



Mes už tai, kad smurto artimoje aplinkoje neliktu, o tolerancija jam sumažėtų. Dalinamės Birutės Bebaimės istorija, kuri padės atpažinti smurtą, patars, kaip reaguoti atsidūrus panašiose situacijose, pateiks naujausius galinčiujų padėti kontaktus.

Kviečiame skaityti elektroninę istorijos versiją. Dalinkitės!

Siekiame, kad spausdintas leidinys pasiektų kuo daugiau žmonių, tad jei ir jūs norite laikyti komiksą savo rankose ir padovanoti jį kitiems **Aukok.lt** galite nušauti du zuikius: paaukojus gausite komiksą bei padovanosite leidinį dar 2, kurioms Birutės istoriją išgirsti ypatingai reikia.

 Birutė Bebaimė

Aukok.lt padovanok Birutės istoriją sau ir kitiems.

© VšĮ „GMM Projektai“

Birutė Bebaime

PIRMASIS LIETUVOJE SMURTO
PREVENCIJOS KOMIKSAS

#ByebyeBaimies



Birutė Bebaime – tai prevencinė smurto prieš moteris iniciatyva, siekianti padėti atpažinti smurto formas bei suteikti informacijos apie tai, kaip turėtų reaguoti ir elgtis moteris, atsidūrusi smurtinėje situacijoje.

Smurtas – žmogaus teisių problema, kuri turi teisinius ir socialinius sprendimus, Birutė Bebaime – paprastai ir aiškiai, apie tai, kad visuomet yra išeitis ir apie tuos, kurie gali padėti.

Iniciatoriai:

VšĮ „Gerų Minčių Magijos projektai”

Idėjos autorės:

Violeta Masteikienė, Modesta Kairytė, Marija Norvaišaitė

Illiustratorė:

Akvilė Magicdust

Komiksų tekstu autorė:

Urtė Karalaitė

Dizainerė:

Lilija Lozovič

Pagrindiniai partneriai:

Moterys kalba

Partneriai:

BĮ „Vilniaus moterų krizių centras”,

UAB „Kitos pusės projektai”, UAB „VoiceScore”



Birutė Bebaimė

nebūtų gimusi be puikios palaikymo komandos ir rémėjų,
kurie patikėjo mūsų idėja. Sakome Jums ačiū!

AČIŪ

už įžvalgas, išsamias konsultacijas ir dalinimąsi patirtimi
BĮ Vilniaus miesto krizių centrui

AČIŪ

už procedūrų paaiškinimus ir atsakymus į klausimus
Vilniaus apskrities vyriausiajam policijos komisariatui

AČIŪ

už gilias ir kryptingas konsultacijas
NVO Moterų informacijos centrui

AČIŪ

už išsamų visą Lietuvą apimantį tyrimą rinkos tyrimų kompanijai
UAB VoiceScore

AČIŪ

už žinias ir idėjas
psichologei Ilonai Butautienei

AČIŪ

už priėmimą į savo patalpas ir bendradarbiavimą
Europos lyčių lygybės institutui EIGE

Birutės Bebaimės komanda

Susipažinkite – Birutė Bebaimė



Labas, aš Birutė.

Esu paprasta mergina – augau Elektrėnuose, Kaune mokiausi ekonomikos, vasarą važiuodavau į Palangą padirbęti kavinėje. Moksłai sekési neblogai, su bendramoksliais irgi gerai sutariau, nors su vaikinais klostési prasčiau. Mokykloje žaidžiau tinklinį, labai mēgau dainuoti, dabar dainuoju tik duše arba su Aldona mašinoje. Ji – mano geriausia draugė nuo mokyklos laikų. Šiandien Aldona kieta IT'išnikė, dar ir dabar dažnai susitinkam. Čia yra mano istorija – noriu, kad ją paskaitytum, tik nesijuok. Palikau vietos ir tau, jei nori, gali užsirašyti kilusias mintis ar tau svarbius dalykus.

Sveika, aš Birutės draugė Aldona, sédėjome viename suole mokykloje. Birutė – faina, protinga ir draugiška mergina. Ji tokia geraširdė, žinai, kartais šiek tiek naivi ir nepasitikinti savimi.

Taip ir pakliuvo tam velniui į nagus (čia aš apie jos vyra). Žlauriai įsimylėjo iškart po mokyklos, o jis ją ir suvystė – niekur neleisdavo eiti, dėl visko priekaištaudavo, o galiausiai ir mušti pradėjo.



Birutė buvo tikrai sunku, negana to ji dar turėjo ir pasenusias aplinkinių nuostatas atlaikyti – daugiaabutuje name pagarsėjusi tarybinė teta vis įtikinėjo, kad reikia pakentėti, jam nusileisti.



Buvo tikrai baisu – gerai, kad viskas baigėsi.

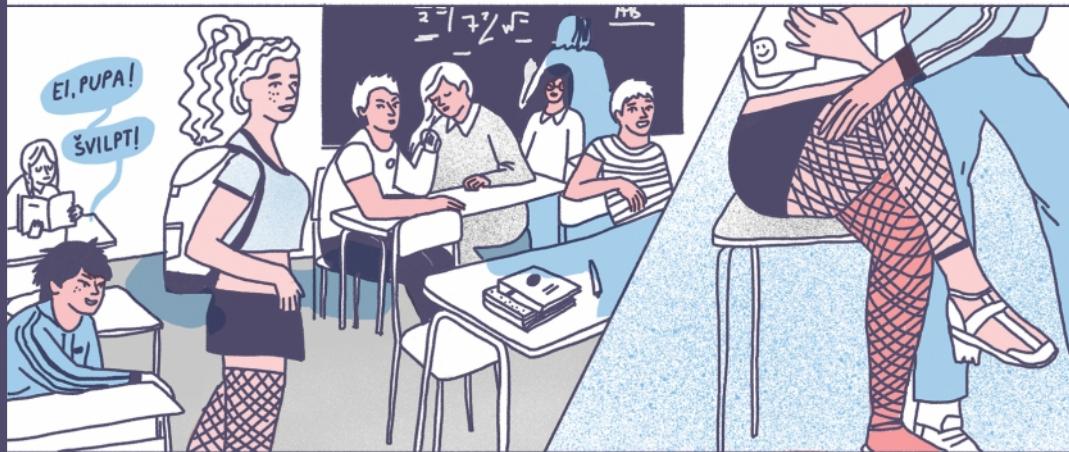


Kaip ir trečdalis Lietuvos moterų, Birutė yra patyrusi smurtą. Policijos departamento duomenimis 2016 metais Policija gavo virš 50 000 pranešimų apie šeimyninį smurtą, taip pat yra pradėta virš 11 000 ikiteisminių tyrimų, tačiau tai tik iš dalies atspindi tikrają situaciją.



PRIEKABIAVIMAS

Mokykloje Birutė gerai jautėsi tarp bendraamžių, tačiau jai teko susidurti ir su netikėtais klasės draugų poelgiais.





Mokyklos merginos susivienijo ir išreiški savo poziciją.



Vyravuja stereotipinis požiūris, kad dėl patiriamo seksualinio priekabaviimo yra kaltos iššaukiančiai ar seksualiai apsirengusios moterys. Toks iškreiptas požiūris siekia pateisinti seksualinį priekabavimą, o tai yra visiškai nepriimtina. Tieka vyrai, tiek moterys patiria fizinius impulsus, tačiau visi gebame valdyti savo veiksmus, o kitų apsirengimo stiliumi ar išvaizda negali nulemti mūsų elgesio. **Seksualinio priekabaviimo atveju priekabiajančių asmenų elgesys yra tik jų atsakomybė.**

*Atsidūrus panašioje situacijoje, kreipkitės pagalbos. Kontaktai: 44-49 psl.



SOCIALINIS SMURTAS

Atvykusi studijuoti į Kauną, Birutė įsimylėjo ir netrukus apsigyveno kartu su vaikinu. Jis norėjo kuo daugiau laiko praleisti dviese, todėl Birutė nustojo matytis su draugėmis, o universitetė taip ir nesurado progų artimiau susipažinti su kurso draugais. Birutės pasaulis vis mažėjo – namai, vaikinas, parduotuvė, ir tik retsykiais – universitetas...





Perdėtas partnerio rüpestis ir globa, antros pusės veiksmų kontrolė yra socialinis smurtas. Šis dažnai vystosi iš lėto ir nepastebimai. Smurtuojantis partneris siekia apriboti partnerės laisvę, kontroliuodamas veiksmus, pasirinkimus bei ryšius su šeima, draugais ir kitais artimaisiais. Taip yra kuriama socialinė izoliacija, kurioje smurtautojas lieka vieninteliu artimu žmogumi – ir žalojančiu, ir globojančiu. **Svarbu suprasti, kad kontrolė, apribojimai ir perdėtas rüpestis néra meilės išraiška.**

Smurtiniuose santykiose atsidūrusiam žmogui néra paprasta išeiti iš susidariusios situacijos, todėl artimujų palaikymas ir pagalba yra labai svarbi.

Kuo galėtų padėti draugai ir artimieji?

- leškoti galimybėmis pasikalbėti su smurtuojančiuose santykiose atsidūrusiu asmeniu saugioje aplinkoje.
- Rodyti tiek iniciatyvos susitikti ir bendrauti, kiek yra saugu, kad tai nesukeltų papildomų konfliktų.
- Išreikštį palaikymą ir susirūpinimą.
- Neteisti ir nepamokslauti dėl padarytų sprendimų ar klaidų.
- Išsakyti savo poziciją, kad sprendimus santykiose kiekvienas asmuo turėtų priimti pats ir kontrolė néra toleruojama.

*Atsidūrus panasoje situacijoje, kreipkitės pagalbos. Kontaktai: 44-49 psl.

NEIK, TIK
BE REIKALO NER
VINSIES. VIS TIEK
ATEITY TAU
MATE MATI
KOS NEPRI
REIKS. AS
UŽDIRBU
PAKANKAMA
PASIRŪPIN
SIU TAVIMI.



PSICOLOGINIS SMURTAS

Baigusi universitetą, Birutė netrukus ištekėjo. Nors draugystė su vaikinu ne visuomet buvo rožėmis klota, ji patikėjo, kad po vestuvių viskas bus kitaip.





Bendravimo forma, kai vienas iš partnerių yra užgauliojamas, stengiamasi jį/ją paže-minti, grasinama ir gąsdinama yra psichologinis smurtas. Pastarasis labai skiriasi nuo lygiaverčio konflikto, kuriamo dviems pusėms susiginčijus yra galimybė išreikšti savo nuomonę ir galiausiai rasti abiems priimtiną sprendimą. Visuomenėje yra susidariusi klaidinga nuomonė, kad smurtas pasireiškia tik fizine agresija, tačiau psichologinis smurtas, verčiantis žmogų gyventi nuolatinėje emocinėje įtampoje, taip pat yra viena iš smurto formų.

Atsidūrus panašiose situacijose, pasikalbėkite su artimaisiais, nemokamai ir anonimiškai kreipkitės į pagalbos linijų konsultantus, Specializuotos pagalbos centrus (SPC), nes galinčiu padėti yra tikrai daug.

*Pagalbos linijų, SPC kontaktai prieinami internte, juos galite rasti ir čia: 44-49 psl.



EKONOMINIS SMURTAS

Netrukus po vestuvių Birutė pastojo. Vienas po kito gimė sūnus ir dukra, kurie į Birutės gyvenimą atnešė daug džiaugsmo. Po motinystės atostogų Birutė nekantravo grįžti į darbą, tačiau tam vis atsirasdavo kliūčių.





Vieno iš partnerių siekis kontroliuoti kitą, ribojant finansines galimybes ir taip suvaržant laisvę, vadinamas ekonominiu smurtu. Dažniausiai tokis smurtas pasižymi griežta šeimos finansų kontrole – nurodoma, kaip bus padalinti bei kam skirti pinigai, trukdoma dirbtai ar mokytis, draudžiama naudotis tam tikrais dailkais ar paslaugomis.

Finansinės kontrolės auka patiria nuolatinį spaudimą ir jaučia grėsmę, kad būtinieji šeimos poreikiai nebus patenkinti. Tuo tarpu kontroliuojantis asmuo pabrėžia, kad smurto auka yra ekonominė priklausoma ir savarankiškai gyventi nesugebėtų. Labai svarbu, kad į tokią situaciją pakliuvusį asmenį artimieji skatintų judeti finansinės nepriklausomybės link: pakliuvus į ekonominio smurto spastus, visada galima kreiptis į Specializuotos pagalbos centrus (SPC) ir Krizių centrus, skambinti pagalbos linijomis.

*Atsidurus panašioje situacijoje, kreipkitės pagalbos. Kontaktai: 44-49 psl.



FIZINIS SMURTAS

Birutės šeimyninis gyvenimas buvo nelengvas, tačiau ji susitelkdavo ties gražiomis akimirkomis. Vasarą jie su vyru buvo pakviesi į vestuves, vaikai svečiavosi pas močiutę.



NEKELK LIK PAS MANE –
NUSIRAMINSI. MANAU, TURETUM PRANEŠTI
POLICIJAI ARBA SUSISIEKTI SU SPECIALIZUOTOS
PAGALBOS CENTRU: JIE TEIKIA PAGALBA
NUKENTĖJUSIEMS NUO SMURTO.



DAUGIAU TAI NEPASIKARTOS,
ATLEISK... EINAM-DAR SPĘSIM
↓ VESTUVES.



KUR VĒL NUKIŠAI
MANO TELEFONĄ?!

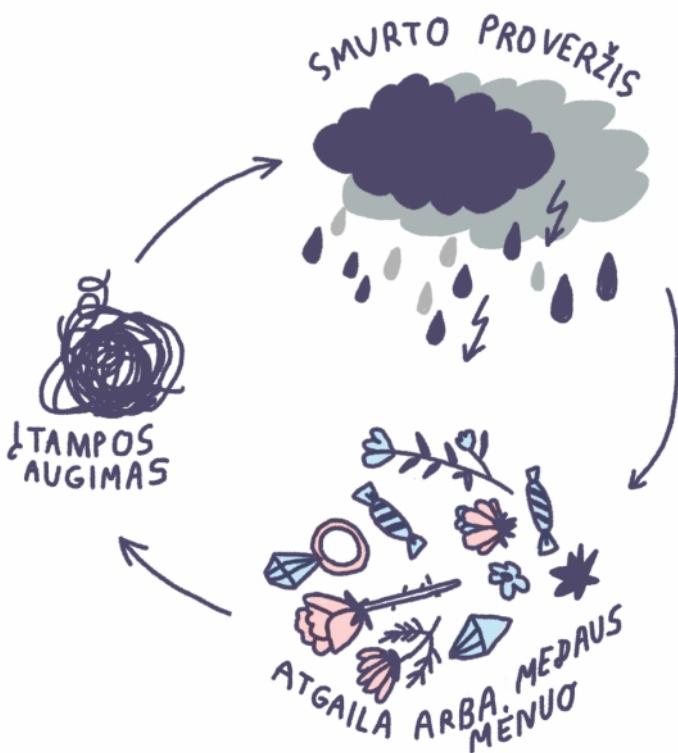


Fizinis smurtas yra lengviausiai atpažįstama smurto forma, tai – įvairūs kūno sužalojimai, trukdymas naudotis gydymo paslaugomis, kitas pavojinges poveikis prieš žmogaus valią. Smurtą patiriančios moterys dažnai tikisi, kad santykiai pasikeis, tačiau, nukentėjus nuo smurto šeimoje, visada reikia kvesti policiją, kreiptis pagalbos. Svarbu atsitraukti nuo tokų santykių, aktyviai spręsti šią problemą, o jei niekas nesikeičia, svarstyti tokų santykių nutraukimą. Artimam žmogui pakliuvus į smurtinę situaciją, svarbu rimtai į tai sureaguoti, besalygiškai palaikti smurtą patyrusį žmogų, paskatinti palikti tokius santykius, tačiau nenusisukti net nukenčius nusprenodus kitaip.

*Atsidūrus panašioje situacijoje, kreipkitės pagalbos. Kontaktai: 44-49 psl.

SMURTO RATAS

Smurtas šeimoje paprastai vyksta pagal tam tikrą mechanizmą, kurį sudaro iš eilės einantys pasikartojantys etapai: įtampos augimo, smurto proveržio ir atgailos arba „medaus ménésio“. Ilgainiui pirmieji etapai vis ilgėja, jų pasekmės blogėja, o atgailos stadija trumpėja. Smurtą patyrusį moteris dažnai bando ištirūkti iš kenksmingų santykų, tačiau po nesėkmingų bandymų prisitaiko prie situacijos ir nebesistengia ištirūkti iš vis giliai įsukančio pavojingo mechanizmo bei pasipriešinti besikartojančiam smurtui.



IPRASTI SMURTO RATO ETAPAI:

ITAMPOS AUGIMAS.

Pradžioje smurtas ima reikštis žeminančiu, grubiu ir egoistišku elgesiu bei kritika. Pamažu tai dažnėja ir įtampa santykiuose auga. I tokius santykius pakliuvusi moteris neretai mano, kad smurtas liausis, jei ji paklus ir nusileis vyrui, todėl stengiasi vengti galimų konfliktų, taikosi prie jo bei bijo atskleisti savo jausmus ar dalintis mintimis. Pasirinkus tokį klaidingą kelią, dažnai priekaištai nesiliauja ir galiausiai pereinama į kitą smurto rato etapą, kai fizinis smurtas prasiveržia.

SMURTO PROVERŽIS.

Smurtautojas, galvodamas, kad turi teisę taip elgtis, išsilieja ant moters, teisindamas save, kad taip elgiasi dėl tariamai netinkamo jos elgesio. Nukentėjusioji patiria šoką, todėl negali patikėti tuo, kas īvyko, ir dažniausiai iškart nesikreipia pagalbos. Neretai smurtą patyrusi moteris bijo arba gėdijasi kreiptis į policiją, nes nevisada tiki institucijų pagalbos efektyvumu ir baiminasi smurtautojo reakcijos.

SMURTAUTOJO ATGAILA ARBA „MEDAUS MĒNUO“.

Po smurto proveržio smurtavęs vyras suvokia, kad nuėjo per toli, tačiau jis neprisiima atsakomybės už savo išpuoli – kaltę perkelia moteriai teisindamasis, kad jos elgesys „išprovokavo“ smurtą. Smurtautojas žada, kad daugiau smurtas nebepasikartos, tačiau tik tuo atveju, jei moteris „tinkamai elgsis“. Šiame etape vyras tampa démesingesnis, rodo rūpestį ir moteris patiki jo atgaila, kuri vėl įžiebia viltį ir tikėjimą santykiais. Deja, ilgainiui rūpestis blésta ir „medaus ménésio“ etapas baigiasi – santykiuose vėl prasideda priekaištai, įtampa auga, o smurto ratas sukaus toliau.





SEKSUALINIS SMURTAS

Bandydama saugoti šeimą ir klijuoti pašlijusius santykius su vyrų, Birutė stengési neužkliūti vyrui už akių. Slépdavosi pati ir slépdavo vaikus, kai jausdavo, kad šis gali pratrūkti ir yra blogos nuotaikos.





• REALŪS POKYČIAI GALIMI, KAI SMURTAVĖS VYRAS GALI SAVANORIŠKAI KREIPTIS į VYRУ, KRIZIŲ, CENTRAJ DĒL SMURTINIO ELGESIO KEITIMO.

• SVARBU SUVOKTI, KAD SITUACIJA GALI IR NEPAKISTI, O SMURTAUS GALI KARTOTIS. TOKIAM SCENARIJUI TAIP PAT REIKIA PASIRUOŠTІ - GALIME APTARTI, KOKIU VEIKSMU, GALÉTUMETE IMTIS DĒL SAVO IR VAIKŲ SAUGOMO.

KAIP TAU SEKĘSI,
KOL BUVAU IŠVAŽIAVUSI?

NEKAIP... JIS VĖL
SMARKIAI PRATRŪKO,
KVIĘCIAU POLICIJĄ...

LABAI GERAI
PĀDAREI, TAI
NĒRA LENGVA,
BET SVARBU
NETYLETI.

NEŽINAU, KĀ DARYTI TOLIAU...
DABAR JIS ĖRAZIAI ELGIASI, O
ŠEIMA MĀN
SVARBIAUSIA.

BIRUTE,
PIRMIAUSIA
TURI PASIRŪPINTI
SAVO SAUGUMU
IR GEROVE,
TADA IR VAIKAI
BUS LAIMINGI
IR SAUGŪS.

SUPRANTU, BŪSIU ATSARGI -
SPC KONSULTANTE MAN PADĖJO SUSIDARYTI
VEIKSMŲ PLANĄ.



Seksualinio smurto metu asmuo yra verčiamas santykiauti prieš savo valią. Paprastai tokioje situacijoje patiriamas fizinis ir psychologinis smurtas, pažedžiamas moters orumas, kyla grėsmė sveikatai. Seksualinį smurtą patyruosioms moterims labai sunku apie tai kalbėti, jos jaučia didelę gėdą, bijo, kad aplinkiniai nepatikės ar pateisins smurtautoją.

Nukentėjus labai svarbu kreiptis į policiją, glaudžiai bendradarbiauti su tyréjais, kuo detaliau papasakoti, kas nutiko bei pateikti visą susijusią informaciją. Svarbu papasakoti ne tik šio įvykio detales, bet ir paminėti smurtinį ar kontroliuojantį elgesį prieityje, atskleisti vyro žingsnius sugrižus po sulaiikymo. Praeities įvykius galima įrodyti nuotraukomis, filmuota medžiaga, išsaugotomis SMS žinutėmis, išrašytais pokalbiais. Smurti kartojantis, verta vesti tokių įvykių dienoraštį – tai padės tiksliau atpasakoti įvykius teisme, o užfiksuos smulkmenos tyréjams gali parodyti, kad smurtinis elgesys stipréja.

*Atsidūrus panašioje situacijoje, kreipkitės pagalbos. Kontaktai: 44-49 psl.

PATARIMAI

Po pokalbio su SPC Birutė sužinojo, kaip pasiruošti ir saugotis smurtui namuose pasikartojus, ir sudarė veiksmų planą.

BŪTINAI PADARYSIU:

- Mintinai išmoksiu galinčių padėti asmenų ir tarnybų telefono numerius: mamos, Aldonus, Specializuotos pagalbos centro ir, žinoma, policijos.
- Iš anksto suplanuosių, kur bėgti, jei smurtas pasikartos.
- Suruošiu ir paslėpsiu pas artimuosius šiuos būtiniausius daiktus, jei negalėčiau grįžti namo smurtui įsiplieskus:
 - dokumentus (arba jų kopijas): pasą, vaikų gimimo ir vestuvių liudijimus;
 - šiek tiek pinigų;
 - sutartį su banku ir kredito kortelės kodus;
 - būtiniausius vaistus ir receptus jiems (jei prieikštų man ar vaikams);
 - atsarginius namų ir automobilio raktus;
 - užrašinę su svarbiausiais telefono numeriais;
 - keletą asmeninių daiktų – šiek tiek drabužių ir vaikų mėgstamų žaislų.



DRĄSIAI PRAŠYSIU KITŲ PAGALBOS:

- Sutarsiu su Aldona slaptažodį – jeigu paskambinusi ji pasakysiu, ji žinos, kad smurtas kartojausi ir man reikia pagalbos.
- Paprašysiu kaimynės, kad išgirdusi triukšmą namuose, kviečtų policiją.
- Pasipasakosiu artimiausiemis žmonėms – gal jie pasiūlys kitų pagalbos būdų.

SMURTUI NAMUOSE PASIKARTOJUS:

- Pasikliausiu nuo jautrumo – pajutusi, kad gali kilti pavojus mano ar vaikų saugumui, nieko nelaukdama eisiu į saugią vietą.
- Vengsiu uždarų erdvų ir vietų su pavojingais daiktais, stengsiuosi būti tokioje namų erdvėje, iš kurios galėčiau pabėgti.
- Vos radusi telefoną, iškart kviesiu policiją ir skambinsiu kitiems, galintiems padėti.

JEI PASIRYŠIU SKIRTIS, REIKĖS PADARYTI IR TAI:

- Pasikeisti telefono SIM kortelę ir išsaugoti svarbiausius telefono numerius ten.
- Atsidaryti asmeninę sąskaitą banke, kur po truputį galėčiau atidėti pinigų bei apgalvoti kas galėtų paskolinti pinigų įsikūrimui ir savarankiško gyvenimo pradžiai.
- Iš anksto apsvarstyti, kur galėčiau apsistoti – galbūt priimtų artimieji, o gal rasiu išeitį pati (pavyzdžiui, priimsiu pasiūlymą apsigyventi Krizių centre).
- Pasiruoštų veiksmų planą aptarti ji su artimaisiais bei SPC darbuotojais, kurie galės patarti, kaip geriausia elgtis.
- Pasinaudotи nemokamomis SPC teisininkų paslaugomis ir išsiaškinti viską apie skyrybų procesą, turto dalybas bei vaikų auginimo teises.
- Susisiekti su SPC konsultantais net ir tuomet, kai jausiu palaiikymo trūkumą – jie tikrai suteiks visokeriopą paramą ir pagalbą.
- Ivertinti kiekvieną savo tvirtai dėtą žingsnį ir pozityvų sprendimą net jei kartais ir nepasiseks.





APSISPRENDIMAS

Metai bėgo, vaikai augo, tačiau situacija šeimoje nesikeitė. Birutė išmoko nejausti skausmo ir nerodyti savo emocijų. Tačiau kartą žiūrėdama į savo vaikus ji įsitikino, kad ilgiau taip tėstis negali.



PO KELIU, DIENU, KRIZIU, CENTRE

LABAI GERAI, KAD ATVYKOTE
PAS MUS. ĖIA JUMS BŪS SAUGU, O PER
ŠJ. MĖNESI PASIRŪPINŠIME...



STUDIJAU EKONOMIKĄ,
BET TAIP IR NEGRĮŽAU
Į DARBA PO MOTIN-
TĖS, NORS LABAI NOR-
ČIAU

AŠ DIRBAU PROGRAMUOTOJA, BET
MANE ATLEIDO, KAI JIS PRADĖJO SIAUTĘT
NAMUOSE IR
VIS NEATEIDAVAU
Į DARBA.

O' JEI SUKURTUME PROGRAMÉLĘ,
PADEDANČIA MOTERIMAMS UŽSIDIRBTI IS
NAMU?
PUIKI MINTIS! AUGINDAMA
VAIKUS PATI APIE TAI
SVAJOSJAU!



PO SAVAITËS...



Dažnai moterys, norinčios nutraukti smurtinius santykius, susiduria su jvairiomis kliūtimis – nerimauna dėl savo ar vaikų saugumo, bijo prarasti teisę juos auginti ar nesijaučia finansiniškai pajėgios pasirūpinti šeima. Tačiau išeitis visada yra – **besalygiškas artimųjų palaimynas, rekomendacija kreiptis į su smurto aukomis dirbantį psychologą, Specializuotas pagalbos centrus (SPC) ar Krizių centrus gal labai padėti.** Visi SPC ir dauguma

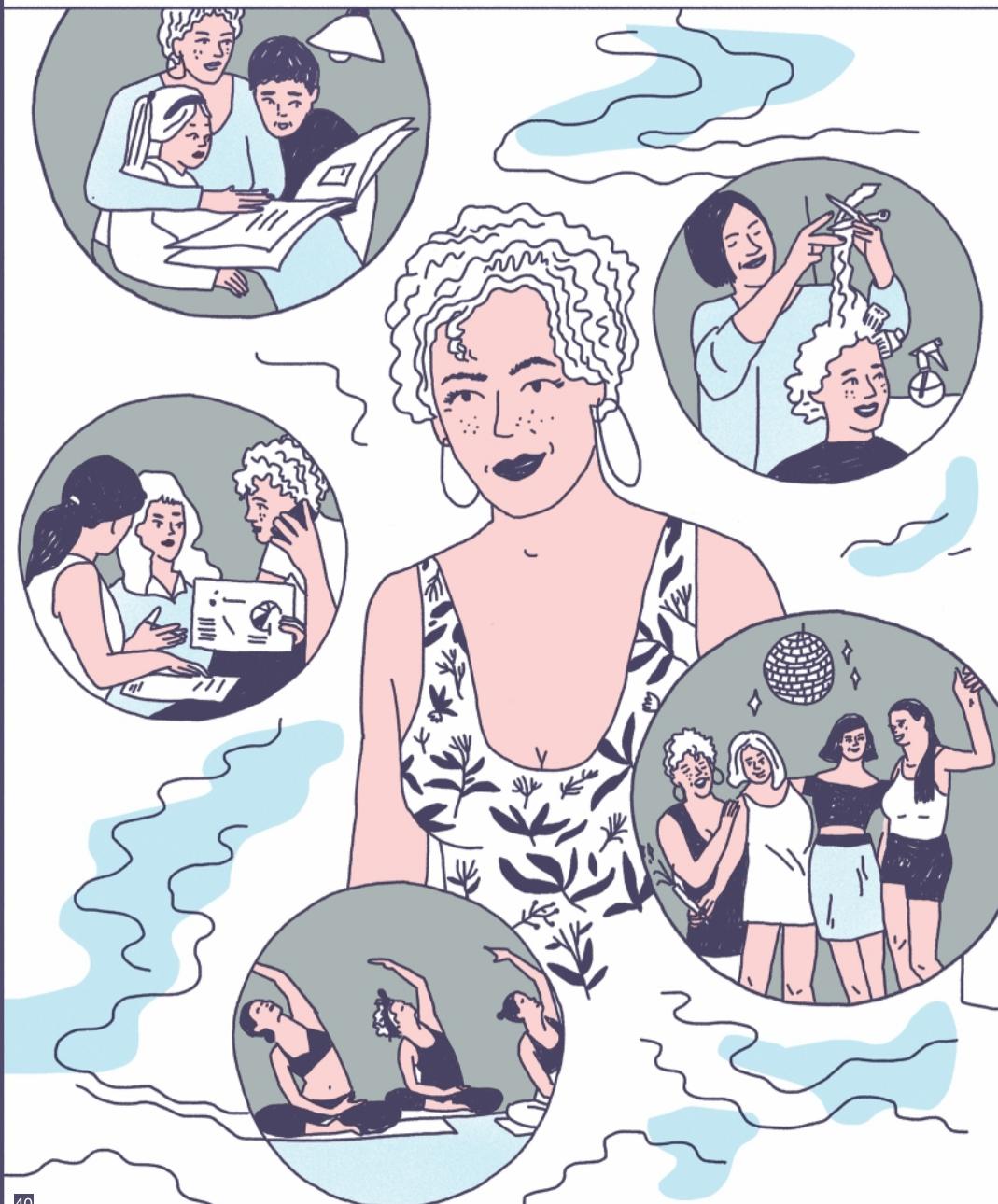
Krizių centrų suteikia psychologines ir teisines konsultacijas, tarpininkauja bendraujant su jvairiomis valstybiénėmis institucijomis. Kai kurie Krizių centralai suteikia saugų prieglobstį nuo smurto nukentėjusių moteriai ir vaikams, padeda grįžti į darbo rinką, ieškoti būsto. Šios institucijos ir artimieji gali labai padėti, kad norimas pokytis įvyktų ir smurto ratas būtų nutrauktas.

*Atsidurus panašioje situacijoje, kreipkités pagalbos. Kontaktai: 44-49 psl.



LAIMINGA PABAIGA

Mano istorija baigėsi laimingai, nes aš priėmiau reikiamą sprendimą. Krizių centro specialistai ir teisininkai man padėjo išsiskirti su vyru ir užsistikrinti finansinę paramą mano vaikams. Pagalau galiu pasirūpinti savo gyvenimu, radau įdomų darbą – su nauja drauge toliau sėkmingai kuriame programėlę, kuri padeda susirasti darbą norintiems dirbtį iš namų. Neseniai išskūrė jaukiame bute ir džiaugiuosi, kad mano vaikai auga saugioje aplinkoje. Beje, su Aldona radom naują aistrą – jog! Jaučiuosi rami, pasitikiu savimi ir galiu pasakyti – *Bye-bye, baimės!*





Ilgą laiką smurtą kentusioms moterims sunku rasti pasitikėjimo savimi, vidinės stiprybės ir drąsos imtis pokyčių gyvenime. Baimė būti atstumtai artimujų ir visuomenės taip pat yra dažna kliūtis judėti pirmyn. Tačiau aplink mus yra tūkstančiai moterų, kurios kaip ir Birutė bijo nutraukti kenksmingus santykius, dėl jų kaltina save ir nebetiki, kad gali būti geriau. Nepamirškime, kad esame ne vienos, o mūsų gyvenimai linkę kisti į judėti, kartais tereikia tvirti mūsų apsisprendimo ir atsigrežimo į tuos, kurie gali padėti.

Taigi, #**byebyebaimės** ir ženkime drąsiai į savo naują, šviesesnį gyvenimą!



KONTAKTAI

Smurto atveju visada reikia kvieсти **Policija**, visada galima kreiptis pagalbos į **Specializuotos pagalbos centrus, Krizių centrus**, telefonines **Paramos linijas**.

POLICIJA - 112

Policija, gavusi pranešimą apie smurtą artimoje aplinkoje, iškart išsiunčia policijos pareigūnų pajėgas. Atvykę pareigūnai imasi priemonių nutraukti smurtą, apsaugoti auką ir vaikus nuo smurtautojo, suteikia reikiamą medicinos pagalbą ar iškviečia greitąją medicinos pagalbą. Atskirai su kiekvienu jvykio dalyviu ir liudininku yra išsiaškinamos jvykio aplinkybės ir pagal surinktus duomenis iškart pradedamas ikiteisminis tyrimas, jokio skundo ar pareiškimo nukentėjusiajam teikiť nereikia.

SPECIALIZUOTOS PAGALBOS CENTRAI – SPC

Visoje Lietuvoje veikiantys Specializuotos pagalbos centrai (SPC) teikia nemokamą pagalbą moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje. Centrų darbuotojai visada yra smurtą išgyvenusios moters pusėje – išklauso, įgalina imtis veiksmų moteriai norint pasipriešinti smurtui ar išeiti iš tokių santykių. Nukentėjusiems nuo smurto teikiama informacija apie pagalbos galimybes, galimos psichologinės ir teisinės konsultacijos, tarpininkaujama bendraujant su valstybinėmis institucijomis. Jei SPC darbuotojai negali padėti patys, būtinai nukreipia ten, kur reikiama pagalba galima.

SAVIVALDYBĖ	SPC	KONTAKTAI
Akmenės r., Joniškio r., Pakruojo r., Radviliškio r., Šiaulių m., Šiaulių r.	Moterų veiklos inovacijų centras	8 652 24 232, mvic@splius.lt
Alytaus m., Alytaus r., Druskininkų, Lazdijų r., Varėnos r.	Alytaus miesto moterų krizių centras	8 645 45 287, ammkc@aktv.lt
Ankstyčių r., Molėtų r., Utenos r.	Ankyščių moterų užimtumo ir informacijos centras	8 615 45 464, anyksciumoterys@gmail.com
Biržtono, Kaišiadorių r., Kauno r., Prienų r.	Asociacija „Kauno moterų draugija“	8 603 89 833, kmd.asoc@gmail.com
Biržų r., Kupiškio r., Panevėžio m., Panevėžio r., Pasvalio r., Rokiškio r.;	Lietuvos agentūros „SOS vaikai“ Panevėžio skyrius	8 699 86 866, paramosnamai@gmail.com
Elektrėnų, Šalčininkų r., Širvintų r., Švenčionių r., Trakų r., Vilniaus m. (Naujininkų, Grigiškių, Naujosios Vilnios seniūnijos); Vilniaus r.	Moterų informacijos centras	(8 5) 262 90 03, 8 650 95 216, spcc@lygus.lt
Ignalinos r., Visagino r., Zarasų r.	Visagino šeimos krizių centras	8 699 20 069, 8 686 60 657, viltisvskc@gmail.com

SAVIVALDYBĖ	SPC	KONTAKTAI
Jonavos r., Kédainių r., Ukmergės r.	Moters pagalba moteriai	8 618 40 044, info@moters-pagalba.lt
Jurbarko r., Kelmės r., Tauragės r.	Tauragės moters užimtumo ir informacijos centras	(8 446) 61 565, 8 616 55 877, taurage@moterscentras.w3.lt
Kalvarijos, Kazlų Rūdos, Marijampolės, Šakių r., Vilkaviškio r.	Marijampolės apskrities moters veikos centras	(8 343) 59 525, 8 633 55 007, spc.mar@gmail.com
Kauno m.	Kauno apskrities moterų krizių centras	8 679 31 930, kaunoaspc@kamkc.lt
Klaipėdos m., Palangos m., Neringos m.	Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras	(8 46) 350 099, 8 650 60 094, kmn@moteriai.lt
Kretingos r., Klaipėdos r., Skuodo r., Šilutės r.	Kretingos moterų informacijos ir mokymo centras	(8 445) 78 024, 8 605 82 331, kretingosmoterys@gmail.com
Mažeikių r., Plungės r., Rietavo, Telšių r.	Telšių krizių centras	8 609 02 636, 8 682 29 459, (8 444) 74 282, kriziucentras@gmail.com
Pagėgių, Šilalės r.	Koordinacinis centras „Gilė“	8 610 10 715, koordinaciniscentras@gmail.com
Raseinių r.	Raseinių krizių centras	8 657 87 475, info@kriziucentras.eu

PAGALBOS LINIJOS

Pagalbos linijų konsultantai visada palaiko paskambinusj – teikia paramą ir emocinę pagalbą telefonu ar elektroniniais laiškais. Kartais pokalbis gali padėti pažvelgti į problemas kitu kampu ar tiesiog pasijusti geriau, kalbėtis galima apie viską – išgyvenimus, iššūkius ar sunkumus. Visi pokalbiai lieka anonimiški ir visada yra nemokami.

Pagalbos moterims linija 8 800 66366; pagalba@moteriai.lt	Dirba visą parą Pagalba moterims Pagalbos moterims linijoje į skambučius atsiliaupia tik moterys, jos emocinę paramą teikia moterims, išgyvenančiomis įvairius sunkumus, patiriančiomis smurtą, seksualinį išnaudojimą. Konsultantės ne tik suteiks paramą, bet taip pat ir informaciją apie galimą pagalbą.
--	--

PAGALBOS LINIJOS		
Vilties linija Tel. 116 123; vilties.linija@gmail.com	Visą parą	Parama suaugusiems
Jaunimo linija 8 800 28888; Elektroniniai laiškai galima rašyti el. svetainėje	Visą parą	Paaugliams ir jaunimui
Linija doverija 8 800 77277	16.00 - 20.00 antradienias - šeštadieniais	Paaugliams ir jaunimui - rusų kalba.
Vaikų linija Tel. 116 111; Elektroniniai laiškai galima rašyti el. svetainėje	11.00-21.00 kasdien	Vaikams ir paaugliams

KRIZIŲ CENTRAI

Krizių centrai organizuoja ir teikia socialinės priežiūros paslaugas, tarpininkauja bendraujant su įvairiomis institucijomis, teikia arba organizuoja teisines ir psychologines konsultacijas. Specialistai teikia pagalbą ieškant būsto, siekiant integruotis į darbo rinką, persikvalifikuoti ar gerinti profesinį pasirengimą, taip pat norint atkurti gebėjimus rūpintis savimi ir vaikais, atstatyti santykius su artimaisiais. Dauguma krizių centrų nemokamai teikia laikino apgyvendinimo, psichologo, socialinių įgūdžių ugdymo paslaugas.

SAVIVALDYBĖ	KRIZIŲ CENTRAS	KONTAKTAI
Akmenės rajono savivaldybė	Labdaros ir paramos fondas Prieglobstis, padalinys Krizių centras	8 686 72 236, fondas.prieglobstis@gmail.com
Alytaus miesto savivaldybė	Asociacija Alytaus Miesto Moterų Krizių Centras	(8 315) 71 170, 8 611 54 342, ammkc@aktv.lt
Alytaus miesto savivaldybė	Alytaus vaikų globos namai Šeimos krizių centras	(8 315) 79 852, rastine@avgn.lt
Anikščių rajono savivaldybė	Anikščių rajono socialinių paslaugų centro Motinos ir vaiko krizių tarnyba	(8 381) 43 140, 8 615 14 928, info@socialinespaslaugos.lt
Birštono savivaldybė	Nemajūnų dienos centras	(8 319) 43 722, centras@nemajunudc.lt
Elektrėnų savivaldybė	Elektrėnų socialinės globos namų apgyvendinimo savarankiško gyvenimo namai	(8 381) 52 079, 8 615 14 928, info@socialinespaslaugos.lt
Elektrėnų savivaldybė	Elektrėnų socialinės reabilitacijos centras	8 685 84 609, esrcentras@gmail.com
Ignalinos rajono savivaldybė	Didžiasalio vaikų globos ir socialinės paramos šeimai centras	(8 386) 59 200, (8 386) 59 199, sala@ignalina.lt

SAVIVALDYBĖ	KRIZIŲ CENTRAS	KONTAKTAI
Jonavos rajono savivaldybė	Jonavos rajono socialinių paslaugų centras, apgyvendinama padaliniuose: Rimkų, Upninkų, Žeimių	(8 349) 64 601, 8 618 41 413, (8 349) 20 513, (8 349) 45 212
Joniškio rajono savivaldybė	Joniškio socialinių paslaugų ir užimtumo centro Krizių centras - nakvynės namai	(8 426) 65 535, jolita.rudiene@gmail.com
Joniškio rajono savivaldybė	Jurbarko socialinės paslaugos	(8 447) 43 103, vilija.bajoriniene@jurbarkosp.lt
Kauno miesto savivaldybė	Kauno kartų namai	(8 37) 36 3546, info@kartunamai.lt, Tel. Nr. +370 37 363230
Kauno miesto savivaldybė	Kauno miesto socialinių paslaugų centro nakvynės paslaugų skyrius	(8 37) 40 8087, n.gudenaite@kaunoscpc.lt, (8 37) 35 3987, 8 684 81 095, v.vasiliauskiene@kaunoscpc.lt, (8 37) 73 1822 (budintis nr.)
Kauno rajono savivaldybė	Kauno rajono socialinių paslaugų centro skyrius Krizių centras	(8 37) 55 1241, 8 620 95 167, krz.centras@gmail.com
Kazlų Rūdos savivaldybė	Kazlų Rūdos socialinės paramos centro padalinys Krizių centras	(8 343) 25 425, r.andriusiene@gmail.com
Kelmės rajono savivaldybė	Tytuvėnų PSPC Krizių centras	(8 427) 56 276, tytpspc@gmail.com
Kelmės rajono savivaldybė	Biudžetinės įstaigos Liolių socialinės globos namų Krizių centras	(8 427) 44 260, info@lioliaisn.lt
Kelmės rajono savivaldybė	Kelmės rajono socialinių paslaugų centras	(8 427) 69 067, maryte.lenciene@sptkelme.lt
Klaipėdos miesto savivaldybė	Klaipėdos miesto šeimos ir vaiko gerovės centro Pagalbos moterims padalinys	(8 46) 41 6516, 8 685 43 997, 8 649 01 104, pagalbosmoterimspadalinyss@ gmail.com, gerovescentras@gmail.com
Klaipėdos rajono savivaldybė	Gargždų socialinių paslaugų krizių centras	8 686 33 702, administracija@gargzduspc.lt
Kupiškio rajono savivaldybė	Kupiškio socialinių paslaugų centro Krizių centro padalinys	8 616 28 920, (8 459) 51 021, paslaugu.centras@kupiskis.lt
Kédainių rajono savivaldybė	Kédainių pagalbos šeimai centras	(8 347) 55 531, saulute@kedainiai.lt
Kédainių rajono savivaldybė	Kédainių bendruomenės socialinis centras	(8 347) 50 497, ruta.kaupiene@kedainiai.lt
Marijampolės savivaldybė	Marijampolės moters veiklos centras	8 633 55 007

SAVIVALDYBĖ	KRIZIŲ CENTRAS	KONTAKTAI
Marijampolės savivaldybė	Marijampolės socialinės pagalbos centras Soc. rizikos šeimų krizių centras	(8 343) 54 354, 8 615 30 269, centras@mspc.lt
Mažeikių rajono savivaldybė	Mažeikių rajono socialinių paslaugų tarnyba - Krizių centras	8 616 04942
Molėtų rajono savivaldybė	Molėtų vaikų savarankiško gyvenimo namai (Krizių centras)	(8 383) 51 141, 8 682 26 611, mvgdirektorius@gisnet.lt, maziukai5@moletuvaikai.lt
Pagėgių savivaldybė	Pagėgių savivaldybės socialinių paslaugų centras	(8 441) 56 081, n.kovaliova@pagegiai.lt
Pakruojo rajono savivaldybė	Pakruojo nestacionarių socialinių paslaugų centras	(8 421) 51 110, ncentras@gmail.com
Panevėžio miesto savivaldybė	Panevėžio agentūros „SOS vaikai“ Šeimos namai	8 699 86 866, 8 610 10 722, paramosnamai@gmail.com
Panevėžio rajono savivaldybė	Panevėžio rajono socialinių paslaugų centro padalinys Vadoklių nestacionarių socialinių paslaugų namai	(8 45) 55 2241, 8 605 25 325, vadokliu.nspn@gmail.com
Pasvalio rajono savivaldybė	Grūžių vaikų globos namų padalinys Šeimos krizių centras	(8 451) 42 600, (8 451) 42 546, gruziuvgn@pasvalys.lt
Plungės rajono savivaldybė	Plungės krizių centras	(8 448) 71 882
Prienu rajono savivaldybė	Prienu r. savivaldybės administracijos socialinės paramos skyrius (nukreipia į kitus rajonus apgyvendinimui)	(8 319) 61161
Radviliškio rajono savivaldybė	Radviliškio parapijos bendruomenės socialinių paslaugų centras	(8 422) 53 499, (8 422) 53 492, 8 610 15 002; info@rpbpsc.lt
Raseinių rajono savivaldybė	Lietuvos raudonojo kryžiaus draugijos Raseinių skyrius	(8 428) 52 407
Skuodo rajono savivaldybė	Skuodo socialinių paslaugų šeimai centras	(8 440) 52 262, svdcentras@gmail.com
Tauragės rajono savivaldybė	Tauragės Socialinių paslaugų centras	(8 446) 72 280
Telšių rajono savivaldybė	Telšių krizių centras	(8 444) 74 282, kriziucentras@gmail.com
Utenos rajono savivaldybė	Utenos šeimos ir vaiko gerovės centras	(8 389) 61 623, 8 618 61 636, ucentras@ugdymas.utena.lm.lt
Utenos rajono savivaldybė	Utenos apskrities vyru krizių centras	8 684 71 056, utenosvyruvc@gmail.com

SAVIVALDYBĖ	KRIZIŲ CENTRAS	KONTAKTAI
Utenos rajono savivaldybė	Utenos rajono socialinių paslaugų centras	(8 389) 50 990
Varėnos rajono savivaldybė	Varėnos socialinių paslaugų centras	(8 310) 51 080, info@varenosspc.lt
Vilkaviškio rajono savivaldybė	Vilkaviškio socialinės pagalbos centras	(8 342) 20 780, soc.pagalba@gmail.com
Vilniaus miesto savivaldybė	Vilniaus miesto krizių centras	(8 5) 233 2508, info@vmkc.lt
Vilniaus rajono savivaldybė	Vilniaus rajono šeimos ir vaiko krizių centras	(8 5) 246 3156, k.kriziucentras@gmail.com
Vilniaus rajono savivaldybė	Vilniaus rajono šeimos ir vaiko gerovės centras	8 645 38 840, geisiskiucentras@gmail.com
Visagino savivaldybė	Visagino šeimos ir vaiko gerovės centras Krizinės pagalbos motinai ir vaikui skyrius	(8 386) 75 280, 8 625 31 165, vpvc@sugardas.lt
Zarasų rajono savivaldybė	Zarasų rajono socialinių paslaugų centras	8 647 90 148, (8 385) 51 537, soc.paslaugos@gmail.com
Šakių rajono savivaldybė	Vilties žiedas	8 345 57514, d.diktoriene@viltiesziedas.lt
Šakių rajono savivaldybė	Marijampolės moters veiklos centras	8 343 59525, 8 633 55007
Šalčininkų rajono savivaldybė	Savarankiško gyvenimo namai (Šalčininkų rajono savivaldybės Čiužia-kampio senelių globos namų padalinys)	(8 380) 38 010, m.zareckij@sgn.lt
Šalčininkų rajono savivaldybė	Eišiškių asmens sveikatos priežiūros centro Globos skyrius	(8 380) 56 302, direktorius@easpclt
Šiaulių miesto savivaldybė	Šiaulių m. SPC Laikino apgyvendinimo tarnyba	(8 41) 43 9832, (8 41) 54 5954, spc@siauliai.lt
Šiaulių rajono savivaldybė	Motinos Teresės šeimų namai	8 650 26 956
Šilalės rajono savivaldybė	Šilalės rajono socialinių paslaugų namai Paramos šeimai tarnyba	(8 449) 51 250, (8 449) 76 124
Šilutės rajono savivaldybė	Šilutės socialinių paslaugų centras	(8 441) 53 014, (8 441) 53 212, 8 616 36 878, silutesspc@gmail.com
Širvintų rajono savivaldybė	Širvintų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centras	(8 382) 53 400, (8 382) 49 121, info@sirvirtuspc.lt
Švenčionionių rajono savivaldybė	Švenčionėlių socialinių paslaugų centras Paramos šeimai tarnyba	(8 37) 31 318, svencioneliupst@gmail.com

*Paskambinę SPC sužinosite, kuris krizių centras jums tinkamas pagal gyvenamąją vietą, jus tikrai nukreipis.

