

Mācību materiāli projektā

**„IMPROVING VICTIM SUPPORT DURING CRIMINAL PROCEEDINGS: ANTI-TRAFFICKING TRAINING FOR CRIMINAL JUSTICE SYSTEM”**



*This project is funded by The Programme Prevention of and Fight against Crime (ISEC) of the European Union. „Improving Victim Support during Criminal Proceedings: Anti-Trafficking Training for Criminal Justice System” (HOME/2012/ISEC/AG/4000004346)*

Tallina 2015



## SATURS

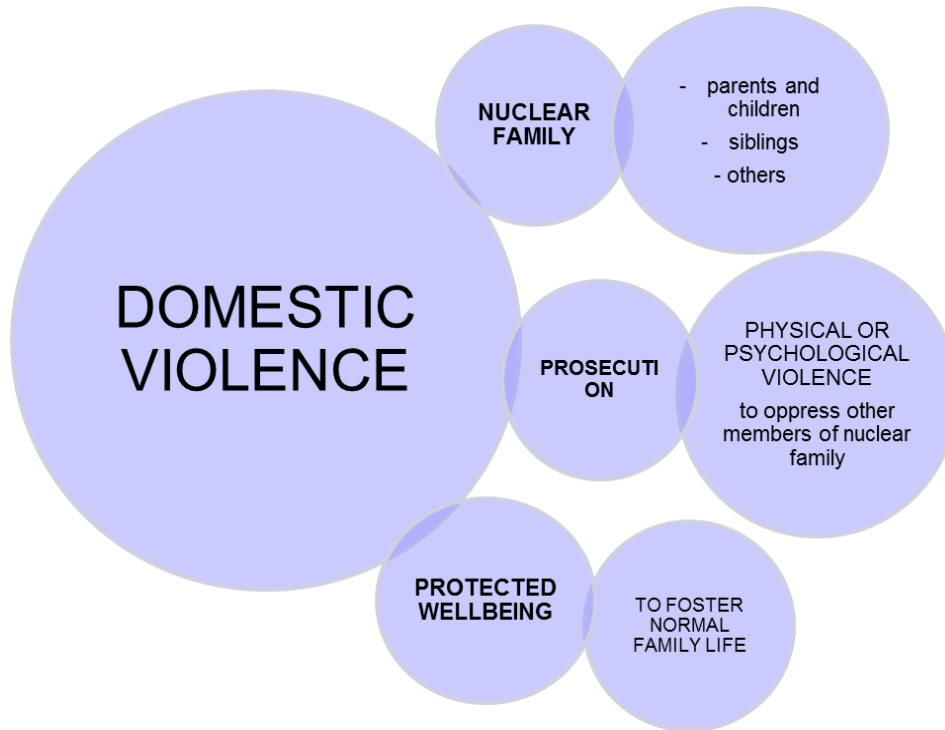
IEVADS .....	3
KAS IR VARDARBĪBA ĢIMENĒ? .....	4
Ģimenes strīds un vardarbība ģimenē .....	5
CILVĒKU TIRDZNIECĪBA .....	6
VARDARBĪBA DZIMUMA DĒĻ .....	8
CIETUŠO RAKSTUROJOŠĀS PAZĪMES .....	10
Pazīmes, kas saistītas ar fizisko un garīgo veselību .....	11
Pazīmes, kas saistītas ar attiecībām .....	12
Pazīmes, kas saistītas ar ekonomisko stāvokli .....	12
IEMESLI, KĀPĒC UPURIS NEAIZIET .....	13
VARMĀKU RAKSTUROJOŠĀS PAZĪMES .....	15
VARDARBĪBAS APLIS .....	17
VARDARBĪBAS VEIDI .....	18
SEKAS .....	20
MĪTI UN FAKTI .....	25
PADOMI IZMEKLĒŠANAS IESTĀDĒM .....	28
IZMEKLĒŠANA, KAS ATBALSTA UPURI .....	31
Kā rīkoties ar upuri, kurš ieradīs policijā, lai paziņotu par noziegumu, kas izdarīts pret viņu? .....	31
Paņēmieni, kā komunicēti ar upuri .....	33
Padomi upura iztaujāšanai .....	34
Padomi policistiem .....	35
IZMANTOTĀ LITERATŪRA .....	39

## IEVADS

Projekta „Improving Victim Support during Criminal Proceedings: Anti-Trafficking Training for Criminal Justice System” ietvarā 2014.gada 9.-10.aprīli Tallinā notika apmācība, kurā tika runāts kā par ģimenes vardarbības upuriem, tā arī par cilvēku tirdzniecības upuriem un starptautiskajiem tiesību aktiem. Apmācības gaitā tapa mācību materiāls, kas domāts izmantošanai speciālistiem, kuri savā darbā saskaras ar cilvēku tirdzniecības un ģimenes vardarbības upuriem.

Apmācības materiālā atradīsiet slaidus ar paskaidrojumiem, kas saistīti ar cilvēku tirdzniecības un ģimenes vardarbības tēmu. Materiālu pietiek divu dienu garam apmācību kursam.

## KAS IR VARDARBĪBA ĢIMENĒ?



Eiropas Padomes Konvencija par vardarbības pret sievietēm un vardarbības ģimenē novēršanu un apkarošanu „vardarbību ģimenē“ definē šādi: „vardarbība ģimenē” apzīmē visus fiziskas, seksuālas, psiholoģiskas vai ekonomiskas vardarbības aktus, kas notiek ģimenē vai mājās, vai starp bijušajiem vai esošajiem laulātajiem vai partneriem neatkarīgi no tā, vai vardarbības izdarītājs dzīvo vai ir dzīvojis vienā dzīvesvietā ar vardarbības upuri.

Vardarbība ģimenē ietver šādas situācijas:

- pret esošo/bijušo laulāto/partneri vēsta vardarbība, turpmāk saukta par vardarbību pāra attiecībās,
- ļaunprātīga izturēšanās pret bērniem,
- vardarbība pret (vec-)vecākiem,
- vardarbība starp brāļiem-māsām.

Termins „vardarbība ģimenē“ nenorāda akta norises vietu. Vardarbības akts var notikt kā upura vai varmākas mājās, tā arī ārpus tām, piemēram, uz ielas, ciemos vai citur.

**Ar terminu „vardarbība pāra attiecībās”** var saprast esošā vai bijušā laulātā, dzīvesbiedra vai partnera paveiktu aktu, kas ietver kontrolējošu uzvedību, psiholoģisko, fizisko vai ekonomisko vardarbību vai seksuālu izmantošanu un kas var upurim radīt psiholoģisku kaitējumu vai fiziskas sāpes. Vardarbība var turpināties pēc attiecību izbeigšanās, tāpēc upura un varmākas kopīga dzīvesvieta nav noteicoša.

„**Vardarbība pret sievietēm**“ nozīmē jebkādu vardarbību, kas balstās uz dzimumu atšķirībām, kā rezultātā sievietei rodas vai ļoti iespējams var rasties fizisks, seksuāls vai psiholoģisks kaitējums vai ciešanas. Cita starpā ar to saprot vardarbības akta draudus, piespiedu līdzekļu izmantošanu vai pamatbrīvību liegšanu sabiedriskās vai privātās dzīves jomā. Šajā materiālā vardarbība pret sievietēm tiek apskatīta tikai ģimenes un pāra attiecību kontekstā.

„**Ļaunprātīgu izturēšanos pret bērnu**” var definēt kā fizisku, garīgu vai seksuālu vardarbību, atstāšanu novārtā vai sliktu izturēšanos pret bērnu, kurš jaunāks par 18 gadiem, kas var apdraudēt vai bojāt bērna veselību un labklājību un ko ir paveikusi persona, kura ir atbildīga par bērna labklājību. Par ļaunprātīgu izturēšanos pret bērnu ir runa arī tad, ja bērns ir bijis par liecinieku vecāku vai citu ģimenes locekļu savstarpējai vardarbībai.

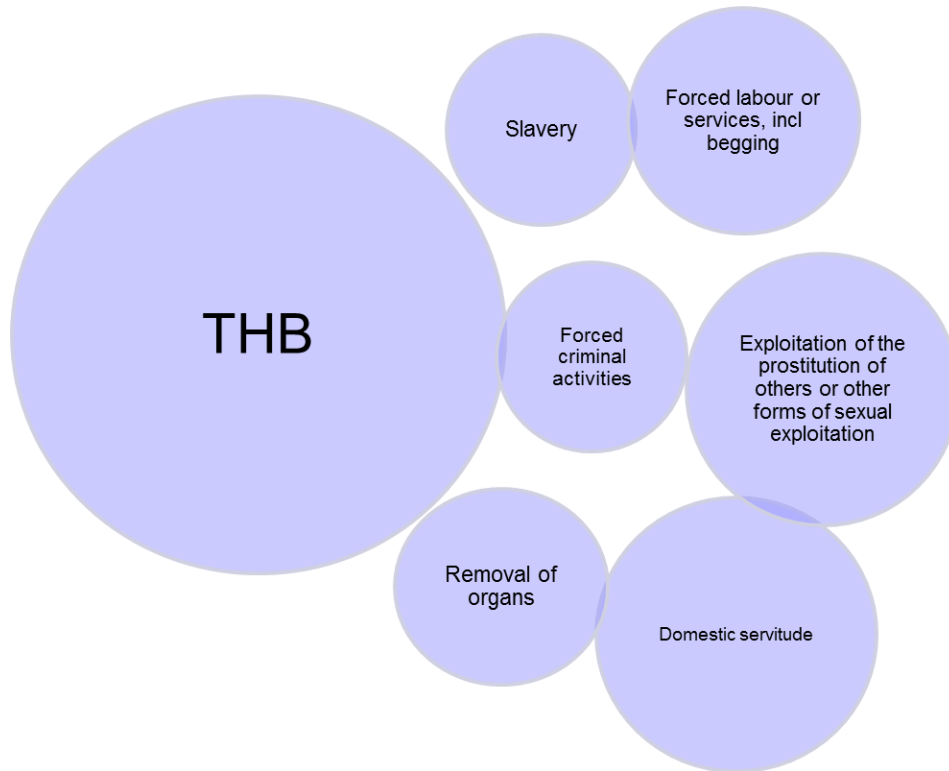
**Par ļaunprātīgu izturēšanos pret vecākiem** var uzskatīt garīgo, fizisko, seksuālo vardarbību vai ekonomisko ekspluatāciju vai arī par sevi parūpēt nespējīgu vecāku pamešanu novārtā vai atstāšanu bez aprūpes, ja par šādu rīcību ir atbildīgs nepilngadīgs vai pieaudzis bērns.

### **Ģimenes strīds un vardarbība ģimenē**

Termini „ģimenes strīds“ un „vardarbība“ var šķist sinonīmi, kā to reizēm atspoguļo mediji vai policijas statistika, taču patiesībā tā tas nav. Ar strīdu var saprast vienlīdzīgu ģimenes locekļu savstarpējas domstarpības, kas radušās atšķirīgu uzskatu, ideju vai interešu konflikta rezultātā. Piemēram, viens cilvēks izsaka nepatiku pret otra cilvēka rīcību vai bezdarbību. Otrs cilvēks cenšas savu rīcību aizstāvēt. Savu viedokli izpaušana var izraisīt strīdu, ja viena vai abas puses kļūst dusmīgas. Ja konflikta situācija ir jau radusies, tad tā bieži vien var paplašināties. Vārdu apmaiņa kļūst asāka un strīda gaitā var tikt paceltas tēmas, kurām sākotnēji ar strīdu nav bijusi saikne. Visbeidzot strīds var izvērsties par otra cilvēka rīcības un personas apvainošanu. Strīds var atrisināties ar kompromisu vai vienas puses atkāpšanos, taču ne ar fizisku uzbrukumu.

Strīdi var rasties katrā ģimenē vai pāra attiecībās, taču tas uzreiz nenozīmē, ka runa ir par vardarbību ģimenē. Strīds var pārtapt par **vardarbību ģimenē**, taču vardarbībai ģimenē nav jāaizsākas no strīda. Vardarbīgu rīcību veicina vajadzība gūt varu un kontroli pār otru cilvēku. Strīda gadījumā mērķis nav kontrolēt otra cilvēka rīcību, attiecības un darbības, ja tas tomēr tā ir, tad tikai saistībā ar strīda pamatā esošo problēmu. Vardarbība ģimenē atšķiras no strīda, pirmkārt, ar viena cilvēka tīšu gribu radīt otram cilvēkam emocionālu vai fizisku kaitējumu (piemēram, pazemot, iebiedēt, draudēt vai darīt fiziskas sāpes). Vardarbība ģimenē bieži vien atkārtojas un reizēm tā ir sistemātiska otra ģimenes locekļa pakļaušana savai gribai.

## CILVĒKU TIRDZNIECĪBA



### Darba verdzība

Parāda verdzība – visvairāk izmantotā metode cilvēka pakļaušanai verdzībai. Cilvēks tiek paverdzināts ar apgalvojumu, ka viņam ar savu darbu ir jāatpelnā kāds nenoteiktas summas parāds, kura nosacījumi un termiņi nav atrunāti.

Piespiedu darbs – situācija, kad cilvēks tiek piespiests strādāt, draudot ar vardarbību vai cita veida sodu; viņa brīvība ir ierobežota un viņš tiek uztverts kā īpašums.

Bērnu darbs – darba veids, kas ļoti iespējams ir bīstams bērna veselībai un/vai fiziskajai, garīgajai, dvēseliskajai, morālajai un sociālajai attīstībai un var pārtraukt bērna izglītības ceļu.

Par darba verdzības upuriem kļūst ļoti dažādi cilvēki – to vidū ir bērni, pusaudži, sievietes, vīrieši. Darba verdzības upuri var darboties likumīgās nodarbošanās nozarēs, piemēram, ražošanā, lauksaimniecībā, būvniecībā, kā apkopēji, bērnu aukļi, mājsaimnieki, aprūpētāji, taču var būt arī iesaistīti organizētā noziedzībā, piemēram, kā narkotiku kurjeri.

### Seksuālā ekspluatācija

Prostitūcija – sistemātiska seksuālā partnerība par samaksu, kas ir prostitūcijā iesaistītajai personai vienīgais vai galvenais ienākumu avots. Šeit ietilpst ielu un bordeļu prostitūcija, eskorta pakalpojumi, „masāžas saloni“, striptīza klubi u.t.t. Cilvēku tirdzniecības elementi ir rodami starpniecībā, vervēšanā un citās ar prostitūciju saistītās vai no tās izrietošās darbībās.

Bieži vien ar prostitūciju ir saistīta pornogrāfija, t.i., prostitūcijā iesaistītās personas tiek fotografētas un/vai filmētas. Ieraksti tiek izmantoti izspiešanas nolūkā, iespējamie liecinieki tiek biedēti ar materiālu publiskošanu.

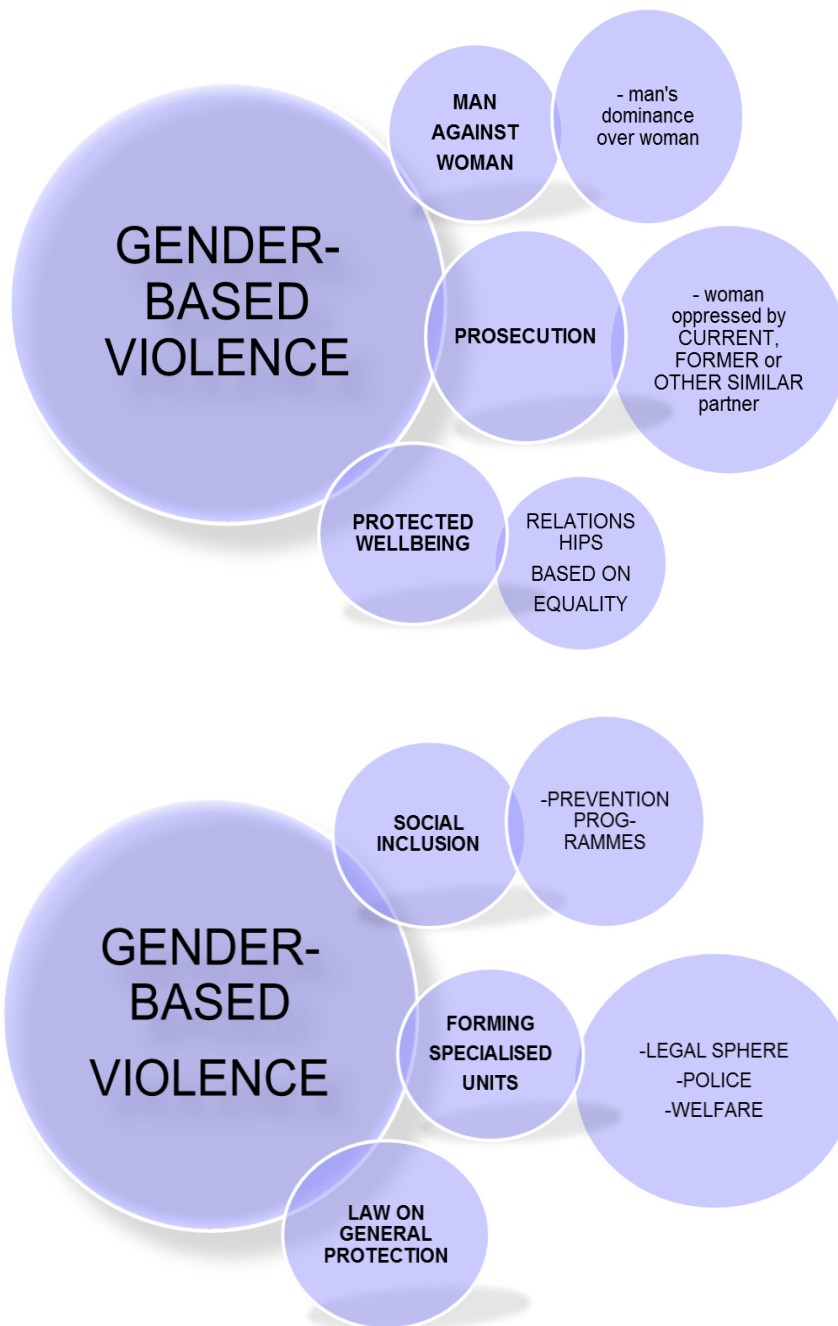
Latvijā līdzās cilvēku tirdzniecībai ir aizliegta suteneru un bordeļu darbība un pamudināšana uz prostitūciju. Attiecībā uz nepilngadīgajiem ir aizliegta cilvēku tirdzniecība ar mērķi izmantot nepilngadīgo, seksa pakalpojumu pirkšana no nepilngadīgā, piekļuves pieprasīšana bērnu pornogrāfijai un tās vērošana, bērnu pornogrāfijas materiālu izgatavošana un publiskošana, vienošanās ar nepilngadīgo par tikšanos ar seksuāla rakstura mērķi, kā arī seksuāla uzmākšanās bērnam.

### **Biežākie nepareizie uzskati par cilvēku tirdzniecību<sup>1</sup>:**

- **Cilvēku tirdzniecība neapdraud normālus cilvēkus, tādus kā es un mani draugi.** „Jauku cilvēku“, „kārtīgu cilvēku“ gadījumā it kā nav pamata aizdomām, ka ģimenes attiecībās varētu būt problēmas un tur varētu būt vardarbība. Ir pieņēmums, ka vardarbība var notikt tikai nabadzīgo, bezdarbnieku un alkoholiķu ģimenēs jeb tā sauktajās asociālās ģimenēs.
- **Cilvēku tirdzniecības upuris ir pats vainīgs tajā, kas notika, jo bija pārāk naivs.**
- **Cilvēku tirgotāju var atpazīt pēc tā, ka viņš izskatās un uzvedas kā noziedznieks.**
- **Paziņu piedāvājumiem darba piedāvājumiem var uzticēties.**
- **Galamērķa valsts valodu un paražas var vajadzības gadījumā iemācīties uz vietas pāris nedēļu laikā. Iesākumā pietiek ar pozitīvu attieksmi un angļu valodas prasmi.**
- **Darba atļauja un darba līgums nav nepieciešami, ja strādā ārzemēs īsu laiku.**
- **Labklājības valstīs naudu pelnīt ir viegli.**

<sup>1</sup>IOM rokasgrāmata: [http://sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Sooline\\_vordoiguslikkus/Inimkaubandus\\_ja\\_prostitusioon/inimkaubanduse\\_enetamine\\_metodoloogia\\_tooks\\_noortega.pdf](http://sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sooline_vordoiguslikkus/Inimkaubandus_ja_prostitusioon/inimkaubanduse_enetamine_metodoloogia_tooks_noortega.pdf)

## VARDARBĪBA DZIMUMA DĒĻ



Vardarbība dzimuma dēļ ir vardarbība, kas ir vērsta pret personu minētās personas dzimuma, dzimumidentitātes vai dzimuma izpausmes dēļ vai kas nesamērīgā pārsvarā skar konkrēta dzimuma personas. Tās rezultātā var rasties fizisks, seksuāls, emocionāls vai psiholoģisks kaitējums vai ekonomisks zaudējums cietušajam vai var tikt izraisītas ciešanas.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Eiropas Parlamenta un Padomes direktīva 2012/29/EL (2012. gada 25. oktobris), ar ko nosaka noziegumos cietušo tiesību, atbalsta un aizsardzības minimālos standartus un aizstāj Padomes Pamatlēmumu 2001/220/TI

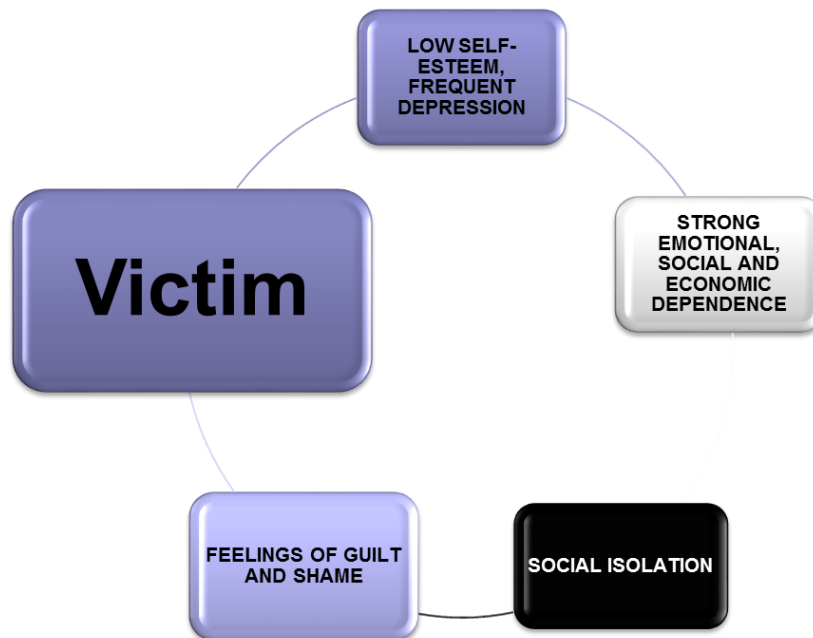


Vardarbību dzimuma dēļ saprot kā diskriminācijas veidu un cietušā pamatbrīvību pārkāpumu, un tā aptver vardarbību tuvās attiecībās, seksuālu vardarbību (tostarp izvarošanu, vardarbīgu dzimumtieksmes apmierināšanu un uzmākšanos), cilvēku tirdzniecību, verdzību, kā arī dažādu kaitējošu darbību veidus, piemēram, piespiedu laulības, sieviešu dzimumorgānu kropļošanu un tā dēvētos “goda aizstāvības” noziegumus.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Eiropas Parlamenta un Padomes direktīva 2012/29/EL (2012. gada 25. oktobris), ar ko nosaka noziegumos cietušo tiesību, atbalsta un aizsardzības minimālos standartus un aizstāj Padomes Pamatlēmumu 2001/220/TI

## CIETUŠO RAKSTUROJOŠĀS PAZĪMES



Zemāk ir sniegti indikatori, kuri var raksturot vardarbībā cietušu sievieti.

**Zems pašvērtējums** – Atkārtota vardarbības piedzīvošana, pazemošana un apvainošana būtiski pazemina sievietes pašvērtējumu un ietekmē paštēlu. Cietušai var šķist, ka viņa nav nekā vērtā un netiek ne ar ko galā. Zudusī ticība sev un bezvērtības sajūta mazina cietušās darboties gribu, viņas spēju adekvāti vērtēt piedzīvoto vardarbību un sevi, kā arī rast situācijai risinājumu.

**Kauns un sevis vainošana** – Vardarbība izsauc upurim kauna un vainas sajūtu. To vēl vairāk pastiprina partnera nosodošā izturēšanās. Vainas sajūta liek cietušajai just atbildību par piedzīvoto vardarbību. Kauna un vainas sajūta mazina cietušās gatavību runāt par notikušo un meklēt palīdzību.

**Bailes** – Vardarbības piedzīvošana rada cietušajā baiļu sajūtu. Atkārtota vardarbība baiļu sajūtu padara par sistemātisku, jo upuris var just bailes arī tad, ja partneris dotajā brīdī nav vardarbīgs vai atrodas ārpus mājām. Piemēram, upuris var pieredzēt lielas bailes tad, ja varmāka vakarā ilgāku laiku nepārnāk mājās, ierodas alkohola reibumā, ienākot dauza durvis vai, ja pati cietusī nomet zemē vāzi vai piededzina ēdienu. Ilgas vardarbīgas kopdzīves laikā upuri ir iemācījušies pamanīt zīmes, kuras „var izsaukt” partnera vardarbīgo reakciju. Šo zīmju pamanīšana upurim ir kā drauda signāls, izsaucot bailes vai pat panikas lēkmi.

**Pašaizsardzības reakcijas** – Vairākkārtējas vardarbības piedzīvošana izsauc instinktīvu aizsargreakciju. Cietusī var salēkties vai aizsegt seju ar rokām, piemēram, gadījumā, ja sarunas biedrs pēkšņi pastiprina balsi vai veic straujāku žestu.

**Pārcentīga pielāgošanās un savu vēlmju un vajadzību apspiešana** – Dzīvojot vardarbīgās attiecībās, upuris cenšas izvairīties no situācijām, kas varētu traucēt varmāku un izsaukt vardarbīgu rīcību. Upuris cer (un bieži vien šādu viedokli pauž arī varmāka), ka, rīkojoties atbilstoši varmāka cerībām, tas nekļūs vardarbīgs. Tāpēc upuris cenšas pielāgoties varmākas prasībām, neievēro savas personīgās vajadzības, tādējādi pazaudējot pats sevi. Šāda rīcība var tikt piemērota arī ārpus mājām citās darbībās un attiecībās.

**Ierašanās sevī un izmaiņas personībā** - Partnera vardarbīgās izturēšanās, kā arī kontrolējošā un izolējošā komunikācijas stila dēļ sievietē var ierauties sevī, kļūt uzmanīga, komunicējot ar citiem cilvēkiem (arī draugiem un paziņām), vai pat izvairīties no citiem.

**Negatīva pieredze bērnībā un/vai agrākajās pāra attiecībās** – Daudzi cietušie bērnībā ir bijuši par lieciniekiem vecāku savstarpējai vardarbībai vai paši ir bijuši vardarbīgas izturēšanās upuri. Vecāku nesaskaņas un vardarbīgās attiecības var atstāt iespaidu uz upura pāra attiecību kvalitāti. Viena vecāka vardarbīgā un pakļaujošā izturēšanās pret otru var sievietei iemācīt, ka viņas dzimumam ir jāpakļaujas vīriešiem un vīriešu vardarbība pret sievietēm ir attaisnojama sievietes kļūdas gadījumā. Var gadīties, ka mātes, kas piedzīvojušas vardarbību pāra attiecībās, pārliecina meitas pakļauties sava vīra gribai un nerunāt pretī. Vardarbības upura lomu nostiprina vardarbības piedzīvošana vairākās pāra attiecībās.

**Varmākas rīcības atvainošana un attaisnošana, vardarbības noliegšana** – Vardarbību piedzīvojušie upuri mēdz atvainot, attaisnot vai pat noliegt partnera vardarbīgo rīcību līdzīgi, kā to dara paši varmākas. Upuris var vardarbību nodēvēt citā vārdā, kas aizēno notikušā patieso nozīmi un nopietnību (piemēram, sišana ar roku vai kāju tiek saukta par sodīšanu vai dusmošanos). Upuris jūtas atbildīgi un vainīgi par notikušo, tāpat viņi var meklēt partnera vardarbībai ārējus iemeslus (piemēram, „slikti draugi“ un alkohols). Vardarbības nozīmes mainīšana, attaisnošana vai seku nopietnības noniecināšana ir galā tikšanas stratēģija, kuru upuri mēdz izmantot ilgu laiku piedzīvotas vardarbības gadījumā. Bezcerīgajā situācijā, kurai neredz izejas, upurim var šķist, ka „sevi saudzējošāk“ ir domāt par notikušo vardarbību un partnera agresivitāti pozitīvākās krāsās nekā samierināties ar patiesību.

#### **Pazīmes, kas saistītas ar fizisko un garīgo veselību**

- Nesenais fiziskas traumas (brūces, asinsizplūdumi, kaulu lūzumi, izmežģījumi, nolūzuši zobi, iekšējo orgānu bojājumi u.tml.);
- Sāpes, kustības traucējumi;
- Asinsizplūdumu vai citu traumu slēpšana ar kosmētiku vai apģērbu, to pamatošana ar krišanu vai kādu nenoteiktu paskaidrojumu;
- Ilgāka laika periodā radušās veselības problēmas un bieža slimošana (paaugstināts asinsspiediens, biežas galvas, vēdera un muguras sāpes, hroniskas, progresējošas slimības);
- Uzmanības traucējumi un grūtības koncentrēties (piemēram, upuris nespēj darbavietā pabeigt uzdevumus optimālā laikā, rodas kļūdas);
- Miega traucējumi, psihosomatiskas sūdzības, ēšanas traucējumi;
- Panikas lēkmes;
- Izolēšanās;
- Depresija vai diagnosticēta depresija (dziļa, hroniska depresija);
- Nevēlama grūtniecība (sievietes apaugļošana var būt varmākas apzināta vēlēšanās, lai stiprinātu viņas saistību ar sevi);
- Spontānie aborti;
- Pazemināta interese pret dzimumdzīvi;

- Biežas negatīvas sajūtas (skumjas, apātija, nevajadzības un vainas sajūta, satraukums, izmisums u.c.);
- Sajūta, it kā *juktu prātā*;
- Nevēlēšanās dzīvot, domas par pašnāvību un pašnāvības mēģinājumi.

### **Pazīmes, kas saistītas ar attiecībām**

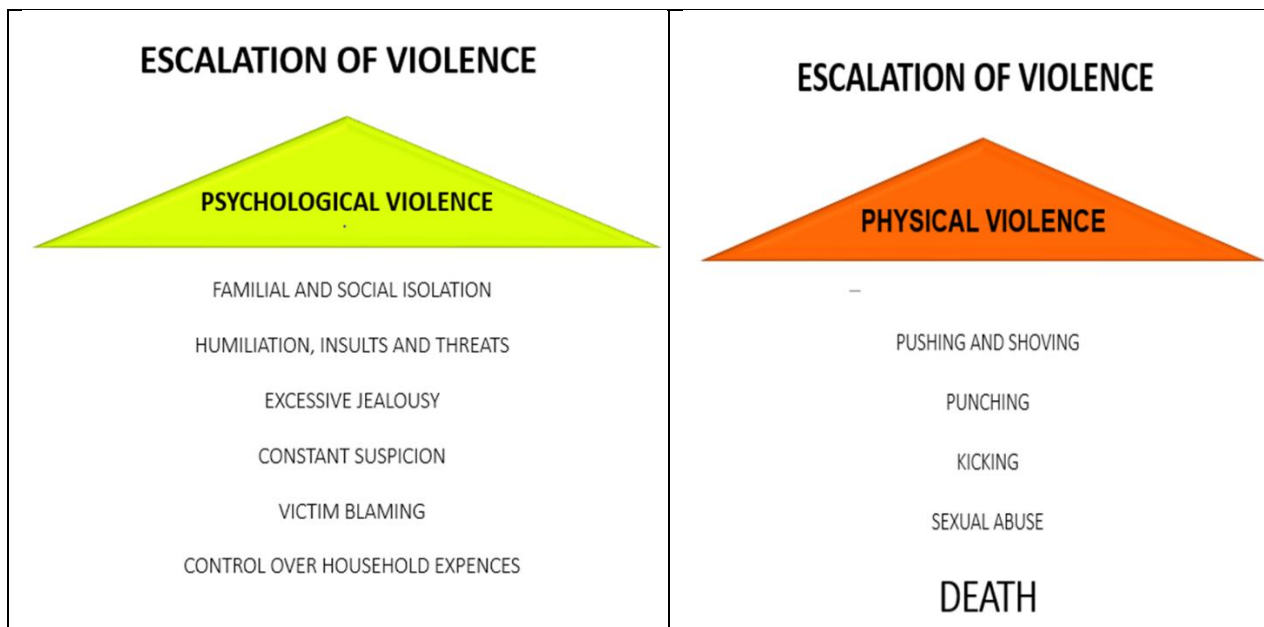
- Cieņas un goda zaudēšana bērnu acīs (īpaši tad, ja bērnu tēvs noniecina māti bērnu klātbūtnē vai pievērš viņiem uzmanību tad, kad māte to nespēj vardarbības radītu traumu vai emocionālā stāvokļa dēļ);
- Nespēja pietiekami rūpēties par bērniem;
- Agresīva izturēšanās pret bērniem (vardarbības dēļ emocionāli ievainotā un satricinātā sieviete var uz bērniem sakliegt vai tos fiziski iespaidot vai iesist);
- Izvairīšanās no kontakta ar radniekiem, draugiem un paziņām (piem., vīrs aizliedz kontaktēties vai regulāri noniecina sievas draugus/radus un neakceptē kontaktēšanos ar viņiem; sieviete baidās, kaunas atzīt notikušo vardarbību);
- Atteikšanās no hobijiem vai ierastajiem brīvā laika pavadīšanas veidiem;
- Neuzticība svešiniekiem (īpaši pretējam dzimumam).

### **Pazīmes, kas saistītas ar ekonomisko stāvokli**

- Ekonomiskā atkarība no varmākas var būt saistīta ar valdošo situāciju (mazi bērni, bezdarbs v.tml.) vai arī tā var būt paša varmākas uzspiesta (piem., vīrs atņem sievietei naudu, ierobežo sievas naudas darījumus, nemaksā alimentus, aizliedz strādāt vai ierobežo sievietei iespēju iet uz darbu);
- Varmāka bojā upurim piederošas lietas vai mantu;
- Varmāka nemaksā upurim alimentus;
- Attiecību izbeigšanas gadījumā varmāka nepamet upurim piederošu dzīvojamo platību;
- Darba nespēja vai darba zaudēšana vardarbības radītu garīgo un fizisko seku dēļ (piem., slimības lapa depresijas vai traumu dēļ, grūtības koncentrēties).

Kopsavilkumā var teikt, ka ilgstoša vardarbība palielina upura padevību un ievainojamību. Stereotipisku uzskatu dēļ par dzimumu lomām persona var kļūt par upuri atkārtoti (nākamajās pāra attiecībās). Atsevišķu vardarbības aktu ietekme laika gaitā sakrājas. Piemēram, agrāko traumu simptomi var vēlāku vardarbības incidentu gadījumā izsaukt daudz ekstrēmākas emocionālās reakcijas, padarot sievietes aizvien bezpalīdzīgākas un neaizsargātākas pret nākamajiem uzbrukumiem. Ilgstoša un veselību bojājoša vardarbība var upuri padarīt atkarīgu no varmācīgā partnera – sliktās veselības un ekonomisko grūtību dēļ upuriem rodas sajūta, ka viņi nespēj tikt galā ar lietām patstāvīgi jo īpaši tad, ja viņu pašvērtējums ir ļoti zems un tiem nav atbalstoša sociālā atbalsta tīkla. Tādējādi upuri var ilgus gadus (vai pat visu dzīvi) nodzīvot slēgtā vardarbības aplī.

## IIEMESLI, KĀPĒC UPURIS NEAZIET



Vardarbīga laulātā vai partnera pamešana ir daudz sarežģītāka nekā tas var šķist kādam, kurš vardarbību nav piedzīvojis. Tāpēc nav pareizi pārmest upurim to, ka tas neizbeidz vardarbīgas attiecības. Upuris var negribēt vai nebūt gatavs attiecības (uzreiz) izbeigt. Īpaši akūtā situācijā upuris var nebūt spējīgs pieņemt tik svarīgu lēmumu. Zemāk ir sniegti vairāk iemesli, kāpēc upurim varētu būt grūti lūgt palīdzību, runāt par notikušo un izbeigt attiecības:

- Bailes un briesmu sajūta. Upuris baidās, ka partneris pēc šķiršanās var viņu sameklēt un atriebības nolūkā likt lietā vēl lielāku vardarbību.
- Vardarbīgs partneris draud nogalināt sevi, upuri vai arī bērnus.
- Upuris baidās, ka partneris var atņemt bērnus, sākt ar viņiem manipulēt vai darīt viņiem pāri kādā citā veidā.
- Upuris var baidīties no apkaunošanas. Upuris var baidīties, ka citi cilvēki, tai skaitā speciālisti, neticēs vardarbībai vai sāks viņu vainot.
- Upuris var būt ar partneri emocionāli saistīts, neraugoties uz vardarbību. Partneris tiek redzēts kā persona, kurš tika mīlēts un ar kuru kopā ir piedzīvoti daudzi pozitīvi mirkli.
- Upuris var ticēt, ka partneris mainīsies un vairs nebūs vardarbīgs.
- Ierobežoti materiālie resursi un grūtības tikt galā patstāvīgi (ar bērniem).
- Materiālā-juridiskā saikne (piem., kopīgi aizņēmumi, dzīvesvieta v.tml.). Upurim var, piemēram, būt grūti izbeigt attiecības, jo, lai iegūtu dzīvojamo platību savā īpašumā, tam ir partnerim jāmaksā puse dzīvojamās platības cenas. Šīs naudas upurim var nebūt.
- Invaliditāte vai veselības problēmas, kuru dēļ upurim ir nepieciešama citu cilvēku palīdzība, lai tiktu galā ar ikdienas dzīvi.
- Ierobežotas zināšanas par iespēju saņemt palīdzību vai arī nepieciešamie pakalpojumi nav upurim pieejami (piem., patversme atrodas pārāk tālu no dzīves- vai darbavietas, nav pietiekami daudz naudas juridiskās palīdzības saņemšanai).

- Upura aiziešanu var ierobežot pats vardarbīgais partneris. Piemēram, neraugoties uz to, ka partneris attiecas pret upuri negatīvi (pazemo viņu un lamā), partneris nav motivēts attiecības izbeigt. Partneris var kā tieši, tā netieši liegt upurim aiziet un meklēt palīdzību.

Iespējamie tiešie ierobežošanas veidi:

- Komunicēšanas iespēju ierobežošana (piem., telefona atņemšana, saplēšana, datora izmantošanas ierobežošana);
- Fiziska izolēšana (piem., ieslēgšana mājās);
- Dokumentu un/vai naudas/bankas karšu atņemšana.

Iespējamie netiešie ierobežošanas veidi:

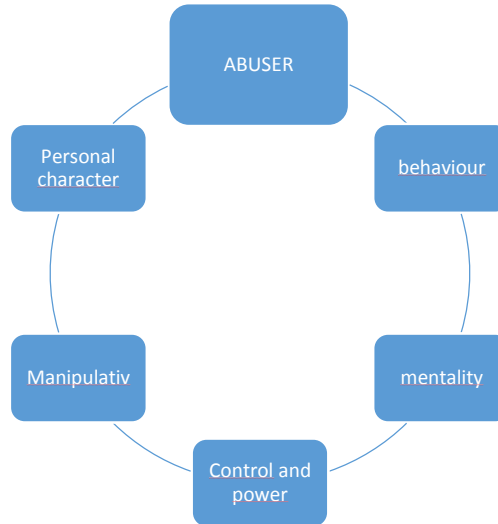
- Patstāvīgas iztikas ierobežošana (darba atrašanas vai darba apmeklēšanas jeb iztikas pelnīšanas apgrūtināšana);
- Apmelojumu izplatīšana, tostarp vietējās pašvaldības ierēdņiem.

Šeit uzskaitītie faktori, kas kavē attiecību izbeigšanu, ir īpaši raksturīgi sievietēm, kuras piedzīvojušas vardarbību. Pirmkārt, vairāki uzskaitītie faktori liecina par vardarbību, kas balstīta uz varu un kontroli, kuru sievietes piedzīvo daudz biežāk nekā vīrieši. Otrkārt, mūsu sabiedrībā ir izplatīts uzskats, ka par ģimenes dzīves harmoniju galvenokārt atbild sieviete, kas prasa pakļaušanos vīrietim.

Vīriešiem ir grūti atklāti runāt par upura pieredzi un meklēt palīdzību, jo viņiem tas šķiet stigmatizējoši. Vīriešiem var šķist, ka runāšana par vardarbību ir viņu pašu vājuma un nevarības pazīme. Pakļaušanās, problēmu un nevarības atzīšana ir pretrunā ar iedomāto vīrieša lomu. Vīrieši neiet lūgt palīdzību vardarbības gadījumā, jo baidās izskatīties nevīrišķīgi.

**NB!** Vardarbība nebeidzas ar pāra šķiršanos! Ļoti bieži vardarbība (pirmkārt, garīgā vardarbība un kontrolējoša uzvedība, bet arī fiziskā vardarbība) turpinās arī pēc attiecību beigšanās. Turklāt ir novērojumi, ka šķiršanās laikā vardarbības gadījumi var kļūt biežāki un nopietnāki.

## VARMĀKU RAKSTUROJOŠĀS PAZĪMES



Zemāk ir sniegtas pazīmes, kas raksturo cilvēku, kurš izmanto vardarbību. Šīs pazīmes galvenokārt attiecas uz instrumentālo vardarbību, kuru lielākoties izmanto vīrieši. Šīs pazīmes raksturo vardarbīgus vīriešus kā attiecībās ar sievieti, tā arī ar saviem bērniem.

**Kontroles modeļa izmantošana, komunicējot ar partneri.** Varmāka vēlas visu laiku zināt, ko dara partneris, kur viņš iet, ar ko kontaktējas un tiekas. Varmāka nosaka ierobežojumus partnera pārvietošanās brīvībai, piemēram, prasa, lai partneris pārnāktu mājās precīzi pareizā laikā.

**Privilēģējoša sajūta.** Varmāka tic, ka viņam ir noteiktas tiesības un privilēģijas, kas nav saistītas ar pienākumiem un neattiecas uz citiem ģimenes locekļiem. Ģimenes dzīve griežas ap varmāku.

**Kropļots priekšstats par sevi.** Varmākam var būt egoistisks, cildinošs un romantizēts priekšstats par sevi. Varmāka neuzskata sevi par vardarbīgu un var neredzēt vardarbības sekas.

**Egocentrisms un empātijas trūkums.** Varmākam pats svarīgākais un būtiskākais šķiet viss, kas saistīts ar viņu, citu ģimenes locekļu raizes, vēlmes un vajadzības viņš negrib/nemāk pamanīt un neuzskata tās par svarīgām.

**Nereālas un augstas prasības attiecībā uz citu ģimenes locekļu rīcību.** Varmāka gaida (un uzskata to par pašsaprotamu), lai partneris un citi ģimenes locekļi izpildītu viņa pavēles. Ja prasības netiek izpildītas, var sekot „sods“.

**Spēcīga īpašnieciskuma sajūta.** Varmāka bērnus un partneri uztver kā sev piederošus, tāpēc arī gaida viņu pakļaušanos savām vēlmēm un rīkojumiem.

**Mīlestības un vardarbības jaukšana.** Varmāka pamato vardarbības izmantošanu kā mīlestību un rūpes par partneri. Viņš var izteikt apmēram šādus apgalvojumus: „Es nezaudētu tik ļoti kontroli, ja es viņu tik ļoti nemīlētu“.

**Manipulēšana.** Varmāka var manipulēt ar partneri, lai kontrolētu viņa uzvedību, radītu viņā apjukumu vai lai atstātu citiem par viņu sliktāku iespaidu.

**Vardarbības izmantošanas noliegšana, attaisnošana, atvainošana, seksu noniecināšana.** Varmākam ir tieksme noliegt savu vardarbīgo rīcību, attaisnot to (piem., upura vainošana „nepareizā“ rīcībā) vai atvainošana ar ārējiem faktoriem (alkohola reibums, upuris provocēja). Tāpat viņi var uzskatīt nopietnas sekas parniecīgām un neievērojamām.

**Slēpšana un melošana** – pretrunīgas informācijas sniegšana par savu rīcību citiem cilvēkiem (pirmkārt, tuviniekiem), melošana vai informācijas slēpšana.

**Vainas sajūtas radišana un atbildības par savu rīcību projicēšana citām personām** – Varmākam ir raksturīgi likt savam partnerim justies tā, it kā viņš būtu pie kaut kā vainīgs vai būtu kaut ko nepareizi izdarījis, arī savas uzvedības gadījumā. Izdarīto vardarbību viņš mēdz noliegt vai parādīt kā neievērojamu, sevi pie reizes attaisnodams, vainodams upuri un meklējot notikušajam ārējus attaisnojumus (piem., alkohola reibums, smaga darba diena, bezdarbs, uzmācīgi draugi v.tml.).

**Ekstrēma greizsirdība** – Vardarbīgu partneri raksturo pārspīlēta greizsirdība, viņš var būt greizsirdīgs pat pret partnera draugiem un radniekiem. Greizsirdība izpaužas nepārtrauktu aizdomu izpaušanā, kontrolēšanā un sievietes vainošanā.

**Nevardarbīga vecāka autoritātes graušana** – Varmāka var bērnu klātbūtnē kritizēt savu partneri (nevardarbīgo vecāku), nosaucot viņu par muļķi, nepašu un sliktu vecāku, lietot lamuvārdus.

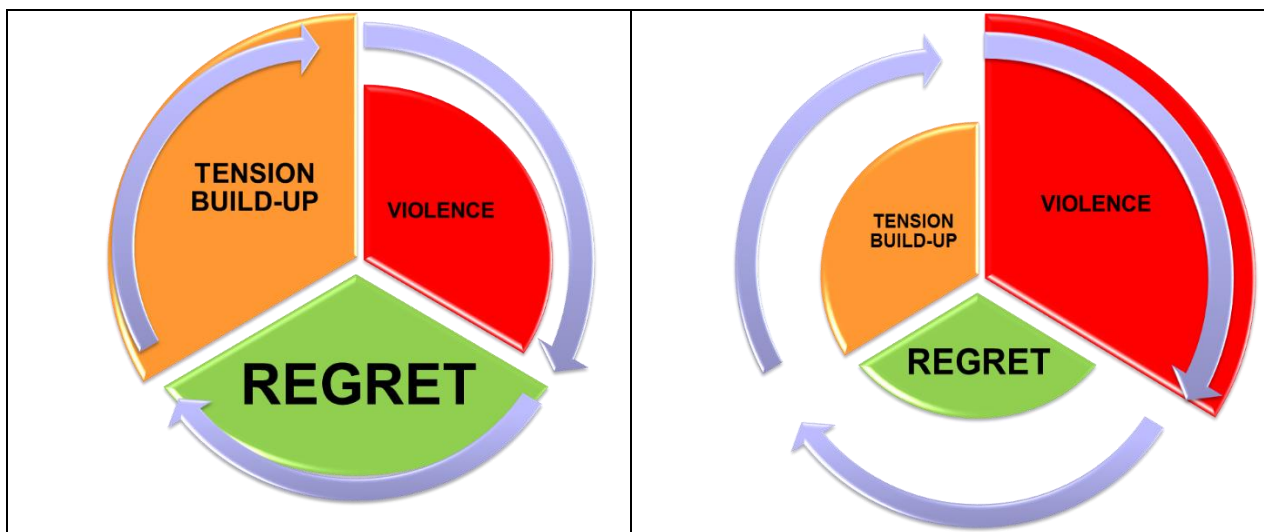
**Patriarhāli uzskati un tradicionālas dzimumu lomas** – Salīdzinot ar nevardarbīgiem vīriešiem, vardarbīgie biežāk uzskata, ka vīrietis ir ģimenes galva, vienīgais lēmējs un attiecību dominants. Sieviete savukārt ir persona, kurai jāpakļaujas vīra rīkojumiem.

**Divkosība** – Kontaktējoties ar svešiniekiem, arī ierēdņiem, var atstāt ļoti pieklājīga, gādīga un miermīlīga cilvēka iespaidu. Svešinieku klātbūtnē var pret sievieti izturēties pavisam citādi nekā mājās.

Kopsavilkumā var teikt, ka iemesls varmākas vajadzībai kontrolēt un vainot savu upuri, kā arī viņa aizdomām un greizsirdībai ir viņa paša nedrošības sajūta un iekšējais nemiers. Patiesībā arī varmākām ir zems pašvērtējums un viņi piedzīvo lomu konfliktu, t.i., viņi jūt, ka neatbilst sabiedrībā akceptētajam cilvēka ideālam vai, pareizāk sakot, savam priekšstatam par to.



## VARDARBĪBAS APLIS



Walker 1977

Ja cietušais ir palicis vardarbīgās attiecībās uz ilgāku laiku, vardarbība var sākt atkārtoties un parādīties cikliski. Leonore Vokere raksturoja fizisko vardarbību pāra attiecībās ar trīs fāzēm, kuras periodiski atkārtojas. Šo tā sauca **vardarbības apli** viņa izstrādāja, balstoties uz 120 fizisko vardarbību piedzīvojušu sieviešu intervijām. Pēc Vokeres katra fāze var atkārtoties no pāra atšķirties pēc intensitātes un ilguma. Tomēr šie cikli attiecībās atkārtojas un vardarbība var laika gaitā eskalēt. Kļūstot par upuri vienu reizi, palielinās iespēja piedzīvot vardarbību arī turpmāk.

Pirmajā fāzē – *spriedzes pieaugšanas fāze* - partneris nav pret savu biedru fiziski vardarbīgs, taču partneru savstarpējā saziņā ir saspringta – tiek pielietota garīgā vardarbība, pazemošana un iebiedēšana. Upurim var šķist, it kā viņš staigātu pa naža asmeni – vienalga, ko viņš dara vai kā izturas, partneris nav apmierināts. Tāpēc upuris cenšas būt pacietīgs un problēmas mazināt. Varmāka jūt pieaugošo spriedzi un cenšas vēl vairāk kontrolēt un dominēt, liekot upurim no viņa attālināties.

Otrajā – *fiziskās vardarbības jeb sprādziena fāzē* – varmāka rīkojas ļoti vardarbīgi. Viņš nevēlas vai nespēj kontrolēt savas negatīvās emocijas un uz brīdi jūt spriedzes kritumu. Cietušajam var būt (nopietnas) traumas, viņš ir izbiedēts un ierāvies sevī.

Trešajā – *medusmēneša fāzē* – varmāka jūt sirdsapziņas pārmetumus un kaunu par savu rīcību. Viņš lūdz partnerim (upurim) piedošanu, cenšas būt pēc iespējas laipns un mīļš. Viņš dāvina ziedus, pavada kopā laiku, solās mainīties un vardarbību vairs neizmanto. Spriedze starp upuri un varmāku krīt. Pāris šajā etapā var pat piedzīvot „jaunu“ mīlestību un cerību, ka attiecības uzlabojas. Pozitīvajos brīžos gan varmāka, gan arī upuris var notikušo vai tā detaļas noliegt vai sagrozīt. Medusmēneša fāze nav nekad salīdzināma ar īsto medusmēneša laiku pāra attiecībās. Šīs fāzes mērķis ir novērst partnera aiziešanu un paturēt viņu pie sevis. Upuri var tiešām ticēt, ka varmāka mainīs savu izturēšanos un vardarbība neatkārtosies. Šajā etapā varmāka var būt visvairāk atvērts ārējai palīdzībai, jo nožēlo notikušo un vēlas, lai attiecības turpinātos.

## VARDARBĪBAS VEIDI



**Emocionālā vardarbība** (arī garīgā, psiholoģiskā vardarbība) ir verbāls vai neverbāls uzbrukums, kas otram rada emocionālu traumu un pazemina viņa pašcieņu. Emocionālā vardarbība ir regulāra un apzināta otra cilvēka sāpināšana un viņa jūtu aizskaršana. Šis vardarbības veids ir visizplatītākais un parasti tas sastopams kopā ar fizisko, seksuālo un/vai ekonomisko vardarbību. Uपुरi uzskata emocionālo vardarbību par vistraumējošāko un visgrūtāk paciešamo. Emocionālajai vardarbībai nav vienmēr jābūt otra cilvēka tiešai apvainošanai vai kliegšana uz viņu. Tā var izpausties arī kā smalka un prasmīga manipulācija un pazemošana.

Zemāk ir sniegti dažādi emocionāli vardarbīgi izturēšanās veidi:

- Kritizēšana un noniecināšana;
- Lamāšana;
- Vainošana;
- Pazemošana;
- Iebaidīšana un draudēšana (tai skaitā draudēšana nodarīt sāpes vai nogalināt);
- Sistemātiska kontrolēšana (tai skaitā kustības un saziņas brīvības, kā arī naudas izmantošanas kontrolēšana);
- Sociālā izolēšana (piem., egoistiskas varas un kontroles vajadzības apmierināšanas dēļ ierobežošana vai aizliegšana kontaktēties ar draugiem, radniekiem, nodarboties ar hobijiem vai pavadīt brīvo laiku pēc savām vēlmēm);
- Manipulēšana;
- Ignorēšana;
- Greizsirdības izrādīšana.

**Fiziskā vardarbība** tīša fiziskā spēka izmantošana pret otras personas gribu, radot otram traumas, fiziskas sāpes vai pat nāvi. Fiziskā vardarbība ir visvienkāršāk atklājama vardarbības veids, jo upurim ir redzamas fiziskās traumas. Tā ietver šādas darbības:

- Grūstīšana;
- Skrāpēšana;
- Sagrābšana, purināšana;
- Mešana ar kādu priekšmetu;
- Sišana ar roku, kāju vai kādu priekšmetu;
- Piekaušana, arī, izmantojot kādu priekšmetu;
- Raušana aiz matiem;
- Žņaugšana, smacēšana;
- Košana;
- Indēšana;
- Dedzināšana;
- Turēšana, sasišana;
- Auksto vai šaujamo izmantošana.

**Seksuālā vardarbība** ir jebkāda seksuāla rīcība, ar kuras palīdzību otrs cilvēks tiek kontrolēts, pazemots vai ar viņu tiek manipulēts. Seksuālā vardarbība pāru attiecībās var būt izplatītāka nekā tiek uzskatīts. Tam par iemeslu var būt ilgu laiku valdījušie patriarhālie uzskati, ka laulībā vai pāru attiecībās būtība ir obligātu pakļaušanos partnera seksuālajām vēlmēm. Par seksuālo vardarbību var runāt šādos gadījumos:

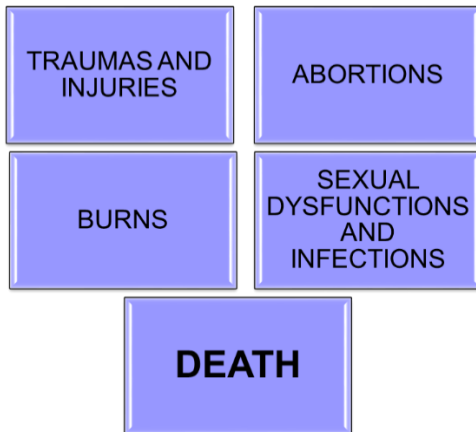
- Nevēlami seksuāli pieskārieni (grābstīšanās) un piezīmes;
- Uzspiests dzimumakts ar partneri;
- Partnera uzspiests dzimumakts ar kādu citu;
- Sāpju radīšana intīmajām ķermeņa daļām (sadisms);
- Izvarošana.

**Ekonomiskās vardarbības** gadījumā varmāka kontrolē to, kā partneris izmanto naudu vai sev piederošos materiālos resursus. Ekonomiskā vardarbība apgrūtina partnera patstāvīgu materiālo iztiku un var padarīt partneri atkarīgu no varmākas. Par ekonomisko vardarbību var uzskatīt šādu rīcību:

- Partnerim naudas atņemšana;
- Partnera bankas karšu turēšana pie sevis;
- Regulāra partnera lēmumu kritizēšana;
- Partnera pirkumu vai naudas darījumu ierobežošana, liegšana;
- Tādas situācijas radīšana, kurā partnerim nepieciešamo izdevumu veikšanai nauda ir jālūdz;
- Alimentu nemaksāšana;
- Naudas izdevumu stingra un formāla kontrolēšana (piem., pirkuma čeku iesniegšanas pienākums un neattaisnotu izdevumu atmaksa);
- Izglītības iegūšanas vai strādāšanas ierobežošana;
- Kopīgās mantas norakstīšana uz sava vārda;
- Upura piespiešana piedalīties nelikumīgos darījumos, uz viņa vārda firmas vai kādas nelikumīgi iegūtas mantas norakstīšana;
- Parādu radīšana.

## SEKAS

Fiziskās:



Psiholoģiskās:



### Vardarbības radīta psiholoģiskā trauma

Psiholoģisku traumu rada spēcīgas iedarbības, nekontrolējami pārdzīvojumi, kuri var piemeklēt ikvienu no mums un kas cilvēkam liek bieži justies bezpalīdzīgam, ievainojamam un zaudējušam kontroli pār savu dzīvi (Everstine & Everstine 1993).

### Reakcijas akūtas traumas gadījumā

Akūtas traumas reakcijas izraisa šoks, un tās var ilgt no dažām stundām līdz pat vairākām dienām. Reizēm tās var parādīties tikai vienu līdz trīs dienas vēlāk un ilgt no pāris diennaktīm līdz pat četrām līdz sešām nedēļām. Akūtas traumas reakcijas ir normālas reakcijas pēc kāda traumatiska atgadījuma. Zemāk uzskaitītā uzvedība/simptomi var parādīties vienlaicīgi.

### **Redzamās uzvedības pazīmes/simptomi:**

Uzbudinājuma stāvoklis (motoriskais nemiers, šurpu-turpu staigāšana, nespēja mierīgi nosēdēt uz vietas, roku laužīšana, raudāšana, naidīgs noskaņojums un izturēšanās). Fiziskās izmaiņas (balss pazušana, vemšana, sāpes, kamols kaklā, galvas reibšana). Trulums, apātija un pasivitāte vai stīvums (nekustība, šķiet, it kā cilvēks nemana sev apkārt notiekošo). Iracionāla izturēšanās (piem., ķiķināšana, nepārtraukta smiešanās). Racionāla izturēšanās, kuras gadījumā vardarbības psiholoģiskais iespaids nav pamanāms (piem., mierīga un bezkaislīga izvarošanas aprakstīšana).

### **Emocionālā/kognitīvā uztvere:**

Satraukums, panika, apjukums, nejutīgums, neticība („tas nevar būt“), atmiņas zudums, traucēta domāšanas/darbošanās spēja, kroplota laika izjūta, bezjūtība (stindzinošas bailes), depresija, bezvērtības sajūta, vainas sajūta, kauns, disociatīvi traucējumi, bezpersoniska uztvere, telpas uztveres traucējumi, sajūta, it kā atrastos ārpus ķermeņa, halucinācijas.

### **Ilgstošie simptomi / PTSD (pēctraumas stresa traucējumi)**

Simptomi, kuri izpaužas ilgāku laiku, var atstāt iespaidu uz cilvēka uzvedību, emocijām, attiecībām, sociālo dzīvi, personas īpašībām, dzīvesveidu un/vai veselības stāvokli.

Akūtas traumas reakcijas un ilgstoši simptomi var sajaukties (to var redzēt, piem., ātrās palīdzības slimnīcās).

PTSD (pēctraumas stresa traucējumi) ir medicīniska diagnoze ilgstošu simptomu gadījumā, kurus ir radījuši atkārtoti notikumi, piemēram, dzīvībai bīstamas situācijas, nopietnas fiziskās traumas vai draudi cilvēka fiziskās pašnoteikšanās tiesībām. Atkārtoti uzbrukumi, stresa avota (=varmākas) fizisks tuvums un pārliecība, ka situācijas nav kontrolējamas un paredzamas, palielina PTSD rašanās risku.

Par iemeslu PTSD var būt arī citas traumatiskas situācijas (piem., kļūšana par ķīlnieku, mocīšana, izvarošana, krišana par nolaupīšanas vai aplaupīšanas upuri).

PTSD traucējumi var būt īpaši nopietni vai ilgstoši tad, ja stresa avots ir bijis cilvēciska būtne (nevis dabas katastrofa).

Liels stress atstāj uz upuri iespaidu vairākos līmeņos: uz somatisko nervu sistēmu, emocionālo stāvokli, kognitīvo procesu sistēmu, izturēšanos un attieksmi. Tas var izraisīt vairākas psihiatriskas problēmas, piem., disociatīvos traucējumus, ēšanas traucējumus, apreibinošo vielu lietošanu un pašnīcinošu uzvedību (Dutton 1995; van der Kolk et al. 1996). Tajā pašā laikā PTSD rašanās ir kompleks process.

Traumas reakcijas neveido sistēmu, kuras tālāka attīstīšanās par garīgiem traucējumiem būtu nenovēršama (slimības modelis), tomēr daudzām vardarbību piedzīvojušām sievietēm ir nopietni simptomi, kurus pazīst kā PTSD.

PTSD izsauc sajūtu, it kā cilvēks būtu iekļuvis neizbēgamā situācijā, kuru nosaka varmākas pastāvīga kontrole. Tas upurim rada sajūtu, it kā viņam nebūtu pa spēkam mainīt situāciju.

PTSD simptomus būtu jāuztver kā normālu reakciju uz intensīvu pieredzi, kas izpaužas uztveres, fiziskajā vai sabiedrības līmenī (trauma, kas piemeklējusi vairākus cilvēkus, un institucionāla trauma).

Dažādu galā tikšanas stratēģiju izmantošana būtiski mazina traumas ietekmi.

### **Emocionālie/kognitīvie simptomi:**

Izbiedēta uzvedība, nepārtraukta sardzes pozīcija, gaisa trūkuma sajūta, pilnīgs intereses trūkums, depresija, ekstrēma atkarība vai izolācija, naidīgums, viegla uzbudināmība vai naida uzliesmojumi, straujas garastāvokļa izmaiņas, nespēja pieņemt lēmumus, vientulības sajūta, atšķirtības un apkaunojuma sajūta, bezizejas sajūta (nākotne ir lemta neveiksmei), uzbudinājums, sajūta, it kā būtu iekļūvis slazdā, bezjūtība (stindzinošas bailes), miega traucējumi (problēmas iemigt, saraustīts miegs, bezmiegs, murgi), palielināta vajadzība/atkarība no narkotikām/alkohola, nosliece uz pašnāvību (domas par pašnāvību, pašnāvības mēģinājumi, pašnāvība).

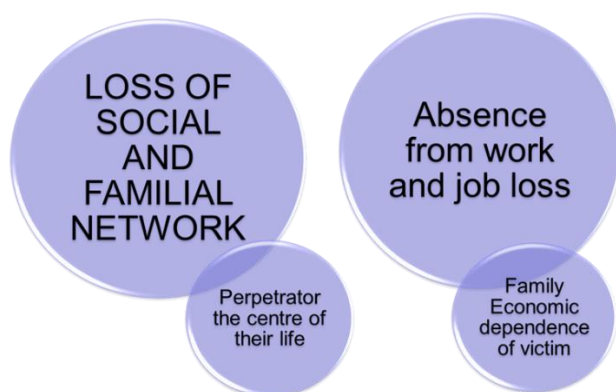
### **Uzvedības simptomi:**

Attiecību pārtraukšana ar radniekiem, draugiem, attālināšanās no sabiedriskās dzīves, hobiju trūkums, nepieciešamība vienmēr pie pirmās izdevības steigties mājās, apātiska, padevīga izturēšanās, lēmumu atcelšana, norunātas tikšanās aizmiršana, ierašanās sevī un izolācija, izvairīšanās no situācijām, vietām un tematiem, kas saistīti ar traumu, grūtības koncentrēties (piem., nespēja lasīt grāmatu, skatīties televizoru), nespēja tikt galā ar vecāka pienākumiem, vardarbības izmantošana pret bērnu.

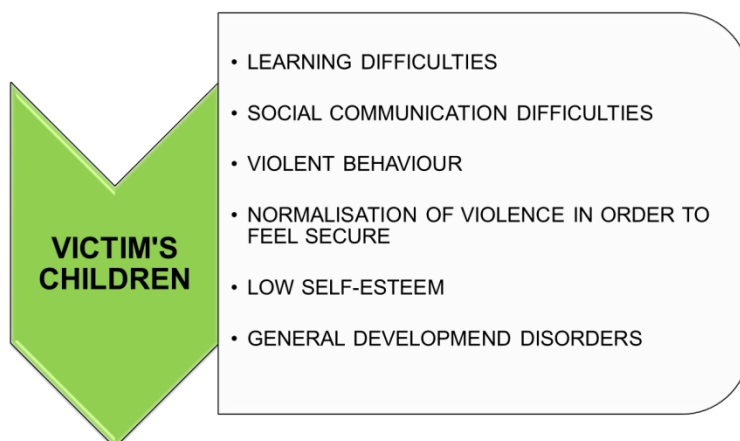
### **Somatiskie simptomi/slimības:**

Neizskaidrojami fiziski simptomi: neērtības sajūta, sāpes (piem., galvassāpes), augsts asinsspiediens, vēdera sāpes, kuņģa čūlas, zarnu trakta problēmas, menstruāciju traucējumi, sāpes krūtīs vai sirds rajonā, aritmija, infarkts, grūtības elpot, astmas simptomi, astma; ēšanas traucējumi: apetītes, svara zudums, nekontrolējama ēšana, ārkārtīga aptaukošanās.

Sociālās:



Traumas iespaids dēļ upurim var būt ļoti grūti aiziet no vardarbīga partnera. Būtisku lomu šajā procesā spēlē aizvien nopietnāki uzbrukumi, ļaunprātīga izturēšanās, iebiedēšana un draudēšana, kas rada tā saukto traumatisko saikni, kuras centrālie elementi ir varas un kontroles izmantošana un vardarbības cikls.



## Vardarbības ietekme uz bērniem

Pieaugošais profesionālās literatūras klāsts liecina par to, ka bērniem, kuri ir bijuši par lieciniekiem ģimenes vardarbībai, ir lielāka iespēja saskarties ar dažādām problēmām nekā citiem viņu vienaudžiem. Šīs problēmas var iedalīt trijās galvenajās kategorijās:

- **Uzvedības, sociālās un emocionālās problēmas.** Bērni, kuri nāk no vardarbību piedzīvojušām ģimenēm, bieži vien uzvedas agresīvi un antisociāli vai arī viņiem ir lielāka iespēja piedzīvot depresiju un nemieru. Citi pētnieki ir atklājuši paaugstinātas dusmas, naidīgumu, pretī runāšanu un nepaklausīgu uzvedību, bailes un ieraušanos sevī, sliktas attiecības ar vienaudžiem, brāļiem-māsām un citām sociālajām sfērām, tāpat arī zemu pašnovērtējumu.
- **Kognitīvās un attieksmes problēmas.** Salīdzinot ar citiem, vardarbību ģimenē pieredzējušiem bērniem biežāk ir problēmas skolā, ir zemāki rezultāti verbālo, motorisko un kognitīvo prasmju vērtējumos. Vēl pētījumu gaitā ir atklāts, ka viņiem ir lēnāka kognitīvā attīstība, konfliktu risināšanas prasmju trūkums, ierobežotas prasmes atrisināt problēmas, vardarbību atbalstoša attieksme un ticība stingriem dzimuma stereotipiem.
- **Tālejošākas problēmas.** Pētījumi liecina, ka pieauguši vīrieši, kuri bērnībā saskārušies ar vardarbību ģimenē, ļoti iespējams paši izmanto vardarbību ģimenē; šādas sievietes visbiežāk kļūst par vardarbības upuriem. Ir atklāti arī augstāki depresijas un traumu simptomu līmeņi pieaugušo vecumā. Tāpat saskare ar vardarbību ģimenē ir viena no vairākām negatīvām pieredzēm bērnībā, kura tiek uzskatīta par vienu no agrīnu nāvi veicinošiem faktoriem.

Neraugoties uz šiem skumjajiem novērojumiem, visus bērnus, kuri saskārušies ar vardarbību ģimenē, šādas negatīvas sekas neskar. Bērnu riska līmeņi un reakcija uz vardarbību ģimenē ir visdažādākā – daži bērni turas tam pretī ļoti labi, citiem rodas grūtības ar pielāgošanos. Bērniem palīdz izvairīties no vardarbības negatīvās ietekmes tādi faktori kā sociālā kompetence, inteliģence, augsts pašvērtējums, ekstravertums, cieša saikne ar brāļiem-māsām un biedriem, kā arī atbalstošas attiecības ar pieaugušo (īpaši ar nevardarbīgo vecāku).

### Papildu faktori, kuri ietekmē vardarbības ģimenē iespaidu uz bērniem, var būt šādi:

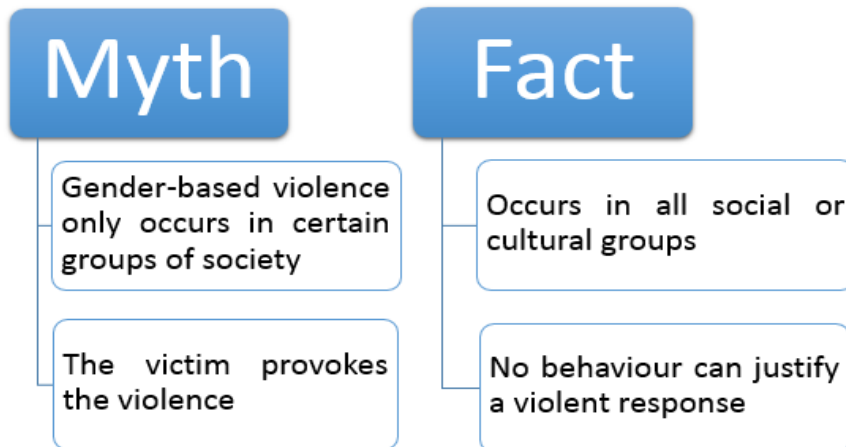
- **Vardarbības būtība.** Bērni, kuri ir par lieciniekiem biežai un nopietnai vardarbībai vai arī neredz savus aizbildņus atrisinām konfliktu, var būt lielākā stresā nekā bērni, kuri vardarbību nepiedzīvo tik bieži un pieredz arī pozitīvu saskarsmi savu aizbildņu starpā.
- **Bērna vecums.** Jaunākiem bērniem rodas lielāks emocionālais un garīgais stress nekā vecākiem bērniem. Šādas no vecuma atkarīgas atšķirības var izskaidrot ar to, ka vecākiem bērniem ir vairāk attīstījušās kognitīvās spējas, kas ļauj viņiem vardarbību izprast un izvēlēties dažādas galā tikšanas stratēģijas, lai mazinātu stresa pazīmes.
- **Laiks, kas pagājis no notikuma.** Tūlīt pēc vardarbīga notikuma bērniem bieži vien ir lielāks satraukums un bailes. Jo tālāk pagātnē notikums paliek, jo mazāk iespaids var manīt.
- **Dzimums.** Parasti zēniem ir vairāk raksturīga uz āru vērsta uzvedība (piem., agresivitāte un impulsivitāte), bet meitenēm – uz iekšu vērsta uzvedība (piem., ierauššanās sevī un depresija).
- **Fiziskā vai seksuālā vardarbība pret bērnu.** Bērniem, kuri ir liecinieki vardarbībai ģimenē un pret kuriem pašiem tiek izmantota vardarbība, ir lielāks risks piedzīvot emocionālās un garīgās pielāgošanās grūtības nekā tiem, kuri ir liecinieki vardarbībai, bet pret kuriem pašiem vardarbība netiek izmantota.

Izvēloties nepieciešamos pakalpojumus un iejaukšanās veidus vardarbīgā vidē dzīvojošo bērnu un ģimeņu gadījumā ir katrā konkrētā lietā jāvadās pēc bērnu pieredzes un traumas simptomu, kā arī esošo aizsargājošo faktoru izvērtēšanas.



## MĪTI UN FAKTI

### MYTHS AND FACTS

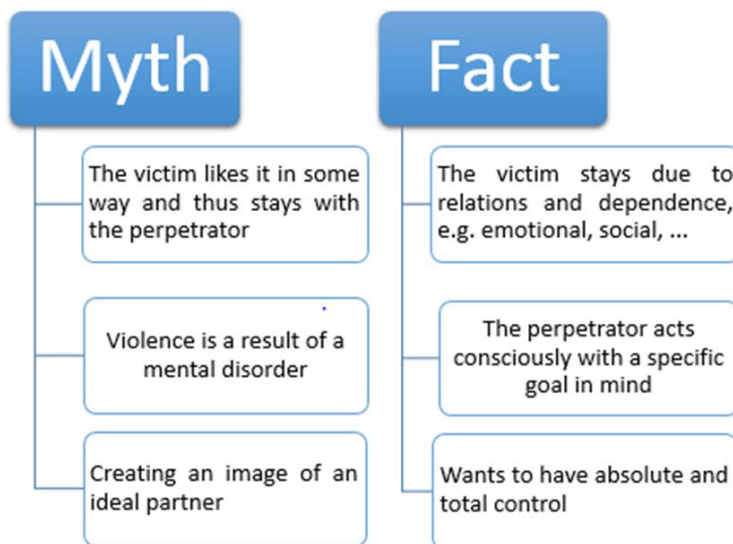


**Viņa pati provocēja vardarbību!** Bieži vien tiek vainots upuris (sieviete, bērns, vecāks ģimenes loceklis) vardarbību provocējošā uzvedībā, kas ietekmē varmāku tā, ka viņš vairs nespēj savu rīcību kontrolēt.

**Viņa ir to pelnījusi!** Šis mīts balstās uz uzskatu, ka ģimenes loceklis, kuram ir vairāk varas, drīkst vērtēt citu ģimenes locekļu rīcību un sodīt tos par „sliktu“ uzvedību. Mīts balstās uz varas attiecībām, kas ir pretrunā ar mūsdienu Igaunijas likumiem (Konstitūciju, Ģimenes likumu). Tāpat vecāks var domāt, ka bērna fiziska sodīšana ir viņa pienākums. Vecākam ir adekvāti jāatbild uz bērna rīcību, taču viņš nedrīkst aizmirst, ka bērna disciplinēšana nekad nedrīkst bērnu pazemot vai radīt viņam mokas vai sāpes. Upura vainošana ir vardarbības attaisnošana, jo uzliek atbildību cietušajam. Vienaļģa kāda upura rīcība neattaisno vardarbības izmantošanu.

**Tā ir ģimenes iekšējā lieta.** Ģimenes privātums un uzskats, ka „manas mājas ir mans cietoksnis“, var visvairāk kavēt vardarbības ģimenē atklāšanu. Taču mājas un ģimenes neaizskaramība ilgst tik ilgi, līdz netiek pārkāpta ģimenei deleģētā uzticība būt par balstu un rūpēties par tuviniekiem. Ģimenes iekšējām attiecībām ir jāatbilst sabiedrībā izplatītām vērtībām, normām, paražām. Pretējā gadījumā ir darīšana ar sabiedrisku problēmu, kurā ir jāiejaucas.

## MYTHS AND FACTS



**Viņš vienkārši ir tāds vardarbīgs cilvēks.** Vardarbīga izturēšanās tiek pamatota ar cilvēka iezīmēm (piem., straujš raksturs), kuras nekādi nevar mainīt. Patiesībā ir metodes, ar kuru palīdzību varmācību iespējams mazināt.

**Kārtīgās ģimenēs vardarbības nav.** „Jauku cilvēku“, „kārtīgu cilvēku“ gadījumā it kā nav pamata aizdomām, ka ģimenes attiecībās varētu būt problēmas un tur varētu būt vardarbība. Ir pieņēmums, ka vardarbība var notikt tikai nabadzīgo, bezdarbnieku un alkoholiķu ģimenēs jeb tā sauktajās asociālās ģimenēs. Tādējādi var palikt nepamanītas pazīmes, kas varētu liecināt par vardarbību ģimenē. Tajā pašā laikā dažādu profesiju speciālisti saskaras ar dažādiem cilvēkiem, tāpēc viena no iespējām, kā atklāt vardarbību ģimenē, ir pajautāt katram, vai kāds no viņa tuviniekiem (partneris, vecāks, bērns u.t.t.) nav bijis pret viņu vardarbīgs. Tā rīkojoties, cilvēkam tiek dots signāls par gatavību palīdzēt. Ģimenes vardarbības upuris var noliegt vardarbības esamību un atbildēt uz šādu jautājumu noliedzīgi, tomēr palīdzības sistēma šādā veidā parāda savu gatavību palīdzēt.

**Vardarbība ģimenē ir kauns.** Bieži vien tiek justs kauns par to, ka kopienā („mūsu ielā tāda lieta“) vai iestādē ir noticis kas tāds, kas met ēnu uz kopienas vai iestādes labo slavu. Kopienai vai iestādei var būt pretrunīga loma kā vardarbības atklāšanā, tā iesaistīto personu atbalstīšanā. No vienas puses cilvēki, dzīvojot kopienā, ir cieši saistīti, bieži vien jau vairākās paaudzēs, kas viņiem sniedz īpašu vēlmi vienam otru atbalstīt, un palīdzēt un tāpēc ārējā sociālo darbinieku palīdzība viņiem ir nepieciešama mazāk. Tajā pašā laikā tā pati savstarpējā saikne var radīt situāciju, kad vardarbību ģimenē neviens negrib pamanīt un pat cenšas to slēpt, jo tas nozīmētu lielu kaunu. Šis pats iemesls kavē arī upuri un varmāku meklēt palīdzību. Līdzās domāšanai par kopienas godu un slavu būtu jādomā par tiem cilvēkiem, kuri veido kopienu, un būtu jāreaģē uz pazīmēm, kas liecina par vardarbību ģimenē.

**Ģimenēs tā gadās, tā ir bijis vienmēr.** Kopiena var uzskatīt vardarbīgu izturēšanos par raksturīgu. Tas, ka kādreiz tās pašas ģimenes locekļu vidū ir bijusi vardarbība, nenozīmē, ka tas ir jāpacieš mūsdienās. Šobrīd mēs zinām par vardarbības kaitīgo ietekmi uz ģimenes locekļiem,

tāpēc mums arī būtu jāreaģē. Tajā pašā laikā kā varmāka, tā arī upuris var nesaprast, ka kaut kas nav kārtība, jo bērnībā paši ir redzējuši vardarbības izmantošanu ģimenes attiecībās. Šādu vardarbības pārmantošanu var apturēt, iejaucoties tagad, dodot gan upurim, gan arī varmākam skaidru signālu, ka tā nav akceptējama rīcība.

**Tikai šķiršanās var apturēt vardarbīgas attiecības ģimenē.** Statistiskie dati liecina, ka laulības šķiršana neizbeidz vardarbību. Bijušais laulātais/dzīvesbiedrs var turpināt vardarbības izmantošanu pret partneri un vardarbība var pat padziļināties un kļūt bīstamāka. Šāds scenārijs ir loģisks instrumentālās vardarbības gadījumā, kad varmāka redz attiecībās savas varas papildīšanas iespēju.

## PADOMI IZMEKLĒŠANAS IESTĀDĒM

Dažādi upuru pētījumi liecina, ka tikai puse ģimenes vardarbības upuru ziņo par saviem pēdējiem vardarbības gadījumiem policijai. Tikai nedaudz vairāk (59%) upuru bija policijai ziņojuši par vienu no saviem agrākajiem vardarbības gadījumiem.

Visbiežāk minētie iemesli, kādēļ policijai netiek ziņots par vardarbību ģimenē, bija bailes par varmākas atreibību vai turpmāku vardarbību, kauna vai neērtības sajūta vai arī uzskats, ka gadījums nebija vērtējams vai bija pārāk nenozīmīgs.

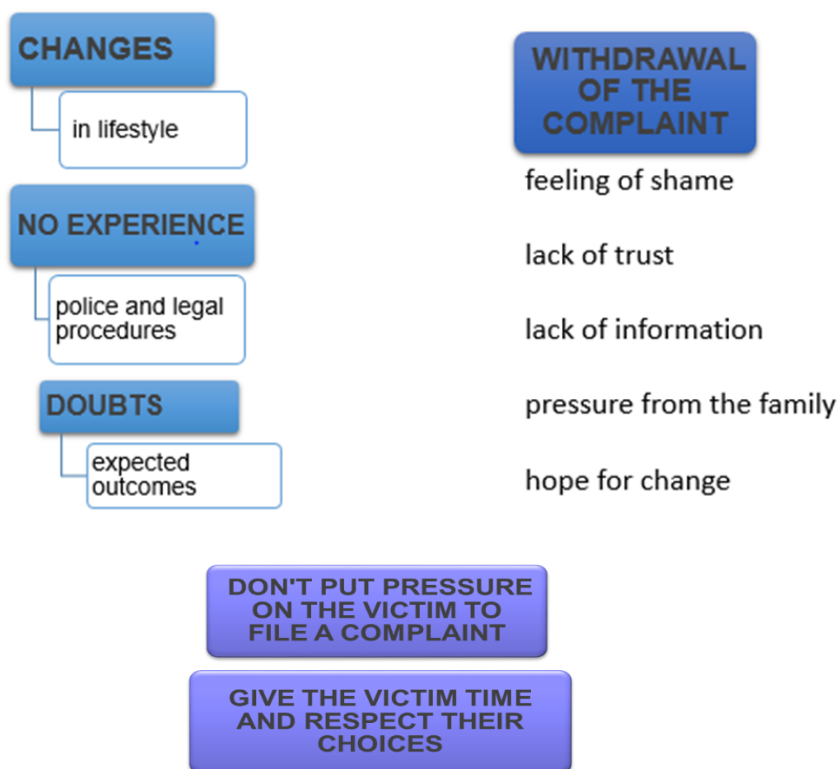
Katrs desmitais upuris par pēdējo vardarbības gadījumu neziņoja tāpēc, ka viņiem bija bijusi slikta pieredze ar policiju vai tā sagādājusi vilšanos; nedaudz mazāka daļa upuru neziņoja tāpēc, ka domāja, ka policija tāpat neko nedara attiecībā uz vardarbību.

Kad upurim, kurš nebija griezies policijā, tika vaicāts, vai kaut kas būtu atvieglojis griešanos policijā, tad gandrīz katrs piektais atbildēja, ka policija varētu katra veida ģimenes vardarbības gadījumā būt saprotošāka un preventīvāka.

Lai arī daudzi upuri nebija ziņojuši policijai par savu pēdējo vardarbības gadījumi, gandrīz 2/3 aptaujāto apgalvoja, ka ir apmierināti ar lēmumu par vardarbību neziņot. Trīs galvenie iemesli tam bija: 1) varmāka netika provocēts jaunai vardarbībai, 2) viņi tika ar situāciju galā paši un viņiem nebija jāpacieš apkaunojoša procedūra saistībā ar policijas iejaušanos privātajā dzīvē, 3) viņi izvairījās no papildu stresa, kas būtu radies gadījumā, ja būtu griezušies policijā.

Lai arī daļa upuru šķita apmierināti ar to, ka policijai neziņoja, gandrīz trešdaļa upuru izteicās, ka, vēlāk visu apdomājot, viņi vēlas, kaut būtu policijai ziņojuši ātrāk vai būtu meklējuši palīdzību pie kāda cita profesionāla speciālista un kaut viņi būtu pametuši šādas attiecības agrāk.

## REPORTING IS NOT EASY



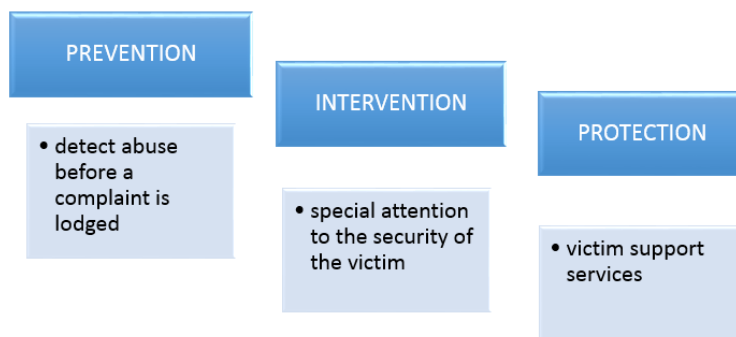
Intervētājam ir noteikti jābūt pacietīgam, empātiskam un gatavam veltīt laiku. Nopratināšanai ir jānotiek mierīgā vietā, kur nav traucējošu faktoru. Intervētājam ir jābūt gatavam lūgt palīdzību – gan uzreiz krīzes situācijā, gan arī pēc intervijas, lai mazinātu traumu.

10 būtiski principi drošai un ētiskai intervijai:

- 1) Nepadariet situāciju vēl trakāku. Katram sarunas brīdim ir jābūt pēc iespējas iedrošinošam. Saruna nedrīkst situāciju pasliktināt.
- 2) Runājot par cilvēku tirdzniecības problēmu, esiet kompetents un paturiet prātā iespējamu risku. Gatavojoties intervijai, ir jāpatur prātā iespējamie riska faktori saistībā ar katru konkrētu gadījumu.
- 3) Sagatavojiet uzticamu un patiesībai atbilstošu informāciju – nedodiet solījumus, kurus nespējat pildīt. Esiet gatavs palīdzības meklētājam saprotamā valodā paskaidrot viņa tiesības, runāt par sociālajiem pakalpojumiem, kuri viņam varētu nākt par labu, runāt ar viņu par veselību un drošību, sniegt viņam vēlamu informāciju.
- 4) Izvēlieties tulkus un citus nepieciešamos cilvēkus, ar kuriem kopā strādāsi, uzmanīgi un ar atbildības sajūtu. Uz jums gulstas atbildība par pareizo sadarbības partneru izvēli un to sagatavošanu.

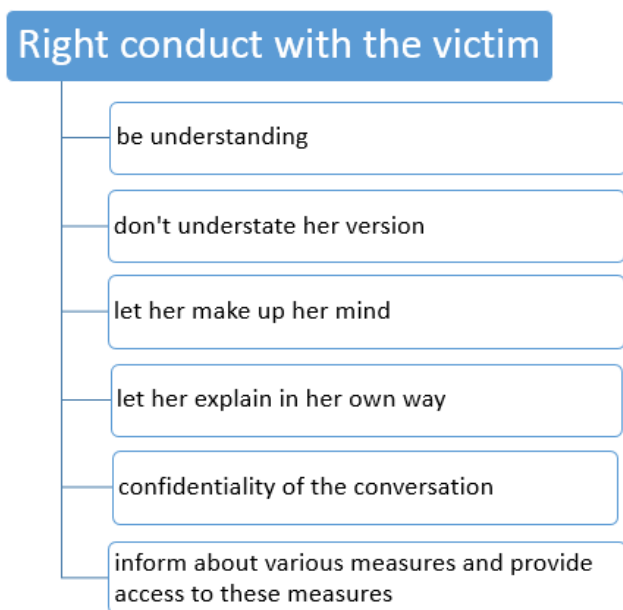
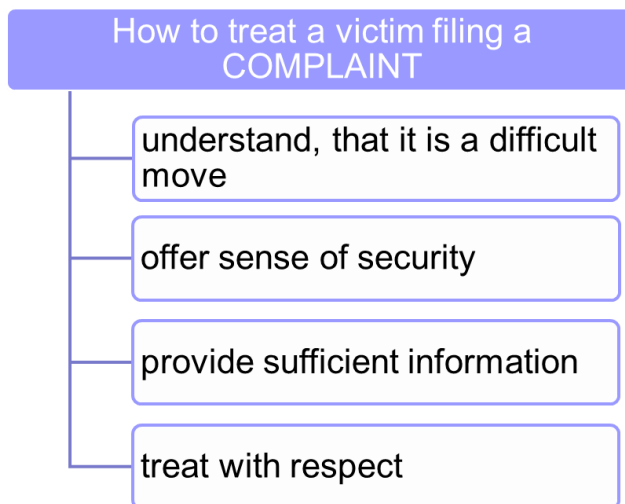
- 5) Ievērojiet anonimitātes un konfidencialitātes principu. Tas sākas ar intervijas sagatavošanu un beidzas ar materiāla publicēšanu.
- 6) Lūdziet intervējamās personas piekrišanu. Pārliecinieties, ka intervējamais piekrīt ar jums sadarboties, zina intervijas mērķi, zina savas tiesības, tai skaitā tiesības neatbildēt uz noteiktiem jautājumiem un nepieciešamības gadījumā pārtraukt interviju, kā arī izteikt savas vēlmes saistībā ar to, kā tiks izmantota no viņa gūtā informācija.
- 7) Uzklusiet un cieniet katra intervējamā domas par viņa stāvokli un riskiem. Iegaumējiet, ka katra konkrētā palīdzības meklētāja situācija ir ļoti individuāla. Tas, kā viņš redz situāciju, var ļoti atšķirties no tā, kā to redz apkārtējie.
- 8) Neradiet intervējamajam jaunas traumas. Neuzdodiet jautājumus, kas var izsaukt emocionālu un psiholoģisku neērtības sajūtu. Esiet gatavs rēķināties ar cietušā stresa stāvokli.
- 9) Esiet gatavs rīkoties draudu apstākļos. Esiet gatavs rīkoties izlēmīgi, ja cietušais jums stāsta par reāliem draudiem veselībai vai reālām briesmām viņa dzīvībai.
- 10) Izmantojiet iegūto informāciju tikai konkrētās situācijas/gadījuma atrisināšanai. Izmantojiet iegūto informāciju cietušā interesēs, nododiet šo informāciju tikai tiem, kuri var cietušajam palīdzēt.

## POLICE



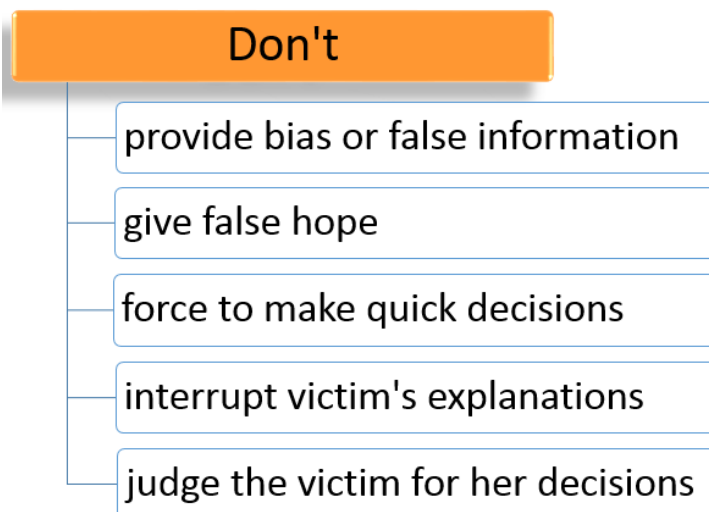
## IZMEKLĒŠANA, KAS ATBALSTA UPURI

Kā rīkoties ar upuri, kurš ieradies policijā, lai paziņotu par noziegumu, kas izdarīts pret viņu?



- Uztveriet viņu nopietni, ticiet viņam.
- Runāšanai izmantojiet drošu vidi. (Iegaumējiet, ka gadījumā, ja upurim ir līdzīgs viņa partneris, tā nav droša vide runāšanai.)
- Pievērsiet uzmanību tūlītējai cietušā drošības nodrošināšanai, neatkarīgi no tā, vai viņš paliek vai dodas uzreiz prom.
- Paskaidrojiet upurim, ka vardarbība nav viņa vaina.
- Paskaidrojiet upurim, ka viņš nav vienīgais, kurš cietis ģimenes vardarbības dēļ.
- Iepazīstiniet upuri ar vietām un cilvēkiem, kas nodarbojas ar palīdzības sniegšanu šāda veida gadījumos.

- Iegaumējiet, ka upura iespējas var būt ierobežotas saistībā ar resursu trūkumu.
- Iegaumējiet, ka konfidencialitāte ir ļoti svarīga.
- Pārbaudiet, vai ir droši sūtīt upurim uz mājām vēstules vai zvanīt viņam uz mājām.
- Sastādiet pareizus dokumentus.
- Ievērojiet, ka dažādiem upuriem ir dažādas vajadzības, atrodiat atbilstošu risinājumu atkarībā no viņu individuālām vajadzībām.



- NEignorējiet savu intuīciju, ja jums rodas aizdomas, ka pret sievieti ir izmantota vardarbība.
- NEiesakiet kopīgu sarunu ar sievieti un viņas partneri.
- NEvaicājiet viņai, vai viņa ir provocējusi vardarbību, darbojieties tikai ar faktiem. Šāds jautājums liek cietušajam noprast, it kā viņš būtu vardarbībā vainīgs un patiesais varmāka.
- NEpieņemiet lēmumus viņa vietā.
- NEgaidiet, ka viņš pametīs mājas un savu partneri.
- NEgaidiet, ka viņš veiks izmaiņas savā dzīvē steidzīgi.
- NEzaudējiet cerību, ja lietas prasa vairāk laika nekā cerējāt. Nodarbošanās ar vardarbību ģimenē ir process, kam ir vairākas stadijas, tāpēc var būt nepieciešami vairāki mēģinājumi, lai tiktu tam pāri. Attiecības nav statiskas un kā cietušais, tā varmāka var laika gaitā mainīties.
- NEspiediet viņam būt atklātam. Tā vienmēr ir viņa paša izvēle.
- NENododiet nevienam ar viņu saistītu informāciju bez viņa atļaujas.



## Paņēmieni, kā komunicēti ar upuri

### Techniques for dealing with the victim

active listening

empathy

give time

provide information

33

Cietušais ir jāuzklausa, ir jāizrāda pret viņu empātija, jādod laiks runāšanai par notikušo, kā arī jāsniedz informācija par to, kas tiek darīts un kāpēc. Dot nepamatotus solījumus cietušajam nedrīkst.

### Techniques for dealing with the victim

#### ACTIVE LISTENING

Make her feel like there is no hurry.  
Don't put pressure on the victim to describe the facts.  
Show interest in everything they tell.

### Techniques for dealing with the victim

#### EMPATHY

Allows us to understand the attitudes and reactions of the victim.  
Must not keep us from doing our job.  
We are here to help them, not to suffer with them.

## Techniques for dealing with the victim

### GIVE THE VICTIM TIME

Show her, that we understand her earlier and current attitudes towards the perpetrator.  
Give her time to express emotions.  
Pay special attention to body language.

## Techniques for dealing with the victim

### PROVIDE INFORMATION

Give information when the time is right.  
Wait until the anxiety subsides and the victim is able to give concrete information.  
Provide sufficient information concerning the victim's rights and possible measures.

## Padomi upura iztaujāšanai

### Questioning the victim

explain why all these questions are necessary

use suitable rooms

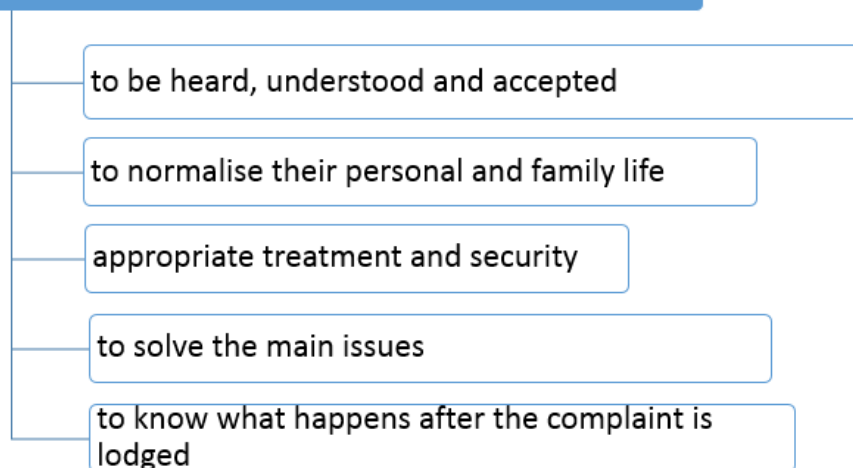
create an atmosphere of trust

Iztaujājot upuri ir jāpaskaidro, kādēļ tiek uzdoti jautājumi, kas cietušajam var radīt neērtību. Ir jāizmanto telpas, kur cietušais varētu justies droši, kur telpā nevar nepiemērotā brīdī ienākt kāda persona, tādējādi traucējot iztaujāšanu. Upurim ir svarīgi, lai tam, ko viņš runā, arī ticētu, tāpēc ir jānodrošina uzticību viesoša atmosfēra.

## How to create an atmosphere of trust

DO	DON'T
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Introduce</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• My name is ... and I represent the ....</li> </ul> </li> <li>• <b>Appreciate</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We understand how difficult it is for you to turn to us ...</li> <li>• Coming to the police is a huge step ...</li> </ul> </li> <li>• <b>Show experience</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We have experience in these kinds of situations ...</li> <li>• We will do anything we can to help you ...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Blame</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Why did you go back to him ...</li> <li>• What did you do so that he hit you ...</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Disapprove</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• You should have come earlier ...</li> <li>• If you withdraw your complaint, there is nothing that we can do ...</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Belittle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• This is not important ...</li> <li>• This is not anything you should ...</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Give false hopes</b></li> <li>❖ <b>Give advice</b></li> </ul>

## Needs of the VICTIM



### Padomi policistiem

Police behaviour in intervention	
DO	DON'T
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ask and listen</li> <li>• ask for opinion and help to talk about what happened</li> <li>• be respectful</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ influence</li> <li>❖ judge</li> <li>❖ label</li> <li>❖ presume</li> </ul>

## The POLICE should consider

- that abuse is usually chronic
- that a complaint is lodged if the victim and the children are at a great threat
- the importance of PREVENTION
- coordinate with other relevant services

## Difficulties of POLICE WORK

- fear of not knowing how to handle the situation
- concern about being recognised in a group of abusers (male police officer)
- concern about assessing the actual threat

## POLICE communication

- speak in a way the victim can understand
- communicate information in a clear manner
- pay attention to body language

## POLICE protection measures

- adjusted to the victim's needs
- the victim has been informed and she has given her consent
- cause as little harm as possible to the victim's daily life

## Supervision of legal protection measures

checking the degree of compliance

assessing of the actual threat for victim at any moment

preparing activity reports

37

## Criteria for preparing ACTIVITY REPORT

assessing concrete threat (VIOGEN)

analysing the content of the court judgement

taking protection measures according to the threat

preparing follow-up reports

dealing with the perpetrator in case of violation of measures

## VIOGEN

Police assessment of risk

Police assessment of risk changes

### Risk levels:

- not identified - 90 days
- low - 60 days
- medium - 30 days
- high - 7 days
- very high - 72 hours

## SOCIAL protection measures

providing access to existing means

### Means:

- free legal aid
- social welfare
- work related rights
- right to economic aid
- access to social housing
- providing formal education to children a priority
- legalizing the status of victims who are illegal immigrants
- electronic and data communication equipment

## STATISTICAL data

importance of focusing activities

knowing the type of victim/perpetrator

### Important information:

- age
- nationality
- addictions
- family history
- type of relationship

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA

**Allen, M., Perttu, S.** (2010). *Social and Health Care Teachers against Violence: Teachers' Handbook*.

[<http://www.cosc.ie/en/COSC/TEACHERS%20HANDBOOK.pdf/Files/TEACHERS%20HANDBOOK.pdf>]

**Birdsey, E., Snowball, L.** (2013). *Reporting Violence to Police: A survey of victims attending domestic violence services*.

[[http://apo.org.au/files/Resource/BOCSAR\\_ReportingViolenceToPoliceASurveyOfVictimsAttendingDomesticViolenceServices\\_Dec\\_2013.pdf](http://apo.org.au/files/Resource/BOCSAR_ReportingViolenceToPoliceASurveyOfVictimsAttendingDomesticViolenceServices_Dec_2013.pdf)]

**Linno, M., Soo, K. Strömpl, J.** (2011). *Juhendmaterjal perevägivalda vähendamiseks ja ennetamiseks*.

[[http://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/www.kriminaalpoliitika.ee/files/elfinder/dokumendid/perevagivalda\\_juhis\\_kovidele\\_veebi.pdf](http://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/www.kriminaalpoliitika.ee/files/elfinder/dokumendid/perevagivalda_juhis_kovidele_veebi.pdf)]

**Pajumets, M., Laan, T.** (2005). *Inimkaubanduse ennetamine: metodoloogia tööks noortega*.

[[http://sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Sooline\\_vordoiguslikkus/Inimkaubandus\\_ja\\_prostitusioon/inimkaubanduse\\_ennetamine\\_metodoloogia\\_tooks\\_noortega.pdf](http://sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sooline_vordoiguslikkus/Inimkaubandus_ja_prostitusioon/inimkaubanduse_ennetamine_metodoloogia_tooks_noortega.pdf)]

**Perttu, S., Kaselitz, V.** (2006). *Addressing Intimate Partner Violence*.

[[http://www.coe.int/t/pace/campaign/stopviolence/Source/guidelines\\_for\\_health\\_professionals\\_maternity\\_child\\_health\\_care\\_en.pdf](http://www.coe.int/t/pace/campaign/stopviolence/Source/guidelines_for_health_professionals_maternity_child_health_care_en.pdf)]