



PSICHOLOGINIS SMURTAS

Tai nematoma, bet palieka gilius pėdsakus.

Žodžiai gali skaudinti.

Nuolat.

Žeminimas, kontrolė, grasinimai ar kaltinimai ardo tavo pasitikėjimą savimi ir verčia abejoti savo verte.

Tu be manęs
niekas.

Kam tau su
kažkuo bendrauti?

Tu viską
perdedi.

Vėl tu viską
sugadinai.

Aš tau tik
gero noriu.

Tu nieko
nesugebi.

Psichologinio smurto formos:

Ižeidinėjimai,
patyčios,
žeminimas

Grasinimai,
bauginimas

Kontrolė,
nuolatinis
sekimas,
tikrinimas

Perteklinė
kritika,
kaltinimai

Informacijos
slėpimas,
iškraipymas

Vertimas
jaustis
kalta(u),
nevykėle(iu),
beverte(čiu)

Draudimas arba
kontroliavimas,
su kuo gali
bendrauti



Bet koks smurtas yra neteisėtas.
Tu turi teisę į saugumą ir pagalbą.



Pagalba yra.
Kreiptis gali,
net jei dar abejoji.

KAS TAI: KONFLIKTAS AR SMURTAS?

*Konflikte abi pusės turi balsą.
Smurte vienas žmogus perima
kontrolę.*

KONFLIKTAS

*Abu gali
išsakyti savo
nuomonę*

*Abu prisiima
atsakomybę už
savo elgesį*

*Ieškoma
sprendimo, o
ne kaltų*

*Po konflikto
išlieka
saugumas*



SMURTAS

*Vienas žmogus
siekia
kontroliuoti kitą*

*Atsakomybė
perkeliamą
aukai*

*Elgesys kartojasi,
pažadai nieko
nekeičia*

*Atsiranda baimė
kalbėti, nesutikti
ar būti savimi*



**KONFLIKTE LIEKA VIETOS
PASIRINKIMUI**

**SMURTE PASIRINKIMŲ
VIS MAŽĖJA**



Tu neturi taikytis.
Tu verta (-as) saugumo
ir pagarbos



Pagalba yra.
Kreiptis gali,
net jei dar abejoji

SMURTAS NE VISADA PALIEKA MĖLYNES

Dalis jo formų lieka nematomos aplinkiniams

Smūgiai

Stumdymas

Dusinimas

Kontrolė

Izoliavimas

Žeminimas

Grasinimai

Kaltinimai

Pavydas

Finansinė priklausomybė

Seksualinė prievarta

Smurtas **VISADA** prasideda gerokai anksčiau,
nei pasirodo pirmieji smūgiai



Tu neturi taikytis.
Tu verta (-as) saugumo
ir pagarbos



Pagalba yra.
Kreiptis gali,
net jei dar abejoji

KODĖL TAIP SUNKU IŠEITI?

Iš šalies gali atrodyti, kad išeiti paprasta. Tačiau sprendimą dažnai apsunkina daugybė tarpusavyje susijusių priežasčių.

Baimė dėl saugumo

Grasinimai ir ankstesnis smurtas kelia baimę dėl savo ir artimųjų saugumo.

Emocinis prisirišimas

Meilė, prisirišimas ir viltis, kad žmogus pasikeis, dažnai sulaiko.

Finansinė priklausomybė

Baimė prarasti pajamas, būstą ar finansinį saugumą gali sulaikyti.

Vaikai

Noras apsaugoti vaikus, baimė jų netekti ar tikėjimas, kad šeimą dar galima išsaugoti.

Izoliacija

Nutraukti ryšiai su artimaisiais ir jausmas, kad nėra į ką kreiptis.

Gėda ir kaltės jausmas

Abejonės savimi, aplinkinių vertinimo baimė ir nepagrįstas kaltės jausmas.



Nė viena iš šių priežasčių nepateisina smurto.



Pagalbos gali kreiptis, net jei dar abejoji.



Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai teikia nemokamą ir konfidencialią pagalbą.

KONTROLĖ NEPAKEIČIA PASAULIO. JI PAKEIČIA TAI, KIEK JO TAU LEIDŽIAMA MATYTI

Kontroliuojantis elgesys pamažu riboja žmogaus laisvę,
pasirinkimus ir galimybes būti savimi

Kontrolė riboja

Pamažu ima atrodyti, kad kai kurių žmonių geriau nematyti, kai kurių vietų geriau nelankyti, o kai kuriomis temomis geriau nekalbėti.

Kontrolė izoliuoja

Pasaulis mažėja nepastebimai – tolstama nuo draugų, artimųjų, pomėgių ir veiklų, kurios anksčiau teikė džiaugsmą.

Kontrolė siaurina pasirinkimus

Ilgainiui sprendimai priimami ne pagal savo norus ar poreikius, o pagal tai, kas nesukels kito žmogaus nepasitenkinimo.



Pagarba plečia galimybes

Artimas žmogus palaiko tavo ryšius, pomėgius, tikslus ir augimą, o ne juos riboja.

Pasitikėjimas suteikia laisvę

Sveikuose santykiuose nereikia atsisakyti savęs, kad išsaugotum kitą žmogų.

Saugumas leidžia matyti plačiau

Kai santykiuose yra pagarba ir pasitikėjimas, lieka erdvės kurti, svajoti, augti ir būti savimi.



Tu verta(as)
saugumo,
pagarbos
ir laisvės priimti
savo sprendimus.



Pagalba yra.
Kreiptis gali,
net jei dar abejoji.



Specializuotos
kompleksinės
pagalbos centrai
teikia nemokamą ir
konfidencialią pagalbą.

EKONOMINIS SMURTAS

Pinigai neturi tapti priemone kontroliuoti kitą žmogų.

Finansų kontrolė

Kontroliuoja pajamas, išlaidas ar santaupas, reikalauja atsiskaityti už kiekvieną išleistą eurą.

Draudimas dirbti

Draudžia dirbti, mokytis ar riboja galimybes užsidirbti ir būti finansiškai savarankiškai(-am).

Finansinis išnaudojimas

Naudoja pinigus kaip priemonę manipuluoti, bausti ar versti paklusti.

Prieigos ribojimas

Neleidžia naudotis bendromis lėšomis, banko sąskaita ar mokėjimo kortelėmis.

Skolinimasis tavo vardu

Skolinasi tavo vardu arba verčia pasirašyti finansinius dokumentus be tavo laisvo sutikimo.

Finansinės priklausomybės kūrimas

Sąmoningai kuria situaciją, kurioje žmogus nebeturi finansinių galimybių savarankiškai priimti sprendimų ar išeiti iš santykių.



Tu verta(as)
saugumo, pagarbos
ir laisvės priimti savo
sprendimus.



Pagalba yra.
Kreiptis gali,
net jei dar abejoji.



Specializuotos
kompleksinės
pagalbos centrai
veikia visoje Lietuvoje.
Tu nesi viena(s).



Pagalba nukentėjus nuo smurto

+370 622 44999

siauliuapskritis@slk.lt

www.slk.lt

Specializuotos kompleksinės pagalbos centras

**Tavo saugi
užuovėja
patyrus
smurtą**



+370 622 44999

siauliuapskritis@slk.lt

www.slk.lt

NEMOKAMA pagalba teikiama
Šiaulių miesto gyventojams

Specializuotos kompleksinės pagalbos centras

ATPAŽINK SMURTĄ atpazinksmurta.lt



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Smurtas artimoje aplinkoje –

artimoje aplinkoje veikimu ar neveikimu asmeniui daromas tyčinis fizinis, psichinis, seksualinis, ekonominis ar kitas poveikis, dėl kurio asmuo patiria fizinę, turtinę ir (ar) neturtinę žalą.

Artima aplinka –

aplinka, kurią sudaro asmenys, siejami arba praeityje sieti santuokiniais, partnerystės, svainystės, giminytės ar kitais artimais ryšiais, taip pat asmenys, kartu gyvenantys ir tvarkantys bendrą ūkį.

Prisiminkite:

- Smurtas nėra norma ir negali būti pateisinamas
- Smurtas – tai sąmoningas smurtavusio asmens pasirinkimas, o ne Jūsų kaltė
- Smurtas nėra šeimos reikalas, o rimtas žmogaus teisių pažeidimas ir yra baudžiamas
- Jūsų jausmai ir išgyvenimai yra tikri ir pagrįsti

Skirtingos smurto artimoje aplinkoje formos – **fizinis, seksualinis, psichologinis, ekonominis bei nepriežiūra**. Gali būti naudojamas vienos formos smurtas, tačiau dažniausiai pasitaiko keletas jų kombinacija.

Kur kreiptis pagalbos?

Jei smurtas kelia grėsmę sveikatai ar gyvybei – skambinkite ar siųskite SMS žinute numeriu **112**.

www.specializuotospagalboscentras.lt



Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai veikia visoje Lietuvoje ir teikia nemokamą, konfidencialią pagalbą.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centre Jus išklausys, suteiks emocinę paramą, supažindins su galimybėmis gauti teisininko, psichologo pagalbą, suteiks informaciją apie kitų institucijų ir organizacijų teikiamas paslaugas bei pagal poreikį tarpininkaus jas gaunant.

www.prabilk.lt



Nemokama ir konfidenciali pagalba nukentėjusiems nuo seksualinio smurto tel. +370 661 69 990, el. p.: pagalba@prabilk.lt.

Suteikia emocinę paramą, su nukentėjusiu ar pavojuje esančiu asmeniu diskutuoja apie galimus sprendimus, supažindina su teisiniais procesais, galimybėmis gauti nemokamą psichologinę, teisinę, medicininę ar kitokią pagalbą.



TAVO SAUGI UŽUOVĖJA PATYRUS SMURTA

**Specializuota kompleksinė
pagalba:**

* **PAGALBA TEIKIAMA
NEMOKAMAI IR YRA KONFIDENCIALI:**

* **KONSULTACIJOS**

Konsultantas suteiks emocinę
paramą, padės ieško sprendimų

* **SPECIALIZUOTA PSICHOLOGO
PAGALBA**

Specialistas padeda įveikti nerimą,
baimę, kaltės jausmą ir rasti stiprybės
žengti toliau

* **SPECIALIZUOTA TEISININKO
PAGALBA**

Teisininkas padeda suprasti, kokie
veiksmai gali būti atlikti.

+370 622 44999
siauliuapskritis@slk.lt
www.slk.lt

