

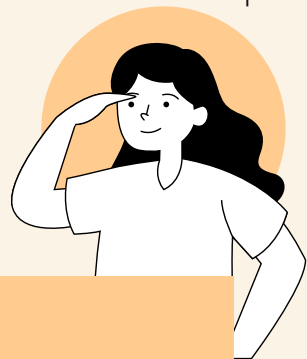
DRAUGE PRIEŠ TYLĄ

Smurtas artimoje aplinkoje, o ypač intymaus partnerio smurtas, yra labiausiai paplitusi smurto prieš moteris forma. Bent **1 iš 3 moterų tai patiria**.

Psichikos sveikatos ar **emociniai sunkumai gali būti patirto smurto pasekmė**. Pavyzdžiui, nerimas, depresija, panikos priepuoliai, nemiga, užsisklendimas, apatija. Taigi tokiu atveju emociniai sunkumai yra ne tiek „asmeninė problema“, kiek suprantama reakcija į patirtą ar net tebevykstantį smurtą artimoje aplinkoje.

Jūsų teikiama socialinė ar psichologinė, asmeninių asistentų, savanorių ar kitokia **pagalba gali stipriai paveikti gyvenimo kokybę**.

Todėl svarbu atsižvelgti į smurto poveikį.



Galimo smurto požymiai:

- Atrodo nuolat įsitempusi, susigūžusi, nuleidusi akis, bijo suklysti, dažnai atsiprašinėja;
- vengia kalbėti apie namų situaciją ar savo partnerį;
- turi stiprių ar itin staigių emocinių reakcijų (pavyzdžiui, nerimą, sustingimą, ašaras, paniką, kt.) tam tikrose temose;
- mini kontrolę – finansinę, socialinę, sprendimų ribojimą, kt.;
- sunkiai priima pagalbą ir (arba) nuvertina save.

Svarbu: tai ne faktiniai įrodymai, o signalai, kviečiantys būti budresniems, atidesniems ir jautresniems.

Kertinis pagalbos principas – jautrus reagavimas, kai:

- Aiškiai įvardinama, kad **smurtautojo elgesys yra nepriimtinas**. Tai – nusikaltimas;
- Smurtą patiriančios **moters elgesys nėra vertinamas**, o tuo labiau ji nėra kaltinama, kad atsidūrė tokioje situacijoje;
- Suprantama, kad smurtą patyrusioms moterims **labai sunku atskleisti, kas vyksta**, ypač jei jos vis dar gyvena smurtinėje aplinkoje.

Patarimai teikiant pagalbą

- Būtina skirti didesnę dėmesį pokalbio **saugumui užtikrinti**. Klauskite, ar moteris jaučiasi saugiai papasakoti, ar ši erdvė ir laikas tinkami bei pan. Kalbėkite privačiai ir griežtai laikykitės konfidencialumo.
- Skirkite daugiau laiko **ryšiui užmegzti**. Smurtą patyrusio žmogaus gebėjimas pasitikėti kitais yra paveiktas.
- Patirto smurto kontekste raktinis klausimas yra „**Kas jums nutiko – ir kas vyksta dabar?**“ (ne gerokai labiau įprasti - papasakokite, kuo skundžiatės, kas negerai, ir pan.)
- Naudokite atvirus, normalizuojančius klausimus, pvz.: „Mums dažnai tenka dirbti su moterimis, kurios santykiuose gali jaustis nesaugiai. Kokia jūsų situacija namuose?“ „**Ar yra kas nors jūsų gyvenime, dėl ko jaučiatės nesaugiai ar nuolat įsitemusi?**“

- **Patikėkite ja** („Ačiū, kad papasakojote. Tai, ką patiriate, yra rimta.“)

Moterys su negalia ar psichikos sveikatos sutrikimais smurtą patiria 3-5 k. dažniau, tačiau jomis, ypatingai moterimis su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia dažnai netikima.

Tai turi keistis.



- Kontrolės gražinimas, **jokio spaudimo**, pasirinkimo suteikimas - atstato orumo jausmą. **Jūs neturite priimti sprendimų už ją.** Jūsų vaidmuo - palaikyti, atverti pagalbos galimybes. Ir tai daryti tiek kartų, kiek prireiks. Net jei tai užtruktų ne vienerius metus ar moteris pakartotinai grįžtų pas smurtautoją.
- Pabrėžkite jos **stiprybę, gebėjimus, vertę.** Išgyvenimas smurto sąlygomis reikalauja daug vidinių resursų.
- Domėkitės **moters saugumu** („Ar šiuo metu jaučiatės saugi?“) ir pateikite informaciją apie pagalbą. Galite pasiūlyti padėti susiekti su pagalba teikiančiomis įstaigomis. Nusiteikite, kad šią informaciją gali tekti priminti (be spaudimo) ne vieną kartą.

Šie patarimai paremti **traumai ir smurto patirčiai jautrios pagalbos** principais (angl. trauma- and violence-informed care – TVIC).



Kodėl sunku padėti?

Dėl klaidingų įsitikinimų apie smurtą artimoje aplinkoje

Paplitę neigiami stereotipai apie tai, kokios moterys patiria smurtą, jos menkinamos, sakoma, kad žinojo, kur veliasi, o smurtautojai teisinami, smurtas vadinamas konfliktais šeimose, kaltinamas tik alkoholis, pabrėžiamos mėlynės, bet nematoma seksualinė prievarta, visokeriopa kontrolė, ekonominė priklausomybė, manipuliavimas vaikais ir kt.

Dėl psichikos sveikatos stigmos

Paplitę stereotipai, kaip atrodo žmonės su psichikos sveikatos sunkumais, esą jie pavojingi, neprognozuojami, nuostatos susijusios su psichiatrinėmis diagnozėmis, šios temos žodynas naudojamas siekiant pažeminti ir kt.

Dėl klaidingų įsitikinimų apie negalią

Stereotipinės, diskriminuojančios nuostatos apie žmones su negalia, jų laikymas mažiau vertingais žmonėmis, neturinčiais tokių pat gebėjimų ar emocijų, ar perdėtas globėjiškumas, gailėstis, kreipimasis mažybiniais žodžiais ir kt.

Dėl šių stigmų sąveikos, moteris gali patirti ne tik smurtą, bet ir būti laikoma „nepatikima“ dėl psichikos sveikatos sunkumų ar „nepajėgia“ dėl negalios. **Tokiu atveju stigma tampa daugiasluoksnė ir sisteminė.** Pavyzdžiui:

- Moterimi netikima, nes ji turi psichikos sveikatos sutrikimą („ji perdeda“, „tai jos sutrikimo simptomas“).
- Manoma, kad moteris su negalia „negali būti patikima liudytoja“ ar „nesupranta, kas vyksta“.
- Smurtas pateisinamas globos ar „priežiūros“ argumentais.

Kur nukreipti?

Kiekvienoje savivaldybėje kompleksinę pagalbą nukentėjusiems nuo smurto teikia Specializuotos kompleksinės pagalbos centruose (SKPC). Daugiau informacijos: www.specializuotospagalboscentras.lt

☎ SKPC pagalbos linija – [0 700 55516](tel:070055516) (anonimiška, nemokama pagalba patyrus smurtą, darbo dienomis nuo 8 iki 17 val.)

☎ Pagalbos moterims linija – [0 800 66366](tel:080066366) (psichologinė pagalba visą parą)

www.moterysmoterims.lt – savitarpio pagalbos forumas moterims, patyrusioms smurtą

www.visureikalas.lt – daug informacijos apie smurto atpažinimą, pagalbos teikimą

Kartais svarbiausia pagalba – **būti šalia, išgirsti ir patikėti.**

Net ir mažas, pagarbus veiksmas gali tapti **pradžia dideliems pokyčiams.**

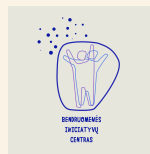


APIE PROJEKTĄ „Drauge prieš tylą“

Projektą įgyvendina nevyriausybinė organizacija **Psichikos sveikatos perspektyvos**, kartu su partneriais - **Mėlynas mėnulis** Šiauliuose ir **Bendruomenės iniciatyvų centras** Kėdainiuose.



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



Projektu siekiame:

- padėti regioninėms NVO geriau atpažinti smurto artimoje aplinkoje ir psichikos sveikatos bei negalios sąsajas;
- pritaikyti teikiamas paslaugas individualiems moterų poreikiams;
- plėtoti traumai bei smurto patirčiai jautrias paslaugas bendruomenėse;
- stiprinti NVO bendradarbiavimą su psichikos sveikatos paslaugomis ir SKPC;
- mažinti stigmą bendruomenėse;
- moterims suteikti įgalinančias žinias ir įgūdžius, kad jos galėtų geriau atpažinti smurtą, ginti savo teises ir kreiptis pagalbos.

Leidinį parengė Psichikos sveikatos perspektyvos.



Finansuoja
Europos Sąjunga

Finansuojama 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.