



Ką daryti, jeigu Jūs patyrėte smurtą?

Šis tekstas yra parašytas lengvai suprantama kalba.

Lengvai suprantama kalba yra reikalinga žmonėms, kuriems yra sunku suprasti ir skaityti įprastus tekstus.

Lengvai suprantama kalba padeda jiems sužinoti naujos informacijos.

Tokių tekstų jau yra įvairiose pasaulio šalyse.

© Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>



Ką daryti, jeigu Jūs patyrėte artimo žmogaus smurtą?



Artimų žmonių smurtas yra tada, kai artimas žmogus Jums sukelia:

- skausmą, pavyzdžiui, Jums trenkia,
- baimę, pavyzdžiui, Jums grasina.



Artimų žmonių smurtą gali sukelti, pavyzdžiui, Jūsų:

- vaikiną arba merginą,
- vyrą arba žmoną,
- globėjas, tai yra žmogus, su kuriuo Jūs gyvenate. Globėjas Jums padeda kasdienybėje, pavyzdžiui, namuose.
- mamą arba tėtį,
- brolį arba sesuolę,
- vaikai.



Specializuotos
kompleksinės
pagalbos centras

Jeigu Jūs patyrėte smurtą, Jūs galite kreiptis pagalbos.

Jums gali padėti

Specializuotos kompleksinės pagalbos centras.

Toliau jį vadinsime Centru.



Jeigu Jūs kreipsitės pagalbos į Centrą:

- Jūs gausite nemokamą pagalbą.
Tai reiškia, kad už pagalbą, kurią gausite, Jums nereikės mokėti pinigų.
- Jūs gausite pagalbą, kuri bus konfidenciali.
Tai reiškia, kad niekas kitiems žmonėms negalės pasakyti, kad Jūs kreipėtės pagalbos.
Tik Jūs galėsite pasakyti, kad kreipėtės pagalbos.

Ką daryti, jeigu Jūs patyrėte smurtą ir Jums reikia pagalbos?



Jeigu Jūs patyrėte smurtą,
Jūs galite kreiptis pagalbos.

Jeigu Jūs kreipsitės pagalbos, Centras:

- padės Jums,
- kalbės su Jumis,
- atsakys į Jūsų klausimus,
- padės gauti pagalbą, kurios Jums reikia.

Jūs galite kreiptis pagalbos, kai:

- atvažiuosite į Centrą.

Jeigu atvažiuosite į Centrą,

galėsite gauti daugiau pagalbos, pavyzdžiui:

- teisininko pagalbą.

Teisininkas galės Jums atsakyti į svarbius klausimus.

Pavyzdžiui, kaip nutraukti santuoką arba kaip parengti dokumentus, kurių reikės teismui.



- psichologo pagalbą.

Psichologas yra darbuotojas, kuris gali Jums padėti,

pavyzdžiui, jeigu patiriate daug nerimo arba baimės.

Psichologas taip pat galės padėti nuspręsti, ką daryti toliau, jeigu patyrėte smurtą.



- Centro darbuotojo pagalbą.

Centro darbuotojas Jus išklausys.

Centro darbuotojas

padės Jums išsiaiškinti, ką daryti toliau, jeigu patyrėte smurtą.

Lietuvoje yra daug Centrų,

kurie gali Jums padėti.

Jeigu norite važiuoti į Centrą,

Jums reikia pasirinkti tą Centrą,

kuris yra šalia Jūsų.

Pavyzdžiui, jeigu gyvenate Vilniuje, pasirinkite Centrą, kuris yra Vilniuje.

Kas yra Specializuotos kompleksinės pagalbos centras?



Specializuotos
kompleksinės
pagalbos centras

Specializuotos kompleksinės pagalbos centras yra centras, kuris gali suteikti pagalbą, jeigu Jūs patyrėte smurtą. Toliau jį vadinsime Centru.

Lietuvoje yra daug Centrų, kurie gali Jums suteikti pagalbą, jeigu Jūs patyrėte smurtą.

Šie Centrai yra skirtinguose Lietuvos miestuose, pavyzdžiui:

- Vilniuje,
- Kaune,
- Alytuje.

Kas yra smurtas?

Artimų žmonių smurtas yra tada, kai artimas žmogus Jums sukelia:

- skausmą, pavyzdžiui, Jums trenkia,
- baimę, pavyzdžiui, Jums grasina.



Tokį smurtą dažnai patiria:

- moterys,
- vaikai,



- seneliai.

Jie dažnai patiria smurtą,
nes jiems yra sunkiau apsisaugoti.



Kartais kiti žmonės nemato, kad kažkas patiria smurtą. Taip yra todėl, kad smurtą ne visada galima pamatyti. Pavyzdžiui, kažkas gali Jums grasinti, tai irgi bus smurtas.

Tačiau kiti žmonės to nematys.

Toliau skaitysite apie tai, koks gali būti smurtas.

Smurtas gali būti **fizinis**, pavyzdžiui:



- kai kažkas Jus muša,
- kai kažkas mėto į Jus daiktus,
- kai kažkas Jus smaugia,
- kai kažkas Jus kandžioja,
- kai kažkas sako, kad Jus nušaus,
- kai kažkas Jus kankina,
pavyzdžiui, degina Jūsų odą.

Smurtas gali būti **psichologinis**, pavyzdžiui:



- kai kažkas Jus gąsdina,
- kai kažkas Jus įžeidinėja,
pavyzdžiui, vadina negražiais žodžiais,
- kai kažkas Jus seka,
- kai kažkas skaito Jūsų telefono žinutes,
nors Jūs to nenorite,

- kai kažkas Jums neleidžia bendrauti su Jūsų šeima arba draugais.

Smurtas gali būti **ekonominis**, pavyzdžiui:



- kai kažkas Jums neleidžia dirbti,
- kai kažkas atima Jūsų pinigus,
- kai kažkas verčia Jus prašyti Jūsų pinigų,
- kai kažkas aiškina, ką Jūs turite pirkti už savo pinigus.



Smurtas gali būti **seksualinis**, pavyzdžiui:

- kai kažkas liepia Jums nusirengti, nors Jūs to nenorite,
- kai kažkas Jus liečia, nors Jūs to nenorite,
- kai kažkas liepia Jums mylėtis, nors Jūs to nenorite.

Smurtas gali būti ir žmogaus **nepriežiūra**, pavyzdžiui:



- kai kažkas Jums neduoda valgyti,
- kai kažkas Jums liepia nešioti purvinus rūbus,
- kai kažkas Jums neleidžia eiti į polikliniką, kai sergate,
- kai kažkas neleidžia vaikui eiti į mokyklą,

- kai kažkas neleidžia Jums išeiti iš namų ir bendrauti su kitais žmonėmis.

Kas yra smurto ratas?



Smurtas dažnai kartojasi.

Tai reiškia, kad jeigu žmogus

vieną kartą patyrė smurtą,

gali būti, kad jis ir vėl patirs smurtą.

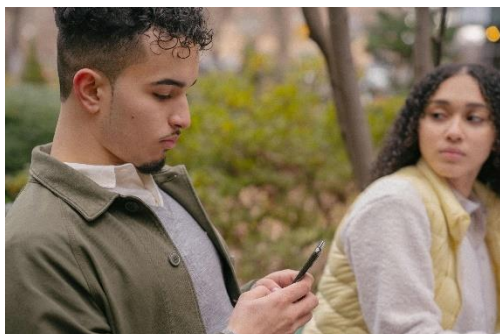
Pavyzdžiui, jeigu kažkas Jums trenkė,

gali būti, kad tas pats žmogus, vėl Jums trenks.

Tai yra vadinama smurto ratu.

Kaip galite pamatyti, kad smurtas kartojasi?

Kai smurtas kartojasi, dažnai:



1. Pradžioje viskas vyksta ramiai.

Pavyzdžiui, Jūsų vyras pavydi ir neleidžia Jums susitikti su Jūsų draugais.

Vyras sako, kad Jūs esate negraži.

Vyras sako, kad Jūs nebendraujate su juo.

Tada moteris daro taip, kaip sako vyras, nes ji nenori susipykti.

Moteris mano, kad vyras taip elgiasi, nes jam labai rūpi.

Tačiau vyras negali Jūsų kontroliuoti.

Jūs galite daryti tai, ką norite.

Jūs galite bendrauti su kuo norite.

Tada vyras vis daugiau:



- pyksta,
- negražiai Jus vadina,
- neleidžia daryti to, ką norite daryti.

Vėliau vyras:

- pradeda Jums grasinti,
- Jums trenkia,
- Jus liečia, nors Jūs to nenorite.

Kai vyras negražiai pasielgia,
jis gali kaltinti Jus.

Tada moteris mano,
kad vyras jai trenkė, nes ji yra kalta.
Tačiau, jeigu vyras Jums trenkė,
Jūs turite žinoti, kad esate nekalta.



2. Kai vyras Jums trenkia arba
negražiai su Jumis elgiasi,
vėliau jis gali atsiprašinėti.

Tada jis:

- gražiai su Jumis elgsis,
- dovanos Jums dovanas,
- sakys gražius žodžius,
- sakys, kad daugiau niekada
Jums netrenks.

Tačiau Jūs turite žinoti,
kad vyras gali ir vėl Jums trenkti.
Jūs turite žinoti, kad vyras gali ir vėl
negražiai su Jumis elgtis.
Jūs galite kreiptis pagalbos.

Kas yra galios ir kontrolės ratas?



Kai vyras smurtauja, pavyzdžiui, muša moterį, jis:

- nori, kad moteris jo bijotų,
- nori, kad moteris jo klausytų,
- nori parodyti, kad jis yra stipresnis.

Visi dalykai, kuriuos vyras daro, kad moteris jo klausytų, yra vadinami galios ir kontrolės ratu.

Tai reiškia, kad vyras negražiai elgiasi, nes nori, kad moteris jo klausytų.

Pavyzdžiui, vyras:



- grasina,
- sako, kad nusižudys,
- laužo daiktus,
- negražiai Jus vadina,
- kaltina Jus,
- gąsdina Jus,
- prižiūri, ką Jūs veikiate,
- prižiūri, su kuo Jūs susitinkate,
- sako, kad Jūs kalta, kad vyras Jums trenkė,
- sako, kad neleis Jums bendrauti su vaikais,
- neleidžia naudotis Jūsų pinigais,
- neleidžia Jums dirbti.



Kartais žmonės nepastebi, kad kitas žmogus patiria smurtą. Tačiau kartais moteriai būna sunku parodyti, kad vyras, pavyzdžiui, jai grasina. Todėl moteriai gali būti sunku pasakyti policijai, kad ji patyrė smurtą.

Kas yra konfliktas?



Kartais smurtas yra painiojamas su konfliktu. Jeigu Jūs su kažkuo susipykote, tai nereiškia, kad, pavyzdžiui, Jūs patyrėte smurtą.

Kaip galite žinoti, ar Jūs susipykote?

Jeigu Jūs pykstatės:

- pykti galite abu,
- Jūs galite pakalbėti dėl ko susipykote ir vis rečiau dėl to pyktis,
- abu atsiprašote vienas kito,
- Jūs pykstatės, nes esate liūdni arba pavargę,
- vėliau abu stengiatės susitaikyti.

Tačiau tai nereiškia, kad prieš Jus smurtauja.

Tai reiškia, kad Jūs susipykote.

Pyktis yra normalu.



Kaip žinoti, kad prieš Jus smurtauja?



Jeigu prieš Jus smurtauja:

- piktai elgiasi tik tas žmogus, kuris smurtauja, pavyzdžiui, Jums trenkia,
- Jūs apie tai nekalbate ir po kurio laiko žmogus gali vėl prieš Jus smurtauti, pavyzdžiui, vėl Jums trenkti,
- tada žmogus, kuris smurtauja, vis stipriau ir vis dažniau prieš Jus smurtauja, pavyzdžiui, Jus muša,
- žmogus kaltina Jus, kad Jums trenkė,
- žmogus, kuris smurtauja, nori parodyti, kad yra už Jus stipresnis,
- Jūs bijote.

Kas yra Apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymas?



Jeigu Jūs jaučiatės nesaugiai, pavyzdžiui, galvojate, kad kitas žmogus Jums gali trenkti, Jūs galite kreiptis į policiją pagalbos. Tada Jūs turite skambinti telefonu ir įvesti numerį 112.



Kai policija pas Jus atvyks,
ji pasakys, ar Jums yra saugu.
Pavyzdžiui, ar žmogus, su kuriuo esate,
Jums netrenks.
Policija gali nuspręsti, kad Jums yra nesaugu
likti su šiuo žmogumi.
Tai reiškia, kad jis kelia Jums pavojų,
pavyzdžiui, jis gali Jums trenkti.
Tada policija jam galės skirti
apsaugos nuo smurto orderį.
Apie apsaugos nuo smurto orderį
yra parašyta Apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje
įstatyme.
Toliau jį vadinsime Orderiu.



Jeigu asmuo, su kuriuo gyvenate,
kelia Jums pavojų, pavyzdžiui,
nori Jums trenkti, jis gali gauti Orderį.
Kai žmogus, kuris kelia Jums pavojų,
gaus Orderį, jis:

- turės išsikelti iš vietos,
kurioje Jūs gyvenate.
- negalės bendrauti su Jumis
ir kitais žmonėmis,
kurie gyvena kartu su Jumis,
pavyzdžiui, Jūsų vaikais.



Gali būti, kad policija pasakys, kad Jums yra saugu. Tai reiškia, kad policija nemano, kad Jums yra pavojus patirti smurtą, pavyzdžiui, kad Jums kas nors trenks. Tada jie neskirs Orderio. Tačiau, jeigu Jūs jaučiatės nesaugiai, Jūs galite tai pasakyti policijai. Tada Jūs turėsite parašyti policijai skundą. Policijai Jūs turėsite parašyti, kad norite, jog žmogus, su kuriuo gyvenate, gautų Orderį. Skundą policijai turite parašyti per 15 dienų.



Kai policija gaus Jūsų skundą, jie galės:

1. skirti Orderį žmogui, su kuriuo jaučiatės nesaugiai.
2. neskirti žmogui Orderio, nes policija mano, kad žmogus, su kuriuo jaučiatės nesaugiai, pavyzdžiui, Jums netrenks.



Gali būti, kad policija pasakys, kad Jums yra nesaugu. Tada policija skirs žmogui Orderį, nes jis kelia Jums pavojų.

Tačiau tada žmogus, su kuriuo jaučiatės nesaugiai, taip pat gali parašyti skundą.

Jis gali pasakyti, kad jis nekelia Jums pavojaus, pavyzdžiui, jis tikrai Jums netrenks.

Tai reiškia, kad jis nori ir toliau būti šalia Jūsų.

Tada jis gali parašyti skundą policijai.

Tada jis paprašys, kad policija atšauktų Orderį.

Parašyti skundą policijai jis turi per 15 dienų.

Jeigu policija atšauks Orderį,

žmogus vėl galės bendrauti su Jumis.



Kai policija gaus žmogaus skundą, policija galės:

1. atšaukti žmogui Orderį, nes jis nekelia Jums pavojaus, pavyzdžiui, negali Jums trenkti.
2. neatšaukti žmogui Orderio, nes jis kelią Jums pavojų, pavyzdžiui, žmogus gali Jums trenkti.



Kai policija nuspręš, ką darys, pavyzdžiui, ar skirs žmogui Orderį, ar neskirs Orderio, apie tai jie praneš:

- kompiuteriu,
- telefonu.



Jeigu policija nusprendžia atšaukti Orderį, tai reiškia, kad policija mano, jog Jums pavojaus nėra.

Jeigu policija nusprendžia neatšaukti Orderio, tai reiškia, kad policija mano, jog Jums pavojus yra, pavyzdžiui, kitas žmogus gali Jums trenkti.



Tačiau Jūs galite nesutikti su policijos sprendimu.

Pavyzdžiui, jeigu Jūs jaučiatės nesaugiai ir manote, kad kitas žmogus gali Jums trenkti.

Tada Jūs galite parašyti dar vieną skundą.

Tada policija Jūsų skundą atiduos apylinkės teismui.

Apylinkės teismas nuspręs,

ar Jums yra pavojus patirti smurtą.

Pavyzdžiui, ar kitas žmogus gali Jums trenkti.

Apylinkės teismas priims sprendimą:

- ar skiria Orderį žmogui, kuris prieš Jus smurtavo.
- ar neskiria Orderio, nes žmogus prieš Jus nesmurtavo.



Jeigu Jūs nesutiksite
ir su apylinkės teismo sprendimu,
Jūs galėsite parašyti dar vieną skundą.
Tada skundą reikės rašyti apygardos teismui.
Apygardos teismas dar kartą peržiūrės,
kas Jums atsitiko.

Tada apygardos teismas pasakys:

- ar skiria Orderį žmogui,
kuris prieš Jus smurtavo.
- ar neskiria Orderio,
nes žmogus prieš Jus nesmurtavo.

Tekstą lengvai suprantama kalba parengė:
„Informacijos kaupimo ir sklaidos centras“.

Tekstą vertino:

Pal. J. Matulaičio socialinio centro užimtumo grupė „Atvira bendruomenė“.

Nuotraukų šaltiniai:

- pexels.com
- unsplash.com