



Alternatīva vardarbībai

Rīga, 27.11.15

Ingere Brita Līne (*Inger Brit Line*) un
Brita Trānholma Hansena (*Britta Tranholm Hansen*)

KAS IR VARDARBĪBA?

Vardarbība ir varas izpausme: «Vardarbība ir jebkura rīcība, kura iebiedējot, sāpinot, traumējot un pazemojot mēģina ietekmēt citus.»

Darbīgs elements: «iebiedē, sāpina, traumē, pazemo»

Mērķis: «Ietekmēt citu, lai viņš pretēji savai gribai kaut ko izdarītu, vai arī pārtrauktu darīt to, ko pats grib.»

KAS IR VARDARBĪBA?

- **Fiziska vardarbība**
- **Psihiska vardarbība**
- **Seksuāla vardarbība**
- **Materiāla vardarbība**
- **Slēpta (latentā) vardarbība**

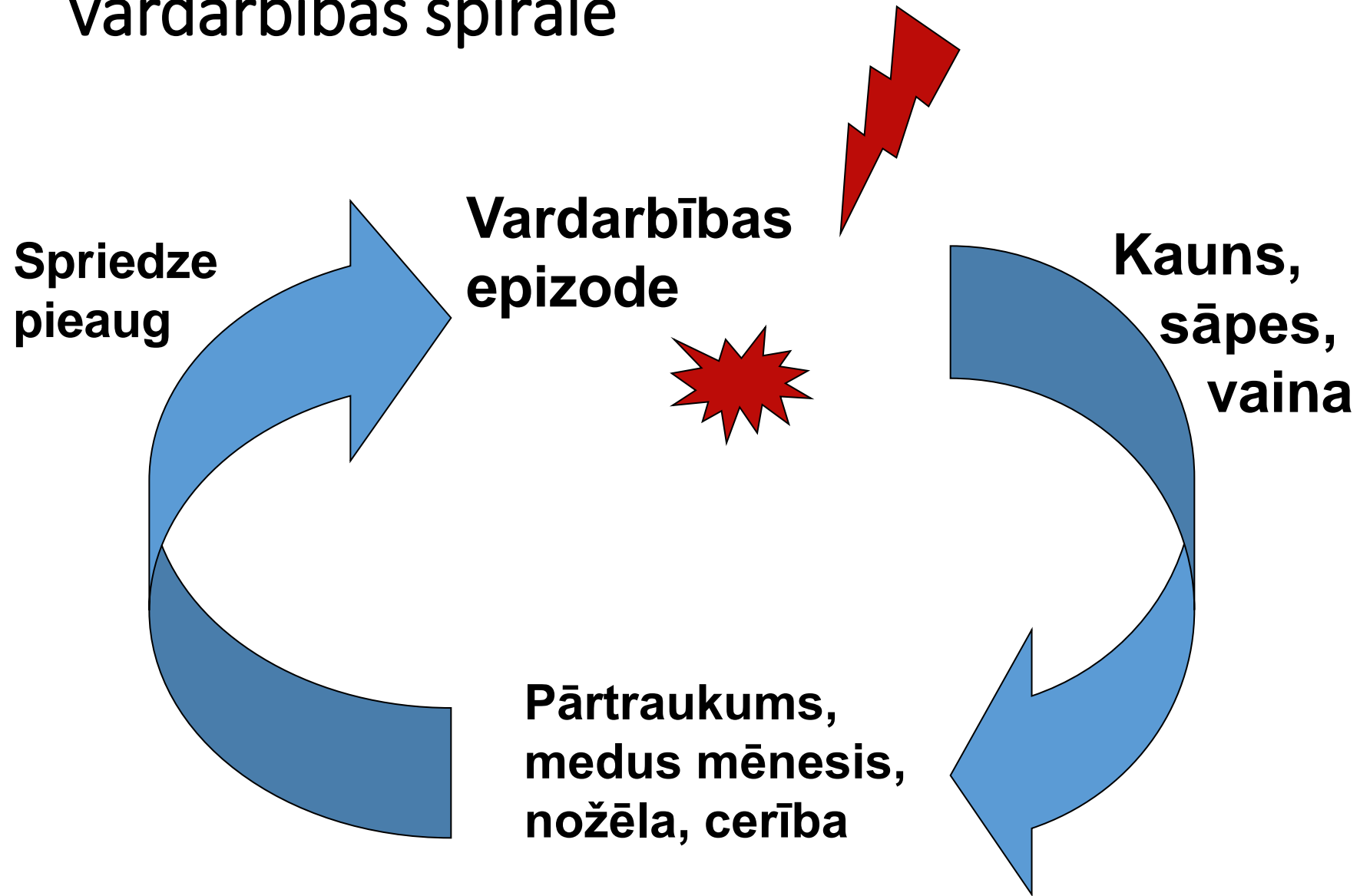


FIZISKA VARDARBĪBA

- Kniebt
- SAGRĀBT aiz rokas
- Iepļaukāt/sažņaugt/iedunkāt
- Pērt, sist pa dibenu
- Cieši turēt, sagrabt
- Plēst aiz matiem
- Pagrūst, grūstīties
- Spļaudīties
- Kost, iekost
- Sist
- Spert, spārdīt



Vardarbības spirāle



PSIHISKA VARDARBĪBA

Visi veidi kā vadīt vai ietekmēt otru, kam pamatā ir vara vai draudi.

- Tieši/ netieši draudi
- Degradējoša uzvedība
- Kontrole
- Greizsirdība
- Izolēšana
- Emocionāla vardarbība
 - Ignorēšana, nerunāšana ar otru, nelikšanās ne zinīs par to, ko otrs jūt.



TIEŠI DRAUDI

- Ja tu tad es tev sadošu!
- Ja tu nedarīsi tad es tevi nogalināšu!
- Esmu uz tevi tik dusmīgs, ka spēju tevi izmest pa logu!
- Ja tu tad es izdarīšu pašnāvību!
- Nāc ārā, citādi norausies!

NETIEŠI DRAUDI

Citi veidi kā paziņot par iespējamām briesmām vai vardarbīgām sekām:

- «Tu taču atceries, kas notika 17. maijā?»
- «Tagad domāju, ka tev labāk būtu nomierināties un uzņemt to mierīgi, mazā»
- «Šodien mēs jauki pavadīsim laiku kopā, vai ne?»
- Dzeršana, automašīnas vadīšana dzērumā.

Izmanto ķermeni, balsi un skatienu.

DEGRADĒJOŠA UN PAZEMOJOŠA UZVEDĪBA

Lai otru cilvēku aizvainotu vai pazemotu, psiholoģiski mocītu. Lai piespiestu otru veikt pazemojošas darbības. Tas skar dvēseli, godu un cieņu, visbiežāk vārdu un izteicienu formā.

- Piemēram: «tu esi aprobežots, atpalicis, neviens tevi negrib, tu neko nespēj, tu esi slikta māte, draņķa vecene, nožēlojams zaudētājs, peža, sūda brālis, tu esi traks, psihopāts.»

Iedarbība pastiprinās, ja tas tiek darīts sabiedrībā vai bērniem dzirdot.

KONTROLE

Ar slēptiem draudiem un varu kontrolēt cita dzīvi. Ierobežot otra brīvību:

- Kur tu biji?
- Ko tu darīji?
- Ar ko biji kopā?
- Par ko jūs runājāt?
- Pārbaudīt mobilo telefonu, e-pastu, pastu, *facebook*, bankas kontu.

Tas tiek veikts izjautājot, nopratinot, pieprasot atskaiti, aizvedot un atvedot, izliekoties «jaukam».

IZOLĒŠANA

Piespiežot, draudot un pielietojot sankcijas ierobežo otra cilvēka rīcības brīvību.

- Nevaru paciest, ka tavas draudzenes nāk ciemos!
- Ar tavu māti nav iespējams saprasties, viņa krīt uz nerviem!
- Ja atnāks viņa, tad aiziešu es!
- Šī ir arī mana māja!
- Tiek aizliegts strādāt ārpus mājas.

Beigās paliek tikai divi vien. Varmāka palielina pats savu drošību. Viens no veidiem, lai slēptu vardarbību. Izolēšana ir bīstama, jo bez citu klātbūtnes vardarbība var saasināties, izvirst.

SLIMĪGA GRIEZSIRDĪBA

Greizsirdība ir dabiskas jūtas, kuras piemīt gandrīz visiem, bet slimīga greizsirdība iebiedē un pazemo.

Slimīgo greizsirdību izmanto, lai vadītu un kontrolētu.

Slimīga greizsirdība ir vardarbība:

- Noraut otru no deju grīdas.
- Apgalvot, ka partneris iekāro citus.
- Vainot par agrāko seksuālo uzvedību.
- **Ko tu dari ar savām jūtām, emocijām?**

EMOCIONĀLA VARDARBĪBA

- neievērot, nedzirdēt un nesaprast.

- Neievērot, neklausīties, ignorēt.
- Neklausīties vai neņemt vērā to, ko otrs saka.
- Neaizrādīt, nerunāt ar otru. Klusums.
- Izlikties, ka neatceries, ko runājāt par partnerim svarīgiem jautājumiem.
- Neievērot norunas.

EMOCIONĀLA VARDARBĪBA

- Neņemt vērā, nepievērst uzmanību partnera jūtām, neņemt tās nopietni.
- Neizrādīt sapratni, nesniegt mierinājumu vai atbalstu.
- Naidīga vai augstprātīga izturēšanās.

Panāk to, ka citi jūtas bezvērtīgi, slikti, nesvarīgi, nedroši.

Otrā cilvēkā rada sliktas sajūtas, emocijas.

SEKSUĀLA VARDARBĪBA

- Izvarošana
- Pakļaut, draudēt, iebiedēt vai piespiest nodarboties ar seksu, sekss kā pienākums.
- Pieprasīt seksu tādā veidā, kas otram ir nepatīkams.
- Pieskaršanās bez otra cilvēka atļaujas, vēlēšanās
- Nodarboties ar seksu, lai viņš neklūtu īgns/greizsirdīgs, sniegt apstiprinājumu, saglabāt mieru
- Nerēķināties ar otru cilvēku
- Nepieņemt “nē”
- Izlīguma sekss.

- Teikt seksuāla satura jēlības un apvainojumus
- Liegt otram fizisku tuvību



MATERIĀLA VARDARBĪBA

- Bojāt, iznīcināt lietas
- Mest priekšmetus
- Daudzīt galdu, durvis, sienas
- Spēcīgi aizcirst durvis
- Bojāt, iznīcināt priekšmetus, kuri otram kaut ko nozīmē
- Izlādēt fizisko spēku pret priekšmetiem. «Tas (*spēks*) netiek vērsts pret cilvēku» – bet darbojas!



SLĒPTĀ (LATENTĀ) VARDARBĪBA

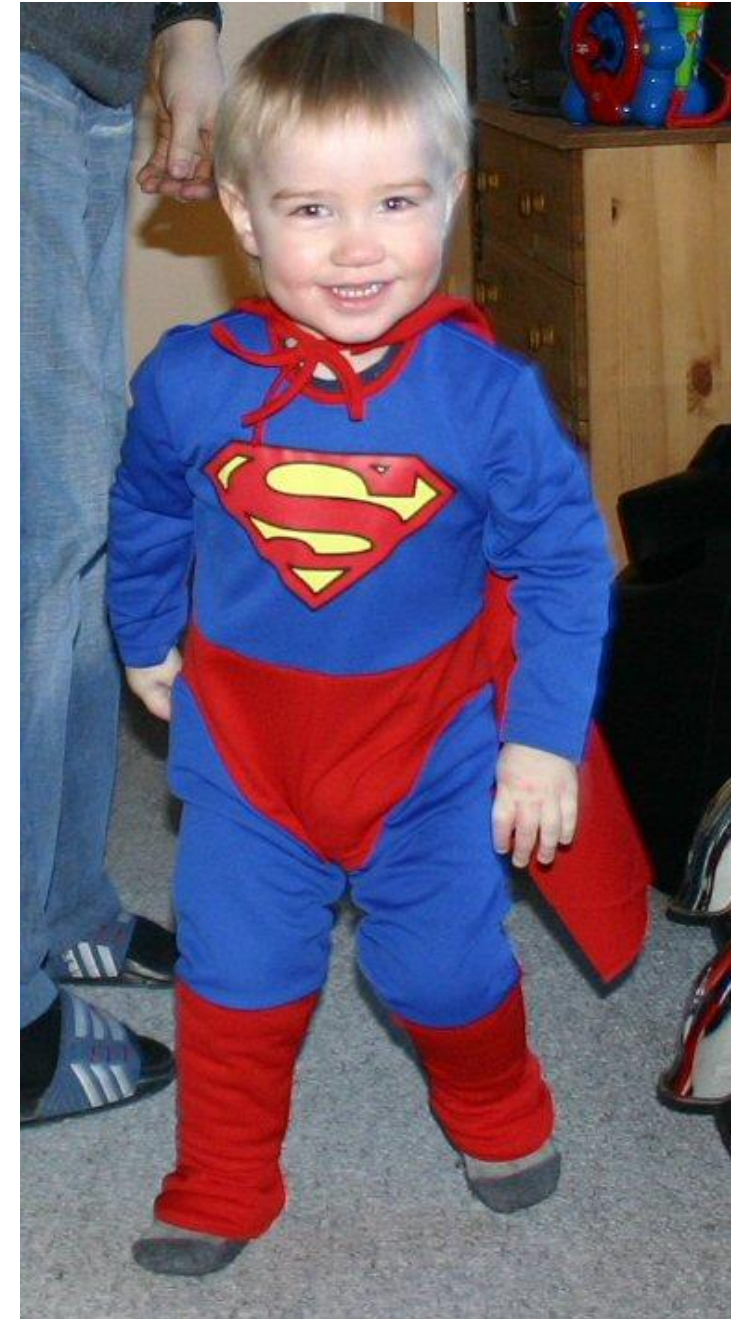
- Vardarbība, kura pastāv tad, ja rodas izdevība.
- Jaunas vardarbības risks nosaka visu, ko otrs cilvēks dara, saka un uzņemas darīt. Viss kļūst par stratēģisku uzvedību, lai izvairītos no jaunas vardarbības.
- Vardarbība kļūst par hronisku dzīves priekšnosacījumu.





VARDARBĪBAS DABA IDEĀLS

- Spēks, drosmē, enerģija un vēlme uzvarēt
- Vīrišķība
- Supermens, Betmens, Džeimss Bonds, Rembo
- Rotaļlietu varoņi
- Labais-sliktais, Labais (“jaukais”)-ļaunais
- Vardarbība kalpojot labajam
- Karā un Mīlestībā



**VARDARBĪBA
IR
EFEKTĪVA**



VARDARBĪBA IR HIERARHISKA

- Vardarbību var izprast kā pārveidotu aizvainojuma enerģiju
- Vardarbība bieži iznāk ārā
citā vietā nekā tā ienāca
(izpaužas savādāk nekā
sākotnējais stimulš)



VARDARBĪBA IZRAISA VARDARBĪBU

- **Bērnībā piedzīvota vardarbība iesakņojas kā muguras smadzeņu reflekss,**
- **«autopilots», kurš ieslēdzas, kad nonākam līdzīgās situācijās.**
- **Kad mūsu bērni dara lietas, par ko mēs paši bērnībā tikām sodīti, bailes un bezspēcība aktivizējas, kas atkal liek parādīties vecajam (vecāku) uzvedības modelim, un mēs to nokopējam kā novēlotu atbalsi.**

CIKLISKUMS – VARDARBĪBA RADA VARDARBĪBU



VARDARBĪBA IR INTELIĢENTA

Vardarbību vada jūtas un saprāts.

Vardarbība tiek pielāgota vadoties p

- laika
- vietas
- cilvēka
- īstenošanas
- iespējām

Tieši tas, kas vajadzīgs!



VARDARBĪBA IR LABA!

Cilvēks gūst:

- Fizisku spriedzes mazināšanos
- Emociju izlādēšanos
- Varu un kontroli
- Atbrīvojas no bezspēcības
- Maina upura stāvokli
- Piedzīvo sajūtu, ka kaut kas ir izdevies

- Atriebību
- Panāk savu gribu
- Izbeidz konfliktu

Ja cilvēks neko no tā visa negūtu, vardarbību neviens nepielietotu!



Ārendāles “Alternatīva vardarbībai” (ATV Arendal) attēls

ĀRENDĀLES “ALTERNATĪVA VARDARBĪBAI” PIEDĀVĀJUMS

- Visiem pieejams (zems sliekšnis)
- Saukt vardarbību par vardarbību
- Izskaidrošana
- Izvērtēšana
- Darbs (ārstēšana) individuāli vai grupā
- Biežums un ilglaicīgums
- Zināšanas, pielāgošana un treniņš
- Sadarbība ar Ģimeņu lietu biroju
- Sadarbības / Atbildības grupu sanāksmes
- Traumu ārstēšana ar EMDR
- Pacienta maksājums

IZVĒRTĒŠANA

- Kāda veida vardarbību viņš praktizē?
- Apjoms, biežums, nopietnība?
- Pret ko vērsta vardarbība? Pret partneri un/vai bērniem?
- Paša bērnība, vardarbības upura priekšvēsture?
- Alkohola un citu apreibināšanās līdzekļu, medikamentu lietošana
- Kontakts ar policiju, normas pārkāpjoša uzvedība
- Antisociāli personības traucējumi?
- Agrākā vai tagadējā ārstēšanas pieredze
- Traumas
- Psihiskā veselība
- Drošība
- Izolācija: kurš zina par vardarbību?
- Motivācija



Vidū – konkrētā, minētā vardarbība

No augšas

- Kas ir vardarbība
- Psihiskā vardarbība
- Seksualitāte
- Atbildība
- Alternatīvas
- Tēvs un bērni
- Cēloņi
- Sekas

- Paplašināt vardarbības definīciju
- Dažādi instrumenti, lai sniegtu ieskatu un rosinātu pārdomas
- Attīstīt ticību pārmaiņām
- Noteikt atbildību
- Pievērst lielāku uzmanību paša jūtām un reakciju modeļiem
- Veicināt lielāku izpratni par paša priekšvēsturi un sakarībām
- Palielināt spēju komunicēt
- Attīstīt alternatīvas rīcības iespējas
- Palielināt empātijas spēju
- Attīstīt vecāku prasmes
- Uzņemties atbildību, lai lūgtu piedošanu/ atvainotos

DAŽĀDI ĀRSTĒŠANAS «INSTRUMENTI»

PIRMĀ PALĪDZĪBA: *TAIMAUTS – TAIMINS*

Jānoskaidro kopā ar partneri

- Jāsajūt, ka dusmas pieaug
- Jāņem pārtraukums, atelpa (time-out - *taimauts*)
- Dod ziņu, ka aizej un kad tevi var gaidīt atpakaļ
- Izmanto veselo saprātu. Nomierinies.
- Nāc atpakaļ (time-in)
- Respektē otra cilvēka vajadzības un tempu

GARASTĀVOKLIS – EMOCIJAS PIRMS DUSMĀM

EMOCIJAS, KURAS PĀRVĒRŠAS DUSMĀS

- Mazs
- Vīlies
- Sāpināts
- Bezpalīdzīgs
- Bēdīgs
- Saņēmis atraidījumu
- Izmisis
- Riebums
- Nicinājums
- Aizvainots
- Izjutis necienīgu izturēšanos
- Neviens netic, nesaprot
- Izmantots
- Bailes
- Kauns
- Vaina
- Skaudība un greizsirdība
- Prieks, bauda

Jūtas, emocijas	Tikšana galā	Rezultāts
Baidos, ka mani pametīs	Es tevi izolēju. Esam tikai tu un es, mēs divi!	Es jūtos drošāks.
Jūtos mazs.	Es pazemoju (samazinu) tevi.	Jūtos par tevi lielāks.
Jūtos nevarīgs.	Es tevi izrīkoju, dominēju	Jūtos stiprs un varens.
Esmu sāpināts.	Sāpinu tevi.	Jūtos labāk.
Jūtos nepilnīgs, nepiemērots.	Es tev stāstu, cik nederīgs esi tu.	Jūtos labāk par tevi.

BEZSPĒCĪBA VIENMĒR IET PA PRIEKŠU VARDARBĪBAI

Bezspēcība ir stāvoklis, kad trūkst:

- iespējas tikt ieraudzītam, sadzirdētam, saprastam, ņemtam nopietni
- Ietekme
- Pārskats
- Iepriekšparedzamība
- Kontrole
- iespējas rast risinājumu
- Glābiņš un drošība

VARDARBĪBA IR VARMĀKAS ATBILDĪBA!

Izej no cēloņu izskaidrojuma līdz
mērķa izskaidrojumam

Es nesitu tāpēc, ka tev tas vajadzīgs
Es situ tāpēc, ka tas vajadzīgs man!

KURŠ IR ATBILDĪGS PAR VARDARBĪBU?

Viņš par mani smējās →

- Es smējos pretī
- Es skaidri pateicu, ka man tas nepatīk
- Es neļāvu tam sevi ietekmēt
- Es gāju prom
- Es salauzu viņam žokli
- Es viņu nošāvu
- Es turpināju teikt to, ko gribu teikt
- Es izstāstīju joku

NIKNUMA KĀPNES



IZRAISĪTĀJS Nr. 1

PAMATĀ SENA IEVAINOJAMĪBA

→ **strādāt ar vientulību, bailēm, kaunu**

PAZIŅOJUMS NO 4 KANĀLIEM

Es saņemu signālus no sevis paša sev pašam par to, ka sāku kļūt dusmīgs:

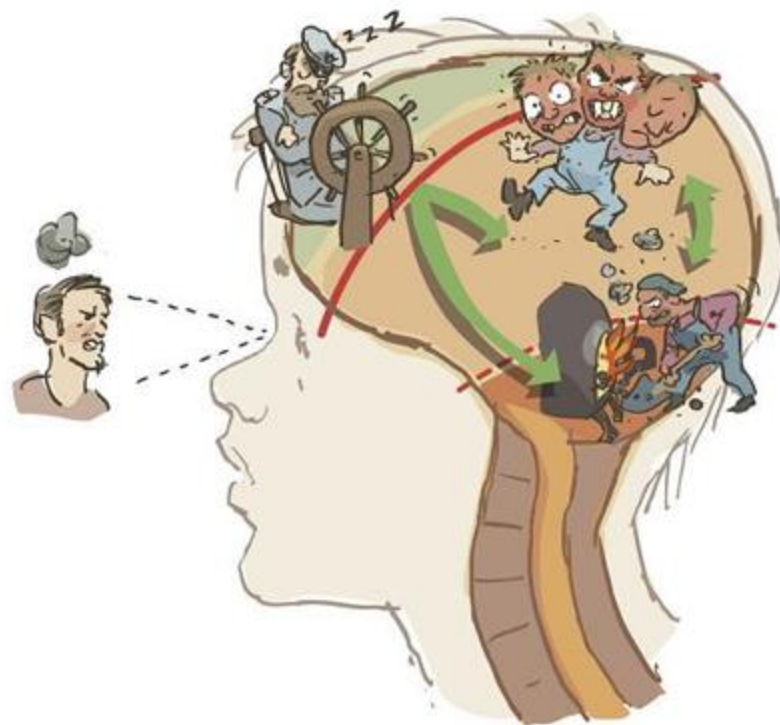
- No domām
- No jūtām, emocijām
- No ķermeņa
- No uzvedības, izturēšanās

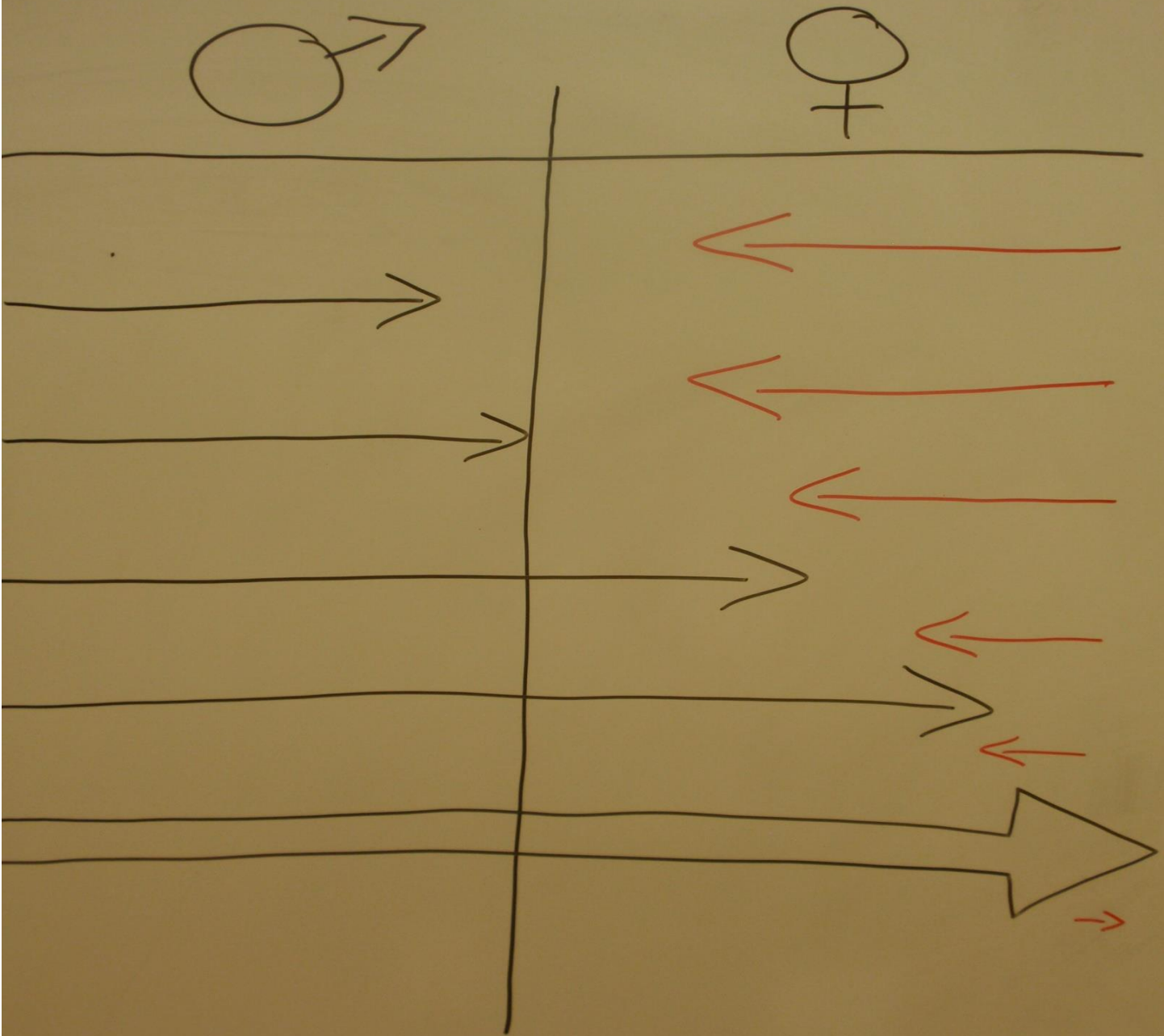
Signāli pamazām izmainās dusmām pieaugot

DUSMU KĀPNES

MANAS DUSMAS	DOMAS	JŪTAS	ĶERMENIS	IZTURĒŠANĀS
6. Dusmās zvērojošs				
5. Pārskaities				
4. Dusmīgs				
3. Iekaisis, iekarsis				
2. Aizkaitināts				
1. Īgns				

TRĪSDAĻĪGĀS SMADZENES





VARDARBĪBA TIEK UZTVERTA ATŠKIRĪGI

Varmākas galvenā emocija ir dusmas	Upura galvenā emocija ir bailes
Dusmas mazina spēju sensitīvi, jūtīgi uztvert situāciju (uzbrukums)	Bailes pastiprina spēju sensitīvi, jūtīgi uztvert situāciju (aizstāvēšanās)
Jūtas liels	Jūtas mazs
Varmāka izlādē savas emocijas un viņam šī epizode ir beigusies	Briesmu gadījumā mēs rīkojamies nedomājot, un reakcija nāk vēlāk

TIKŠANĀS AR VARMĀKU



TIKŠANĀS AR VARMĀKU

- Vardarbība ģimenē ir tabu zona
- Kauns
- Viņam nepieciešams atbalsts un izpratne
- Noliegt, mazināt nozīmīgumu, attaisnot, dalīt vainu, attaisnot vardarbību ar reibumu
- Saprast viņa uzvedību kā problēmas risināšanas stratēģiju
- Lielākā daļa varmāku paši bijuši pakļauti vardarbībai
- Iztēlojies pārbijušos trīsgadīgu bērnu
- Vispārini, radi drošību
- Vai viņš jūt tavu empātiju un izpratni? Vai arī nosodījumu?

- Pieņem kā pašu par sevi saprotamu, ka viņš savus bērnus mīl
- Viņam ir vislabākie nolūki
- Pajautā: "Kā tu juties bērnībā?"
- Pajautā: "Vai vēlies, lai arī tavi bērni tā justos?"
- Esi zinātkārs, atvērts, pazemīgs, brīvs no aizspriedumiem
- Nepasludini savu patiesību par vienīgo pareizo
- Pajautā: "Vai var gadīties, ka...?"
- Nosodījums nav savienojams ar vainas un kauna apzināšanos
- Satiec viņu tur, kur viņš atrodas, esi elastīgs, seko intuīcijai

Pajautā:

- "Kur bija bērni?"
- "Kā viņi reaģēja?"
- "Kas ar viņiem ir runājis pēc tam?"
- Vispārināti runā par to, kā bērni parasti mēģina saprast šķietami neaptveramo, paši uzņemoties atbildību un vainu
- Runā par nodarīto kaitējumu

**KĀ VARDARBĪBA
IETEKMĒ
SIEVIETES?**



«ŠODIEN ES SAŅĒMU ZIEDUS»

Nezināms autors

I dag har jeg fått blomster.
Det er ikke bursdagen min,
eller noen annen slags merkedag.

I går hadde vi vår første krangel,
og han sa en masse stygge og sårende
ting til meg.

Jeg vet at han angrer seg og ikke mente
det han sa,
for i dag sendte han blomster.

Šodien es saņēmu ziedus.
Tā nav mana dzimšanas diena,
vai arī kāda cita atzīmējama diena.

Vakar bija mūsu pirmais strīds,
un viņš man pateica daudzus
nejaukus un aizvainojošus vārdus.

Es zinu, ka viņš nožēlo un nedomāja
to, ko pateica,
jo šodien viņš atsūtīja ziedus.

I dag har jeg fått blomster.
Det er ikke bryllupsdagen vår,
eller noen annen slags merkedag.

I går kveld kastet han meg i veggen,
og tok kvelertak på meg.
Det var som et mareritt.
Jeg kunne ikke tro det var sant.
Jeg våknet opp i dag morges med
blåmerker
og smerte i hele kroppen.

Jeg er sikker på at han angrer.
For i dag sendte han blomster.

Šodien es saņēmu ziedus.
Tā nav mūsu kāzu gadadiena,
vai arī kāda cita atzīmējama diena.

Vakar vakarā viņš trieca mani pret
sienu,
un aizņaudza rīkli.
Tas bija kā murgs.
Es nespēju noticēt, ka tas ir tiesa.
Šorīt no rīta es pamodos ar zilumiem
un sāpēm visā ķermenī.

Esmu pārliccināta, ka viņš nožēlo.
Jo šodien viņš atsūtīja ziedus.

I dag har jeg fått blomster. Og det var ikke morsdag eller noen annen slags merkedag. I går kveld slo han meg helseløs igjen.

Og denne gangen var det mye verre enn noen gang før.

Hva gjør han hvis jeg drar min vei? Hvordan skal jeg få tatt meg av barna?

Hva med penger?

Jeg er redd for å være hos ham, og redd for å dra fra ham.

Men jeg er sikker på at han angrer, for i dag sendte han meg blomster...

Šodien es saņēmu ziedus. Un tā nebija mātes diena vai arī kāda cita atzīmējama diena. Vakar vakarā viņš atkal mani piekāva līdz nemaņai. Un šoreiz bija daudz sliktāk nekā visas iepriekšējās reizes.

Ko viņš darīs, ja iešu savu ceļu?
Kā parūpēšos par bērniem?
Kā būs ar naudu?

Baidos palikt pie viņa, un baidos viņu atstāt.

Bet esmu pārliccināta, ka viņš nožēlo, jo šodien viņš man atsūtīja ziedus ...

VARDARBĪBAS SEKAS ILGĀKĀ LAIKA PERSPEKTĪVĀ VARDARBĪBAI PAKĻAUTAJĀM SIEVIETĒM

SOCIĀLĀS SEKAS:

- Sociālā izolācija
- Darba kavējums slimības dēļ
- Problēmas ar bērniem, raizes par tiem
- “Kauna zīme” tuvākajā apkārtnē un palīdzības dienestos
- Ekonomiskās problēmas
- Attiecību iziršana
- Saskare ar tiesībsargājošām iestādēm un bērnu aprūpes iestādēm (bāriņtiesu)

VARDARBĪBAS SEKAS ILGĀKĀ LAIKA PERSPEKTĪVĀ VARDARBĪBAI PAKĻAUTAJĀM SIEVIETĒM

PSIHOLOĢISKĀS SEKAS:

- Bailes un nemiers
 - Bezspēcība un depresija
 - Dusmas un niknuma lēkmes
 - Vainas apziņa un kauns
 - Zems pašvērtējums
 - Seksuāla rakstura problēmas
- Somatiskas kaites
 - Apreibinošo vielu un medikamentu pārdozēšana
 - Traumas

PTST (Posttraumatiskā stresa traucējumi)

TRAUCĒJUMI:

- Retrospekcija
- Uzmācīgas atmiņas par notikušo
- Murgi

IZVAIRĪŠANĀS:

- Televizors vienmēr ieslēgts
- Neiet gulēt, pirms cilvēks ir pārguris
- Gulēt tad, kad ir gaišs
- Alkohola, narkotiku, medikamentu lietošana
- Pārspīlēta trenēšanās
- Pārspīlēta mazgāšanās
- Pārēšanās

IEKŠĒJĀ AKTIVIZĒŠANĀS:

- Vienmēr trauksmes stāvoklī
- Nervozs, tramīgs
- Iekšējais nemiers
- Viegli aizkaitināms un sadusmojams
- Problēmas ar koncentrēšanos
- Problēmas ar miegu

KĀ TIEK IETEKMĒTAS MĀTES RŪPES PAR BĒRNU

Akūta krīze:

- Nav spējīga pasargāt

Ar traumu saistīti simptomi:

- Retrospekcijas, uzmācīgas atmiņas, murgi – biedē bērnus
- Mazāk emocionāli pieejama bērnam
- Mobilizējusies: pārlietu sargājoša, norūpējusies, "pārņemta" ar traumām
- Straujas noskaņojuma maiņas, piem. starp rezignāciju, atturību, dusmām, sirsnību – bērns to uztver kā nestabilitātes pazīmi
- Atsvešinātība: var mazāk satraukti uztvert jaunu vardarbību pret sevi un bērniem nākotnē

KĀ TIEK IETEKMĒTAS MĀTES RŪPES PAR BĒRNU

Hroniska vainas un kauna sajūta:

- Emocionāla apsēstība ar bērniem. Problemātiski ieņemt pieauguša cilvēka pozīciju

Aizkaitināmība/ agresija:

- Biežāk mātes vardarbību pret bērnu pielieto, kamēr pašas tiek pakļautas vardarbībai, nekā tad, kad nokļuvušas drošībā.

Depresija:

- Problēmas stabili parūpēties par bērna vajadzībām – trūkst enerģijas un drosmes, apātija, emocionāls tukšums, atsvešināšanās no pasaules un attiecībām

SEKAS BĒRNIEM



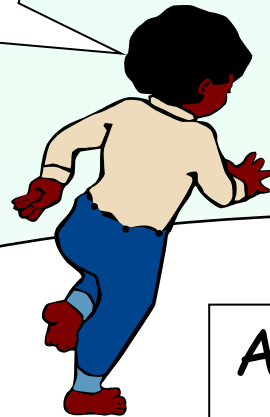
BĒRNA DROŠĪBAS UZTVERE

- Vardarbība ģimenē skar bērna fundamentālo drošības uztveri
- Drošība ir attīstības pamats

Drošības aplis

Bērna vajadzības centrā

Man tevis vajag, lai...



- Pieskati mani
- Esi labs pret mani
- Palīdzi man
- Priecājies par mani

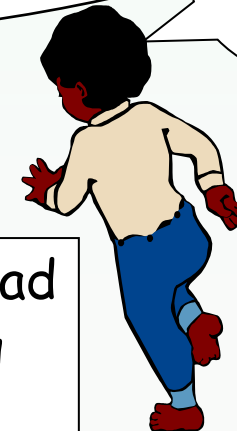
Atbalsti manu pētīšanu

TRYGG
BASE
TRYGG
HAVN

- Aizsargā mani
- Mierini mani
- Izrādi man labsirdību
- Organizē manas jūtas



Man tevis vajag, lai...

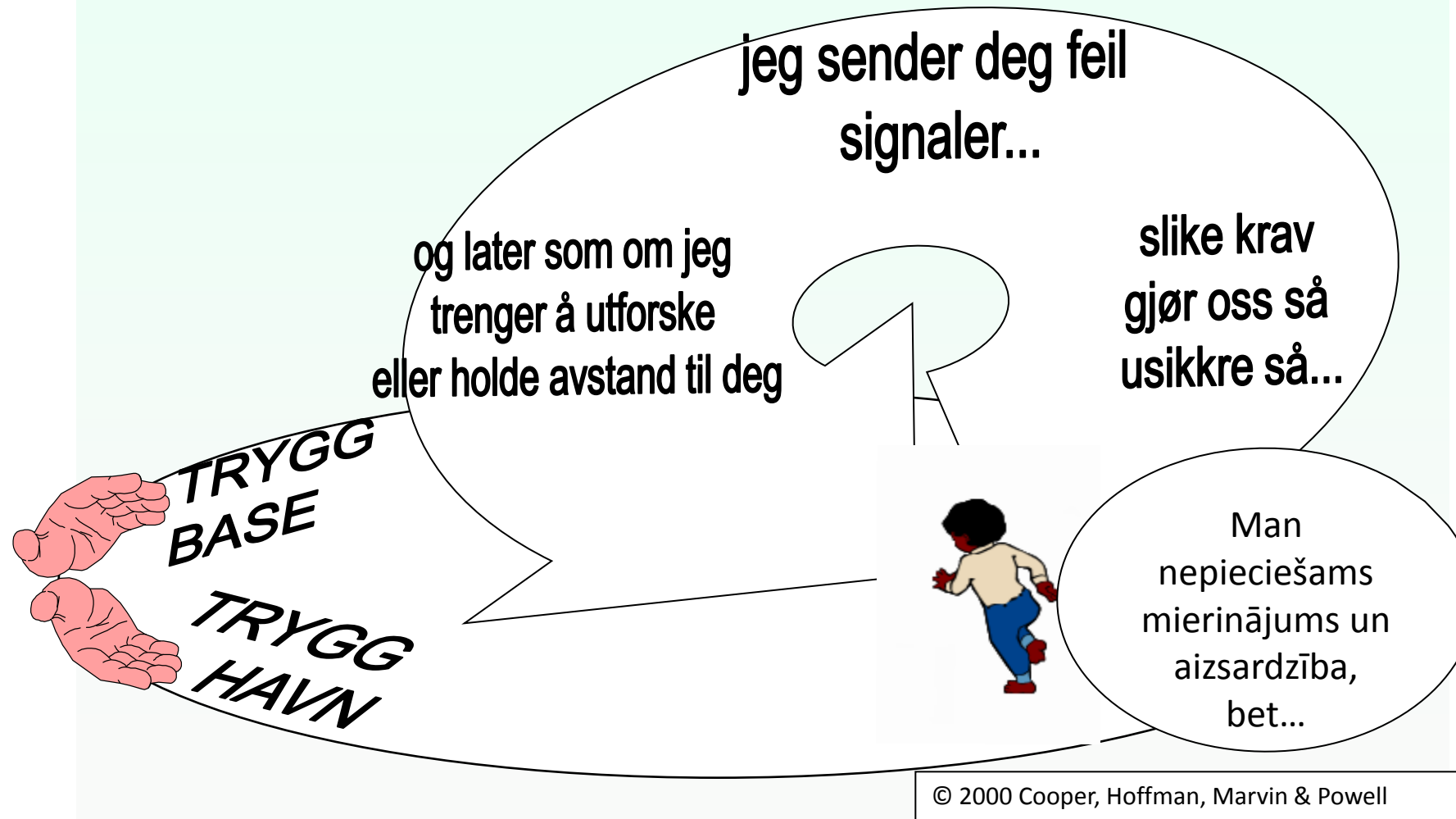


Esi pie rokas, kad man tevis vajag

- Vecākiem ir patiesa vēlēšanās piepildīt bērnu vajadzības.
- Vecāki, kuri uzaugot paši piedzīvojuši sāpīgas izjūtas, attīstījuši stratēģijas, lai pasargātu sevi pret šīm izjūtām (cita starpā arī pret vardarbību).
- Šīs aizsargstratēģijas kavē viņus pamanīt un atbildēt uz bērnu pamata pieķeršanās signāliem.

Nedrošības aplis A

Kad bērns pieskaņojas manām vajadzībām



No augšas pa labi:

- es tev sūtu maldinošus signālus
- šādas prasības (vajadzības) padara mūs tik nedrošus, ka...
- un liekas, it kā man nepieciešams tevi tuvāk izzināt vai arī ieturēt distanci

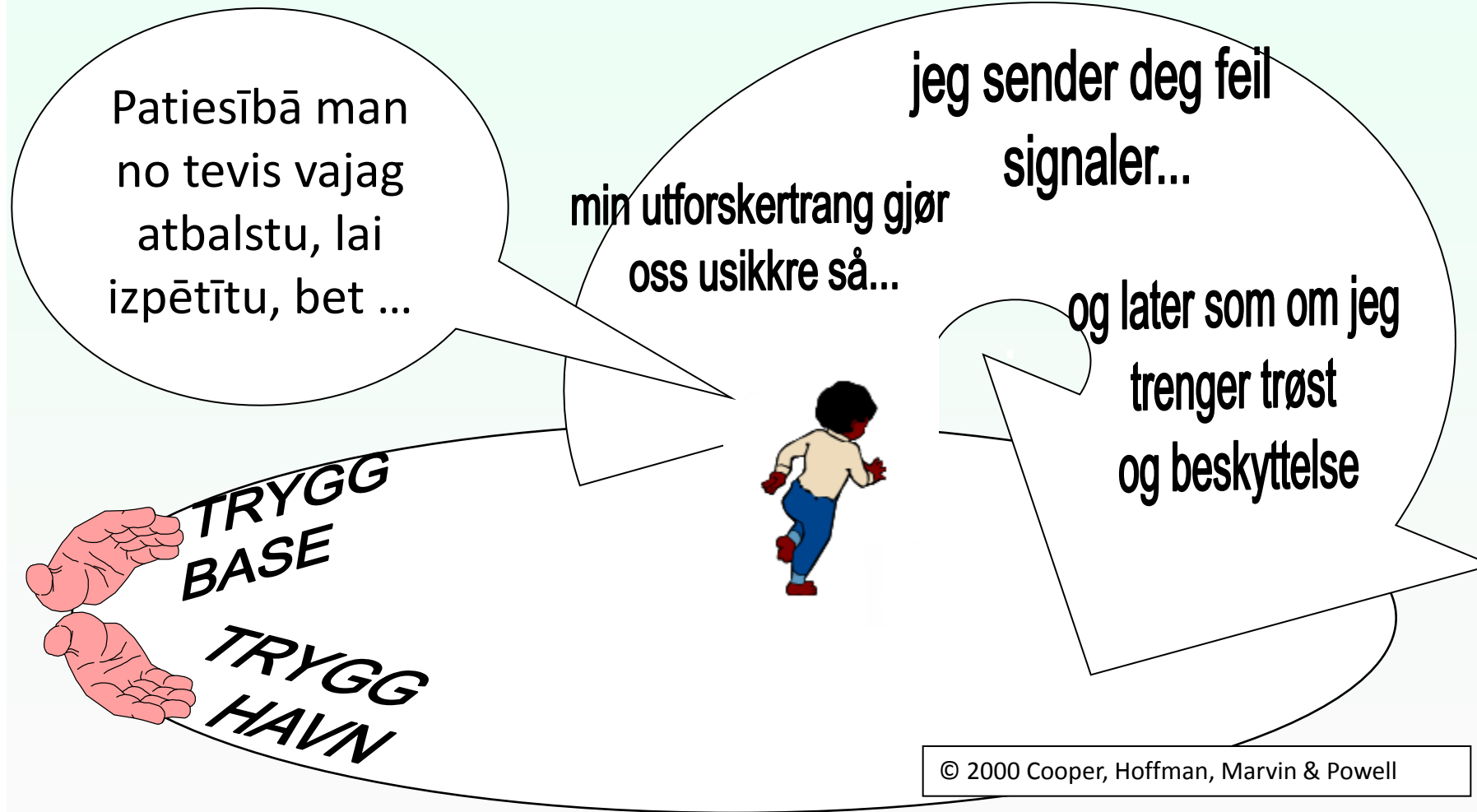
Pie rokām:

Drošs pamats

**Droša osta
(patvērums)**

Nedrošības aplis C

Kad bērns pieskaņojas manām vajadzībām



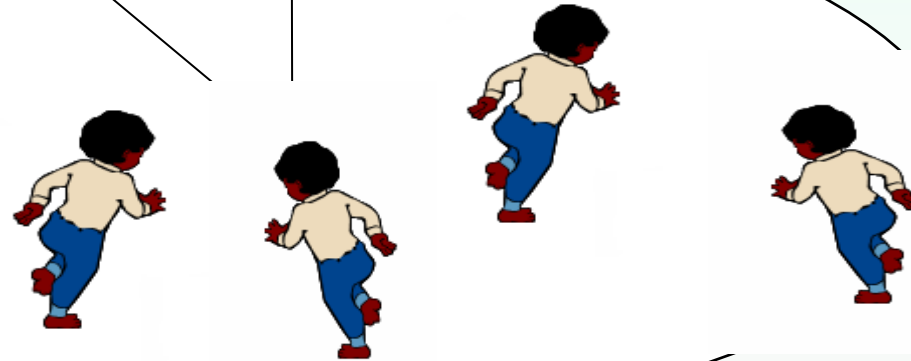
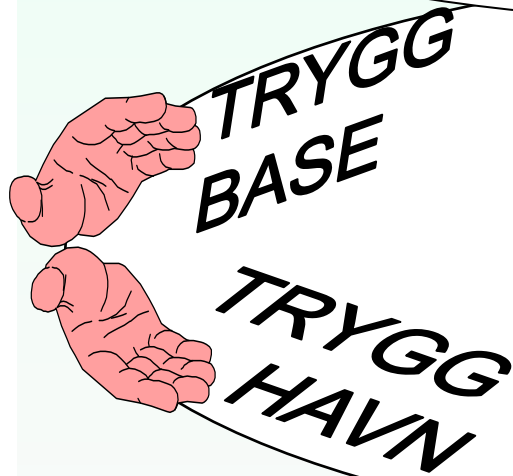
No augšas pa labi:

- es tev sūtu maldinošus signālus
- un liekas, it kā man vajadzētu mierinājumu un aizsardzību
- mana vēlēšanās izpētīt padara mūs nedrošus, tāpēc...

Nedroša piesaiste – dezorganizācija

Tu esi man nepieciešams, bet tu esi pārāk biedējošs vai nobijies, tāpēc man nav neviena, pie kā balstīties un es nezinu, ko man darīt...

TRYGG
BASE
TRYGG
HAVN



Dezorganizēta piesaiste reprezentē to šausmīgo paradoksu, kad vecāks ir gan bērna baiļu avots, gan arī drošais patvērums vienlaicīgi. Šis paradokss pakļauj bērnu hroniskām bailēm un riskam zaudēt emocionālo un uzvedības kontroli, un mazina pašāvēību, ka vecāks šeit ir viņa dēļ.

PIESAISTE

- Bērna piesaistes (pieķeršanās) traucējumu pamatā ir piedzīvotās bailes bez atrisinājuma

(Main & Hesse, 1990)

BĒRNI PAKĻAUTI VARDARBĪBAI

Bijuši tieši klāt (aculiecinieki)

Skatītājs

Iejaucas starp māti un tēvu

Māte vai tēvs iesaista

Atved palīdzību – viņus iesaista citi

Aizstāv brāļus vai māsas

Klātesamība dzirdot vardarbību

Agresīvi vārdi – kliegieni – raudāšana/bailes – iztēle – šausmas –
nedrošība – bezspēcība

Klātesamība pārdzīvojot vardarbības sekas

Fizisko – psihisko un materiālo kaitējumu

Vecāku aprūpes spējas

KOMBINĒTAS TRAUMAS

Bērni, kuri aug ģimenes vardarbības apstākļos, tiek pakļauti tam, ko mēs varam nosaukt par kombinētām traumām. Tas nozīmē, ka viņi ir pieredzējuši daudzskaitlīgas traumatiskas epizodes bērna aprūpes sistēmas iekšienē, un tas visbiežāk sākas jau agrā bērnībā.

Kombinētas traumas ir daudz plašākas nekā posttraumatiskā stresa traucējumi (PTST) un ietver sevī pasliktināšanos veselā virknē sfēru – emocionālajā, kognitīvajā, uzvedības un sociālajā.

- Te runa ir par bērniem, kuriem ir normālas reakcijas uz nenormāliem pārdzīvojumiem.
- Pašiem bērniem nav nekādas vainas, bet vaina ir tajā, ko viņi ir piedzīvojuši.

TIKŠANĀS AR UPURI



KUR MUMS JĀSĀK?

Drošība vardarbība *Bērni*

Pašapziņa *bezspēcība* Traumas

Tuvošanās aizliegums Alkohols

apreibināšanās līdzekļi Šausmas

Murgi muskuļu sāpes *būšana kopā*

tiesas lieta Nomākts/depresīvs *Vaina*

Kauns Dusmas Riebums *bailes*

KAS NEPIECIEŠAMS BĒRNIEM, KURI PIEDZĪVOJUŠI VARDARBĪBU?

- LAI VARDARBĪBA BEIGTOS!!
- Lai apgādnieks saņemtu palīdzību un spētu sniegt bērnam to aprūpi, kura viņam nepieciešama: VAIRĀK skaidrības un iepriekšparedzamības, VAIRĀK drošības, VAIRĀK miera un klusuma
- Lai varmāka uzņemtos atbildību par to, ko nodarījis un mainītos, vai arī netuvotos.

KAS IR SVARĪGI VARDARBĪBĀ CIETUŠĀM SIEVIETĒM

- Tikt pamanītām
- Tikt saprastām
- Tikt uzņemtam nopietni
- Saņemt apstiprinājumu, ka viņa nav traka
- Spēt justies šeit drošai
- Zināt, ar kādām problēmām mēs kopā strādāsim

- - tāpat pretējais tam, pie kā viņa ir pieradusi

KĀ BŪT PAR LABU PALĪGU VARDARBĪBĀ CIETUŠĀM MĀTĒM

- Uzņem to, ko viņa stāsta nopietni – arī tad, kad viņa pati to nedara
- Konkretizē vardarbību
- Tici viņai
- Domā par viņas un bērnu drošību – arī tad, kad viņa pati to nedara
- Esi aktīvs un nepārprotams paužot savu attieksmi
- Nemoralizē un nedusmojies uz viņu
- Skaidri apzinies izņēmumus konfidencialitātes pienākumā
- No nesaprātīgas reakcijas līdz nozīmīgai rīcībai
- Kopā ar viņu noskaidro varmākas labās īpašības

DROŠĪBA VIŅAI UN BĒRNIEM

- Izvērtē riska pieredzi (Apreibināšanās līdzekļi, nedēļas nogales, vienatne, utt.)
- Izveido drošības plānu
- Iedod viņai kartīti ar svarīgiem telefona numuriem
- Informē par tiem cilvēkiem un dienestiem, kuri varētu palīdzēt:
- **Policija** – signalizācija, tuvošanās aizliegums, slepena adrese utt.
- **Krīzes centrs** – jumts virs galvas, drošībā
- **Bērnu aizsardzības dienesta pārstāvis**
- Drošība nenozīmē tikai to, kā izvairīties no slepkavības draudiem, bet arī to, kā rīkoties, ja saņem draudu īsziņas un pazemojošus izlēcienus kopdzīves sakarā.

KOPĪGAS SARUNAS, KUR BIJUSI VARDARBĪBA STARP VECĀKIEM?

- Domā par drošību! Var būt ar abām alternatīvām saistīti riski: Kopā / katrs atsevišķi.
- Iegūsti zināšanas arī par psihisko vardarbību/
kontrolētāja uzvedību



LIECINIEKS = CIETUŠAIS

- Bērni saņem aptuveni 4 reizes lielāku vardarbības iedarbību, nekā vecāki domā
- Vardarbība pret bērna aprūpētāju ir vardarbība pret bērnu
- Norvēģijā ir tikpat sodāmi likt bērnam būt par liecinieku vardarbībai, kā pakļaut viņu tiešai vardarbībai
- Pirmais šāds Augstākās tiesas spriedums Norvēģijā bija 2010.gadā

AUGSTĀKĀS TIESAS SPRIEDUMS 2010. GADĀ

Spriedums nosaka, ka bērnam, kurš ir ģimenes vardarbības liecinieks, var būt vajadzība pēc patstāvīgas tiesiskas aizstāvības.

«Bērniem jājūtas droši savās mājās. Tāpēc šis ir ļoti svarīgs Augstākās tiesas spriedums. Tas skaidri nosaka, ka jāaizsargā ir ne tikai tas bērns, kurš tieši tiek pakļauts vardarbībai, bet arī bērns, kurš bijis spiests būt par liecinieku vardarbībai pret vienu no vecākiem. Izmaiņas likumdošanā sniedz bērniem stiprāku aizsardzību, kā arī dod iespēju sodīt vecākus, kuri pakļauj bērnus netiešai vardarbībai» (Bērnu, vienlīdzības un iekļaušanas ministrs Euduns Lisbakens (*Audun Lysbakken*), 14.10.2010).

NORVĒGIJAS KRIMINĀLLIKUMS (01.10.15)

§ 282. CIETSIRDĪBA (VARDARBĪBA) TUVĀS ATTIECĪBĀS

Ar cietumsodu līdz pat 6 gadiem tiek sodīts cilvēks, kurš ar draudiem, piespiešanu, brīvības laupīšanu, vardarbību vai citiem aizskaršanas veidiem, nopietni vai atkārtoti terorizē

- A. savu tagadējo vai agrāko laulāto vai dzīvesbiedru,
- B. savu, vai tagadējā vai agrākā laulātā vai dzīvesbiedra, radnieku pa tieši lejupejošu līniju,
- C. savu radnieku pa tieši augšupejošu līniju,
- D. kādu savā mājsaimniecībā, vai
- E. kādu savā apgādībā esošu

Norvēģijā nevar notiesāt uz
piespiedu pretvardarbības terapiju

Vardarbība ģimenē izposta dzīvi vairāk
cilvēkiem nekā visas ģenētiskās slimības
kopā ņemtas.

(British Medical Journal, 1998)

www.atv-stiftelsen.no

Alternativ til

VOLD

KĀPĒC VIŅA VIŅU NEPAMET?

- Drošība un bailes
- Riskanti izlauzties
- Lūzuma situācija ir riska situācija vardarbībai
- Viņa jūtas labāk spējīga paredzēt un novērst vardarbību nekā pārtraukt kontaktu ar vīru
- Vīra pamešana ne vienmēr aptur vardarbību, un tas var dažkārt visu padarīt vēl bīstamāku

KĀPĒC VIŅA VIŅU NEPAMET?

- Cerība, ka situācija uzlabosies, viņš mainīsies
- "Tas taču bija pēdējo reizi"
- Cerība, ka vardarbība beigsies
- Nepieciešamība, lai viss atkal būtu labi: "Viņš sapratīs, ko viņš ir izdarījis"
- Jo vairāk esi ieguldījis attiecībās, jo grūtāk atmest cerības

KĀPĒC VIŅA VIŅU NEPAMET?

- Ekonomiski, sociāli un ģimenes apsvērumi
- Praktiski risinājumi, ekonomiskā situācija
- Raizes par to, ka bērni nezaugs ar tēvu
- Pasargāt bērnus
- Spiediens no ģimenes un apkārtnes, ka jā saglabā laulība
- Bailes no nosodījuma
- Vardarbība – izolācija – samazināts sociālais tīkls – samazināts atbalsts

KĀPĒC VIŅA VIŅU NEPAMET?

- Mīlestība un atkarība
- Sievietēm, kuras dzīvo pazemojumā, pat minimāla draudzīguma izrādīšana var šķist kā mīlestības izpausme
- Grib izjust labo, kas viņā ir
- Jūt gādību un rūpes par vīru
- Esot par vīra atbalstu dod viņai savas vērtības apziņu

KĀPĒC VIŅA VIŅU NEPAMET?

- Kauns un sevis nicināšana
- Kauns par to, ka:
 - bijusi spiesta pakļauties
 - nav vīru pametusi jau agrāk
 - viņa jau pārāk daudz pacietusi
- Abu interesēs ir kaunu un vardarbību nevienam neatklāt

KĀPĒC NE JAUKTAS GRUPAS?