

Savlaicīgi atpazīt iespējamo varmāku; uzsāk informatīvu akciju jauniešu izglītošanai #NoņemRozāBrilles

**Kā randiņā neklūt par upuri
un atpazīt iespējamo varmāku?**

#NoņemRozāBrilles



The infographic features a central illustration of a man with a beard and glasses, wearing a blue shirt, and a woman with brown hair, wearing a red shirt and blue jeans. They are standing together, with the woman looking slightly away from the man. Surrounding them are seven Polaroid-style photos, each with a paperclip icon in the top left corner, listing signs of domestic violence in Latvian. The photos are arranged in two columns on either side of the central illustration, with one photo at the bottom center.

- AIZVAINOJUMS**
Uzskata, ka apkārtējie izturas pret viņu netaisnīgi.
- VAINOŠANA**
Savās negatīvajās emocijās vaino tikai citus.
- PĀRĀKUMS**
Uzskata, ka viņam/-ai vienmēr pienākas īpaša uzmanība un attieksme.
- UZRAUDZĪŠANA**
Seko līdz katram tavam solim un grib par visu atskaitīti.
- SĪKUMAINĪBA**
Ātri aizsvīstas par vismazākajiem sīkumiem.
- SASTEIGŠANA**
Vēlme sasteigt attiecības, ignorējot personiskās robežas.
- ĪPAŠNIECISKUMS**
Greizsirdība pat uz taviem ģimenes locekļiem un labākajiem draugiem.

AGRĪNAS BRĪDINĀJUMA PAZĪMES

  Līdzfinansē Eiropas Komisijas programma "Tiesiskums"

Vardarbība ģimenē Latvijā ir viens no biežākajiem vardarbības veidiem, tomēr oficiāli par to tiek ziņots visretāk. Pērn valstī registrēti vairāk nekā astoņi tūkstoši konfliktu, savukārt šogad līdz 28. februārim – jau vairāk nekā 1,2 tūkstoši, liecina Valsts policijas dati. Lai veicinātu bīstamu attiecību savlaicīgu atpazīšanu, tiek uzsākta informatīva akcija jauniešu izglītošanai un līdzcilvēku iesaistei #NoņemRozāBrilles. Vardarbība ģimenē Latvijā ir viens no biežākajiem vardarbības veidiem, tomēr oficiāli par to tiek ziņots visretāk. Pērn valstī registrēti vairāk nekā astoņi tūkstoši konfliktu, savukārt

šogad līdz 28. februārim – jau vairāk nekā 1,2 tūkstoši, liecina Valsts policijas dati. Lai veicinātu bīstamu attiecību savlaicīgu atpazīšanu, tiek uzsākta informatīva akcija jauniešu izglītošanai un līdzcilvēku iesaistei #NoņemRozāBrilles.

“Valsts policijā reģistrētie konflikti ir tikai aisberga redzamā daļa no situācijas valstī kopumā, jo visbiežāk, ja tiek ziņots policijai, tad situācija ir jau pavisam kritiska. Diemžēl joprojām valda uzskats, ka vardarbība starp sievieti un vīrieti, kurus saista partnerattiecības, ir privāta lieta, kurā sabiedrībai nav jāiejaucas. Tomēr, šādi domājot, mēs ignorējam faktu, ka vardarbība ir noziegums,” skaidro Valsts policijas Galvenās kārtības policijas pārvaldes Prevencijas vadības nodaļas priekšnieks Andis Rinkevics, uzsverot, ka vardarbība var atstāt graujošas sekas uz cilvēka fizisko un psihisko veselību, tāpēc svarīgi to atpazīt jau agrīni.

Eiropas Savienības pētījumi liecina, ka, salīdzinot ar vidējiem rādītājiem Eiropā, Latvijā vardarbības līmenis pret sievietēm ģimenēs ir augsts – ik dienu cieš vairāk nekā simt sievietes. Vardarbībai nav tikai fiziska izpausme, varmāka ietekmēt var arī psiholoģiski, seksuāli un ekonomiski. Vardarbība ietver tieksmi kontrolēt, dominēt un pazemot, tā nav īslaicīga nejaušība. Turklāt tā ir novērojama dažādos sabiedrības sociālajos slāņos neatkarīgi no partnera izglītības līmeņa, materiālā stāvokļa vai vecuma un tautības.

“Parasti viss sākas pavisam nevainīgi. Attiecību sākumā potenciālais varmāka var slēpt savu patieso būtību vai iemīlēšanās karstumā daļēji apslāpēt savu dabu, izskatoties pievilcīgs, jauks un uzmanīgs. Viņš var radīt iespaidu, ka dara visu, lai otrs justos novērtēts un mīlēts, vienlaikus nemanot pārņemt kontroli pār otra dzīvi, līdz ir jau par vēlu. Tāpēc svarīgs ir attiecību sākumposms, lai identificētu iespējamās draudus. “Rozā brīļu periodā”, kad viss tiek uztverts ar lielām cerībām un gaidām, svarīgi ir saglabāt modrību, lai laikus pamanītu agrīnos brīdinājuma signālus, tādējādi pasargājot sevi,” uzsver kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite Marija Ābeltiņa, uzskatot, ka brīdinājuma signālu apguve ir jāsāk agrā vecumā, jo, iekļūstot vardarbīgo attiecību apburtajā lokā, no tā izklūt ir grūti.

Informatīvajā akcijā #NoņemRozāBrilles Valsts policija un psihoterapeite Marija Ābeltiņa aicina jauniešus būt modriem, neļaut sev darīt pāri un iemācīties savlaicīgi atpazīt iespējamo varmāku, savukārt līdzcilvēkiem – nebūt vienaldzīgiem. Par upuri var kļūt gan sieviete, gan arī vīrietis. Lūk, septiņas agrīnas brīdinājuma pazīmes, par kurām der atcerēties, iepazīstoties un novērtējot partneri!

- **Uzraudzīšana** – seko līdz katram tavam solim un grib par visu atskaiti. “Es tev nosūtīju jau piecas īsziņas, tu neatbildēji 20 minūtes! Kur tu biji?”
- **Īpašnieciskums** – greisirdība pat uz taviem ģimenes locekļiem un labākajiem draugiem, ko attaisno ar rūpēm un mīlestību. “Tu taču zini, cik tu man esi svarīga/-s! Man šķiet, ka tu pārāk daudz laika pavadi ar mūsu, viņai ir slikta ietekme uz tevi!”
- **Sasteigšana** – vēlme sasteigt attiecības, ignorējot tavas personiskās robežas. “Es tevi šodien ieraudzīju un sapratu – tas ir uz mūžu! Mums noteikti jāprecas!”
- **Sīkumainība** – ātri aizsvilstas par vismazākajiem sīkumiem. “Kā var nepareizi turēt

rokās dakšiņu?! Tas ir nepieņemami!”

• **Pārākums** – uzskata, ka viņam/-ai vienmēr pienākas īpaša uzmanība un attieksme. *“Es nesaprotu, ko nozīmē, ka esi nogurusi/-is?! Es esmu ieplānojis/-usi randiņu, mums ir jātiekas! Vai tad es par velti plānoju?”*

• **Aizvainojums** – vienmēr uzskata, ka apkārtējie izturas pret viņu netaisnīgi. *“Mani neviens nekad nesaprot!”*

• **Vainošana** – savās negatīvajās emocijās vaino tikai citus. *“Visas manas bijušās bija briesmīgas, neatsaucīgas, nesievišķīgas un izlaistas. Tu gan esi eņģelītis!”*

Sagatavoja:

Elīna Sprudzāne

Valsts policijas

Sabiedrisko attiecību nodaļas

vecākā speciāliste

Mob. tālr. 29600629

elina.sprudzane@vp.gov.lv

Papildu informācija:

Ieva Lazdiņa

Nords Porter Novelli

Vecākā projektu vadītāja

Mob. tālr. 26158480

ieva.lazdina@porternovelli.lv