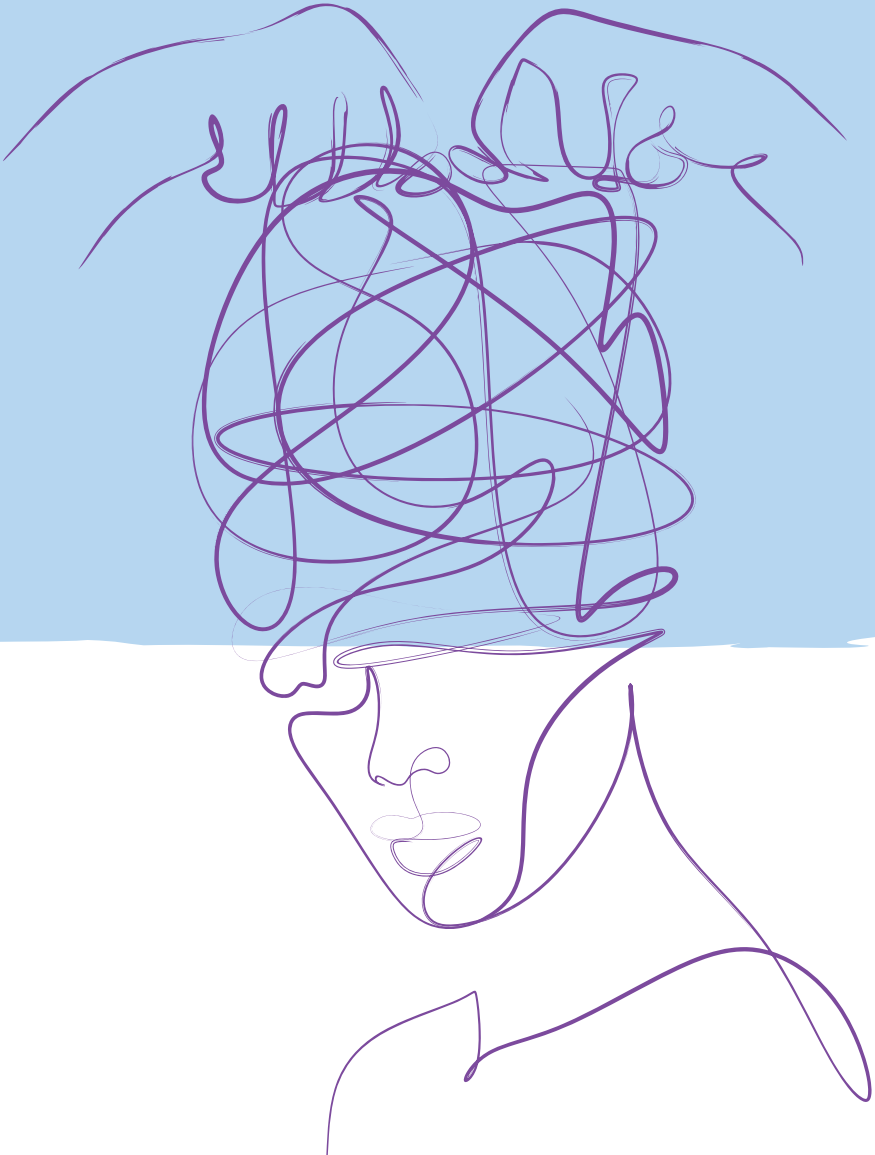
#ĮVARDINK SMURTĄ



#įvardinkesmurtą

ATVERIA HORIZONTUS KLAIPĖDOS RAJONAS

Veda Vidus

Klaipėda

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija

TURINYS

EKONOMINIS SMURTAS 6

SEKSUALINIS PRIEKABIAVIMAS 8

PERSEKIOJIMAS 10

LYČIŲ STEREOTIPAI IR PATYČIOS 12

SUTIKIMAS 14

KONTROLĖ 16

PATYČIOS IR SEKSUALINIS PRIEKABIAVIMAS 18

ŽEMINIMAS – PSICHOLOGINIO SMURTO APRAIŠKA 20

PERSEKIOJIMAS IR GRASINIMAS 22

SEKSUALINIS SMURTAS ŠEIMOJE 24

SPECIALISTŲ APATIJA PATYRUSIAM SMURTĄ / SMURTO KAINA 26

POGIMDYVINĖ DEPRESIJA 28

SEKSUALINIS PRIEKABIAVIMAS 30

SMURTO IGNORAVIMAS 32

FIZINIS SMURTAS 34

ŽODINĖ AGRESIJA 36

Krizinės situacijos dažnai sukelia stiprų stresą, nerimą, baimę ar net šoką. Psichologinė pagalba suteikia žmonėms galimybę pasidalinti savo jausmais su specialistu, kuris gali suteikti reikalingą emocinę paramą ir padėti suprasti bei priimti savo jausmus. Krizinės situacijos gali sukelti psichologinių problemų, tokių kaip depresija, nerimo sutrikimai ar net potrauminio streso sindromas (PTSS). Laiku suteikta psichologinė pagalba užkerta kelią galimiems ilgalaikiams psichikos sveikatos problemų padariniams.

2023 m. duomenimis, psichikos arba elgesio sutrikimai buvo diagnozuoti maždaug vienam iš devynių Lietuvos gyventojų (apie 345 tūkst. žmonių), o dažniausiai nustatyti buvo nerimo ir nuotaikos sutrikimai. Pastaraisiais metais taip pat fiksuojamas vaikų ir paauglių emocinių bei elgesio sutrikimų atvejų augimas, nors kartu mažėja nepilnamečių savižudybių rodikliai.

Leidinio „Įvardink smurtą“ tikslas – šviesti visuomenę apie smurto formas, padėti atpažinti smurtinį elgesį ir skatinti netoleruoti smurto jokioje aplinkoje.

Leidinys siekia:

- didinti žmonių sąmoningumą apie psichologinį, fizinį, seksualinį ir ekonominį smurtą;
- skatinti aukas kreiptis pagalbos ir žinoti, kur ją rasti;
- ugdyti empatiją ir atsakomybę už smurto prevenciją šeimoje, mokykloje, darbovietėje bei visuomenėje;
- prisidėti prie saugios ir pagarba grindžiamos aplinkos kūrimo.

FINANSAVIMAS:

3-iasis leidimas – įgyvendinant 2025 m. projektą „2025 metų savižudybių ir prekybos žmonėmis prevencija Klaipėdos rajone“, dalinai finansuojamą Klaipėdos rajono savivaldybės.

2-asis leidimas – įgyvendinant 2024 m. projektą „Psichologinės gerovės paslaugos Klaipėdos m. gyventojams“, dalinai finansuojamą Klaipėdos miesto savivaldybės.

1-asis leidimas – įgyvendinant 2022 m. projektą „Tu ne vienas!“, finansuojamą Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

VEDA VIDUS – Všį Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras

Smilčių g. 6, 92277 Klaipėda
Administracija: +370 607 381688
El. paštas: info@vedavidus.lt
Tinklavietė: www.vedavidus.lt
Facebook.com/vedavidus
Instagram.com/vedavidus
Linkedin.com/company/veda-vidus

Pagalba asmenims, nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje:
0 650 60094, pagalba@vedavidus.lt
Pagalbos moterims linija:
0 800 66366, pagalba@moteriai.lt

Leidinys atspindi tik autorių požiūrį. Klaipėdos rajono savivaldybė, Klaipėdos miesto savivaldybė, Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministerija nėra laikomos atsakingomis už leidinyje pateiktą informaciją.

Leidinyje pateikiamos istorijos yra sukurtos remiantis ilgamete patirtimi, sukaupta teikiant pagalbą, ir iliustruoja įvairias situacijas. Bet koks sutapimas su realiais įvykiais, vietomis ar asmenimis yra visiškai atsitiktinis ir neturi jokio ryšio su tikrove.

LEIDINĮ PARENGĖ:

Agnė Jurevičiūtė
Dr. Dalia Puidokienė
Eglė Puidokaitė
Emilija Kazancevė
Gintarė Diminskienė
Jurgita Gaputienė
Jūratė Mažonaitė Pocienė
Olga Ivanec
Reda Zakšauskienė
Rita Šakinytė Petrovė
Vaida Sakalauskienė

Iliustracijos:
Živilė Kraužlytė

Grafinis dizainas ir maketavimas:
Viktorija Ivanova

© **VEDA VIDUS. Visos teisės saugomos.**

Jokia šio leidinio dalis negali būti dauginama arba platinama bet kokiomis elektroninėmis ar mechaninėmis priemonėmis, įskaitant kopijavimą, įrašymą ar naudojant bet kokią kitą informacijos saugojimo ar paieškos sistemą. Be leidėjo sutikimo nedraudžiamos tik trumpos citatos, naudojamas kritinei apžvalgai.

Visa informacija šiame leidinyje pateikiama sąžiningai, dėtos visos pastangos siekiant užtikrinti, kad ji būtų tiksli ir naujausia.

Bet kuris asmuo, kuris remiasi šiuo leidiniu ar naudoja jį bet kokiais socialinių klausimų tikslais, laikomas priėmusiu šias naudojimo sąlygas ir nelaikančiu VEDA VIDUS atsakinga už šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą ar piktnaudžiavimą ja.

VEDA VIDUS – VŠĮ KLAIPĖDOS SOCIALINĖS IR PSICHOLOGINĖS PAGALBOS CENTRAS

VEDA VIDUS – VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras yra nevyriausybinė, ne pelno siekianti organizacija, įkurta 2003 m., teikianti kompleksinę pagalbą – socialinę, psichologinę ir teisinę – asmenims, nukentėjusiems nuo smurto (smurto artimoje aplinkoje ir už jos ribų, seksualinio išnaudojimo prostitucijos tikslais, prekybos žmonėmis): moterims, vyrams ir vaikams.

Centro tikslas – įgalinti nuo smurto nukentėjusius asmenis bei didinti jų galimybę gyventi visavertį gyvenimą, skatinant atkurti ryšius su supančia aplinka bei pačiu savimi.

TIKSLAI:

1. Teikti kvalifikuotą pagalbą žmonėms, kenčiantiems nuo smurto artimoje aplinkoje, prekybos žmonėmis bei susidūrusiems su kitais psichologiniais sunkumais.

2. Bendradarbiauti su socialiniais partneriais bei partnerystės grupėmis vietiniais, regioniniais, nacionaliniais bei tarptautiniais lygmenimis.

3. Skatinti ir plėtoti savanorišką veiklą, pabrėžiant jos svarbą ir naudą žmonėms.

ORGANIZACIJOS TIKSLAS IR VEIKLA ĮGYVENDINAMI PER ŠIAS PROGRAMAS:

Specializuotos kompleksinės pagalbos centras (SKPC) teikia kompleksinę psichosocialinę pagalbą ir paramą asmenims, nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje: socialinę, psichologinę, psichoterapinę ir teisinę pagalbą. Klaipėdos SKPC yra Lietuvos moterų teisių įtvirtinimo asociacijos (LMTĮA) narė.

Programa „Prieš prekybą žmonėmis“ teikia kompleksinę psichosocialinę pagalbą asmenims, nukentėjusiems nuo seksualinio išnaudojimo prostitucijos tikslais ir įvairių formų prekybos žmonėmis. VEDA VIDUS – VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras yra Nacionalinės asociacijos prieš prekybą žmonėmis (NAPPŽ) narė.

Pagalbos nukentėjusiems nuo nusikalstamos veikos programa teikia kompleksinę psichosocialinę pagalbą asmenims, nukentėjusiems nuo įvairių nusikalstamos veikos formų. VEDA VIDUS – VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras yra Specializuotos pagalbos tarnybų asociacijos (SPTA) narė.

Kompleksinė pagalba vaikams (liudytojams) ir jų šeimų nariams skirta teikti kompleksinę pagalbą (psichosocialines konsultacijas ir psichologinę pagalbą individualiai bei grupėje) vaikams (liudytojams) ir jų šeimų nariams, nukentėjusiems nuo tiesioginio ar netiesioginio smurto artimoje aplinkoje, siekiant geresnės šeimos narių psichinės sveikatos ir gyvenimo kokybės.

„PRABILK“ – Nacionalinis informacijos apie seksualinį smurtą centras (NISSC), kurio tikslas užtikrinti metodinio palaikymo teikimą, rengti metodinę medžiagą apsaugos ir pagalbos nuo seksualinio

smurto srityje, organizuoti ir vykdyti veiklas, skirtas seksualinio smurto prevencijai užtikrinti ir tarpinstituciniam bendradarbiavimui vykdyti bei konsultuoti seksualinį smurtą patyrusius ar seksualinio smurto pavojų patiriančius asmenis.

Pagalbos moterims linija – emocinė parama telefonu 0 800 66366 ir internetu visą parą (24/7) visoje Lietuvoje, taip pat savanorių mokymas ir parama. Pagrindinis Pagalbos moterims linijos tikslas – suteikti emocinę paramą besikreipiantiems asmenims, nukentėjusiems ar galintiems nukentėti nuo smurto, išgyvenantiems kritines situacijas, turintiems suicidinių minčių ar nukentėjusiems nuo seksualinio išnaudojimo prostitucijos tikslais. Pagalbos moterims linija yra Lietuvos emocinės paramos tarnybų asociacijos (LEPTA) narė.

VIZIJA: visuomenė be smurto

MISIJA: teikti kokybišką ir į žmogų orientuotą kompleksinę pagalbą, kuri mažintų socialinę atskirtį ir įgalintų būti lygiaverčiais visuomenės nariais

VERTYBĖS: pagarba, lygiavertiškumas, drąsa, įgalinimas

PRINCIPAI, KURIAIS VADOVAUJAMĖS:

- Tikslingas jausmų išreiškimas
- Kontroliuojamas emocinis įsitraukimas
- Priėmimas
- Individualizavimas
- Neteisiantis požiūris
- Klientės (-o) apsisprendimas
- Konfidencialumas

EKONOMINIS SMURTAS



MOTERS, PATYRUSIOS EKONOMINĮ SMURTĄ, PATIRTIS

Pirmąją santuoką nutraukiau dėl smurtinio elgesio ir likau gyventi su mažamete dukra. Po kurio laiko sutikau dabartinį partnerį, kuris atrodė patikimas ir rūpestingas, o ir mano dukrai jis patiko. Vėliau susilaukėme sūnaus. Po sunkių pirmųjų skyrybų nebenorėjau antrą kartą tuoktis, tačiau kartu gyvenome, vedėme bendrą ūkį ir auginome vaikus. Pajamas uždirbome abu, tačiau būstas buvo nupirktas partnerio giminaičių vardu, ir tuo metu neįtariau nieko bloga. Gimus vaikui partneris tapo reiklesnis ir pradėjo kontroliuoti mano išlaidas. Vieną dieną pasipriešinusi jam patyriau fizinį smurtą, todėl nusprendžiau nutraukti santykius. Partneris atsiprašė ir pažadėjo, kad tai nepasikartos. Siekdamas atgauti mano pasitikėjimą, jis pasiūlė įsigyti butą mano vardu, teigė, kad tai įrodytų jo meilę ir rūpestį dėl mano finansinio saugumo. Prieš įsigyjant butą buvo pasirašyta paskolos sutartis su jo giminaičiu, nors pinigai buvo uždirbti abiejų. Partneris įtikino, kad tai padės išvengti mokesčių. Vėliau paaiškėjo, kad tai buvo manipuliacija. Praėjus keleriems metams, smurtui nesiliaujant ir man nusprendus galutinai nutraukti santykius, prasidėjo šantažas ir grasinimai teismais dėl tariamos skolos grąžinimo. Šiuo metu susiduriu su antstolių veiksmais – siekiama išieškoti pinigus, kuriuos uždirbau pati.

SEKSUALINIS PRIEKABIAVIMAS



MOTERS, PATYRUSIOS SEKSUALINĮ PRIEKABIAVIMĄ, PATIRTIS

Mano gimtadieno proga kolegos maloniai nustebino, įteikdami masažo salono dovanų kuponą. Ši dovana mane labai nudžiugino, nes ne kartą dalinausi su jais, kad dėl užimto grafiko nepavyksta rasti laiko pasirūpinti savo fizine sveikata. Mano darbas yra sėdimas, todėl dažnai jaučiu nuovargį ir fizinį diskomfortą. Radusi laisvo laiko, nusprendžiau apsilankyti išgirtame masažo salone. Ten mane pasitiko masažistas vyras; tai iš pradžių šiek tiek nustebino, nes tikėjausi masažuotojos moters. Vis dėlto to nesureikšminau, nes atėjau pas profesionalą. Masažistas parodė, kur reikia nusirengti ir atsigulti, taip pat pasitikslino, kokio masažo norėčiau už dovanų kupono sumą. Nusprendžiau pasirinkti viso kūno masažą, kadangi jaučiau, jog pagalbos reikia visam kūnui.

Prasidėjus masažui, masažistas dirbo su nugara, sprandu, rankomis ir kojomis. Jaučiausi vis labiau atsipalaidavusi, muzika ir kvapnūs aliejai sukūrė raminančią atmosferą. Kai masažistas paprašė manęs apsiversti ant nugaros, nekilo jokių įtarimų, nes tai atrodė natūrali procedūros dalis. Jis tęsė masažą nuo galvos, rankų, o aš buvau atsipalaidavusi ir beveik užsnūdau. Staiga pajutau jo rankas ant savo genitalijų. Mano atsipalaidavimas dingo, kūnas įsitempė, ir aš suglumusi paklausiau, kas vyksta. Masažistas nesutriko ir paklausė, ar man nepatinka. Aš atsakiau, kad ne, ir pradėjau keltis nuo masažo lovos. Jaučiausi labai nepatogiai, apgauta, išniekinta. Nesitikėjau tokios situacijos. Greitai apsirengiau ir išbėgau iš salono, jaučiausi sugniuždyta ir nusivylusi. Galvoje nuolat sukosi mintis apie tai, kas atsitiko, net pradėjau galvoti, kad gal bendradarbiai man iškrėtė piktą pokštą. Tą dieną nebuvau pasirengusi grįžti į darbą ar apie tai pasakoti kitiems, nes jaučiausi šlykščiai.

PERSEKIOJIMAS



MOTERS, PATYRUSIOS PERSEKIOJIMĄ, ISTORIJA

Man penkiasdešimt metų, su sutuoktiniu pragyvenome daugiau nei dvidešimt metų kartu, turime du suaugusius vaikus. Per šį ilgą laiką mūsų santykiuose patyriau nuolatinį emocinį diskomfortą. Didžiąją dalį šeimos rūpesčių teko prisiimti man vienai, nes sutuoktinis nesuteikdavo reikiamos paramos – jis dažnai išgėrinėdavo ir vėlai grįždavo iš darbo. Laikui bėgant prasidėjo psichologinis smurtas ir kontrolė. Po išgertuvių sutuoktinis mane žemindavo pravardžiuodamas, naudojo ir fizinį smurtą. Nepaisydama situacijos rimtumo, į policiją nesikreipiau ir tylėjau, dažnai kaltinau save. Sutuoktinis nenorėjo, kad dirbčiau, ir siekė kontroliuoti mano pajamas. Ši situacija ne kartą privertė pagalvoti apie skyrybas, tačiau nesulaukdavau artimųjų palaikymo (jie teigdavo, kad prasimanau), ir nustojau su jais apie tai kalbėti. Prieš metus, po incidento, kai sutuoktinis atvyko į mano darbo vietą ir pradėjo mane žeminti visų akivaizdoje, nusprendžiau inicijuoti skyrybas.

Šiuo metu vyksta skyrybų procesas. Kol susirasiu nuolatinį būstą, gyvenu pas artimą giminaitį. Per šį laikotarpį sutuoktinis bandė mane įtikinti grįžti, grasino, kad gali nusižudyti arba nužudyti mane, jei nesutiksiu su jo reikalavimais. Dėl to jaučiau nuolatinę baimę, kartais pastebėdavau, kad jis vaikštinėdavo ar pravažiuodavo pro mano laikinuosius namus. Sutuoktinis taip pat siuntė daug grasinamų žinučių, kol jo neužblokavau.

Konsultacijų su psichologu metu supratau, kokį smurtą patyriau per šiuos metus. Pamažu pradėjau jaustis stipresnė ir atsparesnė sutuoktinio manipuliacijoms. Galiausiai jis sutiko išsiskirti taikiai ir nuo tada mane paliko ramybėje. Grasinimai baigėsi, dabar jaučiuosi laisvesnė ir pradedu planuoti savo tolesnį gyvenimą be jo.

LYČIŲ STEREOTIPAI IR PATYČIOS



MOTERS, PATYRUSIOS LYČIŲ STEREOTIPUS IR PATYČIAS, ISTORIJA

Esu moteris, peržengusi trisdešimtmetį. Gyvenau su vyru apie dešimt metų, kartu auginome du vaikus. Iš pradžių santykiai atrodė puikūs, vyras buvo paslaugus ir rūpestingas, jis patiko ir mano tėvams. Gyvenome pasiturimai, daug keliavome. Vyras turėjo gerai mokamą darbą, o aš tuo metu studijavau universitete. Jis dažnai sakydavo, kad man nereikia dirbti, jog galiu likti namuose ir mokytis, nes jo uždarbio pakaks visiems. Kai gimė pirmas vaikas, namuose prasidėjo konfliktai. Vyrui vis kažkas netikdavo: nepagamintas maistas, išmėtyti vaiko daiktai ar kaip tvarkiau buitį. Jokios pagalbos iš jo nesulaukdavau, nes jis teigė, kad jo pareiga yra dirbti, o mano – rūpintis vaikais. Pradėjo mane žeminti, pravardžiuoti ir užgaulioti, o vėliau atsirado ir smurtas net vaikams matant. Aš daug verkdavau, bet nesikreipiau pagalbos. Tėvai manęs nepalaikė, sakydami, kad esame gera pora ir turėčiau nusileisti vyrui. Galiausiai, nors ilgai abejojau, nusprendžiau skirtis. Vyras bandė manipuliuoti ir gąsdinti, kad be jo aš žlugsiu ir būsiu niekam nereikalinga. Skyrybų proceso metu gyvenome kartu, kol vieną dieną jis vėl panaudojo fizinį smurtą prieš mane. Tai buvo pirmas kartas, kai išdrįsau iškviesti policiją. Buvo labai nedrąsu, bet po susitikimo su psichologu pasijutau stipresnė ir supratau, kad pasielgiau teisingai, rūpindamasi savimi. Pajutau, kad galiu kontroliuoti savo gyvenimą ir daugiau neleisiu, kad prieš mane kas nors smurtautų. Šiuo metu skyrybų procesas tęsiasi. Vaikai liko su manimi, ir aš džiaugiuosi, kad ryte galiu ramiai, be barnių eiti į darbą ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą.

SUTIKIMAS


AŠ NESITAUČIU PASIRUOŠUS..
AŠ AMŽINAI NELAUKSIU
TADO NERGINA JAU JAN SENIAI DAVĖ

MOTERS, PATYRUSIOS SMURTĄ, PATIRTIS

Esu moteris, įpusėjusi ketvirtą dešimtį. Kai susipažinau su savo sugyventiniu, man atrodė, kad radau žmogų, kurio ieškojau visą gyvenimą. Jis rūpinosi manimi, dirbo, kad mums nieko netrūktų, o aš jį palaikiau ir rūpinausi namais, nes labai troškau šeimos, kurios niekada neturėjau. Tačiau laimė truko neilgai. Kai sugyventinis pirmą kartą panaudojo prieš mane fizinį smurtą, niekam apie tai nepasakojau. Užgniaužiau savo jausmus, apsimečiau, kad „viskas gerai“. Tačiau po kurio laiko sugyventinis ir vėl pakėlė ranką prieš mane – prieštaraudama jam neįtikau savo nuomone. Tąsyk išdrįsau paskambinti bendruoju pagalbos telefonu 112. Atvyko policijos pareigūnai, ir po pokalbio su jais vyras turėjo laikinai palikti namus. Buvo piktas, neigė, kad pakėlė ranką prieš mane, kaltino mane, kad prieštarauju jam. Pareigūnai visa tai užfiksavo ir informavo mane, kad specialistai susisieks su manimi dėl pagalbos. Nustebau, kai netrukus po įvykio sulaukiau skambučio iš specializuoto pagalbos centro, skambinusi specialistė pasiūlė socialinę, teisinę, psichologinę ir psichoterapinę pagalbą. Tuo metu jos atsisakiau, įtikinusi save, kad „viskas gerai, susitvarkysiu ir pati – juk aš stipri“. Po šio įvykio praėjus kiek laiko, sugyventinis sugrįžo į namus. Jis atsiprašė, sakė, kad pagyvenęs atskirai suprato, jog pasikarščiavo, ir kad neturėjo kelti rankos prieš mane. Atrodė, kad mūsų santykiai vėl tapo tokie, kokie buvo pradžioje – vyravo dėmesys, pagarba, rūpestis. Kurį laiką namuose buvo ramu. Nurimau ir aš.

Vieną dieną, kalbant su sugyventiniu, nuomonės vėl išsiskyrė. Jis laikėsi savo įsitikinimų, aš turėjau savo požiūrį. Jam tai nepatiko, pradėjo priekaištauti, kad nesuprantu jo, kad specialiai prieštarauju ir kad apskritai šiuo klausimu nieko nesuprantu. Jaučiausi kaip nevykėlė ir neišmanėlė. Priekaištai, manęs žeminimas, ignoravimas ir kritika kartojosi, tačiau vis guosdavau save, kad partneris pasikeis, jog tai tik laikinas sunkus gyvenimo etapas. Nepastebėjau, kaip pradėjau jaustis vis labiau prislėgta ir beviltiška. Galiausiai palūžau ir pradėjau galvoti apie savižudybę. Žinojau, kad galiu kreiptis pagalbos, bet vis nedrįsau to padaryti. Kartą, kai vėl sulaukiau skambučio iš pagalbos centro ir manęs paklausė, kaip jaučiuosi, neištvėrusi išpasakojau viską: apie nuolatinį psichologinį terorą, fizinį ir ekonominį smurtą bei suicidines mintis. Konsultantė manęs nepasmerkė, išklausė ir padėjo susivokti, padrąsino kovoti už savo savijautą ir gerovę. Nuo to momento prasidėjo vidiniai pokyčiai. Palaikiau nuolatinį ryšį su konsultante ir palaipsniui sutvirtėjau. Galiausiai radau savyje jėgų palikti smurtaujantį sugyventinį.

Dabar dirbu, turiu savo būstą ir mokausi save mylėti, o buvęs sugyventinis, nors ir ne iš karto, sulaukė teisingumo.

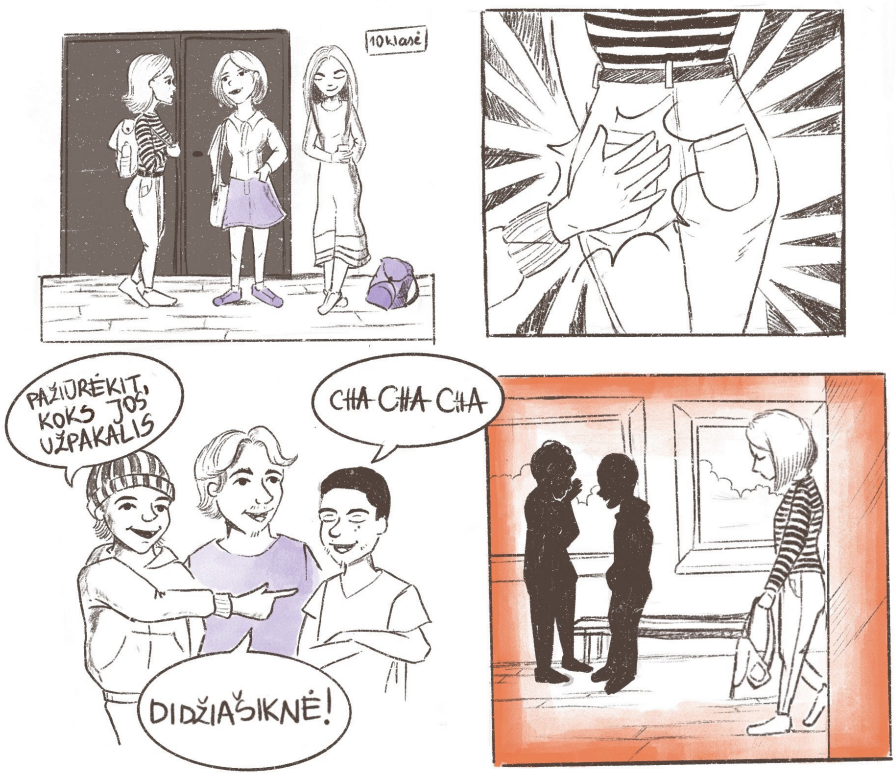
KONTROLĖ


GERAI, SUSITINKAM UŽ 15 MIN.
KAS ČIA SKAMBINO?
EISIM SU AUŠRA ATSIGERTI KAVOS
TIKRAI SU AUŠRA? PARODYK TELEFONĄ!

MOTERS, PATYRUSIOS KONTROLĘ, PATIRTIS

Man penkiasdešimt ketveri, santuokoje gyvenu apie trisdešimt metų. Turime du suaugusius vaikus. Mano sutuoktinis dažnai būna nepatenkintas, teigia, kad viskas yra blogai, kad per daug išlaidauju, kad trūksta pinigų, nors šeimoje visada jų šiek tiek lieka santaupoms. Jis nuolat kontroliuoja, kas ką šeimoje turi daryti, priekaištauja dėl menkniekių, pavyzdžiui, kodėl vienas iš šeimos narių dabar valgo, o ne dirba sode. Šeimoje tvyro įtampa, ir visi stengiasi vengti jo nepasitenkinimo. Su manimi sutuoktinis elgiasi lyg su vaiku: kritikuoja, kaip kalbu, kaip formuluoju sakinius, sako, kad kalbu nesąmones arba užduodu klausimus ne laiku. Jis taip pat komentuoja mano išvaizdą, teigia, kad turiu numesti svorio arba nesiraukyti, kai saulė šviečia, nes aš tada jam atrodanti bjauri. Iš pradžių maniau, kad jis tik nori gero, bet ilgainiui tai pradėjo mane žeisti. Kai bandau su juo kalbėtis, jis dažnai liepia man nutilti arba dingti iš akių. Kai pasakau, kad man nepatinka, kaip jis su manimi kalba, jis atsako, kad negali to kontroliuoti, nes yra „degtukas“ ir to nepakeis, be to, vis primena, kad jo šeimoje viskas buvo taip pat, „ir visiems buvo gerai“. Jei nesutinku su jo nuomone arba atsisakau atlikti tai, ką jis liepia, jis mane įžeidinėja, vadina įvairiais negražiais žodžiais, teigia, kad esu ribota ir kad mano vaikystė buvo traumuota, dėl to dabar esu tokia nevykėlė. Jis tvirtina, kad aš esu paranojiška ir kad jį išvedu iš kantrybės, nesuprantu jo veido išraiškų ir per daug kalbu. Namuose jis padeda buityje ir gamina maistą, bet jei kas nors nepavyksta taip, kaip jis norėtų, viskas sugriūva, o aš esu kaltinama ir nuvertinama. Kartais galvoju, kad gal šeimose tai yra normalu – gal tikrai kažkas turi viską kontroliuoti ir vadovauti? O gal mano sutuoktinis tiesiog yra nelaimingas žmogus ir savo pyktį išlieja ant manęs? Nežinau, ką man daryti toliau, esu visiškai pasimetusi.

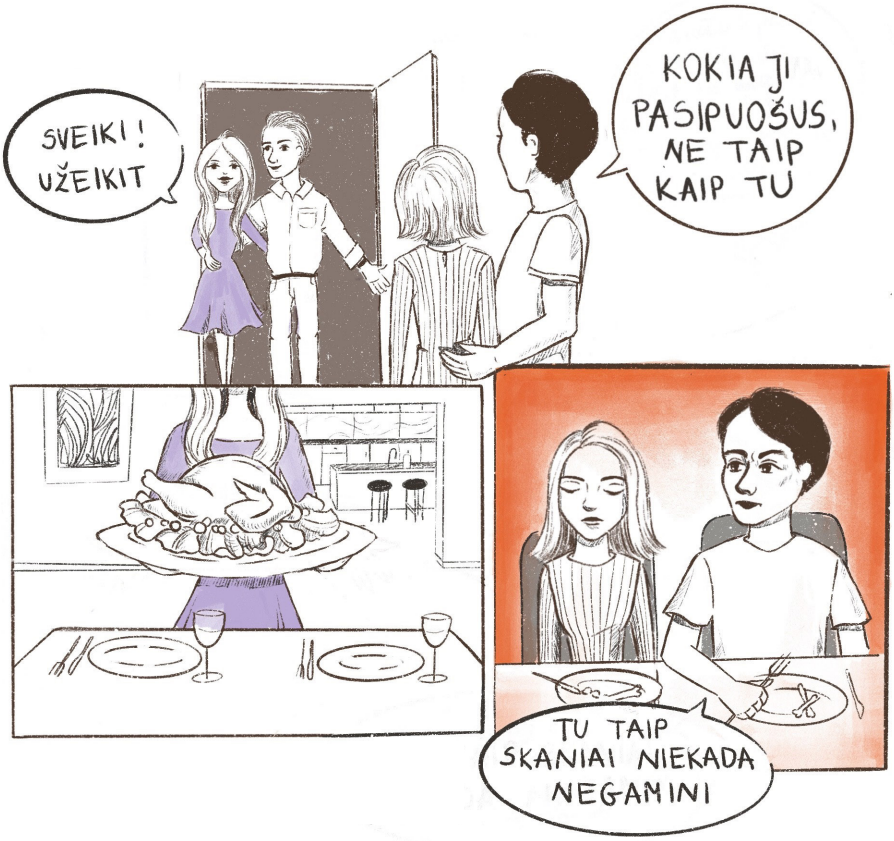
PATYČIOS IR SEKSUALINIS PRIEKABIAVIMAS



MOTERS, PATYRUSIOS PATYČIAS, PATIRTIS

Aš esu beveik trisdešimties metų amžiaus moteris. Pastaruoju metu dažnai susimąstau, ar moku priimti kritiką, nes po kai kurių komentarų jaučiuosi prislėgta. Mano vyras dažnai sarkastiškai komentuoja mano aistrą skaityti, sakydamas, kad turėčiau užsiimti naudingesne veikla. Mes auginame sūnų, ir aš šiuo metu esu motinystės atostogose. Planuoju grįžti į darbą, bet vis dar nesu tikra, kokią karjeros kryptį norėčiau pasirinkti. Tai sukelia papildomą nerimą, nes jaučiuosi tarsi neturėčiau reikiamų gabumų. Be to, dažnai susiduriu su vyro kritika dėl namų tvarkymo. Vyras priekaištauja, kad namuose nėra tvarkos, kad nepastebiu tam tikrų dalykų, nesugebu tinkamai atlikti namų ruošos, neauklėju sūnaus būti tvarkingu. Pastaruoju metu jis taip pat išreiškia nepasitenkinimą mano išvaizda, kuri pasikeitė po gimdymo – kritikuoja mano kūno formas teigdamas, kad mano kūnas nėra sportiškas, nors aš dėviu trisdešimt šešto arba trisdešimt aštunto dydžio drabužius. Dėl šios nuolatinės kritikos jaučiuosi nusivylusi savimi, mano savivertė labai sumažėjusi. Kartais abejoju, ar aš ne pernelyg jautriai reaguoju į šiuos komentarus, galbūt per daug sureikšminu tai, ką jis sako. Dažnai svarstau, ar tai turėčiau tiesiog ignoruoti, bet vis tiek jaučiu vidinį nerimą dėl to, kas vyksta mūsų santykiuose.

ŽEMINIMAS – PSICHOLOGINIO SMURTO APRAIŠKA

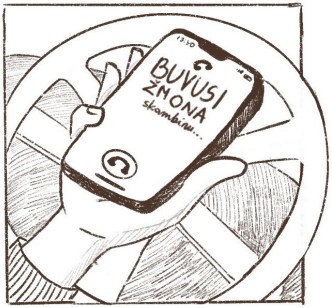


MOTERS, PATYRUSIOS PSICHOLOGINĮ SMURTĄ, PATIRTIS

Man virš dvidešimties, auginu mažą vaiką. Ištekėjau labai jauna, siekdama pabėgti iš sudėtingos šeimos aplinkos, kur patyriau daug streso dėl tėvų konfliktų (tėvas mušdavo mamą, išvarydavo ją iš namų, nuolat jai priekaištaudavo ir visaip žemindavo mūsų akyse). Deja, mano santuoka taip pat yra sudėtinga, nes smurtą patiriu nuo pat jos pradžios. Sutuoktinis kartais būna labai agresyvus, piktai šaukia ant manęs ir vaiko, naudoja necenzūrinius žodžius, daužo daiktus ir man grasina. Jaučiuosi saugi tik tada, kai jis būna išvykęs su darbo reikalais. Sutuoktinis, nors ir aprūpina šeimą, daug laiko praleidžia su draugais, o ne su mumis. Kai išreiškiu norą, kad jis dažniau būtų namuose ir daugiau laiko praleistų su šeima, jis dėl šio savo elgesio kaltina mane ir sako, kad visos kitos žmonos tiesiog tyli, klauso savo vyrų. Jis taip pat grasina, kad mus paliks, jei aš toliau jo reikalausiu pokyčių, tvirtina, kad jam atsibodome. Ši situacija man kelia daug skausmo ir nerimo. Sunku apie tai kalbėti; jaučiu didelę neviltį ir dažnai verkiu, galvodama, ar nusipelniau tokio gyvenimo.

PERSEKIOJIMAS IR GRASINIMAS



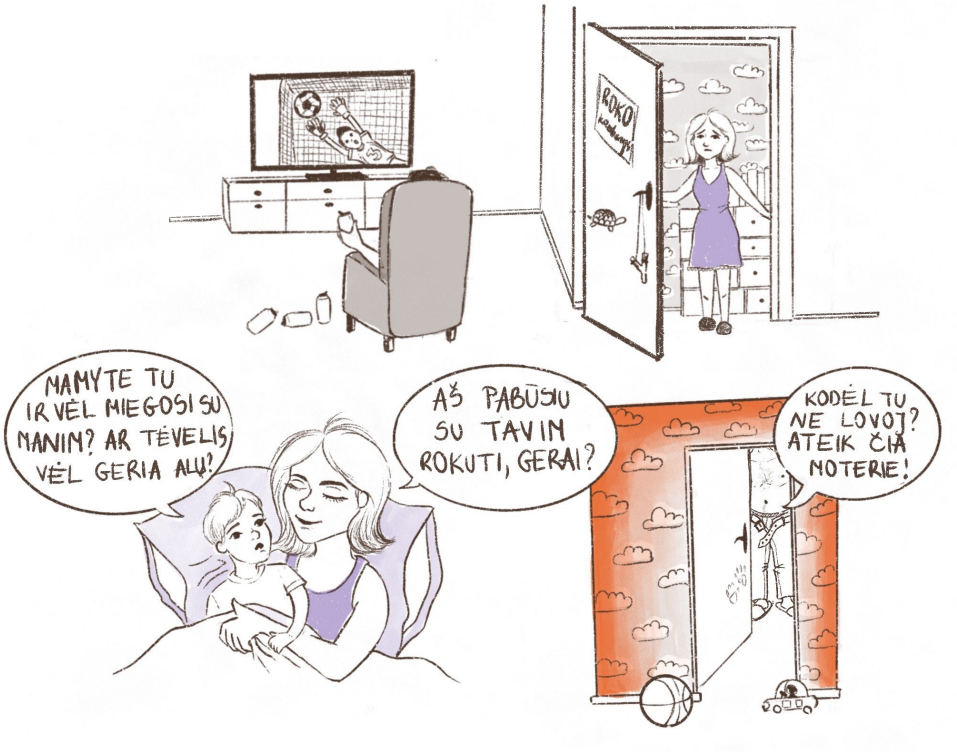




MOTERS, PATYRUSIOS PERSEKIOJIMĄ IR GRASINIMUS, PATIRTIS

Esu trečią dešimtį einanti moteris. Būdama vos trejų atsidūriau globos namuose Lietuvoje, nes tėtis mus paliko, o mama pradėjo be saiko vartoti alkoholį. Po kurio laiko mane įvaikino pora iš užsienio ir užaugino iki pilnametystės. Paauglystėje susipažinau su vaikinu, su kuriuo pradėjau draugauti, nors mano globėjams jis nepatiko. Pirmaisiais santykių metais jis buvo labai švelnus ir rūpestingas, planavo su manimi kurti šeimą. Vėliau pradėjome gyventi kartu. Aš nedirbau, nes jis to nenorėjo. Tapau namų šeimininke ir netrukus pastojau. Nors jis spaudė mane nutraukti nėštumą, aš to nepadariau, ir gimė mūsų vaikas. Po jo gimimo santykiai pablogėjo. Jis pradėjo pavydėti dėmesio, kurį skyriau naujagimiui, tapo agresyvus, ėmė mane žeminti ir kontroliuoti. Nenorėjo, kad palaikyčiau ryšį su globėjais, draugais ar seserimi, sakydavo, kad jie man linki blogo. Palaipsniui mano santykiai su artimaisiais nutrūko. Agresija eskalavosi, ir jis pradėjo mane mušti, ypač kai būdavo neblaivus. Pastojus antrą kartą, jo pyktis sustiprėjo. Po antrojo vaiko gimimo situacija dar labiau pablogėjo. Jis man sakydavo, kad esu niekam tikusi ir kad niekas manęs su vaikais nenorės. Galiausiai, nebepajėgdama daugiau kentėti, nusprendžiau viską papasakoti savo globėjams ir su vaikais grįžau į Lietuvą. Vyras mane persekiojo ir bandė atimti vaikus. Kreipiausi pagalbos į policiją, Vaiko teisių apsaugos tarnybą ir specializuotus pagalbos centrus. Pusę metų kovojau su vaikų tėvu, kuris man grasino ir kaltino smurtu prieš vaikus, rašė pareiškimus policijai. Nepaisant visų sunkumų, man pavyko išsikovoti laisvę, apsaugoti savo vaikus ir atsistoti ant kojų. Dabar vaikai yra su manimi, ir jaučiuosi stipresnė nei bet kada anksčiau.

SEKSUALINIS SMURTAS ŠEIMOJE



MOTERS, PATYRUSIOS SEKSUALINĮ SMURTĄ ŠEIMOJE, PATIRTIS

Man kiek daugiau nei trisdešimt metų, gyvenu santuokoje, auginu tris mažamečius vaikus. Su sutuoktiniu susipažinau, kai tapau pilnamete, ir po pusmečio draugystės pradėjome kartu gyventi. Šis sprendimas buvo būdas pabėgti nuo pragaro namuose, kur patėvis seksualiai prie manęs priekabiavo, o mama manimi netikėjo ir palaikė savo vyrą. Ištekėjus iš pradžių gyvenimas su sutuoktiniu buvo malonus, tačiau vėliau pradėjo varginti dažni seksualiniai santykiai. Po vaikų gimimo situacija pablogėjo, nes jei atsisakydavau lytinių santykių, būdavau žeminama ir vadinama frigidiška. Dažnai būdavau pavargusi dėl mažiausiojo vaiko priežiūros – jis blogai miegodavo naktį ir būdavo neramus dieną, tačiau, norėdama išvengti įžeidimų ir triukšmo, sutikdavau mylėtis. Vieną vakarą, atsisakiusi lytinių santykių, patyriau prievartą. Po to įvykio jaučiausi pažeminta, paniekinta ir purvina, patyriau šleikštulį ir gėdą. Pasidalijusi savo jausmais su drauge, buvau paklausta, gal nemyliu sutuoktinio, jei nenoriu su juo mylėtis. Tai mane dar labiau prislėgė, jaučiausi visiškai pasimetusi ir niekam tikusi moteris. Pradėjau galvoti, gal tikrai kažkas su manimi negerai, kodėl pastaruoju metu visiškai nenoriu jokių lytinių santykių, nenoriu net gulėti šalia savo vyro. Apskritai, pajutau, kad man atgrasūs visi vyrai, o ypač tie, kurie bando su manimi flirtuoti.

SPECIALISTŲ APATIJA PATYRUSIAM SMURTĄ / SMURTO KAINA

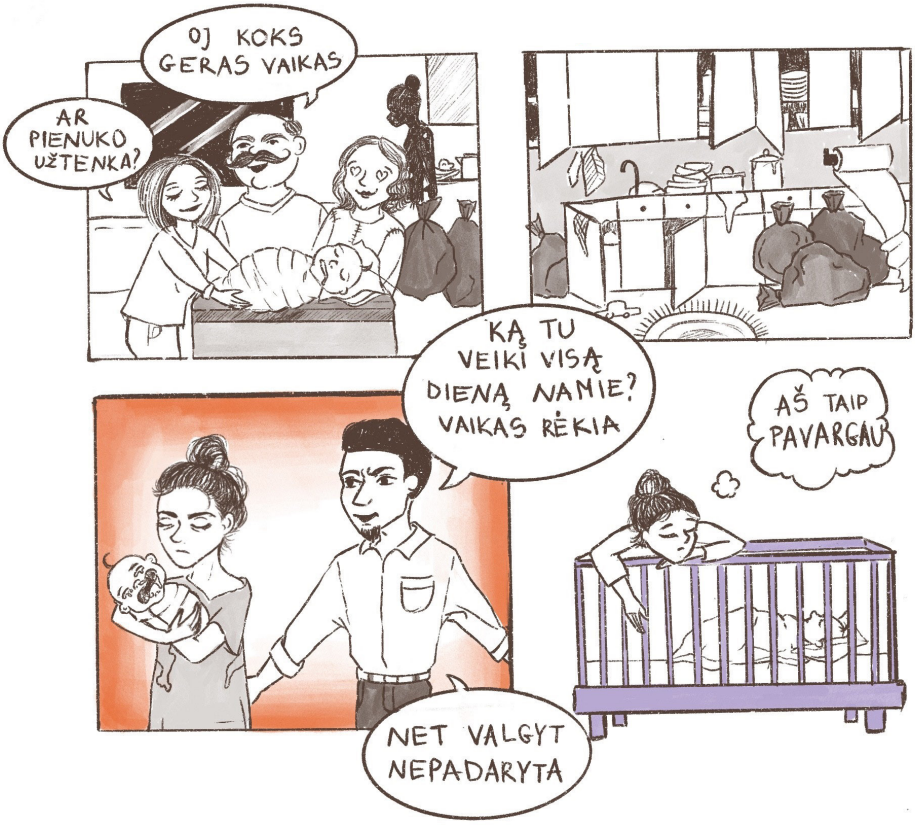


MOTERS, PATYRUSIOS INSTITUCINĮ SMURTĄ, PATIRTIS

Man beveik trisdešimt metų. Esu netekėjusi ir viena auginu mažametį vaiką. Turiu aukštąjį išsilavinimą, gerą darbą, siekiau karjeros. Tačiau asmeniniame gyvenime susidūriau su netikėtais sunkumais. Pradžioje santykiai su vaiko tėvu atrodė puikūs – jis rūpinosi manimi, vežiojo į darbą ir atgal, rodė didelį dėmesį teigdamas, kad tai daro iš meilės man. Kadangi užaugau be tėvo, toks rūpestis man buvo malonus ir patrauklus. Tačiau gimus vaikui šis rūpestis dingo ir prasidėjo nuolatiniai priekaištai, draudimai bei žeminimas. Negalėdama to toleruoti nusprendžiau nutraukti santykius ir viena auginti vaiką. Deja, po santykių nutraukimo prasidėjo dar didesni iššūkiai. Pagal teismo sprendimą, privalau du savaitgalius per mėnesį paruošti vaiką pasimatymui su tėvu. Šie susitikimai man tampa dideliu išbandymu, nes jų metu patiriu žeminimą, bauginimą, tyčiojimąsi, o vaikas naudojamas kaip manipuliacijos priemonė. Kartais situacija pažengia iki stumdymų, dėl kurių kviečiama policija.

Vaiko tėvas ne visada laikosi susitarimų dėl susitikimų, o kai jų nesilaiko, pateikia skundus Vaiko teisių apsaugos tarnybai (VTAT), kaltindamas mane, kad trukdau jam bendrauti su vaiku. Nors aš stengiuosi laikytis visų reikalavimų, VTAT dažniausiai palaiko jo pusę. Man buvo inicijuota atvejo vadyba, tikrinamas mano būstas, reikalaujama pasiaiškinti, kodėl neužtikrinu susitikimų su vaiko tėvu. Į mano paaiškinimus dažnai neatsižvelgiama, siūlomos paslaugos, kurioms nejaučiu poreikio, o vyro atsakomybės visiškai neįžvelgiama. Jaučiu, kad esu nesuprasta ir negirdima, o atsakomybė už vaiko santykį su tėvu dažnai perkeliama ant mano pečių. Institucijos kritikuoja mano reakcijas, teigdamos, kad esu per jautri ir turiu „susitvarkyti nervus“. Šiuo metu lankausi pas psichologą specializuotos pagalbos centre, kuriame jaučiuosi girdima ir palaikoma. Suvokiu, kad mano jausmai ir patirtys yra tikri, ir tai, ką išgyvenu, nėra perdėta, kaip teigia vaiko tėvas.

POGIMDYMINĖ DEPRESIJA



MOTERS, PATYRUSIOS POGIMDYMINĘ DEPRESIJĄ, PATIRTIS

Man beveik keturiasdešimt metų. Gyvenu santuokoje ir auginu mažametį vaiką. Ištekėjau būdama beveik trisdešimties, netrukus su vyru pradėjome planuoti šeimos pagausėjimą. Nors iš pradžių susidūrėme su sunkumais ir ilgai nepavyko pastoti, po penkerių metų gydymo mūsų svajonė išsipildė. Abu labai džiaugėmės ir nekantriai laukėme kūdikio gimimo: ruošėme kambarį, pirkome reikalingus daiktus ir svajojome apie būsimas laimingas akimirkas. Tačiau po sėkmingo gimdymo, grįžus namo su ilgai lauktu vaikeliu, mano jausmai buvo kitokie, nei tikėjausi. Mama, anyta ir kiti giminaičiai su džiaugsmu mus lankė ir teikė patarimus, kaip rūpintis kūdikiu, tikėdamiesi, kad jaučiu laimę ir meilę. Tačiau aš jaučiausi sutrikusi ir nenormali, nes negalėjau jausti to, ko tikėjausi pagal visuomenės lūkesčius. Mane apėmė abejonės ir nerimas dėl savo psichinės būklės, kadangi galvoje sukosi mintys apie tai, kad nenoriu rūpintis savo vaiku ir svarstau apie galimybę atiduoti jį į „gyvybės langelį“. Atrodė, kad nesugebėsiu pamilti savo vaiko ir tinkamai juo rūpintis. Bandžiau pasidalinti savo jausmais su vyru, tačiau jaučiausi nesuprasta ir atstumta, nes jis vis kartojo, kad mano mintys yra nepagrįstos, ir viskas bus gerai. Pradėjau bijoti kalbėti apie savo jausmus su kitais, užsidariau savyje ir kentėjau tyliai. Kartais liūdesys, pyktis, tuštuma ir vidinis skausmas būdavo tokie stiprūs, kad net galvojau apie savižudybę. Laimei, radau informacijos internete, kad tokie jausmai po gimdymo yra dažni, ir kreipiausi pagalbos į psichologą. Konsultacijų metu supratau, kad mano jausmai nėra nenormalūs ir kad viena iš jų priežasčių gali būti vaikystėje patirtos traumos.

SEKSUALINIS PRIEKABIAVIMAS



MOTERS, PATYRUSIOS SEKSUALINĮ PRIEKABIAVIMĄ, PATIRTIS

Man beveik keturiasdešimt. Dirbu savarankiškai ir auginu du vaikus – vienas jau pilnametis, o kitas ikimokyklinukas. Su sutuoktiniu esame kartu apie dvidešimt metų. Ištekėjau jauna, sutuoktinis buvo mano klasės draugas. Tuo metu man atrodė, kad gerai jį pažįstu, tačiau dabar dažnai galvoju, kad klydau. Atrodo, kad kažkas pasikeitė tiek manyje, tiek jame. Prisimenu, kad santuokos pradžioje buvo kitaip: sulaukdavau dėmesio, kartu leisdavome laiką, žiūrėdavome filmus. Vyras mėgdavo man pirkti drabužius, tačiau kai tie drabužiai nebūdavo mano skonio, jausdavausi keistai. Kai siūlydavau kartu eiti į parduotuvę ir leisti man išsirinkti, jis būdavo nepatenkintas, nes manydavo, kad nevertinu jo pastangų. Sutuoktiniui taip pat nepatikdavo, kai eidavau susitikti su draugėmis, ypač jei būdavau pasipuošusi jo pirkiniais.

Su draugėmis turime tradiciją per Tarptautinę moters dieną susitikti ir paminėti šią šventę, tačiau sutuoktinis dėl to ne kartą reiškė nepasitenkinimą, klausinėjo, kur vaikštau ir ką veikiu. Paaiškindavau, kad tiesiog susitinku su draugėmis, bet jis manimi netikėdavo.

Vieną kartą sutuoktinis grįžęs namo pasakė, kad jo bendradarbis mane matė kavinėje su nepažįstamu vyru. Nustebau, nes tokio susitikimo neprisiminau. Vėliau dingtelėjo, kad neseniai buvau susitikusi seną pažįstamą, kuris pakvietė mane išgerti kavos, ir sutikau trumpai pasikalbėti. Pasirodo, kažkas mus pamatė ir pranešė mano sutuoktiniui. Tai sukėlė pavydo sceną namuose; sutuoktinis pradėjo priekaištauti, kad mūsų intymus gyvenimas pasikeitė, kad esu mažiau aistringa. Buvo skaudu tai girdėti, nes žinojau, kad mano jausmai nepasikeitė ir man nerūpi kiti vyrai. Sutuoktinis ne kartą tai priminė ir kėlė sąlygas, kaip turėčiau elgtis lovoje. Tai mane labai vargino, vis rečiau norėdavau intymumo. Jaučiau, kad tolstu nuo jo, nes pavargau nuo nuolatinių priekaištų dėl sekso ir dėl jo elgesio, kai būdavau užsiėmusi kitais darbais ar būdavau su vaikais. Jausdavausi labai sutrikusi, ypač kai tokie dalykai vykdavo vaikams matant. Kai sakydavau, kad man nesmagu tokiose situacijose, jis priekaištaudavo, kad man nerūpi jo jausmai.

Esu labai pavargusi nuo šios situacijos ir nežinau, ar galiu su kuo nors apie tai pasikalbėti ir ar mane supras. Galbūt tikrai esu bloga žmona?

SMURTO IGNORAVIMAS



MOTERS, PATYRUSIOS SMURTĄ, PATIRTIS

Man kiek daugiau nei dvidešimt metų. Kartu su sugyventiniu auginame du mažamečius vaikus. Po jų gimimo mūsų santykiuose ėmė rastis vis daugiau nesusikalbėjimo, nesupratimo ir įtampos. Sugyventinis dažnai kontroliuoja kasdienius sprendimus – nuo pirkinių iki to, su kuo bendrauti ir kur eiti. Jis taip pat įžeidinėja mane, kai pas mus svečiuojasi tėvai ar kiti giminaičiai, kritikuoja, kaip tvarkausi buityje, auklėju vaikus ar rūpinuosi savimi. Artimieji pastebi sugyventinio netinkamą elgesį su manimi, tačiau nieko nedaro, kad padėtų. Kai apie tai išsikalbu, dažnai išgirstu: „Jis juk išlaiko tavo šeimą.“ Suprantu, kad patiriu psichologinį smurtą, tačiau mane labai skaudina, kad artimieji to nesupranta ir kaltina mane, siūlydami nusileisti arba tvirtindami, jog pati esu dėl to kalta. Nežinau, ar galiu ką nors padaryti šioje situacijoje.

FIZINIS SMURTAS



MOTERS, PATYRUSIOS SMURTĄ, PATIRTIS

Man daugiau nei dvidešimt metų. Su savo vyru susipažinau baigusi mokyklą, ir mūsų santykiai klostėsi gerai. Po metų pastojau ir pagimdžiau sūnų. Nors vyras nenorėjo, kad gimdyčiau, aš nusprendžiau nenutraukti nėštumo, nes labai norėjau vaiko. Tikėjausi, kad po gimdymo vyras pasikeis ir priims mūsų sūnų, tačiau tai buvo tik iliuzijos. Visą atsakomybę už vaiką prisiėmiau pati, nedirbau, nes vyras daug laiko praleisdavo darbe ir grįždavo vėlai. Jis atšalo, man skyrė mažai dėmesio, ir mūsų santykiai pradėjo blogėti.

Konfliktai tapo kasdienybe. Vyras priekaištavo dėl namų ruošos ir maisto gaminimo, sakė, kad esu bloga šeimininkė. Kartą netyčia perskaičiau jo žinutes ir supratau, kad jis buvo neištikimas. Kai apie tai prakalbau, mūsų žodinis konfliktas peraugo į fizinį smurtą. Nors buvo labai sunku, nekviečiau policijos ir nepasakojau apie tai savo artimiesiems – man buvo gėda, kad mano gyvenimas taip susiklostė. Vyras atsiprašė, pažadėjo, kad tai nepasikartos ir keletą mėnesių gyvenimas buvo ramesnis. Tačiau netrukus prasidėjo psichologinis smurtas – žeminimai ir kaltinimai, kad esu neištikima, nors tai nebuvo tiesa.

Pradėjusi dirbti patyriau dar didesnį spaudimą, nes vyras pradėjo mane tikrinti darbe. Po dar vieno fizinio smurto epizodo iškviečiau policiją ir supratau, kad taip gyventi daugiau nenoriu. Pateikiau skyrybų dokumentus. Nors vyras buvo prieš ir bandė mane įkalbėti grįžti, aš nusprendžiau nebeklausyti. Kreipiausi pagalbos į psichologą, o visos mano abejonės dėl skyrybų išnyko.

Galiausiai išsiskyriau, pradėjau nuomotis butą viena, ir sulaukiau paramos iš artimųjų. Nors vyras bandė mane gąsdinti, nebekreipiau dėmesio. Dabar jaučiuosi laisva, labiau pasitikinti savimi ir daugiau laiko skiriu savo sūnui, draugams bei artimiesiems.

ŽODINĖ AGRESIJA



MOTERS, PATYRUSIOS SMURTĄ, PATIRTIS

Su partneriu susipažinau, kai man buvo dvidešimt metų. Pradėjome draugauti, o po kelerių metų nusprendėme gyventi kartu ir susilaukėme vaiko. Nuo pat pradžių mūsų santykiai nebuvo idealūs, dažnai kildavo konfliktų, tačiau nekreipiau į tai dėmesio, manydama, kad tai yra normalu, pasitaiko kiekvienoje šeimoje. Mano mamai jis nepatiko, ir ji ne kartą ragino mane nutraukti santykius.

Prieš trejus metus situacija pablogėjo, nes sugyventinis pradėjo naudoti psichologinį smurtą. Jis mane įžeidinėdavo, vadindavo negražia, stora, juokdavosi iš mano pomėgių ir pavydėjo mano santykių su draugais bei tėvais. Vaiko auginimu užsiėmiau viena, nes partneris nenorėjo dalyvauti jo auklėjime ar žaisti su juo. Kai psichologinis smurtas peraugo į fizinį, iškviečiau policiją ir partneriui buvo paskirta kardomoji priemonė.

Po šio įvykio nusprendžiau nutraukti santykius, nes supratau, kad taip toliau tęstis negali. Laikinai su vaiku grįžau gyventi pas savo tėvus. Nors sugyventinis bandė mane persekioti, bauginti ir grasinti, kad grįžčiau pas jį, aš nesutikau. Jis žadėjo pasikeisti, tačiau aš nebetikėjau jo pažadais, nes tai nebuvo pirmas kartas. Galiausiai nutraukiau santykius su juo, nors ir buvo emociškai sunku. Daug verkiau, tačiau laikui bėgant mano požiūris į gyvenimą pasikeitė. Dabar jaučiuosi stipri ir labiau pasitikinti savimi.

Veda Vidus

VEDA VIDUS – VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras

VIZIJA: visuomenė be smurto.

TEIKIAME PAGALBĄ:

Emocinė parama Pagalbos moterims linijoje
0 800 66366

Nukentėjus nuo smurto artimoje aplinkoje
0 650 60094

Nukentėjus nuo prekybos žmonėmis ar seksualinio išnaudojimo
0 670 00820

Nukentėjus nuo nusikalstamos veikos
0 655 21030

Emocinė ir psichologinė pagalba jaunimui, suaugusiems ir poroms
0 664 36657

El. p. pagalba@vedavidus.lt

DAUGIAU INFORMACIJOS: