

Vardarbība pret sievieti

Nikola Dzina

Klīniskā psiholoģe

LPB sertificēta psihoterapeite

Supervizore

nikoladzina@gmail.com, 29133616

Vardarbības konteksts

- o kultūrvide
- o sabiedrības vērtības
- o dzimumastereotipi
- o ģimenes konteksts
- o sociālais konteksts
- o personības resursi
- o informācija
- o atbalsta sistēmas pieejamība

Apvienoto Nāciju Organizācija un Eiropas Padome

„vardarbība pret sievietēm” - ir

„jebkurš ar dzimumu saistīts vardarbības akts,
kas sievietēm rada vai var radīt fizisku,
seksuālu, psiholoģisku vai finansiālu kaitējumu
vai ciešanas; tas attiecas arī uz šādu
vardarbības aktu draudiem — piespiešanu vai
patvaļīgu brīvības atņemšanu neatkarīgi no tā,
vai šāda vardarbība notiek sabiedriskajā vai
privātajā dzīvē”.

Eiropas Dzimumu līdztiesības institūts

ar dzimumu saistīta vardarbība ir
vardarbība, kas ir vērstā pret personu tās
dzimuma dēļ. Šāda vardarbība uzskatāma par
rīcību, kas pārkāpj personas pamattiesības uz
dzīvību, brīvību, drošību, cieņu, sieviešu
un vīriešu līdztiesību, nediskrimināciju, kā arī
fizisko un garīgo neaizskaramību.

Kāpēc pret sievieti?

- o varas sadalījums starp sievietēm un vīriešiem patriarhālajā sabiedrībā - vīriešu vara, lai iegūtu un uzturētu savu statusu un autoritāti pār sievietēm
- o vīrietim ir jābūt spēcīgam, aktīvam, neatkarīgam un drosmīgam; sievietei ir jābūt sentimentālai, pasīvai, apgādājamai un bailīgai
- o neproporcionāla zināšanu, īpašumu, ienākumu, pienākumu un tiesību sadale
- o nevienlīdzība tiek pieņemta kā norma

Kas raksturīgs vardarbīgam vīrietim

- o Esmu īsts vecis! Sieviete jāliek pie vietas!
- o Mani tā audzināja un es izaugu par normālu cilvēku!
- o Es esmu dusmīgs!
- o Priekš kam man sevi kontrolēt?!
- o vienmēr citi pie visa ir vainīgi
- o Man nav problēmu!
- o Es nemāku runāt par sevi!
- o Man palīdzība nav vajadzīga!
- o Man viss ir jākontrolē, citiem ir jāsadod!
- o Viņa pati vainīga... biju iedzēris... man bija grūta bērnība...
- o Kas tur tāds bija? Es tikai...
- o Es tā mīlu.
- o Saprotu, bet neko mainīt netaisos.

Kas raksturīgs sievietei, kas cieš no vardarbības

- o ģimenei jāpaliek vienotai
- o bērniem vajadzīgs tēvs
- o vīru nevar pamest, jo tad viņš pilnīgi pazudīs
- o ja turēšos pretī, es tikai vēl vairāk viņu saniknošu
- o ja es nepievērsīšu viņam uzmanību, viņš liks mani mierā
- o Es pie visa esmu vainīga! Es viņu sadusmoju!
- o Nevienam neko nedrīkst stāstīt
- o Man ir jāpaciešas
- o Viņš agrāk tāds nebija
- o Viņam bija grūta bērnība
- o Man ir jābūt labākai sievai
- o Sieviete ir jābūt pacietīgai

Varmākam un upurim ir raksturīgi

- o zema pašapziņa
- o tic tiem mītiem, kas attaisno vardarbību ģimenē
- o tic tradicionālajām vīriešu un sieviešu lomām
- o pārspīlēta emocionāla atkarība no partnera

Vardarbības veidi

- o Fiziskā vardarbība
- o Emocionālā vardarbība
- o Seksuālā vardarbība

Emocionālā vardarbība

- prāta spēju apšaubīšana
- „spēlēšanās” ar jūtām
- kontrolēšana, ar ko upuris satiekas ,ko runā, ko lasa, kur iet
- naudas kontrolēšana
- personisko mantu iznīcināšana
- dzīvnieku spīdzināšana
- draudi izdarīt pašnāvību slepkavību
- draudi atņemt bērnus
- svarīgāko lēmumu pieņemšana

Vardarbības sekas

- o Kognitīvās sekas – galvā;
- o Sociālās sekas - kājās;
- o Fiziskās sekas – vēderā;
- o Emocionālās sekas – sirdī;
- o Uzvedības sekas - rokās.

trauma

- o No grieķu valodas – brūce; durt, sadurt
- o Ārējo notikumu ietekme, kas sagrauj cilvēku
- o Notikumi, kas nospiež ierastās adaptēšanas iespējas
- o Metaforiskā brūce vai uzbrukums, kas saplēš cilvēka «ādu», kas sargā psihi
- o Trauksme maina domāšanu, pašsajūtu un spēju izjust savu patību

Izmaiņas priekšstatā par savu ES

- o Zems pašvērtējums
- o Atšķirības izjūta no citiem
- o Sevis nepieņemšana
- o Negatīvs priekšstats par sevi

Izmaiņas starppersonu attiecībās

- o Izolēšanās
- o Atsvešinātība
- o Tuvu attiecību pārtraukšana
- o Nespēja uzticēties
- o Glābēja meklēšana
- o Nespēja sevi aizsargāt

Emocionālās sekas

- o Trauksme
- o Nomāktība
- o Dusmas
- o Kauns
- o Vainas izjūta

Kognitīvās sekas

- o Amnēzija vai traumatiskās pieredzes hiperamnēzija
- o Noliegšana
- o Kognitīvie izkropļojumi
- o Disociācija
- o Pastāvīga traumas atdzīvināšana apziņā

Fiziskās reakcijas

- o Psihosomatiskās sāpes
- o Ēšanas traucējumi
- o Miega traucējumi
- o Seksuālās problēmas

Izmaiņas uzvedībā

- o Pašdestruktīvā uzvedība
- o Suicīds
- o atkarības

Darbs ar traumatisko pieredzi

- o Drošības atjaunošana (vai ir apdraudējums, cik bieži, smaguma pakāpe, kā klients tiek galā ar grūtībām..)
- o Attiecību izveidošana (pietiekami droša vide, bet ne saplūšana)
- o Spēks iepretim bezspēcībai
- o Atbildība par notikušo
- o Robežu atjaunošana
- o Izpratne par vardarbības pieredzi: dzīve pirms, riska faktori, traumas daba, traumatiskā pieredze, sākotnējā reakcija, citu reakcija, attīstības līmenis, ilgtermiņa sekas

- o Traumatiskā pieredzē cilvēks satiekas ar visiem svarīgākiem dzīves jautājumiem
- o Nav «jāārstē» simptomi – simptomu nozīme
- o Neizdalīt vienu problēmu vairāk kā otru
- o Ko šī pieredze nozīmē priekš šī cilvēka
- o Kā cilvēks pārdzīvo un ko pārdzīvo
- o Pieņemt pretestību

Pirmā tikšanās ar cietušo!

- o paskaidrot, kas esi, ko dari
- o apliecināt konfidencialitāti, izskaidrot tās ierobežojumus
- o uz klausīt tik, cik nepieciešams
- o ticēt!
- o teikt, ka tā ir vardarbība
- o jautāt, ko cietušais PATS vēlas
- o dalīties ar savu redzējumu par to, kas ir reāli un kas nav
- o kopīgi izstrādāt reālu drošības plānu
- o uzzināt vardarbības vēsturi. Tas palīdzēs saprast, ko cietušais jau ir darījis un ko nē
- o Sniegt informāciju par vardarbību un palīdzības iespējām

Kas var būt traucējoši?

- o Kāpēc neiet prom?
- o Jāiet prom no pāridarītāja!
- o Izdomāšana sievietes vietā, ko viņai vajag
- o Solīšana, ka izglābsi
- o Solīšana, ka tas būs ātri
- o Padomu došana
- o Moralizēšana par sievietes vērtībām
- o Sievietes uzvedības kritizēšana

Iedrošināt!

- o Apliecināt, ka nav jāvaino sevi par vardarbību.
- o Uzsvērt, ka cietušajam nav jāsamierinās ar vardarbību, bet ir tiesības sevi aizstāvēt.
- o Uzsvērt nepieciešamību, svarīgumu rūpēties par sevi, savu labklājību un pašsajūtu.
- o Iedrošināt, lai cietušais atzīst, ka viņam ir tiesības uz savām jūtām un domām, vēlmēm un tās ir pelnījušas pienācīgu uzmanību.

Galvenais uzdevums ir iedrošināt cietušo rūpēties par sevi, savu turpmāko dzīvi. Sajust vēlēšanos to darīt pašam priekš sevis.

Drošības plāns

- o līdz sīkumam saplānota un reāli izpildāma rīcība, kas palīdzēs sievietei neapjukt apdraudējuma gadījumā un aizbēgt/paslēpties no varmākas.
- o Tikai un vienīgi kopā ar klientu!
- o Pazīmju “saraksts”
- o Esošā drošības stratēģija
- o Uzticamības personas, cilvēku “saraksts”
- o Drošo vietu “saraksts”.
- o “Tātad, ja Jūs redzat, ka Jūs ņemat to un to un dodaties, tur un tur, darāt to un to, pēc tam u. tml.”
- o Iemācīt izsaukt palīdzību
- o Kā jārikojas, kad ieradusies Policija, NM palīdzība...

Ja sadarbības gaitā drošības plāns ir ticis pielietots, veikt analīzi par to, kas nostrādāja, kas nē.

Ja vardarbība nebeidzas

- o Turpināt vākt pierādījumus
- o Iegūt jaunu telefona numuru
- o neatklāt adresi un aptuveno atrašanās vietu
- o izvairīties no situācijām, kurās paliek vienatnē ar varmāku
- o vienoties par tikšanos publiskā vietā
- o mainīt ikdienas gaitas un pārvietošanās maršrutus
- o brīdināt par situāciju savus darba kolēģus, kā arī citas personas
- o Izvērtēt, cik droši ir izmantot mobilo telefonu, lietot datoru vai GPS ierīci
- o sociālajos tīklos ievietot pēc iespējas mazāk informācijas par sevi un pārbaudīt drošības un aizsardzības iestatījumus
- o ja varmāka izsaka draudus, pieprasīt noteikt tuvošanās aizliegumu
- o uzrakstīt ziņojumu policijai

Darbs ar cietušo

- o Drīkst kļūdīties!
- o Lai Tevi mīlētu, nav jābūt ideālai!
- o Nesapņo par to, kā varētu būt!
- o Realitāte ir tāda!
- o Ko Tu patiešām gribi!
- o Kam tavā dzīvē jāmainās, lai tu varētu sasniegt to, ko gribi!
- o Uzslavēt par katru vēlēšanos darīt kaut ko savā labā
- o Palīdzēt plānot nākošās darbības

Darbs ar traumatiskām atmiņām

- o Pakāpeniskā traumas atklāšana un pārstrāde
- o Ja varmāka ir paziņa vai tuvinieks – kādas bija nevardarbīgas attiecības, kas bija vai ir pozitīvs
- o Kas notika, kad cilvēks pastāstīja, kādas bija citu reakcijas
- o Pirmā vardarbības epizode – parasti ļoti spilgts
- o Epizodes, kas bija saistītas ar nozīmīgiem notikumiem dzīvē, vai datumiem
- o Kas bija vispretīgākais?

o Svarīgi ir jautāt par:

- o Jūtām,
- o Ķermeņu sajūtām,
- o Domām

Traumatiskās pieredzes laikā un stāstījuma laikā

- o Atgriezties pie spēcīgām atmiņām – piedāvāt pozitīvu atrisinājumu – kā varētu mainīt stāstu, ko darītu tagad
- o Ir svarīgi mainīt scenāriju un neļaut klientam iestrēgt stāstījumā (identificēšanās ar upuri)

Es

- o pirms
- o laikā
- o pēc

- o Ko cilvēks ir iemācījies par sevi un dzīvi
- o Kam var uzticēties, kam nē
- o Mainīt rigīdus priekšstatus par sevi – ko viņam dod tas, ka viņš redz sevi tikai kā sliktu
- o Šeit un tagad
- o Ticība, ka tas, kas notika, tam vajadzēja notikt, lai es iemācītos to, ko es nepratu

Speciālists var kļūt par “varmāku”? Kā?!

- o Domājot par to, kā cietušajai būtu labāk, nevis jautājot.
- o Sastādot rehabilitācijas plānu bez cietušās iesaistes.
- o Cietušo izrīkojot.
- o Padomu došana cietušajai par to, kā viņai ir jārīkojas
- o Nosodīšana, kritizēšana, vainošana
- o Cietušās piespiešana uz sadarbību, vajāšana.
- o Lielāka vēlme pārtraukt vardarbību nekā klientei
- o Dusmošanās uz cietušo, kad viņa nepilda vienošanās

Kāpēc sievietes neiet prom?

- o Trūkst spēka vai atbalsta/vainoju sevi
 - o Esmu vientuļa un nevarīga.
 - o Nezinu, kur meklēt palīdzību.
 - o Man nebija draugu; nebija, kam lūgt palīdzību.
 - o Mani vecāki uzskatīja, ka bērniem ir jāaug ģimenē gan ar mammu, gan tēti
 - o Es nepiedzīvoju fizisku vardarbību, un neviens man netic, kad stāstu par viņa emocionālo agresiju.
 - o Esmu lasījusi par to, ka tiesā vienmēr uzvar vīrs.
 - o Valsts institūciju darbinieki nesimpatizē upurim.
 - o Es centos kontrolēt sevi, neprovocēt viņu.

o Nav naudas/nav kur dzīvot

- o Viņš nemaksās alimentus, bet es nevaru strādāt, jo bērni vēl mazi.
- o Es pacietu pazemojumus, lai nezaudētu mājas.
- o Man nav kur iet.
- o Esmu finansiāli atkarīga no viņa.

o Bailes/noliegums

- o Es baidījos, ka man atņems bērnus.
- o Es baidījos no fiziskas atriebības.
- o Es jutos izolēta, raudāju, bet baidījos viņu atstāt.
- o Pagāja ilgs laiks, līdz sapratu, ka tā ir vardarbība.

o Cerība/mīlestība

- o Vīrs sāka dzīvot otrā istabā, un situācija uz brīdi uzlabojās.
- o Es joprojām ticēju, ka viņš mainīsies.

Lai pārtrauktu vardarbību

o 1. Gatavošanās

- o pirmās vardarbības pazīmes
- o vardarbības pazīmju noliegšana

o 2. Problēmas atzīšana

- o pirmo reizi atzīt, ka tā ir vardarbība,
- o pirmā fiziskā aizskaršana
- o vardarbība pret bērnu.

o 3. Distancēšanās

- o mēģinājumi fiziski un psiholoģiski distancēties
- o izvairīšanās no varmākas manipulācijām
- o vairs neslēpj pastāvošo situāciju no apkārtējiem
- o lūdz padomu un meklē informāciju.

o 4. Divējādas izjūtas

- o Neaizsargāta, ervoza, nepārliccināta par to, ka spēj iztikt pati
- o baidās no varmākas
- o Varmākas lūgšanas
- o atrast jaunu mājvietu, darbu,

o 5. Apstiprinājums

- o plānot savu turpmāko rīcību, lai varētu iegūt neatkarību un uzņemties atbildību
- o cerība veiksmīgi mainīt savu dzīvi

o 6. Skumjas

- o Lielākajā daļā attiecību ir arī laimīgi brīži, kaut arī neilgi.
- o Ja ģimenē aug bērni, tad zaudējuma sajūta var būt vēl spēcīgāka
- o iegūstot neatkarību, iespējams, tiek zaudēta arī finansiālā drošība.

o 7. Atgūšanās

- o Psiholoģisko seku dziedināšana
- o prasmes uzņemties atbildību par savu dzīvi.

o 8. Jaunās dzīves sākums

- o jāsāk jaunā dzīve,
- o jāiekārtojas jaunā
- o jāiestājas skolā vai mācībuursos
- o jāsāk jaunās darba gaitas
- o jāatrod hobiji,
- o jāveido attiecības,
- o jādzīvo laimīgi un veselīgi
- o Pastāvīga un droša atbalstu sistēma

Kvalitātes, kas labi noder profesionālim

- o Spēja just līdzī
- o Nosvērtība
- o Spēja pieņemt/sadzīvot ar zaudējumu
- o Spēja tolerēt bezspēcības sajūtu
- o Spēja būt kreatīvam meklējot risinājumus
- o Nepiekāpība ētikas ievērošanā
- o Spēja sadarboties ar cita profila speciālistiem
- o Spēja identificēt sevī dažādas pretrunīgas jūtas, novērot savu stresa līmeni
- o Prasme regulāri rūpēties par sevi
- o Spēja noteikt atbildības robežas starp sevi un klientu
- o Pārstrādāta personiskā vardarbīgā pieredze

Sievietēm ir tiesības

- o dzīvot drošībā
- o dzīvot bez bailēm
- o mīlēt un būt mīlētai
- o saņemt cieņpilnu attieksmi
- o saglabāt savu patību
- o saglabāt savu privātumu un individualitāti
- o izteikt viedokli un iesaistīties
- o mainīties pašām un mainīt savu viedokli
- o pateikt „nē!”
- o krāt personiskos naudas līdzekļus un izmantot tos
- o uzdot jautājumus
- o būt cilvēcīgām, tātad – nebūt perfektām
- o kļūdīties
- o pieņemt lēmumus sev svarīgos jautājumos
- o nebūt draugos ar visiem
- o domāt vispirms par sevi
- o mainīt savu dzīvi