



centrs  
marta

VARDARBĪBAS PREVENCIJA  
JAUNIEŠU VIDĒ

Madara Mazjāne



[www.marta.lv](http://www.marta.lv)



CentrsMARTA



CentrsMARTA



Centrs MARTA



# ŠODIENAS JAUTĀJUMI

- Centrs MARTA – pakalpojumi, iespējas un kompetence
- Ieskats pētījumā: JAUNIEŠU LABKLĀJĪBA un VARDARBĪBA (2021-2022)
- Kā ir būt jaunietim Latvijā 2023. gadā?
- Vardarbības specifika pusaudžu vecumā.
- Aktivitāte: Uzticētie stāsti.





# Centrs MARTA kopš 2000.gada



Centrs MARTA Liepājā kopš 2017.gada

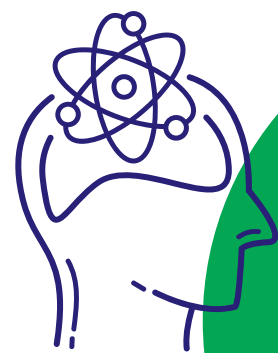
Centrs MARTA Rēzeknē kopš 2020.gada











**PSIHOLOGS**

**CITS  
SPECĀLISTS**



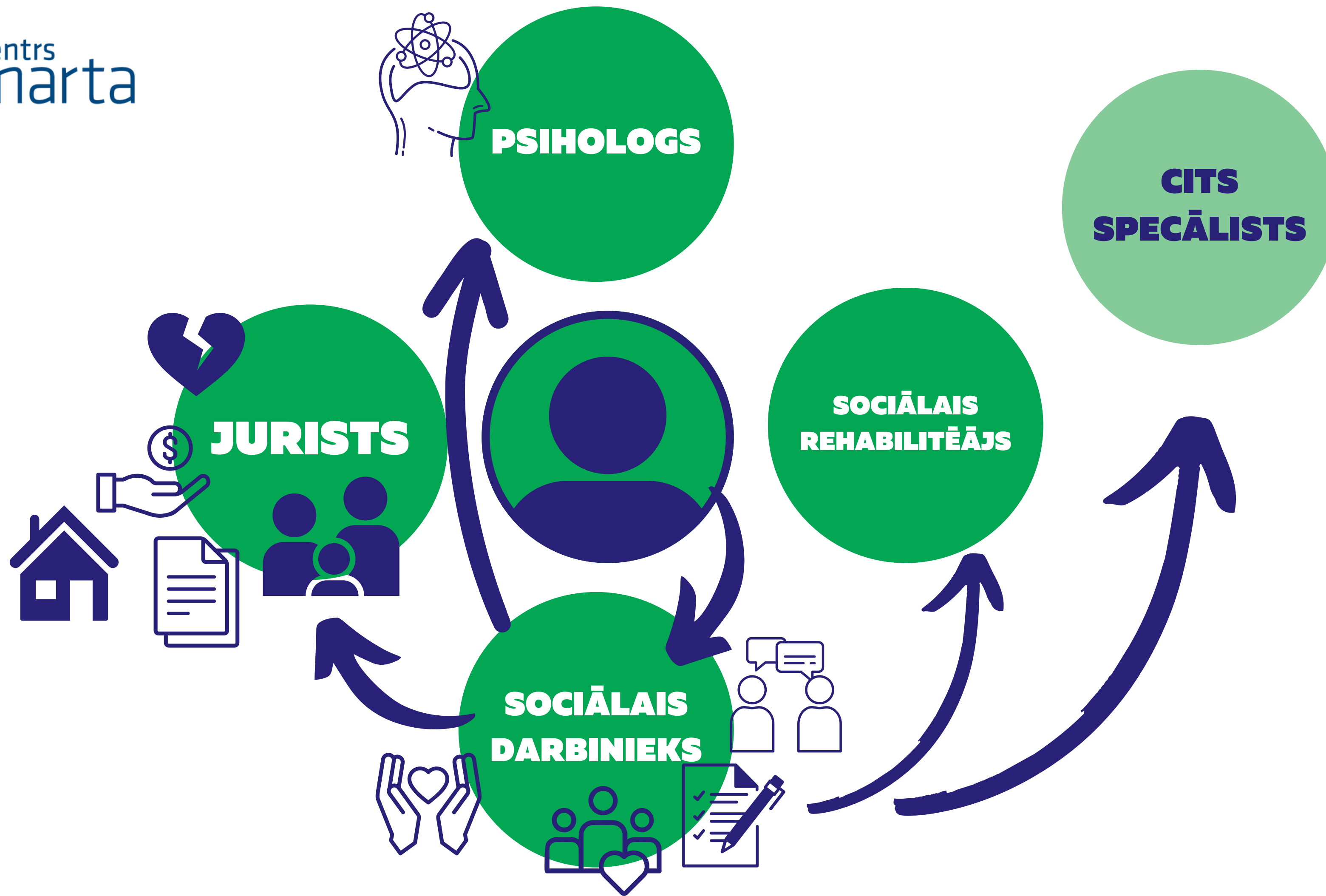
**JURISTS**



**SOCIĀLAIS  
REHABILITĒĀJS**

**SOCIĀLAIS  
DARBINIEKS**





**PSIHOLOGS**

**CITS  
SPECĀLISTS**

**JURISTS**

**SOCIĀLAIS  
REHABILITĒĀJS**

**SOCIĀLAIS  
DARBINIEKS**

**Vardarbības veicējs  
= tuvs cilvēks**

**Palīdzību saņem ~ 400  
personas gadā  
(90% sievietes)**



# **JAUNATNES PROGRAMMAS kopš 2010.gada**

**nodarbības, apmācības un semināri gan jauniešiem (12 – 18 gadi), gan jaunatnes darbiniekiem, pedagogiem, sociālajiem darbiniekiem un citiem speciālistiem visā Latvijā.**

## TĒMAS

- vardarbības veidi un to atpazīšana. Aculiecinieka efekts.
- dzimumu līdztiesība un dzimtes stereotipi. To ietekme uz mūsu attiecībām ar sevi un līdzcilvēkiem.
- veselīgu attiecību veidošana un neveselīgu attiecību pazīmju atpazīšana.
- emociju vadīšana un to saistība ar stereotipiem un sabiedrības normām.
- mobinga prevencija.
- Cilvēku tirdzniecības riski un kā sevi pasargāt.
- seksualitāte un piekrišanas (jeb angļiski "consent") nozīme, uzsākot seksuālas (un ne tikai) attiecības.

## TERCIĀRA

mērķis ir apturēt esošās vardarbības atkārtošanos un/vai samazināt tās ietekmi, strādājot ar vardarbības veicēju

## SEKUNDĀRA

vardarbība (t.sk. vardarbīga uzvedība) tiek novērsta vai tā tiek pārtraukta

## PRIMĀRA

PIRMS vardarbības sākuma: programmas un stratēģijas, kas izstrādātas, lai samazinātu faktorus, kas pakļauj jaunieši vardarbības riskam. Stiprina kompetences veselīgu attiecību veidošanai

## TERCIĀRA

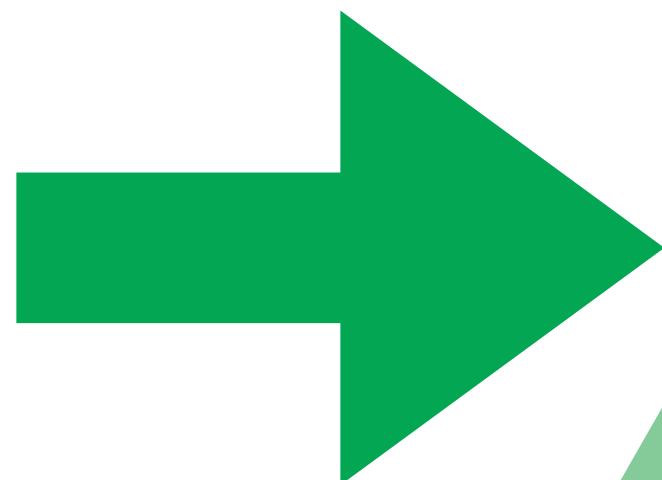
mērķis ir apturēt esošās vardarbības atkārtošanos un/vai samazināt tās ietekmi, strādājot ar vardarbības veicēju

## SEKUNDĀRA

vardarbība (t.sk. vardarbīga uzvedība) tiek novērsta vai tā tiek pārtraukta

## PRIMĀRA

PIRMS vardarbības sākuma: programmas un stratēģijas, kas izstrādātas, lai samazinātu faktorus, kas pakļauj jaunieši vardarbības riskam. Stiprina kompetences veselīgu attiecību veidošanai



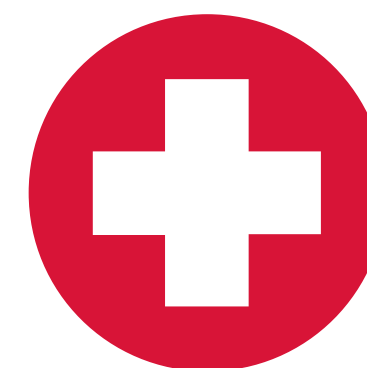
# PREVENCIJA NAV



GLĀBŠANA



IZVAIRĪŠANĀS NO  
PROBLĒMAS ADRESĒŠANAS



ĀRSTĒŠANA UN  
REHABILITĀCIJA



PALĪDZĪBA  
PSIHOLOĢISKAJĀS UN  
EMOCIONĀLAJĀS GRŪTĪBĀS



LABDARĪBA



•«LABU LIETU»  
DARĪŠANA



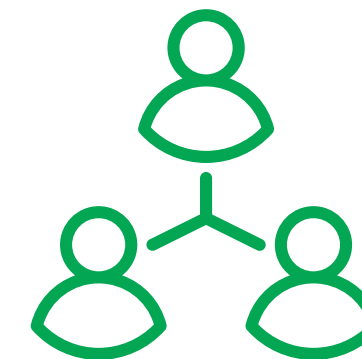
# PREVENCIJA IR PAR



SOCIĀLU  
KOMPETENČU  
ATTĪSTĪŠANU



EMOCIJU ATPAZĪŠANU  
UN ADRESĒŠANU



IESAISTI UN  
LĪDZDARBOŠANOS  
un TĒMAS  
ADRESĒŠANU  
SABIEDRĪBĀ



KRITISKO  
DOMĀŠANU



VESELĪGA  
PAŠVĒRTĒJUMA  
CELŠANU



SEVIS  
APZINĀŠANOS

# Pētījums: JAUNIEŠU LABKLĀJĪBA UN VARDARBĪBA (2021-2022)

Mērķis: iegūt padziļinātu ieskatu jauniešu un jaunatnes darbinieku vidū par to, kā viņi **definē un piedzīvo vardarbību un labklājību** četrās Eiropas valstīs (Bulgārijā, Latvijā, Rumānijā un Spānijā)

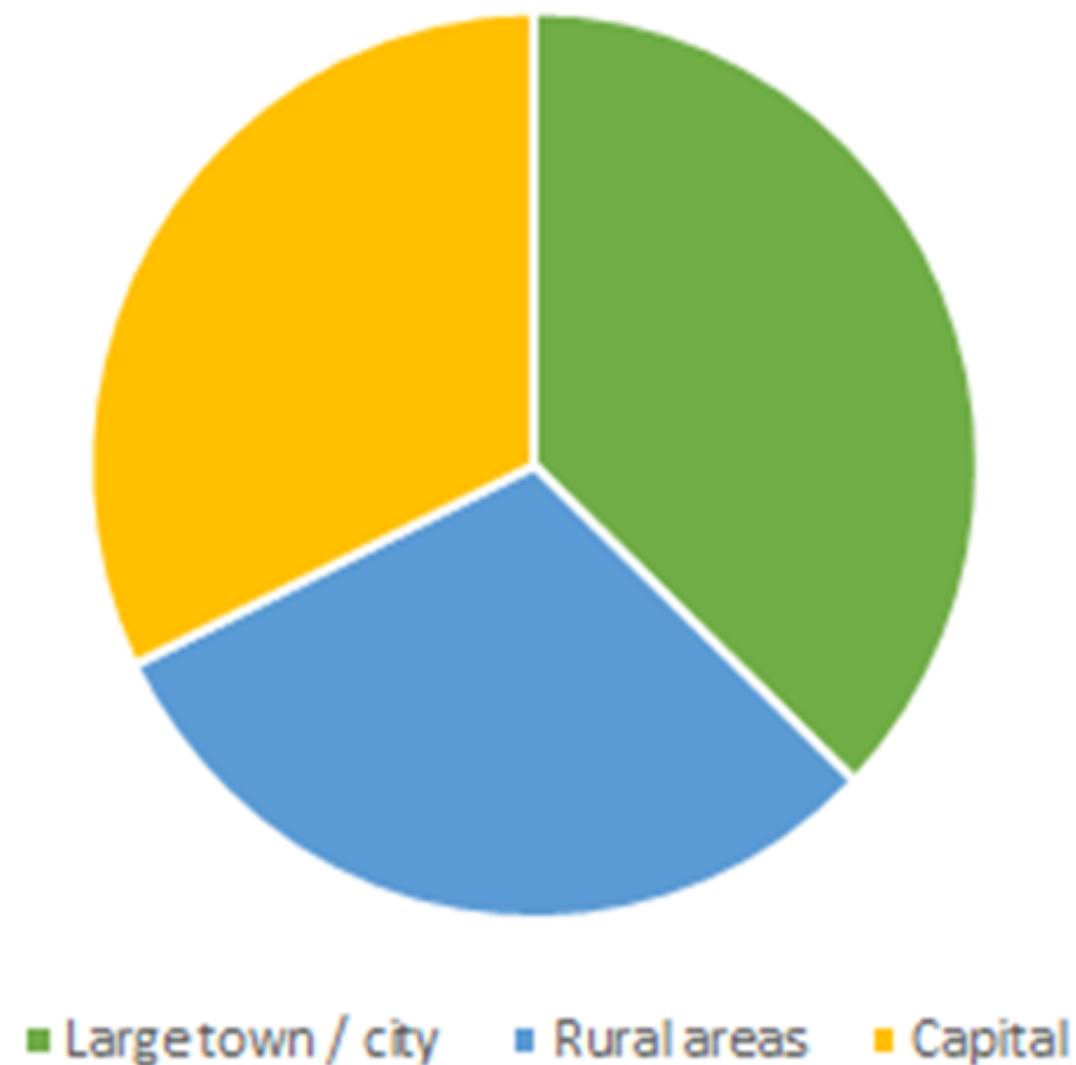
- Literatūras apskats
- Kvantitatīva aptauja (565 jaunieši 13-18 g.vec.)
- Kvalitatīvas intervijas un fokusgrupas ar jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem
- Pētījuma ziņojums skatāms un lejupielādējams šeit



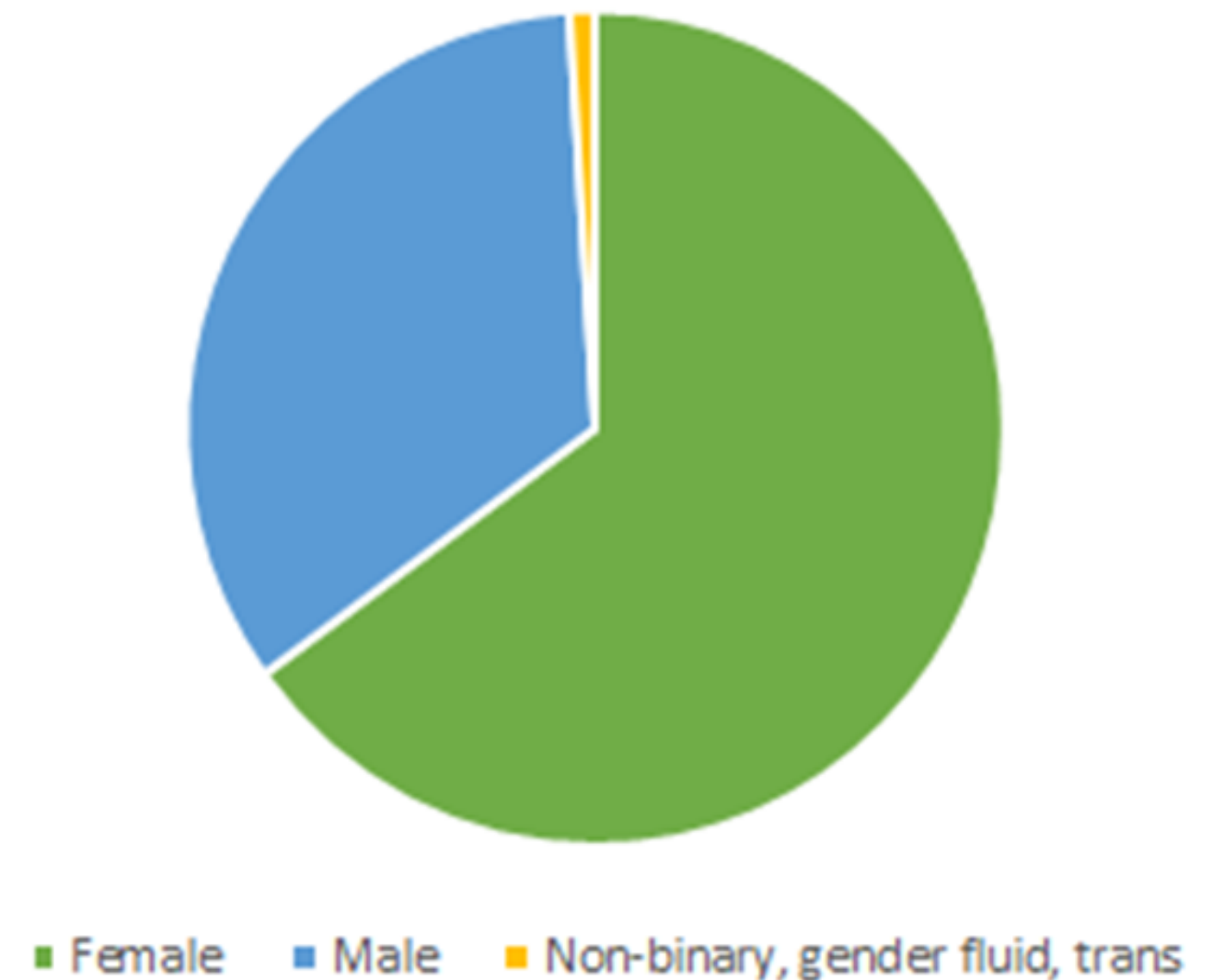
# Kvantitatīvie dati Latvijas kontekstā

301 respondents vecumā 13 -18 gadiem

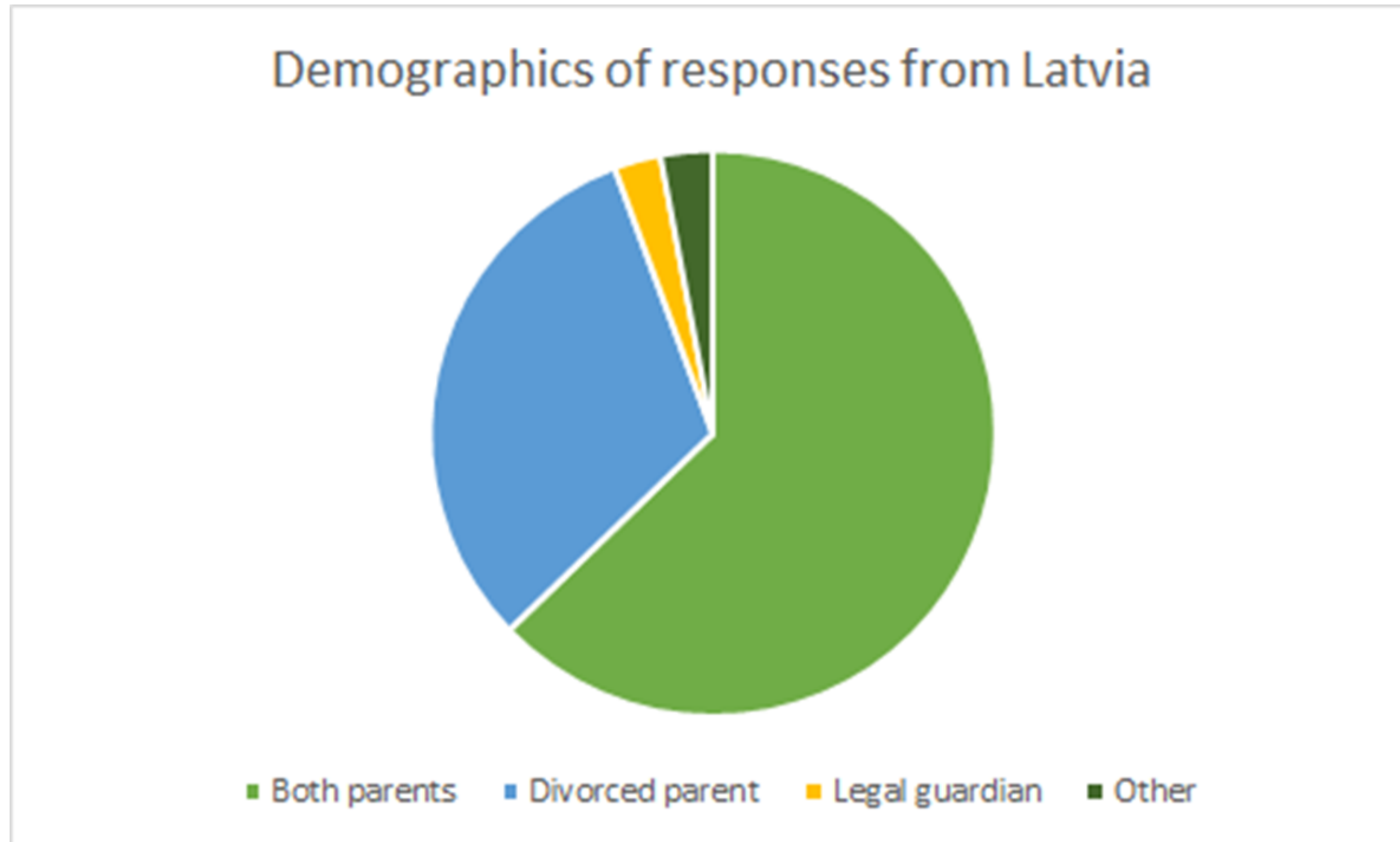
Demographics of responses from Latvia



Demographics of responses from Latvia



68% ziņo, ka dzīvo mājsaimniecībā ar abiem vecākiem, 30% ziņo, ka vecāki ir šķīrušies, 1% ziņo, ka dzīvo kopā ar likumīgo aizbildni, bet 1% ziņo, ka viņu vecāki atrodas ārzemēs.







# Ko Tu saproti ar jēdzienu «labbūtība» (ang. well-being)? Ko tas nozīmē Tev?

Justies labi

Labs dzīves stāvoklis

Būt labam pret citiem

Būt pieņemošam, vai iekļaujošam, neskatoties uz cilvēka būtību (piemēram dzimumu, seksualitāti u. c.)

Būt mierā ar sevi. Redzēt pasaulē skaisto nevis neglīto.

Cilvēks dzīvo bez bailēm, entuziastiski, droši

Justies labi fiziski un garīgi

Nav apgrūtinājumu, kas neļautu tev sasniegt to, ko vajag vai gribi.

Justies droši

Miera sajūta, laiks veselīgām aktivitātēm.

Nejust trauksmi un paniku

Justies apmierinātam ar savu pašreizējo dzīves stāvokli

Laba jušanās, vēlme dzīvot

Labbūtības stāvoklis <b>LATVIJA</b>	Atbildes	Labbūtības stāvoklis <b>RUMĀNIJA</b>	Atbildes	Labbūtības stāvoklis <b>SPĀNIJA</b>	Atbildes	Labbūtības stāvoklis <b>BULGĀRIJA</b>	Atbildes
Krīzē	7.6%	Krīzē	2.07%	Krīzē	1.69%	Krīzē	11%
Cenšas izdzīvot	27.7%	Cenšas izdzīvot	24.74%	Cenšas izdzīvot	10.17%	Cenšas izdzīvot	25%
Normāli	32.9%	Normāli	26.80%	Normāli	32.20%	Normāli	27%
Labi	26.2%	Labi	32.99%	Labi	45.77%	Labi	27%
Lieliski	5.6%	Lieliski	13.40%	Lieliski	10.17%	Lieliski	10%

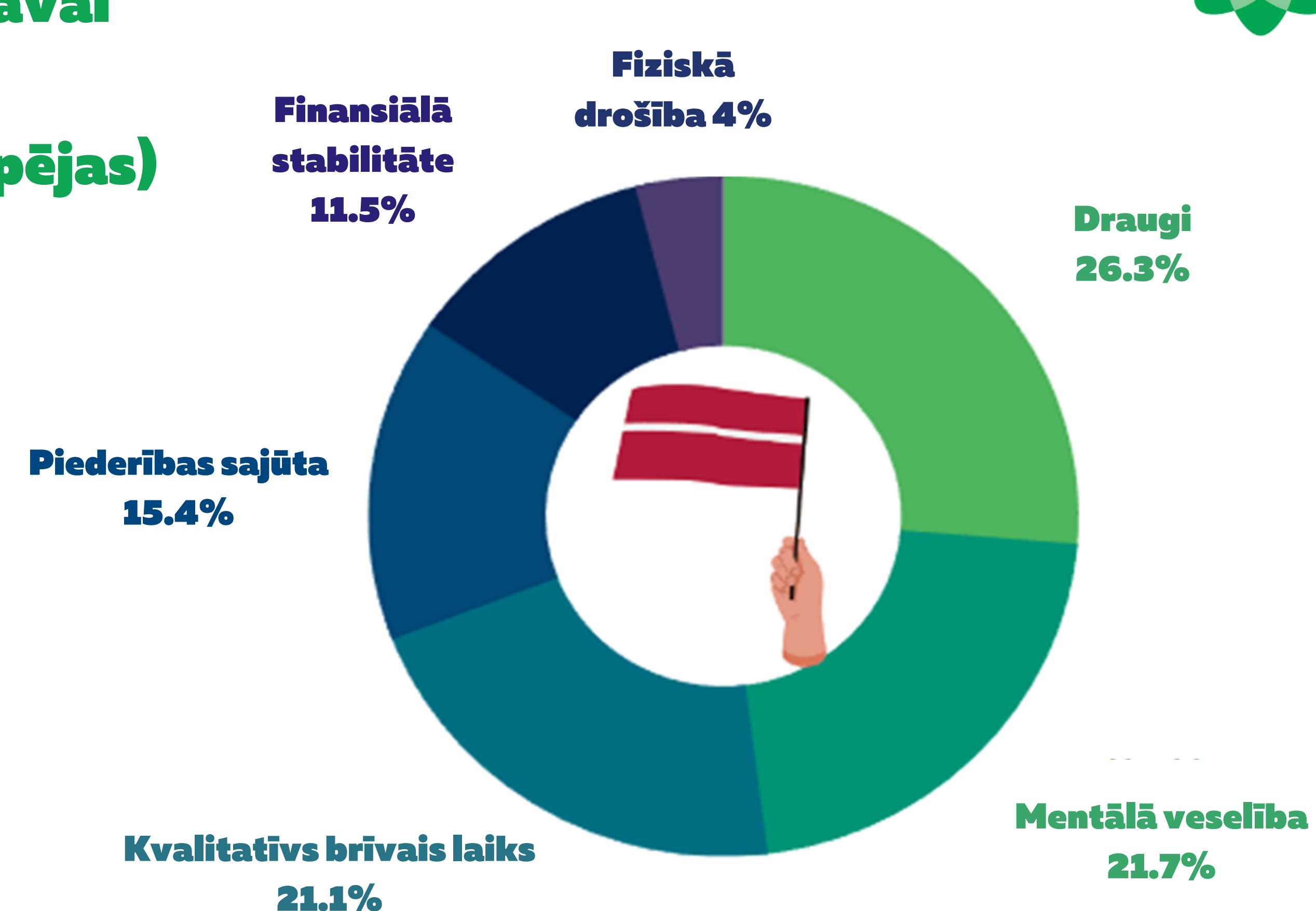
Atbilžu varianti tika piedāvāti pēc Minnesotas Universitātes Labbūtības (labklājības) indikatora instrumenta jauniešiem (2015)



Vide, kurā jūtas vislaimīgāk (%)	BULGĀRIJA	LATVIJA	RUMĀNIJA	SPĀNIJA
<u>Ārpusklases</u> pasākumos (brīvā laika pavadīšanas iespējas)	29.8	55.7	15.63	22.03
Mājās	27.9	26.8	71.88	59.32
Skolā	15.2	8.8	4.13	11.86
Tiešsaistē	12	4.5	2.11	5.1
Darbā	1.9	3.5	-	-
Esot kopā ar draugiem	13.2	0.7	6.25	1.69



# Kuri no šiem elementiem ir visbūtiskākie Tavai labbūtībai? (max 3 izvēles iespējas)







<u>Labbūtības risks (%)</u>	BULGĀRIJA	LATVIJA	RUMĀNIJA	SPĀNIJA
Tiešsaistes klātbūtne	27	<b>19.2</b>	15.63	18.44
Mentālā veselība	5	<b>17.1</b>	19.79	32.20
Draudzības	9.5	8.6	25.0	5.8
Finanšu stabilitāte	14.5	10.9	8.33	10.66
Attiecības	14.5	13.3	7.29	-
Fiziskā drošība	10	7	9.38	15.95
Piederības sajūta	15	12	8.33	10.17
Kvalitatīvs brīvais laiks	4.5	11.8	6.25	6.78



# Apgalvojums:

## Man ir pieejama psiholoģiskā palīdzība

Mērogs %	BULGĀRIJA		LATVIJA		RUMĀNIJA		SPĀNIJA	
Kategoriski nepiekrītu	9.17	<b>68</b>	7.97	<b>44.85</b>	8.33	<b>51.04</b>	13.43	<b>60.89</b>
Nepiekrītu	15.6		8.64		10.42		13.43	
Vairāk vai mazāk nepiekrītu	19.3		9.30		16.67		11.83	
Neitrāls	23.9		18.94		15.62		22.2	
Vairāk vai mazāk piekrītu	9.17	32.05	20.93	55.15	19.79	48.96	10.40	39.11
Piekrītu	20.9		24.25		21.88		13.51	
Pilnībā piekrītu	2.75		9.97		7.29		15.20	



# Kā respondenti definē vardarbību

- lielākā daļa dalībnieku vardarbību definē, kā fizisku darbību, kuras mērķis ir fiziski kaitēt citiem;
- vardarbību, kas notika skolā un tās laikā vienaudžu vidū;
- kibervardarbība vienaudžu vidū;
- vardarbība ģimenē;
- dažas atbildes ietver arī verbālu vardarbību, seksuālu vardarbību
- psiholoģiskas vardarbības veidi, piemēram, nolaidība vai manipulēšana



# Vardarbību ir PIEDZĪVOJUŠI



**5 no 10**  
**Bulgārijā**



**6 no 10**  
**Latvijā**



**4 no 10**  
**Rumānijā**



**4 no 10**  
**Spānijā**





# Ar vardarbību kā ACULIECINIEKI ir saskārušies



**7 no 10**  
**Bulgārijā**



**6 no 10**  
**Latvijā**



**6 no 10**  
**Rumānijā**



**4 no 10**  
**Spānijā**



# Par vardarbību ir **ZIŅOJUŠI**



**2 no 10**  
**Bulgārijā**



**2 no 10**  
**Latvijā**



**3 no 10**  
**Rumānijā**



**4 no 10**  
**Spānijā**

# Secinājumi no intervijām un fokusgrupām: **LABBŪTĪBA**



- Motivācijas trūkums, laika trūkums un slikta finansiālā situācija – lielākie draudi labbūtībai.
- Lielākie faktori, kas var pozitīvi ietekmēt jauniešu labbūtību (labsajūtu), ir ārpusskolas aktivitātes un mentālās veselības atbalsta pieejamība. Šīs vajadzības atspoguļojās arī pētījuma kvantitatīvajā daļā.
- Dažādas izglītojošas un atpūtas aktivitātes, kas padara jauniešus jēgpilni aizņemtus un aktīvus, tiek atzinīgi novērtētas. Šīs aktivitātes ietver arī darbnīcas un apmācības, kas paredzētas, lai palielinātu izpratni par labbūtību un uzzinātu par visa veida vardarbību.

# Secinājumi no intervijām un fokusgrupām: **VARDARBĪBA**

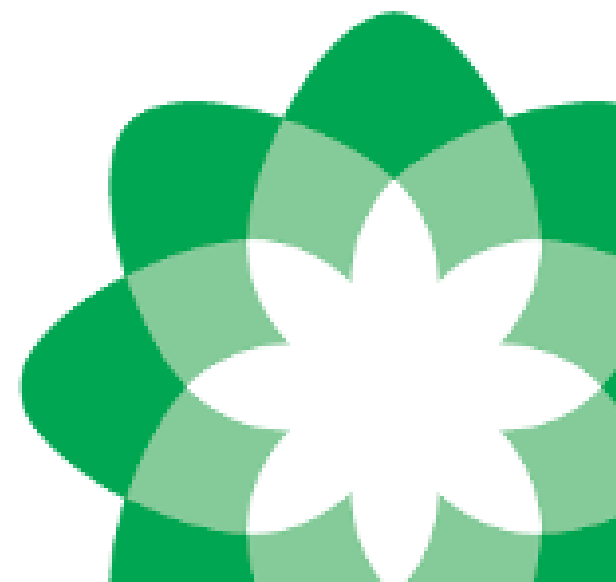


«Es domāju, ka mūsdienās nezinu nevienu cilvēku, kurš nebūtu pieredzējis vardarbību. Visi ir par kaut ko izņirgāti vai dusmīgi.»

- Emocionāla vardarbība un mobings bija visizplatītākie vardarbības veidi, ko jaunieši bija pieredzējuši. Daži bija mēģinājuši iesaistīties un palīdzēt cietušajam, vienlaikus atzīstot, ka viņiem ir aizdomas, ka viņu draugi nerīkotos tāpat, ja viņi būtu cietuši.
- Vairumā gadījumu jauniešu un jaunatnes darbinieku viedokļi un uzskati ir līdzīgi attiecībā uz vardarbības novēršanu: regulāras lekcijas/nodarbības, kas māca identificēt emocijas un tikt ar tām galā. Tas novērstu iespējamus vardarbības uzliesmojumus to bērnu vidū, kuri ir pakļauti vardarbībai.



«Kaut kāds mani būtu brīdinājis iepriekš, kad biju mazāka. (...) Ja kāds ar mani būtu agrāk runājis, palīdzējis, parādījis, kas jādara, varbūt tas nebūtu beidzies tā, kā beidzās. (...) Ja kāds man būtu teicis, kā rīkoties, kad tevi apsaukā, spļauj sejā, spārda... bet maziem bērniem par to nestāsta, tā nav jautra tēma, un nevienam nepatīk par to runāt. Un tāpēc tas notiek tik bieži, jo neviens nezina, kā apturēt vardarbību. Neviens par to nerunā.»



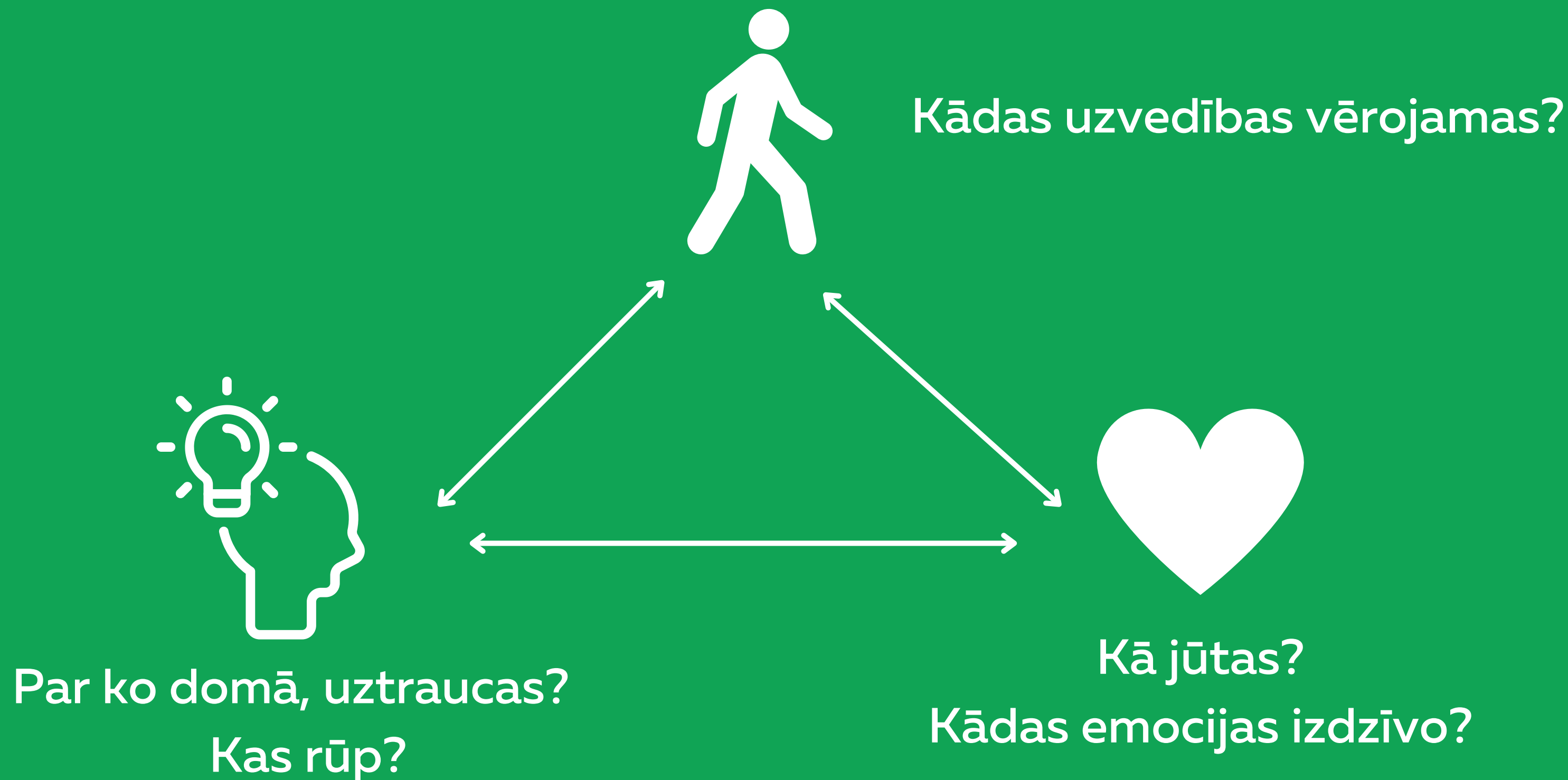
# JAUNIEŠU IETEIKUMI



- Runājot par vardarbības novēršanu, jaunieši un jaunatnes darbinieki tic izglītotāju, jauniešu un kopienu ietekmes spēkam vardarbības atpazīšanā un palīdzības nodrošināšanā.
- Svarīgi atrast veidus, kā konstruktīvi un ilgtspējīgi iekļaut jauniešus to lēmumu pieņemšanā, kas tieši ietekmē viņus – piem. pašvaldību darbā ar jauniešiem.
- Labklājības stiprināšana: bezmaksas pieeja psihologam un skaidrojums, kāpēc sesijas ir noderīgas ikvienam.
- Nepieciešams stiprināt jauniešus spējā atvainoties un mainīt savu uzvedību, esot vardarbības veicēja lomā.



# Kā ir būt jaunietim 2023.gadā?





**UZVEDĪBA**

**TAS, KO MĒS  
REDZAM**



**UZVEDĪBA**

**TAS, KO MĒS  
REDZAM**

**EMOCIJAS, DOMAS,  
SAJŪTAS**

**MŪSU PIENĒMUMI**

**VĒRTĪBAS, PĀRLIECĪBAS,  
ATTIEKSMES**

**VAJADZĪBAS**



**UZVEDĪBA**

**TAS, KO MĒS  
REDZAM**

**EMOCIJAS, DOMAS,  
SAJŪTAS**

**VĒRTĪBAS, PĀRLIECĪBAS,  
ATTIEKSMES**

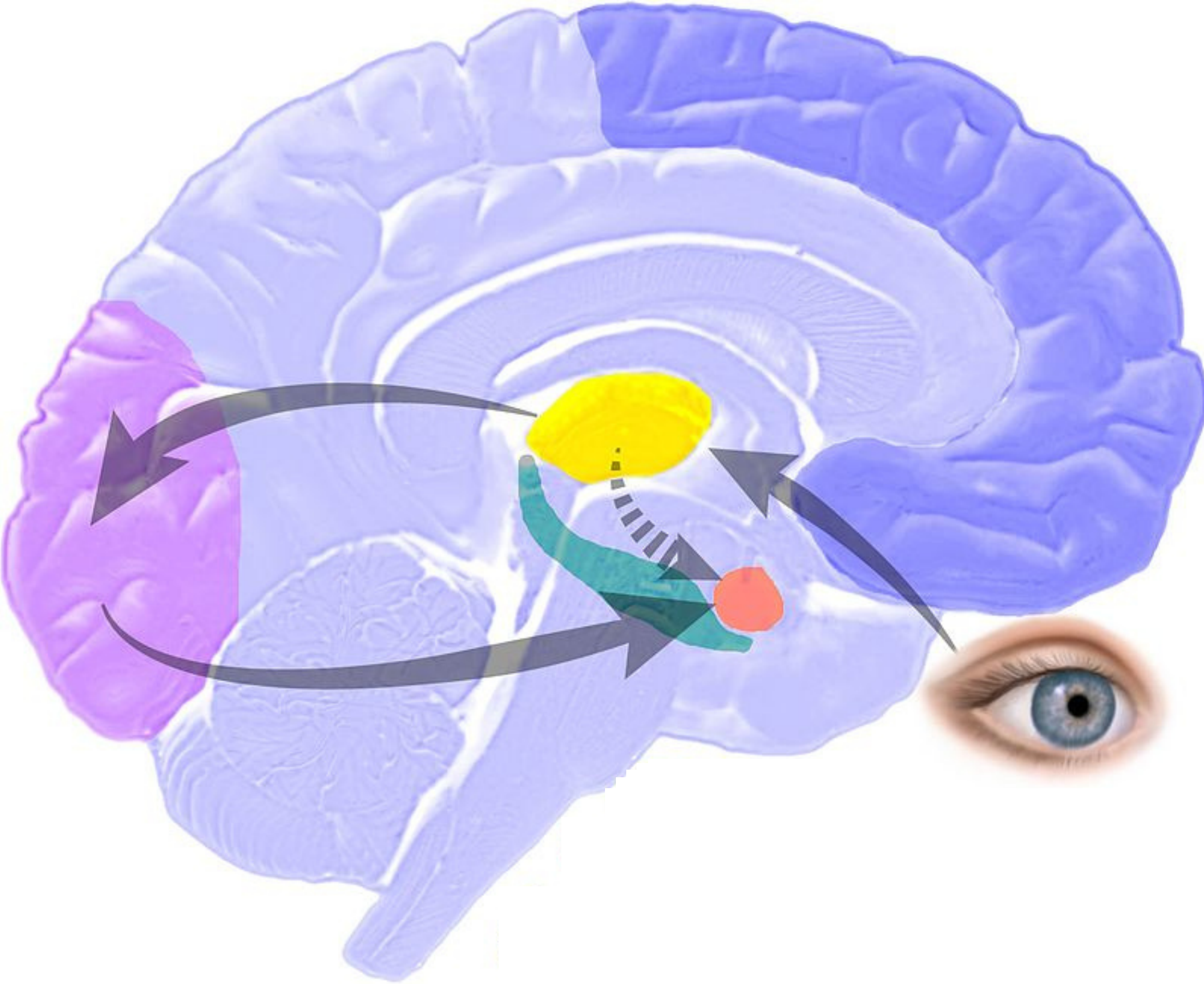
**VAJADZĪBAS**

**MŪMUMI**

# Kad TU kļūvi TU?

- svarīgs attīstības posms visās pasaules kultūrās, visdažādākajos vēstures posmos
- riskēšanas, sevis apzināšanās un identitātes veidošanās, sociālā "ES" rašanās laiks
- vecāki/ ģimene ↔ draugi (hipersensitivitāte pret sociālo izslēgšanu)
- "ko citi par mani padomās?" svarīgāk nekā "kāda būs manas rīcības ietekme uz manu veselību, labklājību, attiecībām ar citiem, sekmēm u.t.t."
- sevis salīdzināšana ar citiem
- "iedomu auditorija"
- smadzeņu nervu ceļu attīstība un nostiprināšanās
- "emocijas" nevis "veselais saprāts"

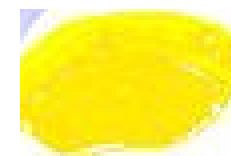
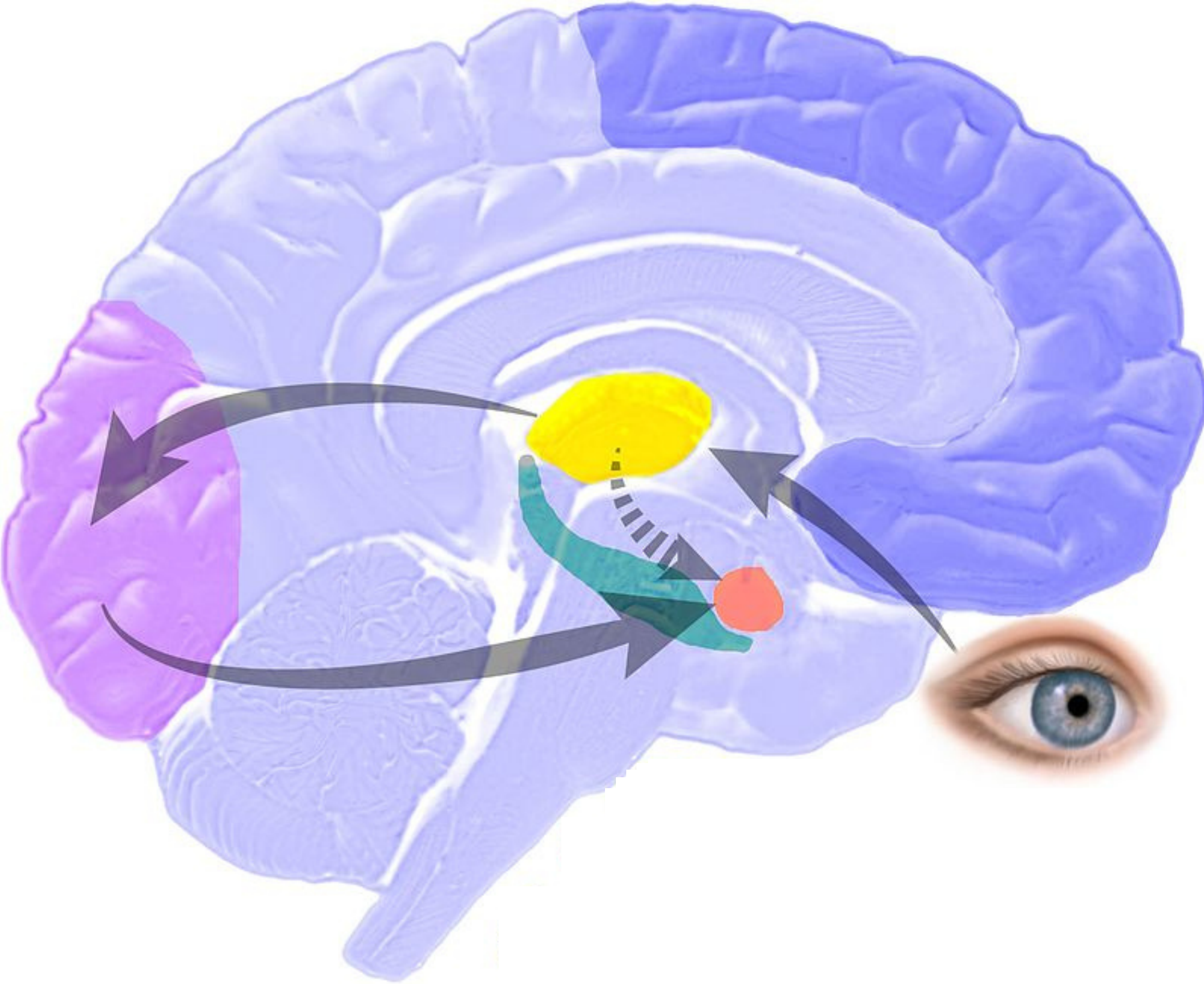




# IMPULSI UN REAKCIJAS

Avots: Blakemore Sarah-Jayne «INVENTING OURSELVES. The Secret Life of the Teenage Brain» PublicAffairs, New York, 2018

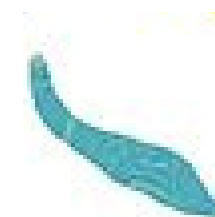




talāms:  
informācijas tulkošana  
smadzenēm saprotamā  
"valodā"



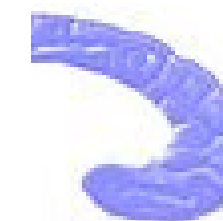
pakauša daiva/redzes centrs:  
informācija tiek analizēta, tai  
tiek piešķirta nozīme



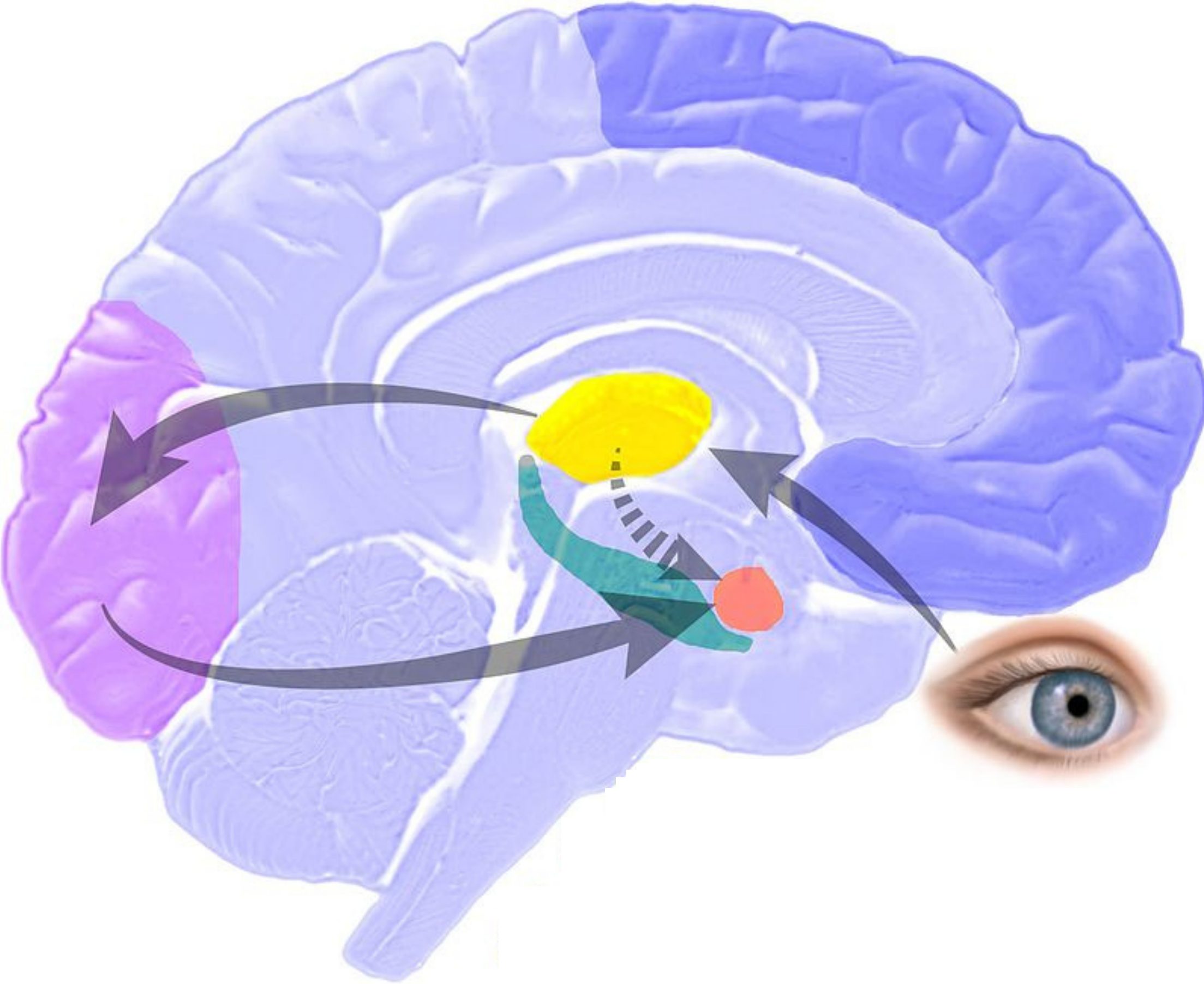
hipokamps:  
faktu atcerēšanās



amigdala:  
emociju atcerēšanās



pieres daiva:  
lēmumu pieņemšana, sevis un  
situāciju analizēšana



Smadzeņu daļas,  
kas atbild par impulsu  
ģenerēšanu, nobriest  
ātrāk kā smadzeņu daļas,  
kas atbild par rīcību analīzi  
un emociju kontroli!

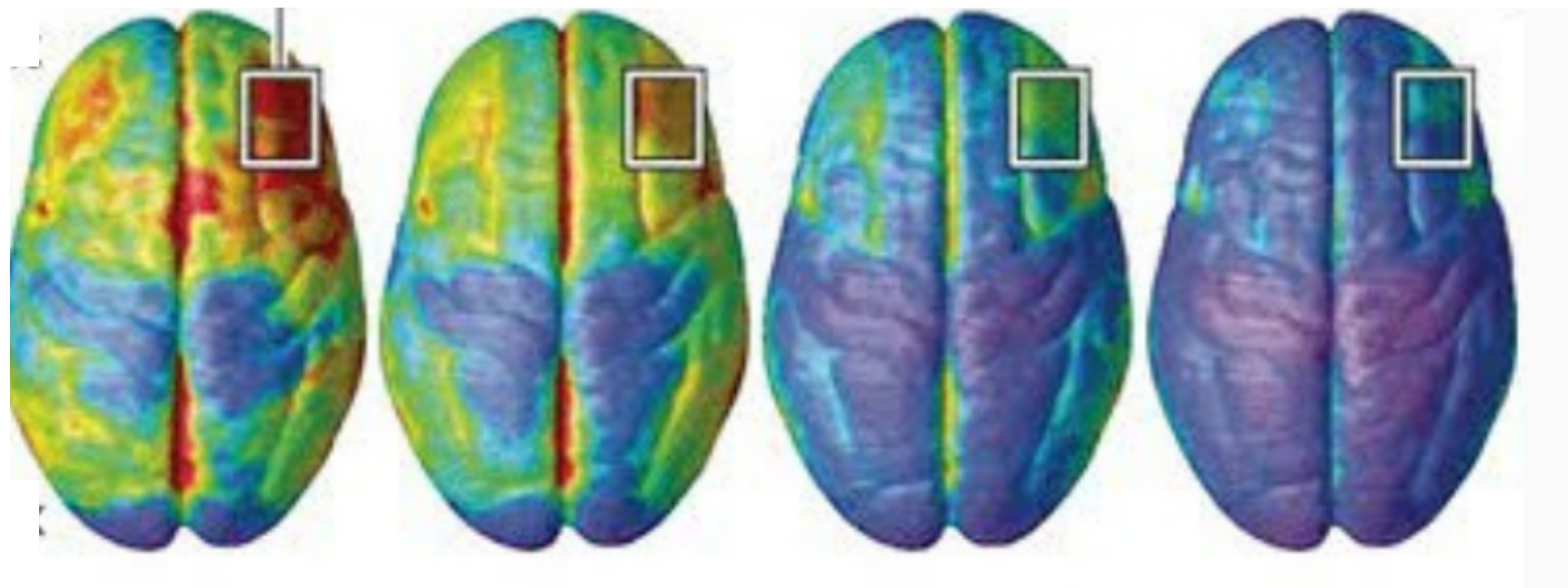


**5  
gadi**

**10-12  
gadi**

**pusaudža  
vecums**

**20  
gadi**



**sarkans/dzeltens** mazāk attīstītas smadzeņu daļas  
**zils/violets** vairāk attīstītas smadzeņu daļas

## **Dorsal lateral prefrontal cortex**

smadzeņu daļa, kas  
atbildīga par cēloņu – seku  
sakarību izprašanu un  
emocionālo impulsu  
kontrolēšanu

# PAMEŠANA NOVĀRTĀ

ir ilgstoša vai sistemātiska nolaidība pret bērnu, kas kaitē vai var kaitēt bērna attīstībai, vai rada bērnam fiziskas vai psihoemocionālas ciešanas.

Bērna fizisko, emocionālo, sociālo vajadzību, veselības aprūpes un izglītības nenodrošināšana, kā arī bērna vecumam neatbilstoša aprūpe, kas ilgtermiņā apdraud bērna veselību un attīstību

Jebkurš fizisks aizskārums, piemēram, sišana, speršana, pļaukas, raušana aiz matiem, žņaugšana, grūstīšana, stingra saķeršana aiz rokas, ieroču izmantošana, izolēšana u.c.

## FIZISKĀ

# SEKSUĀLA IZMANTOŠANA

jebkādas seksuāla rakstura darbības ar bērnu nolūkā sniegt vai gūt seksuālu stimulāciju vai seksuālu apmierinājumu, vai citādu labumu. Veic pieaugušais vai cits bērns. Spēka pozīcijas attiecībā pret upuri: vecums, attīstība, atbildība, uzticība, fizisks spēks.

Tā var būt ar fizisku kontaktu vai bez šāda kontakta ar bērna ķermeni, tai skaitā pakļaujot bērnu citu seksualitātei vai izmantojot informācijas vai komunikāciju tehnoloģijas.

Jebkurš verbāls, emocionāls vai psiholoģisks aizskārums, piemēram, regulāra draudu izteikšana, draudēšana ar fizisku vai seksuālu vardarbību, apsūkāšana un noniecināšana, vajāšana, liegšana satīkties ar draugiem un radniekiem, ignorēšana/nerunāšana «kā sods» u.c.

## PSIHOLOĢISKĀ/ EMOCIÓNĀLĀ

## VARDARBĪBAS VEIDI

# "Fona realitāte"



- **Viena no 9 meitenēm un 1 no 20 zēniem**, kas jaunāki par 18 gadiem, piedzīvo seksuālu izmantošanu vai aizskaršanu.
- **82%** no visiem upuriem, kas jaunāki par 18 gadiem, ir sievietes.
- Sievietēm vecumā no **16 līdz 19 gadiem ir četras reizes** lielāka iespēja kļūt par izvarošanas, izvarošanas mēģinājuma vai seksuālas izmantošanas upuriem nekā pārējiem iedzīvotājiem.

Bērnu seksuālās izmantošanas sekas var būt ilgstošas un ietekmēt upura garīgo veselību.

Cietušajiem ir:

- Apmēram 4 reizes lielāka iespēja attīstīties **narkotisko vielu atkarībai**
- Apmēram 4 reizes lielāka iespēja ciest no **PTSS** pieaugušā vecumā
- Apmēram 3 reizes lielāka iespēja piedzīvot **smagas depresijas epizodes** pieaugušā vecumā

# INTERNETĀ

Komentāri sociālos tīklos, e-pasti, ziņas, attēli, video u.c. rīki, izmantojot mobilos telefonus/datorus un internetu.

# SOCIĀLS

Attiecību mobings - manipulēšana, izslēgšana no grupas, baumošana ar mērķi ievainot reputāciju, attiecības un statusu/vietu grupā.

# FIZISKS

Visas darbības, kas saistītas ar spēka pielietošanu pret otru - fiziska iespaidošana, sišana, iekautīšana, personīgo mantu iznīcināšana, kniebšana, grūstīšana u.c.

## MOBINGA VEIDI UN IZPAUSMES

# VERBĀLS

Vārdiska pazemošana, apsmiešana, izjokošana, aprunāšana, iebiedēšana. Arī ar žestiem, ar mīmiku, sejas izteiksmēm, saskatīšanos, sasmaidīšanos.



Latvija ir

**1. VIETĀ**

EU valstīs pēc mobinga rādītājiem  
skolas vidē, 15 gadus vecu jauniešu  
vidū.

# MOBINGS IR

**ILGTERMIŅA MĒRĶTIECĪGA** manipulācija, kontrolēšana, noniecināšana, apkaunošana, noraidīšana, izslēdzoša uzvedība sociālos kontekstos, kā arī kaitējums reputācijai vai tās apdraudējums

**VARAS NELĪDZVĒRTĪGS SADALĪJUMS** gudrāks, spēcīgāks, agresīvāks, bagātāks, skaistāks, spējīgāks, līderis...

**ATKĀRTOŠANĀS PATERNS** - vienu un to pašu jauni



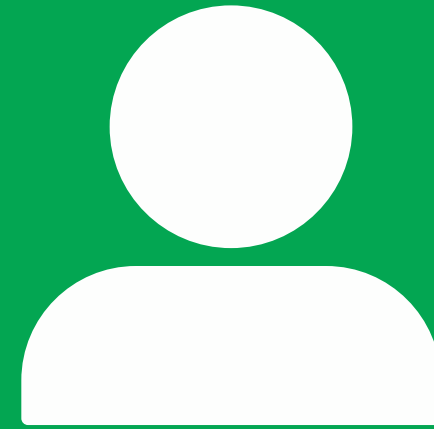
# MOBINGS NAV

"VECUMPOSMA ĪPATNĪBA"

"DAĻA NO PIEAUGŠANAS PROCESA"



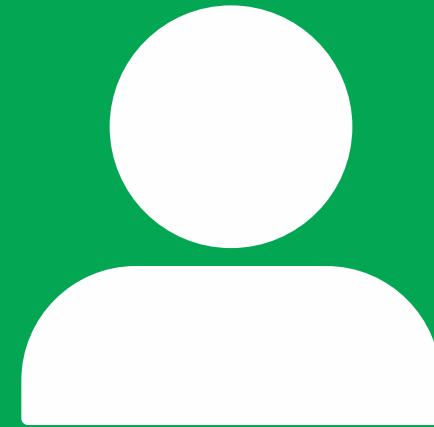
**UPURIS**



**PĀRIDARĪTĀJS**



**UPURIS**



**KLUSĒJOŠAIS  
VAIRĀKUMS**

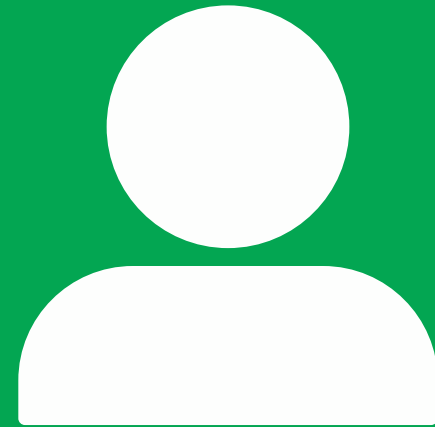


**PĀRIDARĪTĀJS**

PASĪVI  
AIZSTĀV  
UPURI



**UPURIS**



AKTĪVI  
AIZSTĀV  
UPURI



**KLUSĒJOŠAIS  
VAIRĀKUMS**

PASĪVI  
PIEBIEDROJAS  
PĀRIDARĪTĀJAM

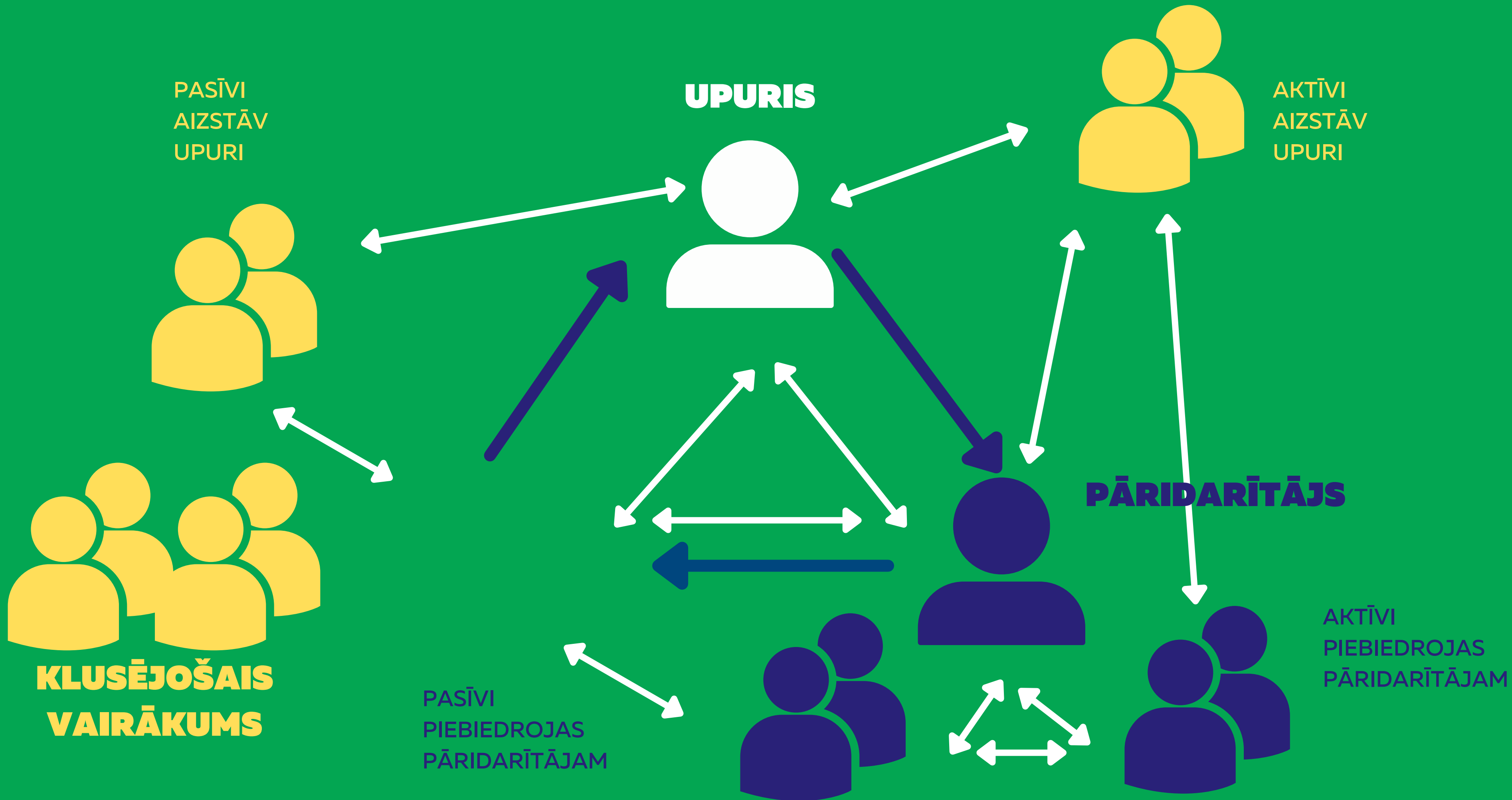


**PĀRIDARĪTĀJS**



AKTĪVI  
PIEBIEDROJAS  
PĀRIDARĪTĀJAM







# UZTICĒTIE STĀSTI



- 1) Vai stāstā ir atpazīstama vardarbība? Ja jā - kāda? Kas ir tās "sarkanie karogi?"
- 2) Kāda ir Tava pirmā verbālā un neverbālā reakcija?
- 3) Ko Tu vēlies precizēt un kāpēc? Kā Tu to dari?
- 4) Kāds ir atbalsts vai palīdzība, ko vari sniegt Tu?
- 5) Kāds atbalsts vai palīdzība Tev nepieciešama, lai palīdzētu?
- 6) Kādus kolēģus/ profesionāļus / instances u.tml. Tu vēl varētu iesaistīt situācijā?
- 7) Kas būtu jādara, lai samazinātu šādas situācijas iespējamu atkārtosanos?
- 8) Kāda veida preventīvas aktivitātes (un kam adresētas) būtu bijušas nepieciešamas, lai līdz šādai situācijai nenonāktu?

# #1

Es nācu mājās no ballītes un gāju no vilciena stacijas izejas. Man sāka sekot kāds vīrietis, cenšoties mani uzrunāt "Čau, smukiņā! Eu, nu paskaties taču!" Viņš turpināja mēģināt ar mani runāt vairākas reizes, un, lai gan es neatbildēju un ignorēju viņu, viņš turpināja ar mani runāt un man sekot. Viņš svilpa uz mani un izdvesa riešanu un gaudošānu kā suns. Tajā brīdī garām gāja citi vīrieši, bet viņi neko nedarīja, tikai smējās. Visa situācija mani patiešām satrauca, es jutos ļoti neērti un pretīgi. Lai tiktu prom, es sāku skriet, galu galā atraujoties no viņa. Tagad man ir bail vienai iziet no mājas, kad ārā ir tumšs. Man nāk virsū panika, ja esmu uz ielas un tuvumā ir kāds vīrietis. Es negribu visu atlikušo dzīvi baidīties, bet es nezinu, ko man darīt, kā tikt šai sajūtai pāri ...






**Seksisms** (no latīņu: *sexus* – "dzimums") sevī ietver dažādus aizspriedumus un apzinātu diskrimināciju pret kādu no dzimumiem, ar ko visbiežāk sastopas tieši sievietes.

## #2

Es esmu no tām meitenēm, kuras skolā tiek apsmietas un apceltas sava izkata dēļ. Man ir īsi mati un man patīk tos krāsot dažādās krāsās. Bieži dzirdu komentārus no saviem vienaudžiem, ka es patiesībā "esmu zēns" vai, ka esmu lesbiete. Esmu dzirdējusi par sevi sakām arī "tā bezdzimuma būtne". Es ļoti bieži jūtos vientuļi un nesaprusti. Mani mēdz izkļaut no klases plāniem, es bieži stundās sēžu viena un regulāri kļūstu par baumu objektu. Klases meitenes man saka, ka es neesmu meitene un man vajadzētu būt vienai no zēnu grupas. Bet arī zēni mani nepieņem. Es nezinu, ko man darīt ...






**Diskriminācija (arī vardarbība) uz dzimuma pamata** – cilvēka negatīva novērtēšana vai sliktāka izturēšanās pret šo cilvēku, balstoties uz dzimumu, nepamatoti atšķirīga attieksme pret sievietēm un vīriešiem.

# #3



Cik sevi atceros, man ir paticis uzstāties, īpaši dejot. Kad dejoju, es esmu vislaimīgākais. Diemžēl man nepatīk sports. Un, ticiet man, tas nav viegli, ja tu dzīvo mazā miestā. Būt zēnam, kuram patīk dejot, nevis spēlēt basketbolu vai futbolu, nav viegli. Es regulāri saskaros ar ņirgāšanos un apsūkāšanos, īpaši no zēniem klasē un skolā. Viņi mani pazemo, apsmej un apsūkā. Kādu laiku atpakaļ viņi man lika dejot pārtraukumos starp nodarbībām, lai viņus izklaidētu. Ja es to nedarišu, viņi draudēja salauzt man roku. Un tad es nevarētu dejot. Tāpēc es to darīju. Tas bija ļoti pazemojoši un briesmīgi. Tagad situācija ir nedaudz nomierinājusies, bet es zinu, ka tas tikai uz laiku. Dažkārt es domāju, ka varbūt vajadzētu atteikties no dejošanas, lai mani vairs neapsmej. Bet es nespēju. Deja ir mana dzīve! Es nezinu, ko lai dara...





Diskriminācija (arī vardarbība) uz dzimuma pamata – cilvēka negatīva novērtēšana vai sliktāka izturēšanās pret šo cilvēku, balstoties uz dzimumu, nepamatoti atšķirīga attieksme pret sievietēm un vīriešiem.

bioloģiskais dzimums ≠ dzimtes identitāte ≠  
dzimtes izpausme ≠ seksuālā orientācija

# #4



Man ir lielas krūtis, tāpēc joprojām bieži dzirdu manā virzienā vērstus "komplimentus", piemēram, "oho, kas par pupiem!", "Ei, atpogā savu blūzi!", "Vai es varu tās sajukt, vai tās ir īstas?" utt

Es nezinu, kāpēc vīriešiem tas šķiet glaimojoši. Šādi komentāri izraisa kaunu un māca pamazām neieredzēt savu ķermeni. Jau tagad man ir ēšanas traucējumi, es sev šķietu resna un neglīta. Es negribu tā dzīvot. Un es nezinu, ko man darīt ...

**Seksuāla objektificēšana** (izturēšanās pret personu kā pret “ķermenisku lietu” vai “lietu kopumu”) ietver kultūras prioritātes piešķiršanu sievietes seksuālajam izskatam un pievilcībai salīdzinājumā ar citām īpašībām. Sieviete tiek vērtēta pēc tā - cik “atbilstoša” viņa būtu, lai realizētu kāda cita seksuālās vajadzības.



# #5



Pēdējā laikā man un manai draudzenei ir daudz nesaskaņas, un tas bieži noved pie strīdiem. Katru reizi, kad mēģinu runāt ar viņu par to, kā jūtos, viņa saka, ka tas nav nekas liels, es pārāk asi reaģēju, vai arī viņa vienkārši vairs nevēlas strīdēties. Man šķiet, ka jautājumi ir svarīgi, un vēlos iespēju pateikt, kā jūtos. Arī nedēļas sākumā mēs ļoti sastrīdējāmies un šīs dienas neesam runājuši. Šodien es viņai nosūtīju īsziņu ar tekstu, ka gribu runāt tagad vai pretējā gadījumā attiecības ir beigušās. Viņa man atbildēja sakot, ka runās tad, kad būs gatava. Es nezinu, ko man darīt...

# 10 veselīgu attiecību pazīmes:

1. **ĒRTS RITMS.** Veselīgās attiecībās jūs nesteidzaties un neizdarāt spiedienu uz otru tādā veidā, kas liek justies neērti un nepatīkami.
2. **UZTICAMĪBA.** Pārlicība, ka otrs nedarīs neko tādu, lai otru ar nolūku sāpinātu vai sabojātu jūsu attiecības.
3. **ATKLĀTĪBA.** Savstarpējs patiesums un atklātība tiek novērtēti. Jūs varat brīvi paust savas domas bez bailēm no nosodījuma vai dusmu izvirdumiem.
4. **NEATKARĪBA.** Jums ir sava dzīve arī ārpus šīm attiecībām.
5. **CIENĀ.** Jūs cienāt viens/a otra/s uzskatus un viedokļus un mīlat viens/a otru par to, kas jūs esat kā cilvēks. Jūs jūtaties ērti, nosakot robežas, un esat pārlicināti, ka otrs cilvēks respektēs šīs robežas.
6. **VIENLĪDZĪBA.** Attiecības jūtas līdzsvarotas, un visi pieliek vienādas pūles attiecību attīstībā un pilnveidē.
7. **LĪDZJŪTĪBA.** Attiecībās jūs izjūtat savstarpēju empātiju, gādīgumu un atbalstu.
8. **SPĒJA UZŅEMTIES ATBILDĪBU.** Jūs uzņematies atbildību par saviem vārdiem un rīcību.
9. **KONSTRUKTĪVS KONFLIKTS.** Visiem ir domstarpības, un tas ir labi! Veselīgs, konstruktīvs konflikts ir nepieciešams, lai jūs spētu atpazīt problēmu, par to runātu un kopīgi meklētu risinājumus.
10. **PRIEKS.** Jums patīk pavadīt laiku kopā un jūsu attiecības palīdz otram sevī ieraudzīt un izcelt to labāko.

# #6



Mans draugs uzskata, ka viņam vajadzētu lemt par to, kas ir mani draugi. Viņš man teica, ka, tā kā mēs esam attiecībās, man nevajadzētu runāt ar saviem bijušajiem vai pavadīt laiku ar cilvēkiem, kurus mans partneris neapstiprina. Dažreiz viņš kļūst greizsirdīgs, redzot, ka es runāju ar noteiktiem cilvēkiem sociālajos tīklos, jo viņš domā, ka tad es flirtēju vai pat krāpju viņu! Es to nevaru izturēt, tāpēc darīju savam partnerim zināmu, ka draudzēšos ar tiem, ar kuriem vēlos un ka viņam ir jāspēj man uzticēties. Es arī teicu, ka man mūsu attiecības ir ļoti svarīgas, bet man ir svarīgi arī mani draugi. Viņš kļuva nikns, nosauca mani par m\*\*\*\* un teica – lai izvēlos: viņš vai “citi mani draugēji”. Es nezinu, ko man tagad darīt...

# 10 neveselīgu attiecību pazīmes:

1. INTENSITĀTE. Pārmērīgas ekstrēmas jūtas un izturēšanās, kas rada sajūtu, ka ir "par daudz".
2. GREIZSIRDĪBA. Emocija, ko pieredz gandrīz ikviens/ikviena no mums, tomēr tā var kļūt neveselīga, kad kāds/a tās dēļ sāk Tevi kontrolēt vai arī Tu sāk kontrolēt otru.
3. MANIPULĒŠANA. Kad jūs cenšaties ietekmēt otra lēmumus, darbības vai emocijas.
4. IZOLĒŠANA. Attālināšana no draugiem, ģimenes u.c. cilvēkiem. Izolēšana parasti sākas pavisam "nevainīgi" - ar vēlmi pavadīt vairāk laika divatā.
5. SABOTĀŽA. Reputācija tiek apzināti grauta un otra sasniegumi - apšaubīti.
6. NONIECINĀŠANA. Otrs tiek nostādīts/a situācijā, kur jūtas slikti par sevi.
7. VAINOŠANA. Vainas izjūtas radīšana, likšana justies atbildīgam/ai par partnera/es rīcību un laimi.
8. NEPASTĀVĪBA. No partnera/es puses piedzīvot neparedzamas, pārmērīgas un asas reakcijas, kas liek staigāt apkārt kā uz pirkstgaliem, cenšoties novērst izvirdumu.
9. IZVAIRĪŠANĀS NO ATBILDĪBAS. Tu vai citi cilvēki, pagātnes pieredzes, alkohols, narkotikas u.c. lietas tiek izmantotas kā attaisnojums savām darbībām. Piemēram, bijušais, kurš krāpa, vai vecāku šķiršanās tiek izmatots kā iemesls un attaisnojums neveselīgiem izturēšanās veidiem.
10. NODEVĪBA. Esot kopā jūs izturaties citādāk viens pret otru nekā, kad esat atsevišķi.



**Kas šajos stāstos  
ir līdzīgs?**

# APJUKUMS UN NEZIŅA

**VARDARBĪBAS UPURI BIEŽI  
PAVADA KAUNA UN VAINAS  
SAJŪTA, KAS APGRŪTINA  
VĒRŠANOS PĒC PALĪDZĪBAS  
UN ATBALSTA**

**NO DZIMUMĀ BALSTĪTAS  
VARDARBĪBAS LATVIJĀ IR  
CIETUSI KATRA **CETURTĀ**  
**SIEVIETE UN KATRS **PIEKTAIS****  
**VĪRIETIS VECUMĀ 18–74**  
**GADIEM.****

# Kā darīt?



- IEKLAUSIES un TICĪ.
- pieņem šo stāstu kā patiesu.
- pieņem pusaudžu/jauniešu emocijas un jūtas, jo viņi paši to vēl var nemācēt
- palīdzi saredzēt vardarbību, skaidrojot caur pierādījumiem, nevis pieņēmumiem
- Pieņem pieņemamās rīcības, saglabājot stingru un pamatotu nostāju nepieņemamajās rīcībās.

**Ko Tu vari teikt, lai sniegtu  
atbalstu?**



# Ko Tu vari teikt, lai sniegtu atbalstu?



- Paldies, ka man uzticies.
- Tā nav Tava vaina.
- Man ir svarīga Tava drošība.
- Tu šo neesi pelnījis/pelnījusi.
- Šis, ko stāsti, ir svarīgi.
- Kas Tev šobrīd būtu nepieciešams?
- Es ļoti novērtēju to, ka Tu man šo izstāstīji.
- Tu zini, kur mani atrast, ja Tev nepieciešams aprunāties.



# 5 SVARĪGI ASPEKTI sarunas uzsākšanai



- 1. Man rūp:** Dari zināmu, ka Tev rūp šis līdzcilvēks un ka ir kaut kas svarīgs, ko Tu vēlētos apspriest.
- 2. Es redzu:** Atstāsti, ziņo par notikumiem, uzvedībām, kas Tevī raisījuši bažas vai pārdomas. Atceries, ka Tu spried nevis par personu, bet par tās uzvedību. Centies savus stāstījumu balstīt uz objektīviem faktiem, izvairoties no interpretācijām.
- 3. Es jūtos:** Pastāsti par savām emocijām un izjūtām, kas Tevī rodas, esot aculieciniekam. Lieto «Es...» teikumus.
- 4. Es vēlētos/ es vēlos:** Pastāsti, ko Tu vēlētos notiekam.
- 5. Es rīkošos:** Esi precīzs/a tajā, ko Tu grasies darīt vai nedarīt. Apsoli tikai to, ko patiesi varēsi izpildīt. Turies pie saviem solījumiem.

# Kā nedarīt?

- Dot padomus uzreiz ("Tev vajadzētu izrunāties ar viņu par šo")



# Kā nedarīt?

- Dot padomus uzreiz ("Tev vajadzētu izrunāties ar viņu par šo")
- Teikt pusaudzim kā justies vai kā nejūties («Neesi noskumis, tev būtu jāpriecājas, ka neesi vairāk kopā ar tik sliktu cilvēku»)



# Kā nedarīt?



- Dot padomus uzreiz ("Tev vajadzētu izrunāties ar viņu par šo")
- Teikt pusaudzim kā justies vai kā nejūties («Neesi noskumis, tev būtu jāpriecājas, ka neesi vairāk kopā ar tik sliktu cilvēku»)
- Vēlme «pārtrumpēt» («Tev šķiet, ka tas ir slikti? Zini kā bija, kad es biju pusaudzis?»)

# Kā nedarīt?



- Dot padomus uzreiz ("Tev vajadzētu izrunāties ar viņu par šo")
- Teikt pusaudzim kā justies vai kā nejūties («Neesi noskumis, tev būtu jāpriecājas, ka neesi vairāk kopā ar tik sliktu cilvēku»)
- Vēlme «pārtrumpēt» («Tev šķiet, ka tas ir slikti? Zini kā bija, kad es biju pusaudzis?»)
- Pavērst uzmanību uz sevi («Es vienmēr palieku dusmīgs, kad tas notiek ar mani»)

# Kā nedarīt?



- Dot padomus uzreiz ("Tev vajadzētu izrunāties ar viņu par šo")
- Teikt pusaudzim kā justies vai kā nejūties («Neesi noskumis, tev būtu jāpriecājas, ka neesi vairāk kopā ar tik sliktu cilvēku»)
- Vēlme «pārtrumpēt» («Tev šķiet, ka tas ir slikti? Zini kā bija, kad es biju pusaudzis?»)
- Pavērst uzmanību uz sevi («Es vienmēr palieku dusmīgs, kad tas notiek ar mani»)
- Neuztvert pusaudžu problēmas nopietni («Par ko tu tur vispār satraucies? Tev hormoni trako. Gan nomierināsies/pāries»)



# Manas robežas/iesaistīšanās veidi un vides



- Kādi ir priekšnosacījumi manai iesaistei?
- Kādas ir manas emocionālās/fiziskās/ psiholoģiskās robežas?
- Kādās situācijās es zinu- es varu/gribu iesaistīties un kādās – nē?
- Kas to nosaka?

# Manas robežas/iesaistīšanās veidi un vides

- Kādi ir priekšnosacījumi manai iesaistei?
- Kādas ir manas emocionālās/fiziskās/ psiholoģiskās robežas?
- Kādās situācijās es zinu- es varu/gribu iesaistīties un kādās – nē?
- Kas to nosaka?





Kā Tu jūties pēc  
šodien pieredzētā?





**PALDIES!**

[madara@marta.lv](mailto:madara@marta.lv)