitarimų. Be to, svarbu susitarti gerbti vienos kitas, nepasakoti kitų dalyvių istorijų už grupės ribų, gerbti kiekvienos teisę pasirinkti, kiek ji nori dalyvauti, ir priminti, kad visada galima pasakyti: „Nenoriu atsakyti“ ar atsisakyti dalyvauti veikloje, kuri kelia nepatogumų.

Svarbu paaiškinti, ką reiškia konfidencialumas ir kokiais išimtiniais atvejais mokymų vedėjas (-a) privalo kreiptis pagalbos, pavyzdžiui, kai kyla tiesioginė grėsmė dalyvės saugumui. Taip pat rekomenduojama suteikti informaciją apie pagalbos galimybes po mokymų.

Mokymai apie smurtą nėra vien žinių perteikimas, jų tikslas – stiprinti moterų su intelekto ar psichosocialine negalia savarankiškumą, pasitikėjimą savimi ir teisės priimti sprendimus dėl savo gyvenimo suvokimą. Todėl svarbiausia kurti tokią mokymų aplinką ir susitarimus, kurie geriausiai atitiktų konkrečios grupės poreikius, skatintų saugumo jausmą ir aktyvų dalyvavimą.

Ko reikėtų vengti mokymų vedėjams ir vedėjoms

Mokymų metu svarbu vengti metodų ir formuluočių, kurios gali sustiprinti dalyvių gėdos, kaltės ar bejėgiškumo jausmus. Nereikėtų moralizuoti ar užduoti klausimų, kurie gali būti suprasti kaip atsakomybės perkėlimas smurtą patyrusiam žmogui. Pavyzdžiui, užuot klausus: „Kodėl likai su tuo žmogumi?“, geriau paklausti: „Kas gali apsunkinti išėjimą iš nesaugių santykių?“ Taip pat nerekomenduojama gąsdinti ar akcentuoti tik grėsmių – mokymų tikslas yra ne kelti baimę, o suteikti žinių, stiprinti pasitikėjimą

savimi ir gebėjimą veikti. Svarbu nespausti dalyvių dalytis asmenine patirtimi, nes mokymai nėra terapija ar apklausa. Kiekviena dalyvė pati nusprendžia, ar, kada ir kiek ji nori pasakoti apie savo patirtį.

Kaip reaguoti į sudėtingas situacijas? Ką daryti, jeigu mokymų metu paaiškėja galimai smurto atvejis?

Mokymų vedėjo (-os) vaidmuo – sukurti saugią aplinką, išklausyti dalyvę ir suteikti informaciją apie galimą pagalbą, o ne tirti smurto atvejį ar atlikti specialisto, teisėsaugos pareigūno ar psichologo funkcijų. Vedėjas (-a) neturėtų spausti dalyvės pasakoti daugiau, nei ji nori, ar siekti išsiaiškinti visas įvykio aplinkybes. Jei mokymų vedėjas (-a) nežino atsakymo į klausimą, svarbu nespekuliuoti, o sąžiningai pasakyti, kad informaciją pasitikrins ir prie jos sugrįš.

Jei dalyvė pradeda pasakoti apie galimą smurtą, svarbiausia ją ramiai išklausyti, padėkoti už pasitikėjimą, parodyti, kad tikima jos pasakojimu, ir vengti kaltinančių ar vertinančių klausimų. Pokalbis turėtų vykti tiek, kiek to nori pati dalyvė, neklausinėjant nereikalingų detalių. Svarbu įvertinti, ar nėra požymių, kad dalyvei ar kitam asmeniui kyla tiesioginis pavojus. Jei kyla įtarimų dėl neatidėliotinos grėsmės sveikatai ar gyvybei, būtina nedelsiant imtis veiksmų ir prireikus kreiptis į atsakingas tarnybas. Jei dalyvė stipriai susijaudina, rekomenduojama kalbėti ramiai, pasiūlyti pertrauką, paklausti, ko jai šiuo metu reikia, ir priminti, kad ji gali pasirinkti nedalyvauti tolimesnėje veikloje.

Jei tiesioginio pavojaus nėra, mokymų vedėjas (-a) turėtų suteikti informaciją apie galimą pagalbą ir dalyvei sutikus padėti susisiekti su reikiamais specialistais ar paslaugas teikiančiomis organizacijomis. Svarbu gerbti žmogaus pasirinkimą ir sprendimus, nes galutinį sprendimą dėl tolimesnių veiksmų priima pati dalyvė, išskyrus atvejus, kai būtina reaguoti dėl tiesioginės grėsmės jos saugumui.

Jei mokymų metu kyla konfliktas tarp grupės dalyvių, vedėjas (-a) turėtų jį ramiai sustabdyti, priminti grupės susitarimus ir užtikrinti, kad mokymų aplinka išliktų saugi bei pagarbi visoms dalyvėms.

4 SKYRIUS

MOKYMŲ TEMOS

4.1. Emocijos ir jų atpažinimas



Gebėjimas atpažinti savo emocijas yra svarbus pirmasis žingsnis mokantis rūpintis savimi, suprasti savo poreikius ir atpažinti, kada situacija ar santykiai nėra saugūs. Emocijos yra mūsų vidiniai signalai, kurie padeda suprasti, kaip jaučiamės santykiuose, aplinkoje ir skirtingose situacijose. Jos gali parodyti, kas mums teikia džiaugsmą ir saugumo jausmą, o kas kelia nerimą, baimę ar diskomfortą.

Mokymų metu svarbu pabrėžti, kad visos emocijos yra normalios ir reikalingos. Nėra „gerų“ ar „blogų“ emocijų – kiekviena emocija suteikia informaciją apie mūsų patirtį ir poreikius. Džiaugsmas, liūdesys, baimė, pyktis, pasibjaurėjimas ar nustebimas yra natūralios žmogaus reakcijos. Mokantis pažinti platų emocijų spektrą, lengviau suprasti, kada jaučiamės gerbiamos ir saugios, o kada mūsų asmeninės ribos gali būti pažeidžiamos. Ši tema padeda stiprinti dalyvių pasitikėjimą savo pojūčiais ir supratimą, kad kiekvienos moters jausmai yra svarbūs ir verti dėmesio.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Kas jums yra emocijos? Kokias emocijas žinote?
- Kaip jautėtės vakar vakare? Kaip jaučiatės šįryt? Klausinėjant svarbu pabrėžti emocijų įvairovę ir kaip jos gali nuolat kisti dienos eigoje.
- Ar visada lengva suprasti, kaip jaučiamės? Pabrėžiant, kad kartais patiriame skirtingas emocijas vienu metu, ir reikia laiko atpažinti, kuri iš jų stipriausia.

Akcentuokite, kad emocijų atpažinimo tikslas yra ne teisingai įvardyti jausmą, o mokytis pastebėti, kaip jaučiamės ir ką tai gali pasakyti apie mūsų poreikius bei saugumą.

Praktinė užduotis

Priemonės: emocijų kortelės arba paveikslėliai su skirtingomis veido išraiškomis, situacijomis ir diskusija apie tai, kokią emociją patiria į ją įsitraukę asmenys.

Dalyvių prašoma:

- įvardyti, kokią emociją galėtų jausti žmogus (-ės) paveikslėlyje;
- pasakyti, ar ta emocija atrodo maloni ar nemaloni;
- aptarti, ką ši emocija gali žmogui pasakyti.

Svarbu pabrėžti, kad toje pačioje situacijoje skirtingi žmonės gali jausti skirtingas emocijas – visi atsakymai yra priimtini.

Galimi klausimai temai aptarti:

- Kokios emocijos padeda suprasti, kad šalia žmogaus jaučiamės saugiai?
- Kokios emocijos gali reikšti, kad santykiai ne visai sklandūs?
- Kaip kūnas parodo, kad jaučiame baimę arba nerimą?
- Ką daryti, jeigu dažnai jaučiamės išsigandusios arba įsitempusios?
- Su kuo pasikalbėti, kai sunku suprasti savo jausmus?

4.2. Fizinis smurtas ir nepriežiūra

Šiuo atveju kalbame apie tai, kaip atpažinti fizinį smurtą ir nepriežiūrą. Fizinis smurtas – tai tyčiniai veiksmai, kuriais siekiama sužeisti, įbauginti ar kontroliuoti kitą žmogų. Tai gali būti mušimas, stumdymas, tampymas ar kiti veiksmai, kurie sukelia skausmą, baimę ar nesaugumo jausmą. Svarbu suprasti, kad niekas neturi teisės žaloti kito

žmogaus, net jeigu sako, kad tai daro „dėl jo paties gerovės“ ar „norėdamas padėti“.



Nepriežiūra – tai tokios situacijos, kai žmogus negauna reikalingos pagalbos. Tai gali būti maisto, vaistų, medicininės pagalbos, higienos priemonių ar pagalbos atliekant kasdienius veiksmus nesuteikimas. Smurtas ar nepriežiūra gali vykti ne tik romantiškuose santykiuose, bet ir tuomet, kai smurtaujantis asmuo yra šeimos narys, globėjas, pagalbos teikėjas ar darbuotojas, nuo kurio žmogus priklauso.

Svarbu atpažinti, kaip fizinis smurtas ir nepriežiūra paveikia žmogaus gyvenimą – sukelia skausmą, baimę, nerimą, vienišumo jausmą ar prarandamas pasitikėjimas savimi. Svarbu pabrėžti, kad patiriamas smurtas nėra aukos kaltė, o jį patyrus ar pastebėjus svarbu kreiptis pagalbos į patikimą žmogų ar pagalbos tarnybas.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Ką jums reiškia žodis „smurtas“?
- Ar smurtas visada suprantamas kaip mušimas? Ar žmogui galima pakenkti jo fiziškai nesumušus?
- Kur jaučiatės saugiai, ramiai, atsipalaidavusi?

Po trumpos diskusijos paaiškinkite, kad fizinis smurtas yra ne tik mušimas ar stumdymas. Žmogui galima pakenkti ir nesuteikiant būtinos pagalbos, priežiūros ar vaistų. Tai vadinama nepriežiūra, ir ji taip pat yra smurto forma. Taip pat svarbu paaiškinti, kad smurtauti ar neprižiūrėti gali ne tik partneris. Tai gali būti šeimos narys, globėjas, asmeninis asistentas, socialinės globos įstaigos darbuotojas ar bet kuris žmogus, kuris rūpinasi kitu arba turi daugiau galios.

Praktinė užduotis

Paprašykite dalyvių pasvarstyti, kaip joms atrodo – tai smurtas, nepriežiūra ar saugus elgesys? Pavyzdžiai:

- Partneris tave pastumia, kai supyksta.
- Globėjas tau neleidžia išeiti iš namų.

- Darbuotojas tau padeda nuvykti pas gydytoją.
- Asistentas neduoda tau vaistų, nors jie paskirti gydytojo.
- Darbuotoja padeda nusiprausti, kai paprašai pagalbos.
- Kažkas užrakina duris ir neleidžia išeiti.

Po kiekvienos situacijos galite paklausti: kodėl taip manote, kaip galėtų jaustis šis žmogus? Kas galėtų padėti?

Klausimai temai aptarti

- Kas yra fizinis smurtas?
- Kas yra nepriežiūra?
- Kas gali smurtauti?
- Kaip žmogus gali jaustis patirdamas fizinį smurtą ar nepriežiūrą?
- Ar galima žmogų mušti arba stumdyti, jeigu jis „neklauso“?
- Kodėl smurtas niekada nėra tinkamas būdas auklėti ar bausti kitą žmogų?

4.3. Psichologinis ir emocinis smurtas



Ši tema – apie psichologinį ir emocinį smurtą, tokią smurto formą, kuri dažnai nėra iš karto matoma, bet gali stipriai paveikti žmogaus savijautą, pasitikėjimą savimi ir gebėjimą priimti sprendimus. Psichologinis smurtas pasireiškia tada, kai žmogus savo žodžiais ar elgesiu siekia kitą žmogų kontroliuoti, gąsdinti, žeminti ar priversti jaustis kaltu. Jis gali atsiskleisti kasdienėse situacijose – jeigu nuolat kritikuojama, įžeidinėjama, grasinama, ignoruojama.

Mokymuose dalyvės pratinasi atpažinti, kad smurtas nėra tik fiziniai veiksmai. Žeminantys žodžiai, draudimas bendrauti su kitais žmonėmis, nuolatinis tikrinimas, kur žmogus yra ir su kuo bendrauja, grasinimai ar bandymas priversti abejoti savo jausmais ir patirtimi taip pat yra smurtas. Aptariame, kaip toks elgesys gali paveikti žmogų – sukelti baimę, nerimą, gėdą, mažinti pasitikėjimą savimi ir skatinti atsiriboti

nuo kitų žmonių. Svarbu suprasti, kad psichologinis smurtas nėra pateisinamas. Dalyvės mokosi, kad kiekvienas žmogus turi teisę būti gerbiamas, išklausytas ir jaustis saugus – net tada, kai smurtas nepalieka matomų žymių.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Kaip manote, ar žodžiai gali skaudinti?
- Ar žmogų galima įskaudinti jo nemušant?
- Kaip jaučiatės, kai kas nors jus pagiria?
- Kaip jaučiatės, kai kas nors jus nuolat kritikuoja ar pravardžiuoja?

Po trumpos diskusijos akcentuokite mintį, kad psichologinis arba emocinis smurtas – tai elgesys, kai žmogus nuolat verčia kitą jaustis blogai, nevertu pagarbos. Dažnai toks smurtas pasireiškia ne vieną kartą, o kartojasi, todėl ilgainiui silpnina žmogaus pasitikėjimą savimi. Svarbu pabrėžti, kad psichologinis smurtas yra tokia pat rimta smurto forma kaip ir fizinis smurtas, net jei ant kūno nelieka matomų sužalojimų.

Praktinė užduotis

Paprašykite dalyvių pasakyti, ar tai yra pagarbus elgesys, ar psichologinis smurtas. Pavyzdžiai:

- Žmogus sako: „Tu nieko nesugebi.“
- Partneris nuolat skambina ir reikalauja pasakyti, kur esi.
- Draugė išklauso, net jeigu jūsų nuomonės skiriasi.
- Kažkas draudžia tau susitikti su draugėmis.
- Draugas pasako: „Tu pati kalta, kad ant tavęs šaukiau.“
- Kažkas tyčiojasi iš to, kas tau svarbu.
- Partneris gerbia tavo nuomonę ir leidžia pačiai priimti sprendimus.

Po kiekvienos situacijos galite paklausti: Kaip šioje situacijoje galėtų jaustis žmogus? Ar toks elgesys padeda jaustis saugiai?

Praktinė užduotis

Paaiškinkite, kad sustabdyti smurtą ne visada yra saugu ar lengva. Tačiau naudinga žinoti, kaip parodyti, kad toks elgesys nėra priimtinas. Pavyzdžiui: žmogus tau kartoja: „Tu nevykėlė. Be manęs nieko nesugebėsi.“ Paklauskite dalyvių, ką jos atsakytų ir

kaip reaguotų tokioje situacijoje. Jeigu sunku sugalvoti, pasiūlykite pavyzdžius: „Man nepatinka, kaip tu su manimi kalbi.“, „Negalima manęs žeminti.“, „Prašau nustoti.“ ir kt.

Galimi klausimai ar teiginiai temai aptarti:

- Kaip žmogus gali jaustis, kai jis nuolat kritikuojamas ar žeminamas?
- Ar žmogus yra kaltas, jei kitas ant jo šaukia arba jį žemina?
- Kas gali naudoti psichologinį smurtą?
- Kodėl svarbu apie tokį elgesį pasakyti žmogui, kuriuo pasitikime?
- Jei kas nors mane nuolat žemina arba gąsdina, aš galiu…
- Žmogus, į kurį galėčiau kreiptis pagalbos, yra...

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Pabrėžkite, kad psichologinis smurtas dažnai prasideda nuo, atrodytų, „mažų“ dalykų – nuolatinio žeminimo, kaltinimo, kontrolės ar gąsdinimo. Būtent todėl jį gali būti sunku atpažinti.
- Nuosekliai kartokite, kad joks žmogaus elgesys nepateisina smurto. Tokie pasakymai kaip „tu pati kalta“, „tu mane išprovokavai“ yra atsakomybės perkėlimas aukai.
- Aptarkite ne tik patį elgesį, bet ir jo poveikį. Padėkite dalyvėms susieti nuolatinį žeminimą su tuo, kaip žmogus gali jaustis – imti bijoti, netikėti savimi, atsiriboti nuo kitų ar manyti, kad nusipelnė tokio elgesio.

4.4. Rūpestis ar kontrolė?



Čia kalbame apie tai, kaip atskirti tikrą rūpestį nuo elgesio, kuriuo siekiama kontroliuoti kitą žmogų. Kartais kontroliuojantis elgesys gali būti pateikiamas kaip „apsauga“ ar „rūpinimasis“. Tačiau rūpestis turėtų padėti žmogui jaustis saugiam ir savarankiškam, o kontrolė riboja žmogaus pasirinkimą, laisvę ir teisę spręsti apie savo gyvenimą.

Ankstyvos smurto formos gali pasireikšti kontrole, izoliacija, psichologiniu ar

emociniu poveikiu. Pavyzdžiui, kai už moterį priimami sprendimai, ribojami jos pinigai, bendravimas ar kasdienė veikla, ji žeminama, bauginama ar nuolat įtikinėjama, kad „nesugeba“ pati priimti sprendimų. Kartais, siekiant apsaugoti nuo galimo smurto ar išnaudojimo, ribojama teisė savarankiškai judėti, mokytis, bendrauti, kurti santykius ar gauti informaciją apie kūną, seksualumą ir saugumą. Nors tokie sprendimai gali būti grindžiami noru apsaugoti, jie dažnai didina pažeidžiamumą, nes žmogus neturi galimybių susipažinti su savo teisėmis, atpažinti netinkamo elgesio ir kreiptis pagalbos.

Aptariame, kad pagalba ir rūpestis tampa problema tada, kai žmogaus nuomonė nėra girdima, sprendimai priimami už jį, ribojamas bendravimas su kitais žmonėmis, tikrinamas telefonas ar pažeidžiama asmeninė erdvė. Svarbu suprasti, kad net jeigu žmogus nori apsaugoti ar padėti, tai nepateisina veiksmų, kurie varžo kito žmogaus savarankiškumą, privatumą ar atima pasirinkimo teisę. Dalyvės mokosi atpažinti prievartinę kontrolę ir pagalvoti, kaip jos jaučiasi tam tikrose situacijose: ar jaučiuosi gerbiama, išklausyta, ar galiu pati priimti sprendimus? Aptariame, kaip išsakyti savo poreikius, pasakyti, kas nepatinka, ir ieškoti būdų kurti santykius, grįstus pagarba, pasitikėjimu ir lygiavertiškumu.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Kas jumis rūpinasi? Kuo rūpinatės jūs? Kaip tada jaučiatės?
- Ar žmogus, kuris rūpinasi, gali už kitą priimti visus sprendimus?
- Kuo skiriasi rūpestis nuo kontrolės?

Pabrėžkite, kad rūpestis padeda žmogui jaustis saugiam ir gerbia jo pasirinkimą. Kontrolė riboja žmogaus laisvę ir galimybę pačiam spręsti.

Praktinė užduotis

Perskaitykite trumpus pavyzdžius. Paprašykite dalyvių pasakyti, kaip joms atrodo – ar tai rūpestis, ar kontrolė. Pavyzdžiai:

- Jūsų paklausia, ar reikia pagalbos ką nors padaryti.
- Kartu aptaria sprendimus, situacijas, planus.
- Neleidžia susitikti su draugais.
- Nusprendžia už jus, kur galite eiti arba neleidžia išeiti iš namų.

Aptarimo klausimai:

- Kaip jaučiuosi, kai man padeda ir paskatina?
- Kaip jaučiuosi, kai kontroliuoja?

- Ar žmogus, kuris rūpinasi, turi teisę skaityti tavo žinutes ar tikrinti telefoną?
- Ką gali padaryti, jei norėtum, kad su tavimi būtų elgiamasi kitaip?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Pabrėžkite, kad rūpestis ir kontrolė nėra tolygu. Net jeigu žmogus tavimi rūpinasi, jis neturi teisės be leidimo tikrinti telefono, riboti bendravimo ar priimti visų sprendimų už kitą.
- Skatinkite dalyves atkreipti dėmesį į savo jausmus: jeigu dėl kito žmogaus elgesio jos dažnai jaučiasi įsitempusios, bijo, tuomet verta apie tai pasikalbėti su žmogumi, kuriuo pasitiki.

4.5. Ekonominis smurtas



Ekonominis (finansinis) smurtas pasireiškia tada, kai moteris praranda galimybę dalyvauti sprendžiant jos pinigų, turto ar kitus finansinius klausimus. Taip yra, kai atimami pinigai, kontroliuojamos pajamos, draudžiama dirbti ar mokytis, taip pat – situacijos, kai žmogui neleidžiama suprasti, kiek jis turi pinigų ir kaip jie naudojami.

Svarbu aptarti, kad turėti bendrą šeimos ar namų ūkio biudžetą yra normalu. Daugelyje šeimų pajamos yra bendros, o moters su negalia gaunamos išmokos ir kitos pajamos gali būti naudojamos bendroms šeimos išlaidoms padengti. Svarbiausia, kad tai vyktų bendru susitarimu, moteriai suprantant, kaip naudojami jos pinigai, ir jai turint galimybę išsakyti savo nuomonę ir priimti sprendimus. Be to, ji turi turėti galimybę disponuoti bent dalimi šių pinigų savo poreikiams ir norams tenkinti.

Kalbant šia tema svarbu aptarti skirtumą tarp pagalbos ir kontrolės. Pagalba reiškia, kad moteris gauna informaciją suprantamu būdu, dalyvauja priimant sprendimus dėl savo pinigų ir yra skatinama ugdyti finansinius įgūdžius. Kontrolė prasideda tada, kai sprendimai priimami už ją, ji nežino, kaip naudojami jos pinigai arba negali jais naudotis. Esminis klausimas – ar moteris informuota, ar ji turi pasirinkimo galimybę ir gali dalyvauti sprendimuose dėl savo finansų.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Kas sprendžia, kaip išleidžiami tavo pinigai? Ar žmogus gali padėti tvarkyti pinigus ir kartu gerbti tavo nuomonę, išklausyti?
- Kaip suprasti, kada tai yra pagalba, o kada – kontrolė?

Akcentuokite, kad pagalba tvarkant pinigus yra priimtina, svarbiausia, kad žmogus pats dalyvauja priimant sprendimus ir gauna informaciją tinkamu būdu.

Praktinė užduotis

Paprašykite dalyvių atskirti, kada yra pagalba, o kada – ekonominis smurtas. Pavyzdžiai:

- Tu taupai pinigus, o paskui kartu su globėju ar tėvais suplanuoji, kaip juos išleisi.
- Žmogus paima tavo pinigus, bet nepasako, kam juos išleido.
- Tau padedama apsipirkti, bet tu pati pasirenki, ką pirkti.
- Tau neleidžiama dirbti, nors tu nori.

Aptarimo klausimai:

- Ar kiekvienas žmogus turėtų žinoti, kiek jis turi pinigų ir kam jie naudojami?
- Ką daryti, jeigu negali spręsti dėl savo pinigų arba nesupranti, kaip jie tvarkomi?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms:

- Pabrėžkite, kad pagalba tvarkant pinigus šeimoje ar gyvenant drauge yra bendro gyvenimo su kitais žmonėmis dalis. Svarbiausia, kad žmogus dalyvauja priimant sprendimus ir jo nuomonė yra gerbiama.
- Pateikite paprastų kasdienių pavyzdžių apie tai, ką reiškia pinigų valdymas: turėti savo piniginę, nuspręsti, ką nusipirkti už dalį savo pinigų, taupyti norimam daiktui.

4.6. Seksualinis smurtas

Seksualinis smurtas yra bet koks seksualinio pobūdžio veiksmas, atliekamas be laisvo ir aiškaus žmogaus sutikimo. Seksualinis smurtas gali būti: nepageidaujami prisilietimai, vertimas bučiuotis ar turėti lytinių santykių, seksualinių vaizdų rodymas ar siuntimas, vertimas nusirengti, žeminantis seksualinis elgesys ar žmogaus kūno (arba fizinių) ribų nepaisymas. Pagrindinė šios temos žinutė – kiekvienas žmogus turi teisę spręsti dėl savo kūno, o nesutikimas, tylėjimas, baimė ar diskomfortas reiškia, kad sutikimo nėra.



Moterys su intelekto ar psichosocialine negalia gali susidurti su didesne seksualinio smurto rizika dėl socialinės izoliacijos, mažesnių galimybių gauti informaciją apie santykius, seksualumą ir savo teises. Kartais jos nuo vaikystės mokomos paklusti suaugusiesiems, nesipriešinti, todėl joms gali būti sunkiau atpažinti situacijas, kai peržengiamos ribos. Smurtaujantis asmuo gali būti ne tik nepažįstamas žmogus – tai gali būti partneris, šeimos narys, globėjas ar pagalbą teikiantis asmuo, kuris naudojasi pasitikėjimu ar rūpesčio santykiu.

Sveiki santykiai yra paremti pagarba, pasirinkimu ir saugumu - žmogus neturi daryti nieko, kas jam nemalonu, skaudu ar kelia baimę, net jei to prašo artimas žmogus. Svarbu suprasti, kad meilė, rūpestis ar pagalba niekada nėra mainai už seksualinius veiksmus.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Ar visada gali pasakyti „ne“, jeigu nenori, kad tave bučiuotų ar liestų?
- Kaip suprasti, kada žmogus nori, kad jį liestų ar bučiuotų?

Paaiškinkite, kad kiekvienas žmogus turi teisę spręsti, kas gali liesti jo kūną. Jei nėra laisvo ir aiškaus sutikimo, tai gali būti seksualinis smurtas.

Praktinė užduotis

Perskaitykite trumpus pavyzdžius. Paprašykite dalyvių pasakyti, ar žmogus sutinka, nesutinka, ar tai atrodo kaip seksualinio smurto apraiška. Pavyzdžiai:

- Partneris sako: „Jei mane myli, privalai.“
- Moteris bijo atsisakyti, dėl to ji nieko nesako, tyli.
- Žmogus aiškiai pasako: „Taip, aš noriu, kad mane bučiuotum.“
- Kas nors verčia jus žiūrėti seksualinio pobūdžio vaizdus.

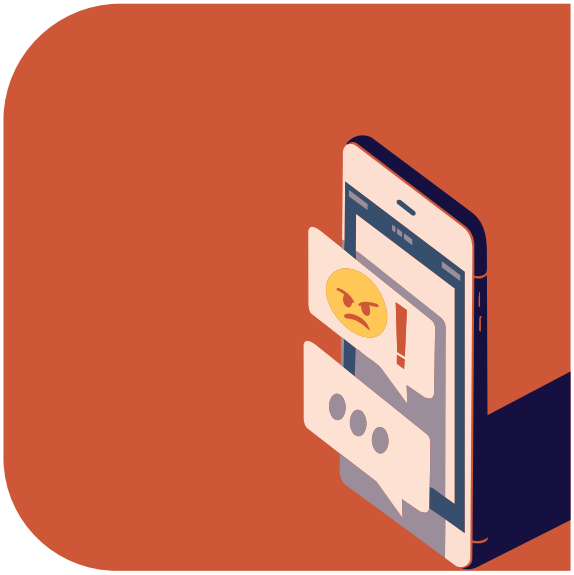
Aptarimo klausimai:

- Ar tylėjimas reiškia sutikimą?
- Ar žmogus gali bet kada pasakyti: „Ne, aš nenoriu, kad mane liestum“, net jeigu anksčiau sutiko? Ką gali daryti žmogus, jeigu jaučia spaudimą, baimę ar nenori to, kas vyksta?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Pabrėžkite, kad seksualinis smurtas yra ne tik vertimas lytiškai santykiauti. Tai taip pat gali būti nepageidaujami prisilietimai, vertimas nusirengti, seksualinio turinio rodymas ar siuntimas, prašymas siųsti intymias nuotraukas ar kitoks spaudimas daryti tai, ko žmogus nenori.

4.7. Kibernetinis smurtas (smurtas internete)



Kibernetinis smurtas – tai smurtas, vykstantis naudojantis technologijomis: internetu, telefonu, socialiniais tinklais ar susirašinėjimo programėlėmis. Jis gali pasireikšti patyčiomis, grasinimais, žeminimu, melagingos informacijos skleidimu, apsimetinėjimu kitu žmogumi, asmens duomenų viliojimu, seksualiniu priekabiavimu ar bandymu kontroliuoti žmogų per skaitmenines priemones. Nors toks smurtas dažniausiai vyksta ne fiziškai, jis gali stipriai paveikti žmogaus saugumo jausmą, emocinę būklę ir pasitikėjimą savimi.

Smurtaujantys asmenys gali pasinaudoti žmogaus noru turėti draugų, būti priimtam ar mylimam – apsimesti draugais, kurti pasitikėjimo ryšį, o vėliau prašyti asmeninės informacijos, pinigų, nuotraukų ar bandyti kontroliuoti, bauginti. Svarbu prisiminti, kad ne viskas, kas vyksta internete, yra tikra, o žmogus, kurį pažįstame virtualiai, nebūtinai yra toks, kokiu prisistato.

Nagrinėjant šią temą svarbu išmokyti atpažinti nesaugias situacijas internete ir žinoti, kaip apsaugoti save. Niekas neturi teisės reikalauti slaptažodžių, asmeninių duomenų, pinigų, intymių nuotraukų ar versti dalyvauti pokalbiuose, kurie kelia diskomfortą.

Jei internete kažkas kelia baimę, gėdą, naudoja spaudimą, svarbu nelikti vienai, o pasidalyti su žmogumi, kuriuo pasitikite, parodyti gautas žinutes ir kartu ieškoti pagalbos.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Kokiomis programėlėmis ar socialiniais tinklais naudojatės?
- Ar viskas, ką matome internete yra tikra? Ar pastebėjote ten ką nors netikro? Kaip atskirti, kas tikra, o kas melaginga?
- Ką darote, kai nepažįstamas žmogus parašo žinutę ir pakviečia į draugus?

Praktinė užduotis

Paprašykite dalyvių pasakyti, ar duotoji situacija yra saugi, nesaugi ar tai – kibernetinis smurtas. Pavyzdžiai:

- Nepažįstamas žmogus prašo atsiųsti savo nuotrauką.
- Draugė atsiunčia gimtadienio sveikinimą.
- Kažkas internete ar skambučiu prašo tavo Facebook slaptažodžio.
- Žmogus internete komentaruose tave pravardžiuoja ir įžeidinėja.
- Nepažįstamas žmogus Messenger programėlėje atsiunčia nuorodą ir prašo ją paspausti.

Aptarimo klausimai:

- Kaip suprasti, ar žmogus internete meluoja?
- Kokių duomenų niekada nereikėtų siųsti nepažįstamiems žmonėms?
- Ką daryti, jei internete gauni žinutę, kuri kelia nemalonų jausmą, baimę, gėdą ar patiri spaudimą?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Akcentuokite, kad ne viskas internete yra tiesa, o žmogus internete gali apsimesti kitu žmogumi.
- Kartokite pagrindines saugumo taisykles: nesidalinti slaptažodžiais, banko duomenimis ar asmens dokumentais, nespausti įtartinų nuorodų.
- Skatinkite dalyves nebandyti vienoms spręsti sudėtingų situacijų. Jei kyla abejonių dėl žinutės, prašymo ar žmogaus tapatybės internete, geriausia tai parodyti socialinei darbuotojai ar kitam patikimam žmogui ir kartu nuspręsti, ką daryti.

4.8. Paprastas konfliktas ar smurtas?

Santykiuose gali pasitaikyti nesutarimų. Ne kiekvienas nesutarimas yra smurtas. Žmonės gali turėti skirtingas nuomones, supykti, nusivilti ar nesutarti – tai normali santykių dalis. Tačiau svarbu suprasti skirtumą tarp konflikto ir smurto. Konflikte abu žmonės turi galimybę išsakyti savo nuomonę, būti išgirsti ir ieškoti sprendimo. Smurtas pasireiškia tada, kai vienas žmogus naudoja savo galią tam, kad kontroliuotų, gąsdintų, žemintų ar suvaržytų kitą žmogų.



Moterys su intelekto ar psichosocialine negalia gali susidurti su didesne rizika supainioti kontrolę su konfliktais ar „normaliu“ elgesiu, ypač jeigu per ilgą laiką buvo įpratintos, kad kiti žmonės priima sprendimus už jas. Todėl svarbu kalbėti apie santykių lygiavertiškumą: kiekvienas žmogus turi teisę turėti savo nuomonę, pasirinkimo laisvę, jausmus ir asmenines ribas. Tai aktualu visiems santykiams ir ryšiui – su artimaisiais, partneriu ar pagalbą teikiančiu asmeniu.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip žmogus jaučiasi: ar jis gali kalbėti atvirai, ar jaučiasi saugus, ar gali nesutikti, paprieštarauti be baimės. Pagrindinė mintis – konfliktus galima spręsti kalbantis ir abiem pusėms gerbiant vienai kitą. Pasireiškus smurtui atsakomybė už smurtinį elgesį visada tenka jį naudojančiam žmogui, o ne aukai.

Galimi klausimai temai įvesti:

Galite pradėti pokalbį, parodydami paveikslėlį, kuriame du žmonės nesutaria. Paklauskite: „Ką matote šioje situacijoje? Kaip jaučiasi abu žmonės? Ar abu gali pasakyti savo nuomonę?“

Pabrėžkite, kad nesutarti yra normalu. Konflikto metu abu žmonės gali kalbėti ir ieškoti sprendimo, o smurtinėje situacijoje vienas žmogus siekia valdyti ir kontroliuoti ar žeminti kitą.

Praktinė užduotis

Paprašykite dalyvių nuspręsti, ar tai konfliktas, ar smurtas. Pavyzdžiai:

- Du draugai nesutaria, kur eiti penktadienio vakarą, ir kartu ieško sprendimo.
- Partneris šaukia ir sako: „Tu neturi teisės prieštarauti.“
- Du žmonės išklauso vienas kitą, nors jų nuomonės tuo klausimu skiriasi.
- Draugas nuolat gąsdina ir verčia paklusti.

Aptarimo klausimai:

- Kuo konfliktas skiriasi nuo smurto?
- Ar konflikte dalyvaujantys abu žmonės gali išsakyti savo nuomonę?
- Kaip jaučiasi žmogus, kuris patiria smurtą?
- Koks yra svarbiausias smurto požymis?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Akcentuokite, kad pyktis ar nesutarimas yra sveika santykių emocija ir dalis. Svarbiausia, ar abu žmonės gali laisvai kalbėti.
- Nuolat grįžkite prie jausmų: jei žmogus dažnai jaučia baimę, įtampą, gėdą, bijo pasakyti savo nuomonę ar prieštarauti, tai gali būti smurto, o ne paprasto konflikto ženklas.

4.9. Smurto ratas: kodėl smurtas kartojasi?

Ši tema skirta padėti moterims suprasti, kad smurtas dažnai nėra pavienė situacija ir kad ji apima skirtingas stadijas – kartais ji pagerėja, bet paskui ir vėl pasikartoja smurto epizodas. Gražaus bendravimo ar atsiprašinėjimo laikotarpis gali suklaidinti moteris. Svarbu paaiškinti, kad kai po jų kartojasi smurtas ar menkinimas, tai yra pasikartojančio smurtinio elgesio modelio dalis.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Ar žmogus, kuris atsiprašo po blogo ar smurtinio elgesio, visada pasikeičia?
- Ar gali būti, kad žmogus kartais būna labai geras, o kartais skaudina?

Paaiškinkite, kad smurtas santykiuose dažnai kartojasi. Po blogo elgesio periodo gali ateiti geri laikai, smurtininkas gali atsiprašinėti, dalyti pažadus. Dėl to kartais sunku suprasti, kas yra smurtas. Svarbu pabrėžti: smurtas nėra meilė, o atsiprašymas nepanaikina smurto.



Aptarimo klausimai:

- Kaip žmogus gali jaustis po smurto?
- Ką reiškia atsiprašymas? Ar reikia tikėti, kai smurtaujantis žmogus pasako, kad „daugiau taip nebus“?
- Ką galima padaryti, jeigu pastebi, kad smurtas kartojasi? Į ką kreiptis pagalbos?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Paaiškinkite, kad smurto ratas gali apsisukti daug kartų: geri laikotarpiai gali suteikti vilties, tačiau jeigu žmogaus elgesys nesikeičia, smurtas dažnai pasikartoja.
- Akcentuokite, kad smurtą sukelia ne moters elgesys, žodžiai ar klaidos. Kiekvienas žmogus pasirenka, ar jam smurtauti ar nesmurtauti.
- Venkite sakyti, kad žmogus turėtų „tiesiog išeiti“, jei santykiuose smurtaujama. Moteriai gali būti sunku palikti santykius dėl meilės, baimės, priklausomybės nuo pagalbos, finansų ar gyvenamosios vietos.

4.10. Sveiki ir nesveiki santykiai

Sveiki santykiai – tai tokie santykiai, kai žmonės vienas kitą gerbia, išklauso, palaiko ir leidžia priimti savo sprendimus. Tokiuose santykiuose žmogus gali jaustis saugus, ramus ir būti savimi nebijodamas išsakyti savo nuomonės ar pasakyti „ne“. Sveiki santykiai gali būti ne tik su partneriu, bet ir su draugais, šeimos nariais, pagalbos darbuotojais ar kitais žmonėmis bendruomenėje. Jie grindžiami pagarba, lygybe, pasitikėjimu, rūpesčiu ir pasirinkimo laisve.



Moterys, turinčios intelekto ar psichosocialinę negalią, kasdieniame gyvenime dažniau gali priklausyti nuo kitų žmonių pagalbos. Dėl to joms gali būti sunkiau atpažinti, kada rūpestis tampa kontrole, o pagalba – būdu riboti savarankiškumą ar daryti spaudimą. Smurtaujantys žmonės gali pasinaudoti šia priklausomybe, riboti bendravimą su kitais, tikrinti telefoną, priimti sprendimus už moterį ar įtikinėti, kad ji be jų nesusitvarkys. Svarbu prisiminti, kad tikras rūpestis padeda žmogui augti, stiprina jo savarankiškumą ir gerbia jo pasirinkimus, o ne siekia kontroliuoti.

Plėtojant šią temą svarbu išmokyti atpažinti sveikų ir nesveikų santykių požymius. Jei santykiai kelia baimę, verčia jaustis kontroliuojamai, menkinamai ar izoliuotai, tokie santykiai nėra sveiki. Tokiose situacijose svarbu nepasilikti vienai – pasikalbėti su žmogumi, kuriuo pasitikima, ir prireikus kreiptis pagalbos.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Ką laikote gerais santykiais?
- Kas rodo, kad žmogus jus gerbia?
- Kaip jaučiatės šalia žmogaus, kuriuo pasitikite?
- Ar santykiuose galima turėti skirtingą nuomonę?
- Ar žmogus dėl meilės gali kontroliuoti kitą žmogų?

Galite užrašyti ant lipnių lapelių pavienius žodžius, kurie asocijuojasi su saugiais ir nesaugiais santykiais. Po trumpos diskusijos akcentuokite, kad sveiki santykiai remiasi pagarba, pasitikėjimu, saugumu, lygybe ir pasirinkimo laisve. Žmogus neturi bijoti išsakyti savo nuomonės, pasakyti „ne“ ar priimti savo sprendimo. Taip pat svarbu pabrėžti, kad kontrolė, bauginimas ar izoliavimas nėra meilės ar rūpesčio ženklai – tai gali būti smurtinių santykių požymiai.

Praktinė užduotis

Perskaitykite trumpus situacijų apibūdinimus. Pakvieskite dalyves pasidalyti, ką jos mano apie kiekvieną situaciją – ar ji iliustruoja sveikus, ar nesveikus santykius?

Situacijos:

1. Partneris pajunta pavydą, apie tai ramiai pasikalbama ir kartu ieškoma sprendimo.
2. Partneris draudžia susitikti su draugais ir pyksta, jei neatsakai į žinutę iš karto.
3. Draugė išklauso tave, kai tau liūdna.
4. Pagalbos darbuotojas paklausia tavo nuomonės prieš priimdamas sprendimą.

5. Žmogus nuolat sako, kad tu pati nieko nesugebi.
6. Partneris gerbia tavo sprendimą nenorėti susitikti tą dieną.

Po kiekvienos situacijos galite aptarti: Kodėl taip manote? Kaip šioje situacijoje galėtų jaustis žmogus? Ką gali padaryti žmogus, jei taip su juo elgiamasi?

Po užduoties aptarkite, kad viena probleminė situacija nebūtinai reiškia nesveikus santykius, tačiau pasikartojanti kontrolė, bauginimas, izoliavimas ar nepagarba yra rimti įspėjamieji ženklai.

Aptarimo klausimai:

- Kaip jaučiasi žmogus palaikydamas sveikus santykius?
- Kaip jaučiasi žmogus, kurį nuolat kontroliuoja?
- Į kokius ženklus verta atkreipti dėmesį užsimezgus naujai draugystei ar naujiems santykiams?
- Ar normalu turėti savo draugų ir pomėgių, jeigu jau palaikai artimus santykius su kitu žmogumi?
- Su kuo galėtum pasikalbėti, jei su artimu žmogumi nesijauti saugiai?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Naudokite įvairius kasdienius santykių pavyzdžius – su partneriais, draugais, šeimos nariais ir pagalbos darbuotojais, kad dalyvėms būtų lengviau atpažinti sveikų ir nesveikų santykių požymius.
- Aptarkite, kodėl pagalbos poreikis nereiškia, kad žmogus turi atsisakyti savo nuomonės, pasirinkimų ar asmeninių ribų. Pagalba turėtų stiprinti savarankiškumą, o ne kontroliuoti.
- Aiškiai aptarkite įspėjamuosius nesveikų santykių požymius: nuolatinį pavydą, kontrolę, telefono tikrinimą, draudimą bendrauti su kitais žmonėmis, grasinimus, žeminimą ar vertimą jaustis kaltai.
- Pabrėžkite, kad konfliktai santykiuose yra normalu, bet pagarba, saugumas ir galimybė laisvai išsakyti savo nuomonę turi išlikti.

4.11. Sutikimas ir teisė pasakyti „ne“

Sutikimas ir asmeninės ribos yra svarbi saugių santykių dalis. Kiekviena moteris turi teisę spręsti, kaip elgtis su savo kūnu, kas gali jį liesti, fotografuoti, teikti pagalbą ar leisti laiką kartu. Sutikimas turi būti duotas laisvai, aiškiai ir suprantant situaciją – jis



negali būti išgautas naudojant spaudimą, bauginant, manipuliuojant. Taip pat svarbu žinoti, kad sutikimą galima bet kada atšaukti – net jeigu anksčiau buvo pasakyta „taip“, žmogus turi teisę persigalvoti.

Moterys, turinčios intelekto ar psichosocialinę negalią, gali dažniau susidurti su situacijomis, kai jų asmeninės ribos nėra gerbiamos arba manoma, kad už jas gali spręsti kiti. Tai gali pasireikšti ne tik artimuose ar seksualiniuose santykiuose, bet ir kitose kasdienėse situacijose – teikiant pagalbą, atliekant asmens priežiūrą sveikatos priežiūros įstaigose ar dalijantis asmenine informacija. Svarbu stiprinti supratimą, kad kiekvienas žmogus turi teisę būti išklausytas, gauti informaciją jam suprantamu būdu ir pats priimti sprendimus dėl savo kūno bei asmeninės erdvės.

Kalbant šia tema svarbu mokyti atpažinti, kas yra laisvas sutikimas ir kada jo nėra, suprasti kūno ribų reikšmę bei ugdyti gebėjimą pasakyti „ne“.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Ar visada galite pasakyti „ne“ (kai nenorite būti liečiama, bučiuojama ir kt.)?
- Ar galima persigalvoti, jei anksčiau sakei, kad nori, kad tave liestų, o dabar nebenori?
- Ar reikia paklausti sutikimo prieš apkabinant kitą žmogų?

Po trumpos diskusijos akcentuokite, kad kiekvienas žmogus turi teisę spręsti, ką daryti su savo kūnu. Tai vadinama kūno autonomija. Sutikimas būti liečiamai turi būti duotas laisvai, be spaudimo, ir žmogus gali bet kada persigalvoti. Tylėjimas, baimė ar sustingimas nereiškia, kad žmogus sutinka. Be to, svarbu pabrėžti, kad sutikimas reikalingas ne tik seksualiniuose santykiuose, bet ir kasdienėse situacijose, pavyzdžiui, prieš ką nors apkabinant, fotografuojant ar padedant atlikti asmens priežiūrą.

Praktinė užduotis

Perskaitykite situacijų pavyzdžius ir paprašykite dalyvių nuspręsti, ar žmogus sutiko, ar nesutiko, ar nėra aišku. Pavyzdžiai:

- Draugė paklausia: „Ar galiu tave apkabinti?“, o tu pasakai: „Taip.“
- Žmogus pasako: „Nebeliesk“, bet kitas žmogus toliau liečia.
- Darbuotoja paklausia, ar gali padėti apsirengti, ir palaukia atsakymo.
- Žmogus atrodo išsigandęs, tyli ir neatsako, ar nori, kad jį bučiuotum.
- Partneris sako: „Jei mane myli, privalai sutikti mylėtis.“

Po kiekvienos situacijos galite paklausti: Kodėl taip manote? Kaip galėtų jaustis šis žmogus?

Klausimai temai aptarti:

- Kas yra kūno ribos? Kaip jas nustatome? Kaip apie jas pasakome kitam?
- Kodėl svarbu gerbti kito žmogaus asmenines ribas?
- Ką reiškia sutikimas?
- Ar žmogus gali persigalvoti po to, kai jau pasakė „taip“?
- Kokiose kasdienėse situacijose reikia paklausti leidimo?
- Kaip jaučiuosi, kai mano ribos yra gerbiamos?
- Kas gali padėti, jei sunku pasakyti „ne“?
- Į kokį žmogų galėčiau kreiptis, jeigu mano kūno ribos nėra gerbiamos?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Nuolat kartokite pagrindinę mintį – žmogaus kūnas priklauso jam pačiam, todėl kiekvienas pats turi spręsti dėl prisilietimų, asmeninės erdvės ir savo kūno. Pabrėžkite, kad sutikimas turi būti laisvas, aiškus. Žmogus gali bet kada persigalvoti. Aiškiai pasakykite, kad tyla, sustingimas, baimė ar spaudimas nėra sutikimas.

4.12. Smurtas lyties pagrindu ir lyčių stereotipai

Šią temą rekomenduojama pradėti nuo pokalbio apie lyčių stereotipus, su kuriais susiduriame kasdienybėje. Pavyzdžiui, vis dar manoma, kad moteris turi gaminti maistą, būti paklusni, visada rūpintis kitais, tvarkyti namus, nesiginčyti, nekalbėti apie savo poreikius ar visada sutikti su vyro norais (įskaitant ir seksualinius). Taip pat gali būti tikimasi, kad moteris visada bus maloni, kantri, atlaidi ir atsakinga už santykių išsaugojimą (dėl vaikų ar kitų priežasčių). Svarbu pabrėžti, kad santykiuose ir šeimoje pareigos turėtų būti grindžiamos abipusiu susitarimu, o ne stereotipais.



Smurtas lyties pagrindu – tai smurtas, nukreiptas prieš moterį dėl jos lyties arba kylantis iš nelygių moterų ir vyrų galios santykių. Jis dažnai pasireiškia siekiu kontroliuoti moterį ir priversti ją atitikti stereotipinius lūkesčius. Pavyzdžiui, partneris gali reikalauti, kad moteris visada klaustų leidimo išeiti iš namų, drausti dirbti ar mokytis, sakyti, kad „gera žmona turi klausyti vyro“, tikėtis, kad ji viena atliks visus namų ruošos darbus ar viena prižiūrės kitus šeimos narius. Smurtas taip pat gali pasireikšti spaudimu tenkinti vyro seksualinius poreikius, nepaisant moters noro ar savijautos, arba menkinimu, jeigu ji atsisako. Toks elgesys kartais klaidingai suprantamas kaip meilė ar rūpestis, bet iš tiesų tai gali būti kontrolės ir smurto forma. Svarbu padėti dalyvėms suprasti, kad pavydas nėra meilės įrodymas, o nuolatinė kontrolė nėra rūpestis.

Moterys su intelekto ar psichosocialine negalia gali susidurti ir su papildomais stereotipais – teigimu, kad jos nesupranta, kas joms geriausia, negali pačios priimti sprendimų, kad negali būti geros partnerės ar motinos, todėl už jas turi spręsti kiti. Tokie įsitikinimai gali būti naudojami siekiant pateisinti kontrolę, riboti moters pasirinkimą ar nepaisyti jos nuomonės.

Taip pat rekomenduojama aptarti visuomenėje paplitusius stereotipus apie smurtą, pavyzdžiui: „Jei būtų blogai, ji seniai būtų išėjusi“, „Tai šeimos reikalas“, „Ji pati išprovokavo“ ar „Kiekvienoje šeimoje pasitaiko problemų“. Tokie įsitikinimai perkelia atsakomybę nuo smurtautojo nukentėjusiajai, mažina tikimybę, kad bus kreiptasi pagalbos, ir prisideda prie smurto normalizavimo. Svarbu priminti, kad atsakomybė už smurtą visada tenka jį naudojančiam asmeniui.

Nagrinėjant šią temą svarbu padėti dalyvėms atpažinti stereotipus, suprasti, kad jie nėra taisyklės, ir stiprinti žinią, jog sveiki santykiai grindžiami lygybe, pagarba, abipusiu sutarimu ir kiekvieno žmogaus teise priimti sprendimus, kaip jam gyventi.

Galimi klausimai temai įvesti

Pradėkite nuo paprasto pokalbio apie tai, kad nuo mažens dažnai girdime, ką „turėtų“ daryti mergaitės ir berniukai. Paklauskite, ar dalyvės yra girdėjusios komentarų apie tam tikras veiklas, darbus ar elgesį, kurie neva labiau tinka moterims ar vyrams. Trumpai aptarkite, ar tokie įsitikinimai visada yra teisingi.

- Ar manote, kad tam tikros veiklos labiau tinka moterims nei vyrams? Ir priešingai – ar veiklų ir atsakomybių labiau tinkamos vyrams?
- Ar kas nors gali sakyti moteriai, kaip ji turi gyventi?
- Ar žmogus gali su tavimi blogai elgtis vien todėl, kad esi moteris?
- Ar pavydas ir nuolatinė kontrolė yra meilės ženklas?

Po diskusijos pasidalykite mintimi, kad kartais žmonės mano, jog moterys ir vyrai privalo elgtis nustatytu būdu. Tokie įsitikinimai vadinami lyčių stereotipais. Jie gali riboti žmogaus pasirinkimą ir būti naudojami pateisinti neteisingą ar smurtinį elgesį. Pabrėžkite, kad nėra „teisingų“ moteriškų ar vyriškų pomėgių, darbų ar svajonių. Kiekvienas žmogus turi teisę rinktis.

Praktinė užduotis

Perskaitykite teiginius ir leiskite dalyvėms pasvarstyti, ar mano, kad tai stereotipas, ar tiesa. Pavyzdžiui:

- Moterys gali pačios priimti sprendimus, kur ir kaip leisti laisvalaikį.
- Moteris, kuri turi partnerį, turi atsiklausti, ar gali susitikti su draugėmis.
- Partneris gali tikrinti moters telefoną, jei ją labai myli.
- Pavydas yra meilės įrodymas.
- Moteris privalo stengtis išsaugoti santykius, net jeigu su partneriu jaučiasi nesaugiai, juo nepasitiki.
- Už smurtą visada atsakingas jį naudojantis žmogus.

Klausimai temai aptarti

- Su kokiais stereotipais apie vyrus ar moteris yra tekę susidurti jums?
- Kas yra lyčių stereotipai? Kaip stereotipai gali paveikti moterų pasirinkimą?
- Kodėl svarbu, kad moteris galėtų pati priimti sprendimus?
- Kodėl kai kurioms moterims gali būti sunku ištrūkti iš smurtinių santykių?
- Kaip gali jaustis moteris, kai kiti nuolat sprendžia už ją?

- Kodėl moterys su negalia gali būti labiau pažeidžiamos?
- Ką galima padaryti, jeigu pastebi arba pati patiri nepageidaujamą elgesį?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Sąvoką „smurtas dėl lyties“ aiškinkite labai paprastai – tai nepriimtinas arba smurtinis elgesys, nukreiptas prieš moterį dėl jos lyties.
- Aiškindami stereotipus, nekaltinkite dalyvių dėl jų turimų įsitikinimų. Daugelį stereotipų išmokstame nuo vaikystės, girdime radijo ir televizijos laidose, mokykloje ir pan. Tačiau juos galime permąstyti ir atpažinti, kaip žalingus.
- Aptardami situacijas venkite klausimų, kurie kaltina nukentėjusiąją (pvz., „Kodėl ji neišėjo?“). Verčiau skatinkite galvoti: „Kas gali apsunkinti nutraukti tokius santykius?“
- Priminkite, kad moterys su intelekto ar psichosocialine negalia dažnai susiduria ne tik su lyčių stereotipais, bet ir su stereotipais apie negalią. Šių dviejų veiksnių derinys gali didinti smurto ir kontrolės riziką.
- Akcentuokite, kad smurtas dažnai prasideda nuo kontrolės, izoliavimo ar menkinimo, o ne tik nuo fizinio smurto.
- Kiekvieną diskusiją užbaikite aiškiu teiginiu: atsakomybė už smurtą visada tenka smurtautojui, o ne smurto aukai.

4.13. Smurtas negalios pagrindu ir negalios stereotipai



Šią temą rekomenduojama pradėti nuo pokalbio apie negalios stereotipus. Svarbu paaiškinti, kad stereotipai – tai klaidingi ir apibendrinti įsitikinimai apie žmones su negalia. Visuomenėje vis dar pasitaiko stereotipų, kad žmogus su negalia yra našta kitiems, mažiau vertingas už kitus, jo nuomonė nėra svarbi, jis negali pats priimti sprendimų, mokytis, dirbti, kurti šeimos ar gyventi savarankiškai.

Tokie stereotipai lemia diskriminaciją ir gali didinti smurto riziką. Kai manoma, kad žmogus su negalia negali spręsti pats, jo nuomonė gali būti ignoruojama, o sprendimai

priimami už jį, prisidengiant „rūpesčiu“, „apsauga“ ar „saugumu“. Tačiau pagalbos poreikis nereiškia, kad žmogus neturi teisės priimti sprendimų.

Smurtas negalios pagrindu – tai neteisingas, žeminantis ar smurtinis elgesys su žmogumi dėl jo negalios. Jis ne visada pasireiškia fiziniu smurtu. Tai gali būti kasdienės situacijos, kai žmogus nėra išklausomas, su juo nekalbama tiesiogiai, o kreipiamasi tik į lydintį asmenį, už jį priimami sprendimai, informacija nepateikiama suprantamu būdu, neleidžiama pačiam pasirinkti kasdienių dalykų ar spręsti, kur mokytis, dirbti ar gyventi. Smurtu taip pat gali tapti draudimas išeiti iš namų, susitikti su draugais, turėti partnerį, naudotis telefonu ar internetu, dalyvauti bendruomenės gyvenime arba gauti reikalingą pagalbą. Moterys su intelekto ar psichosocialine negalia su tokiais stereotipais ir diskriminacija susiduria dažniau, todėl jų pasirinkimai ir nuomonė gali būti ribojami dažniau nei kitų moterų.

Šios temos tikslas – padėti dalyvėms atpažinti negalios stereotipus, suprasti, kaip jie gali didinti smurto riziką, ir sustiprinti žinią, kad kiekviena moteris turi teisę būti išklausyta, priimti sprendimus dėl savo gyvenimo ir visapusiškai dalyvauti bendruomenės gyvenime.

Praktinė užduotis temai įvesti

Perskaitykite teiginius ir leiskite dalyvėms pasidalyti mintimis apie tai, ar jos įžvelgia stereotipus šiuose teiginiuose, ar ne. Pavyzdžiui:

- Moterys su negalia gali turėti draugų.
- Už žmogų su negalia visada reikia priimti sprendimus.
- Žmonės su negalia gali dirbti.
- Žmogaus nuomonė yra svarbi, net jeigu jam reikia pagalbos.
- Žmogus gali prašyti pagalbos ir vis tiek būti savarankiškas.

Po kiekvieno teiginio trumpai aptarkite, kodėl jos mano, kad jis teisingas arba kodėl tai stereotipas. Jei grupė aktyvesnė, paprašykite dalyvių sugalvoti po vieną stereotipą, kurį jos yra girdėjusios ar patyrusios, ir kartu aptarkite, kodėl jis nėra teisingas. Paaiškinkite, kad stereotipai gali lemti smurtą negalios pagrindu. Pavyzdžiui, kai moteriai neleidžiama pačiai spręsti; neklausoma jos nuomonės; ribojama galimybė mokytis, dirbti ar kurti santykius. Apibendrinant svarbu pabrėžti, kad pagalbos poreikis nereiškia, kad žmogus negali priimti sprendimų ar gyventi visaverčio gyvenimo.

Aptarimo klausimai:

- Kas yra negalios stereotipai?
- Kuo skiriasi pagalba žmogui nuo žmogaus kontrolės?
- Kas padeda labiau pasitikėti savimi?
- Ką galime pasakyti žmogui, kuris abejoja savo gebėjimais?
- Kodėl svarbu, kad žmogus galėtų išsakyti savo nuomonę ir rūpimus dalykus?
- Ką galima daryti, jeigu jūsų neklauso arba neleidžia pačiai priimti sprendimų?

Pabaigoje paklauskite: **„Kokių stiprybių turite jūs?“**

Paprašykite kiekvienos dalyvės užrašyti ant lapelio ir priklijuoti matomoje vietoje, pvz., ant lentos, bent vieną savo gebėjimą, pomėgį ar mėgstamą savybę.

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Venkite apibendrinimų – moterys su negalia yra skirtingos, skiriasi ir jų gebėjimai, poreikiai, pomėgiai ir tikslai.
- Stereotipus aiškinkite pasinaudodami kasdieniais pavyzdžiais, tarkime, kai žmogaus neklausiama nuomonės, sprendžiama už jį ar neleidžiama pačiam pasirinkti, ką veikti, su kuo draugauti ar kur dirbti.
- Sąvoką struktūrinis smurtas paaiškinkite per gyvenimiškas situacijas, kai taisyklės, paslaugos ar aplinka riboja žmogaus galimybes kur nors dalyvauti, suprasti informaciją, gauti paslaugas ar priimti sprendimus.
- Pabaigoje sustiprinkite pagrindinę mintį: kiekviena moteris, nepriklausomai nuo negalios, turi teisę būti išklausyta, priimti sprendimus, gauti reikalingą pagalbą, gyventi savarankiškai ir būti apsaugota nuo diskriminacijos bei smurto.
- Aptarkite, kad smurtaujantys žmonės kartais naudojasi negalia siekdami kontroliuoti moterį, pavyzdžiui, kalba už ją, neleidžia kreiptis pagalbos, grasina nesuteikti pagalbos ar sako, kad niekas kitas jai nepadės. Aiškiai įvardykite, kad tai yra neteisinga ir gali būti smurto forma.

4.14. Ką daryti, jeigu jaučiu pavojų ir bijau?

Šios temos tikslas – padėti dalyvėms atpažinti pavojingas situacijas ir suprasti, kaip į jas reaguoti. Pavojus gali kilti, kai žmogus grasina, rėkia, stumdo, persekioja, verčia ką nors daryti ar elgiasi taip, kad kyla baimė dėl savo saugumo. Tokiose situacijose

svarbiausia kuo greičiau pasirūpinti savo saugumu. Dalyvėms svarbu suprasti, kad jos neprivalo likti pavojingoje situacijoje, tylėti ar kentėti. Išsigandęs žmogus gali sustingti, negalėti kalbėti ar nežinoti, ką daryti – tai normali organizmo reakcija į pavojų, dėl kurios nereikia savęs kaltinti. Svarbu įsiminti kelis pagrindinius veiksmus: pasitraukti į saugią vietą, kviesti pagalbą, kreiptis į žmogų, kuriuo pasitikima, o esant tiesioginiam pavojui – skambinti 112.



Moterims, patiriančioms smurtą, dažnai sunku apie tai kalbėti dėl baimės, gėdos, kaltės, priklausomybės nuo smurtaujančio žmogaus ar abejonės, kad jomis bus patikėta. Smurtaujantis žmogus taip pat gali atkalbinėti nuo pagalbos, sakydamas, kad niekas ja nepatikės ar bus dar blogiau. Svarbu suprasti, kad tai yra kontrolės ir bauginimo būdas. Prašyti pagalbos nėra skundimas ar išdavystė – tai rūpinimasis savo saugumu. Pirmas žingsnis gali būti pokalbis su žmogumi, kuriuo pasitikima: drauge, artimuoju, socialiniu darbuotoju ar kitu pagalbos specialistu. Dėl smurto nėra kalta jį patirianti moteris – atsakomybė tenka smurtaujančiam žmogui.

Pagalba turi būti teikiama kantriai, be spaudimo ir orientuota į saugumą. Pirmiausia galima išsiaiškinti situaciją, apsvarstyti, kokia pagalba prieinama, ir susidaryti pagalbos bei saugumo planą. Kartu svarbu išlaikyti tikėjimą, kad išeitis yra įmanoma. Aptariant praktines situacijas galima klausti: kam galėčiau paskambinti, kur galėčiau nueiti, ką galėčiau padaryti, jeigu bijau arba matau, kad kita moteris patiria smurtą? Svarbu nevertinti moters gyvenimo pasirinkimų ir vengti kaltinančių klausimų, pavyzdžiui, „kodėl vis dar gyveni kartu?“ ar „kodėl leidai taip su savimi elgtis?“. Geriau orientuotis į tai, kas gali padėti jai jaustis saugiau.

Kartu svarbu suprasti, kad pagalbos ieškojimas kartais gali būti pavojingas etapas. Smurtaujantis žmogus, sužinojęs apie moters ketinimą ieškoti pagalbos, gali smurtauti dar labiau. Todėl prieš imantis konkrečių veiksmų, pavyzdžiui, pranešant apie smurtą institucijoms, svarbu įvertinti riziką, galimas pasekmes ir moters galimybes atsiskirti nuo smurtautojo.

Galimi klausimai temai įvesti

- Kaip suprantate žodį „pavojus“? Kaip jaučiatės, kai bijote? Kaip baimė jaučiama jūsų kūne?
- Ką galite daryti, jeigu jaučiatės nesaugiai?
- Ar yra žmogus, kuriuo pasitikite? Kas jis?
- Ar prašyti pagalbos yra gerai?
- Ar yra tekę prašyti pagalbos ir jos negauti?

Praktinė užduotis

Perskaitykite situacijų apibūdinimus ir paprašykite dalyvių jas aptarti. Pavyzdžiai:

- Žmogus ant tavęs rėkia ir tu labai bijai.
- Tau grasina, kad bus blogai, jeigu kam nors papasakosi, kad jis tave stumdo.
- Nepažįstamas žmogus seka tave gatvėje.
- Dėl pagalbos darbuotojo elgesio jautiesi nesaugiai.
- Tu bijai grįžti namo, nes ten tavęs laukia žmogus, kuris tave gąsdina.

Po kiekvienos situacijos galite aptarti: Kas šioje situacijoje kelia pavojų? Kaip būtų galima įnešti saugumo? Į ką galėtum kreiptis, ką galėtum daryti, jei atsirastum tokioj situacijoj? Kada reikėtų skambinti numeriu 112?

Aptarimo klausimai:

- Kaip suprasti, kad situacija tampa pavojinga? Kaip tavo kūnas parodo, kad bijai ar jautiesi nesaugiai?
- Kas tau padeda pasijusti saugiau? Ką gali padaryti pirmiausia, jei labai bijai?
- Kodėl žmonės kartais bijo prašyti pagalbos?
- Kada reikia skambinti numeriu 112?
- Kodėl nereikia tikėti žmogumi, kuris sako: „Niekam nesakyk“? Ar smurtaujantis žmogus gali bandyti atkalbėti nuo pagalbos prašymo?

Pabaigoje paprašykite kiekvienos dalyvės įvardyti ar užrašyti ant lapelio bent du žmones, ar kitus šaltinius, į kuriuos ji galėtų kreiptis pagalbos. Galite suvaidinti vieną pagalbos prašymo situaciją, aptarti svarbias detales. Svarbu akcentuoti, kad skambinant prašyti pagalbos, kai situacija pavojinga, nereikia visko papasakoti tobulai. Svarbiausia pasakyti, kad reikia pagalbos ir kur esi.

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjoms

- Praktikuokite konkrečius veiksmus: garsiai kviesti pagalbą, pasitraukti į saugią vietą, kreiptis į aplinkinius žmones, paskambinti patikimam asmeniui ir pagalbos numeriu 112. Pasipraktikuokite, kokią informaciją reikia pateikti skambinant (kas atsitiko, kur esi, ar gresia pavojus šiuo metu).
- Svarbu suprasti, kad ieškoti pagalbos tam tikrais atvejais gali būti moteriai pavojingas procesas. Venkite spaudimo priimti skubotus sprendimus, pavyzdžiui, nedelsiant nutraukti santykius. Akcentuokite, kad svarbiausia yra žmogaus saugumas ir galimybė priimti informuotus sprendimus, numatyti saugią situaciją ar bent laikinai pabūti saugioje aplinkoje, kol gresia pavojus gyvybei.

4.15. Ką daryti, jei santykiai su artimu žmogumi blogi ar nesaugūs?



Šios temos tikslas – padėti dalyvėms atpažinti nesaugius santykius ne tik tada, kai vyksta fizinis smurtas. Nuolatinė baimė, įtampa, kontrolė, žeminimas, kaltinimai ar jausmas, kad „kažkas ne taip“, taip pat yra svarbūs ženklai, rodantys, jog santykiai gali būti nesveiki. Svarbu pabrėžti, kad moteris neturi laukti, kol situacija taps labai pavojinga – jos nuojauta yra pakankama priežastis ieškoti pagalbos. Žmonės kartais ima abejoti savo patirtimi, mano, kad perdeda, kad patys yra kalti arba kad taip būna visiems. Mokymų metu reikėtų stiprinti supratimą, kad pagarbūs santykiai neturi kelti nuolatinės baimės, nerimo ar pažeminimo.

Svarbu supažindinti dalyves su galimybėmis kreiptis pagalbos dar tada, kai kyla abejonės ar nerimas ir jas padrąsinti. Pokalbis su patikimu žmogumi ar specialistu gali padėti geriau suprasti situaciją, pasirūpinti savo saugumu ir sužinoti, kokios pagalbos galima sulaukti.

Galimi klausimai temai įvesti:

- Kaip jaučiuosi, kai santykiai geri?
- Ar galima prašyti pagalbos, jeigu tiesiog jaučiatės blogai?
- Ar reikia laukti, kol situacija taps labai pavojinga?

Po trumpos diskusijos akcentuokite, kad žmogus gali jaustis blogai su artimu žmogumi net tada, kai nėra fizinio smurto. Jei artimoje aplinkoje nuolat jaučiama baimė, įtampa, liūdesys, kontrolė ar nepagarba, svarbu apie tai pasikalbėti. Nereikia laukti, kol situacija pablogės. Kiekvieno žmogaus jausmai yra svarbūs ir verti dėmesio.

Praktinė užduotis

Perskaitykite situacijos aprašymą:

Asta pastebi, kad po susitikimų su partneriu dažnai jaučiasi liūdna ir įsitempusi. Ji bijo pasakyti savo nuomonę, nes partneris supyksta. Asta galvoja: „Gal čia mano kaltė?“ Ji dar niekam apie šias mintis nepasakojo.

Paklauskite dalyvių: Kaip, jūsų manymu, jaučiasi Asta? Ar tokie jausmai yra svarbūs? Ką Asta galėtų padaryti pirmiausia? Kam ji galėtų papasakoti apie savo situaciją? Papildomai paprašykite dalyvių užbaigti sakinį: „Jei su žmogumi jaučiausi nesaugiai, galėčiau...“ (pvz.: pasikalbėti su drauge, kreiptis į pagalbos darbuotoją, paskambinti pagalbos linijai).

Aptarimo klausimai:

- Kaip galite suprasti, kad santykiuose jaučiatės nesaugiai?
- Kodėl svarbu pasitikėti savo jausmais?
- Ar reikia būti visiškai tikrai ar laukti, kol situacija taps labai pavojinga, kad būtų galima kreiptis pagalbos?
- Į ką galite kreiptis pagalbos ir kokios pagalbos galima sulaukti?
- Kaip galite padrąsinti kitą moterį, kuri jaučiasi nesaugiai?

Pasiūlymai mokymų vedėjams ir vedėjams

- Dažnai priminkite, kad žmogaus jausmai yra svarbūs. Jei moteris santykiuose nuolat jaučiasi išsigandusi, liūdna, nerimauja ar bijo suklysti, į šiuos jausmus verta atkreipti dėmesį.
- Pabrėžkite, kad už smurtą ar netinkamą elgesį visada atsako smurtaujantis žmogus.
- Į pagalbos specialistus galima kreiptis ir tada, kai žmogus dar nėra tikras dėl to, kas vyksta. Specialistai išklauso, padeda suprasti situaciją ir kartu ieško saugiausių sprendimų. Užsiėmimo pabaigoje priminkite, kur galima kreiptis pagalbos, ir suteikite šią informaciją lengvai suprantama forma (pvz., kortelėje ar lankstinuke).
- Nuolat pabrėžkite, kad saugumas yra svarbiausias. Pavojingoje situacijoje svarbiausia kuo greičiau pasirūpinti savo saugumu.

4.16. Mokymų apibendrinimas ir žinių įtvirtinimas

Mokymų pabaigoje rekomenduojama skirti laiko refleksijai. Jos tikslas – padėti dalyvėms įsisąmoninti, ką jos sužinojo, kaip jautėsi mokymų metu ir ką galės pritaikyti savo kasdieniame gyvenime. Refleksija ypač svarbi šiuose mokymuose, nes aptariamos smurto temos gali sukelti įvairių jausmų ar priminti asmenines patirtis. Refleksija turėtų vykti saugioje ir pagarba grįstoje aplinkoje, nespaudžiant dalyvių dalytis asmenine patirtimi ir primenant, kad kiekviena iš jų pati sprendžia, kiek nori atsiverti. Jei dalyvė prabyla apie galimai patiriamą smurtą, svarbu ją išklausyti, tikėti jos pasakojimu ir pasidalyti galima pagalba vengiant bet kokių kaltinančių ar vertinančių klausimų.

Prieš pradedant refleksiją verta priminti grupės taisykles: klausomės vieni kitų pagarbiai, nevertiname, nekomentuojame kitų pasisakymų ir dalijamės tik tuo, kuo norime. Siekiant sukurti saugią atmosferą, galima naudoti „kalbantį daiktą“ – mažą kamuoliuką ar kitą minkštą daiktą. Kalba tik tas žmogus, kuris jį laiko rankose.

Skatinkite dalyves kalbėti apie savo patirtį vartojant „aš“ („Aš sužinojau...“, „Man buvo svarbu...“, „Aš jaučiausi...“), o ne kalbėti už visą grupę. Jei dalyvės nenori kalbėti, jos gali tiesiog perduoti daiktą kitam - dalyvavimas turi būti savanoriškas.

Refleksiją galima pradėti nuo trumpo emocijų įvardijimo. Pavyzdžiui, paprašyti kiekvienos dalyvės vienu žodžiu ar sakiniu pasakyti, kaip ji jaučiasi dabar, arba pasirinkti paveikslėlį, spalvą ar emocijų kortelę, geriausiai apibūdinančią jos savijautą.

Refleksiją rekomenduojama baigti pozityviai – priminti svarbiausias mokymų žinutes, padėkoti dalyvėms už jų įsitraukimą ir pabrėžti, kad pagalbos ieškojimas yra stiprybės ženklas. Taip pat verta priminti, kur galima kreiptis pagalbos, jei po mokymų kiltų nerimo, klausimų ar norėtųsi pasikalbėti apie asmenines patirtis. Tai padeda užtikrinti, kad dalyvės iš mokymų išeitų ne tik su naujomis žiniomis, bet ir su didesniu saugumo bei palaikymo jausmu.

Galima refleksijos eiga

Galite atlikti vieną arba kelias iš siūlomų užduočių. Svarbiausia, kad refleksijos metu dalyvėms būtų galimybė pasidalyti, kas joms labiausiai įsiminė, įsivertinti, kaip jos jaučiasi, ir padėkoti sau ir kitoms už dalyvavimą.

1. **Tiesa ar netiesa?** Tikslas – pakartoti svarbiausias mokymų žinutes aktyviu būdu. Vedėja (-as) perskaito trumpus teiginius, o dalyvės pakelia žalią („Tiesa“) arba raudoną („Netiesa“) kortelę (arba pakelia nykštį aukštyn ar žemyn).

Pavyzdžiai:

- Galiu pasakyti „ne“, jei nenoriu, kad mane liestų. (Tiesa)
- Smurtas niekada nėra nukentėjusio žmogaus kaltė. (Tiesa)
- Prašyti pagalbos yra silpnumo ženklas. (Netiesa)
- Žmonės su negalia turi tokias pačias teises kaip visi kiti. (Tiesa)
- Sugalvokite savų teiginių.

2. **„Ką pasiimu su savimi?“.** Tikslas: padėti susieti mokymų turinį su dalyvių kasdieniu gyvenimu. Kiekviena dalyvė užbaigia vieną sakinį (galima pasakyti garsiai, parašyti arba nupiešti):
   - Mokymų metu sužinojau, kad...
   - Dabar žinau, kad...
   - Jei jausiuosi nesaugiai, galėsiu...
   - Vienas dalykas, kurį labiausiai noriu prisiminti, yra...
3. **Pagalbos ir stiprybės medis (ratas).** Tikslas: dar kartą įtvirtinti informaciją, kur kreiptis pagalbos ir priminti, kaip svarbu pasidžiaugti savo stiprybėmis. Ant plakato nupiešiamas medis, moters figūra arba apskritimas su žodžiu „Aš“ centre. Dalyvės ant lipnių lapelių užrašo žmones ar vietas, kur galėtų kreiptis pagalbos. Tuomet dalyvės ant lapelių surašo savo stiprybes, mėgstamas savybes. Pabaigoje trumpai aptariama: Kas gali tau padėti? Į ką kreiptumeisi pirmiausia? Kodėl svarbu nelikti vienai? Kuo tu gali padėti kitoms (-iems)?

   Jei norite, galite organizuoti tik pagalbos ratą, o pabaigoje atskiru klausimu prieiti prie stiprybių.
4. **Emocijų ratas.** Tikslas: saugiai užbaigti mokymus ir įvardyti savo savijautą. Kiekviena dalyvė pasirenka emocijų kortelę, paveikslėlį arba vieną žodį, kuris geriausiai apibūdina jos savijautą. Vedėja (-as) gali paklausti: Kaip jautiesi dabar? Kas šiandien buvo svarbiausia? Dalyvės gali ir nekalbėti – užtenka parodyti pasirinktą kortelę.
5. **Pagyrimų (stiprybių) ratas.** Tikslas: pozityviai užbaigti mokymus ir sustiprinti pasitikėjimą savimi. Kiekviena dalyvė ir vedėjos (-ai) užbaigia vieną sakinį:
   - Šiandien man pavyko...
   - Aš didžiuojuosi, kad...
   - Esu stipri, nes...
   - Noriu sau palinkėti…

5 SKYRIUS

ORGANIZACIJOS, KURIOS GALI PADĖTI

Kai žmogus patiria smurtą, jaučiasi nesaugiai ar nežino, ką daryti, svarbu prisiminti – svarbu nelikti vienai. Lietuvoje yra įvairių žmonių ir organizacijų, kurios gali padėti. Pagalba gali būti skirtinga: emocinė, praktinė, socialinė, teisinė ar susijusi su saugumo užtikrinimu.

Pagalbą gali suteikti:

- **Bendrasis pagalbos centras (112)**

  Jei žmogui gresia tiesioginis pavojus, patiriamas smurtas arba būtina skubi pagalba, reikia skambinti bendruoju pagalbos telefonu **112**. Skambutis yra nemokamas. Pagalbos centro darbuotojas išklausys, įvertins situaciją ir išsiųs reikalingas tarnybas – policiją, greitosios medicinos pagalbos tarnybą ar ugniagesius gelbėtojus.

- **Policija**

  Policija padeda tais atvejais, kai žmogus patiria smurtą, jam grasinama arba kyla pavojus jo saugumui. Policijos pareigūnų tikslas – sustabdyti smurtą, užtikrinti nukentėjusio asmens saugumą ir prireikus pradėti tyrimą. Esant skubiai situacijai į policiją reikėtų kreiptis skambinant **112**.

- **Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai (SKPC)**

  Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai teikia nemokamą ir konfidencialią pagalbą asmenims, patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje. Čia galima gauti emocinę paramą, informaciją apie savo teises, konsultacijas dėl galimų sprendimų, pagalbą rengiant saugumo planą bei prireikus būti nukreiptam gauti kitas reikalingas paslaugas. Kreiptis galima ir tada, kai žmogus dar nėra tikras, ar tai, ką patiria, yra smurtas – pirmasis pokalbis dažnai padeda geriau suprasti situaciją. Daugiau informacijos ir visų centrų kontaktus galima rasti specializuotospagalboscentras.lt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrų (SKPC) pagalbos linija – anoniminė ir nemokama pagalba smurtą patyrusiems asmenims darbo dienomis **8.00–17.00 val.**, tel. **0 700 55516**.

- **Krizių centrai**

  Krizių centrai padeda žmonėms, kurie išgyvena krizę, patiria smurtą, jaučiasi nesaugiai ar neturi saugios vietos apsistoti. Priklausomai nuo situacijos galima gauti laikiną apgyvendinimą, psichologinę, socialinę ar kitą reikalingą pagalbą.

- **Savivaldybių socialinės paslaugos**

  Savivaldybių socialiniai darbuotojai padeda spręsti kasdienius sunkumus, susijusius su socialinėmis paslaugomis, pagalbos poreikiu, saugumo užtikrinimu ar kitais praktiniais klausimais. Žmonėms su negalia svarbu, kad pagalba būtų pritaikyta pagal individualius poreikius, todėl prireikus galima kreiptis į savo gyvenamosios vietos savivaldybės socialinių paslaugų skyrių ar socialinių paslaugų centrą.

- **Negalios organizacijos**

  Negalios organizacijos gali suteikti emocinį palaikymą, informaciją apie teises ir pagalbos galimybes, padėti pasirengti kreiptis į institucijas ar lydėti pirmaisiais pagalbos paieškos etapais. Jos taip pat gali padėti geriau suprasti savo teises ir atstovauti žmogaus interesams. Daugiau informacijos apie Lietuvos negalios organizacijų forumą ir organizacijas nares: Inf.lt.

- **Emocinės pagalbos tarnybos**

  Jeigu žmogus jaučiasi išsigandęs, vienišas, sutrikęs ar jam tiesiog reikia su kuo nors pasikalbėti, galima kreiptis į emocinės pagalbos tarnybas. Jos teikia anoniminę ir konfidencialią emocinę paramą telefonu ar internetu.

Naudingi kontaktai ir šaltiniai:

- Informacija apie smurtą ir pagalbos galimybes: visureikalas.lt
- Savitarpio pagalbos bendruomenė moterims, patyrusioms smurtą: moterysmoterims.lt
- **Pagalbos moterims linija – +370 800 663 66** visą parą, kasdien: pagalbosmoterimslinija.lt
- **Pagalbos šaltinių ir formų apžvalga:** Lietuvos negalios organizacijų forumas (2024) Smurtą patyrusioms moterims su negalia. Pagalbos prieinamumas ir priklausančios paslaugos.
- **Jaunimo linija – +370 800 288 88**, visą parą: jaunimolinija.lt

- **Sidabrinė linija** (vyresnio amžiaus žmonėms) – **+370 800 800 20**: sidabrinelinija.lt
- **Vaikų linija – 116 111**: vaikulinija.lt
- **Psichologinės pagalbos galimybės:** tuesi.lt ir pagalbasau.lt
- **Skubi anoniminė psichologinė pagalba:** krizesiveikimas.lt
- **Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras** – naujausiame šaltinyje nurodytas tel. **+370 679 61617**, daugiau informacijos: anti-trafficking.lt.
- **Psichologinių krizių pagalbos centras** – trumpasis numeris **1815**, teikiama skubi psichologinė pagalba.
- **Visuomenės sveikatos biurai** – daugelyje savivaldybių teikia nemokamas psichologines konsultacijas ir kitą emocinės gerovės pagalbą. Visų savivaldybių Visuomenės sveikatos biurų kontaktai.
- **VšĮ Paramos vaikams centras – +370 611 22612**

LITERATŪROS SĄRAŠAS IR NAUDINGI ŠALTINIAI

Tarptautiniai teisės aktai ir rekomendacijos

- Committee on the Elimination of Discrimination against Women. (1992). *General Recommendation No. 19: Violence against women.*
- Committee on the Rights of Persons with Disabilities. (2016). *General Comment No. 3 on women and girls with disabilities.*
- Council of Europe. (2011). *Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence (Istanbul Convention) – Explanatory Report.*

Tarptautinės organizacijos

- European Disability Forum. (2019). *Sexual and reproductive health and rights of women and girls with disabilities.*
- European Disability Forum. (2022). *Violence against women with disabilities: Briefing for GREVIO.*
- European Disability Forum. (2024). *Third EDF Manifesto on the Rights of Women and Girls with Disabilities.*
- European Institute for Gender Equality (EIGE). (2026). *Behind the numbers: Analysing police and justice data on intimate partner violence and domestic violence.*
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) & European Institute for Gender Equality (EIGE). (2026). *EU Gender-based Violence Survey: Evidence for Policy and Practice.*
- Eurostat. (2025). *Level of disability (activity limitation) by sex, age and income quintile.*
- World Health Organization. *Violence against women.*
- UN Women. (2024). *Measuring violence against women with disability.*

Lietuvos NVO leidiniai

- Bružaitė-Liseckienė, J., Daraškienė, I., Vilkaitė-Lozdienė, L. (2021). *Teksto lengvai suprantama kalba rengimo gairės.*
- Grigaitė, U. (2026). *Smurto artimoje aplinkoje, psichikos sveikatos ir negalios sankirtos.* Praktinė metodinė medžiaga nevyriausybinėms organizacijoms. Vilnius: „Psichikos sveikatos perspektyvos“.
- Nevyriausybinė organizacija „Psichikos sveikatos perspektyvos“. (2023). *Negalios, lyties ir smurto sankirtos vykdant atsaką į smurtą artimoje aplinkoje ir jo prevenciją: Mokymų metododologija.*

Naudingi interneto šaltiniai

- Atrandame kartu. *Ribos savo ir kitų gerovei.*
- Inclusion Europe. *Domestic violence and disability.*
- Join One Love. *10 Signs of a Healthy Relationship.*
- Ribologija. *Žodynėlis.*
- Trans Autonomija. *Žodynas.*

lnf.lt/leidiniai