

VARDARBĪBAS PREVENCIJA JAUNIEŠU VIDĒ – CENTRA MARTA JAUNATNES PROGRAMMAS

Biedrība "Centrs MARTA"

www.marta.lv

Madara Mazjāne

Kopš 2000. gada

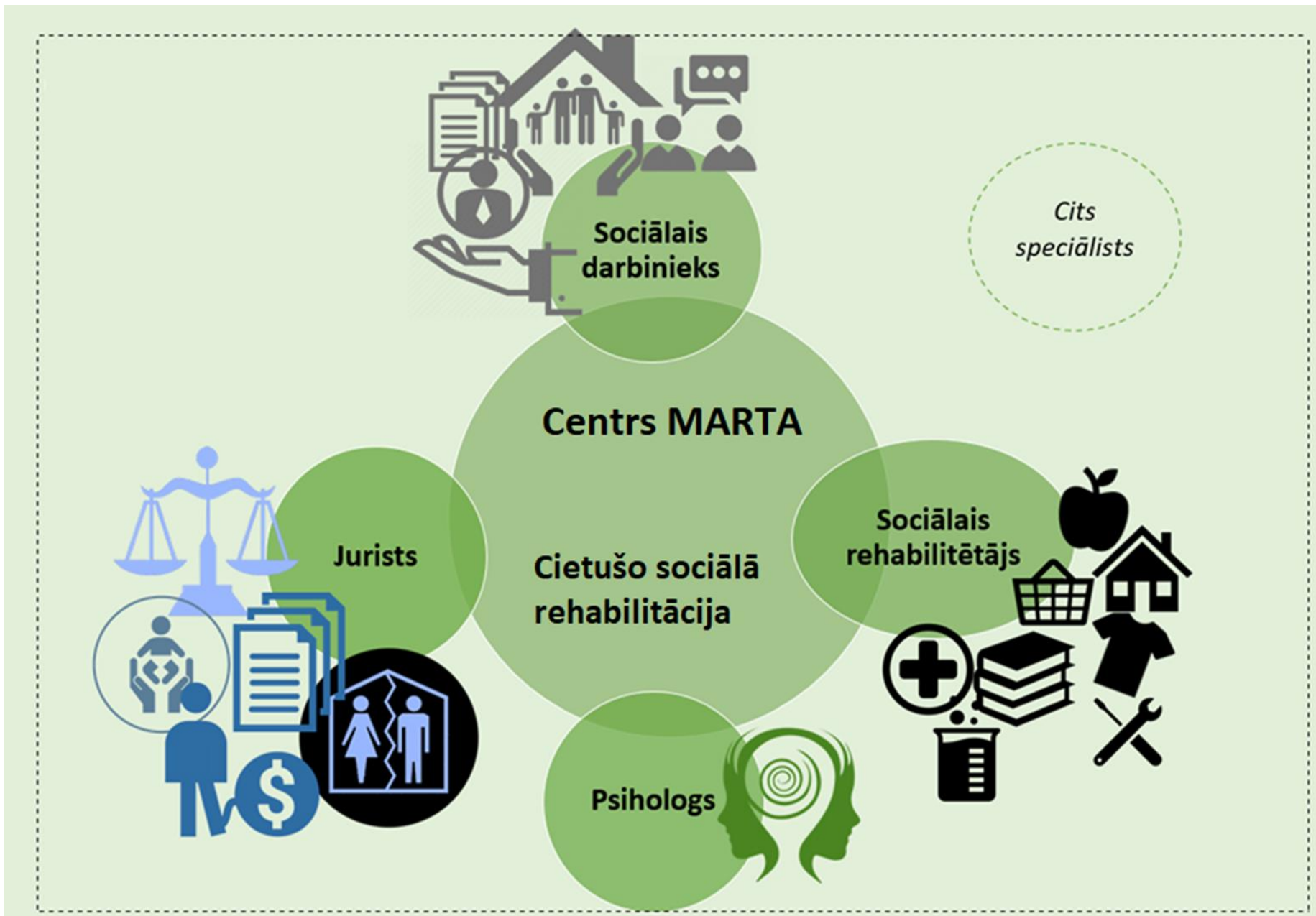


[MARTA Liepājā \[kopš 2017. gada\]](#)

[MARTA Rēzeknē \[kopš 2020. gada\]](#)

Pakalpojumi vardarbībā ģimenē un cilvēku tirdzniecībā cietušajiem





Palīdzību
saņem ~ 400
personas gadā
(90% sievietes)

Vardarbības
veicējs = tuvs
cilvēks

JAUNATNES PROGRAMMAS

kopš 2010.gada

nodarbības, apmācības un semināri gan jauniešiem (12 – 18 gadi), gan jaunatnes darbiniekiem, pedagogiem un citiem speciālistiem visā Latvijā.

TĒMAS

- vardarbības veidi un to atpazīšana. Aculiecinieka efekts.
- dzimumu līdztiesība un dzimtes stereotipi. To ietekme uz mūsu attiecībām ar sevi un līdzcilvēkiem.
- veselīgu attiecību veidošana un neveselīgu attiecību pazīmju atpazīšana.
- emociju vadīšana un to saistība ar stereotipiem un sabiedrības normām.
- mobinga prevencija.
- Cilvēku tirdzniecības riski un kā sevi pasargāt.
- seksualitāte un piekrišanas (jeb angļiski “consent”) nozīme, uzsākot seksuālas (un ne tikai) attiecības.

TERCIĀRA

mērķis ir apturēt esošās vardarbības atkārtosanos un/vai samazināt tās ietekmi, strādājot ar vardarbības veicēju

SEKUNDĀRA

vardarbība (t.sk. vardarbīga uzvedība) tiek novērsta vai tā tiek pārtraukta

PRIMĀRA

PIRMS vardarbības sākuma: programmas un stratēģijas, kas izstrādātas, lai samazinātu faktorus, kas pakļauj jaunieši vardarbības riskam. Stiprina kompetences veselīgu attiecību veidošanai

Pētījums: JAUNIEŠU LABKLĀJĪBA UN VARDARBĪBA (2021-2022)

Mērķis: iegūt padziļinātu ieskatu jauniešu un jaunatnes darbinieku vidū par to, kā viņi **definē un piedzīvo vardarbību un labklājību** četrās (4) Eiropas valstīs (Bulgārijā, Latvijā, Rumānijā un Spānijā)

- Literatūras apskats
- Kvantitatīva aptauja (565 jaunieši 13-18 g.vec.)
- Kvalitatīvas intervijas un fokusgrupas ar jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem
- Pētījuma ziņojums skatāms un lejupielādējams šeit:

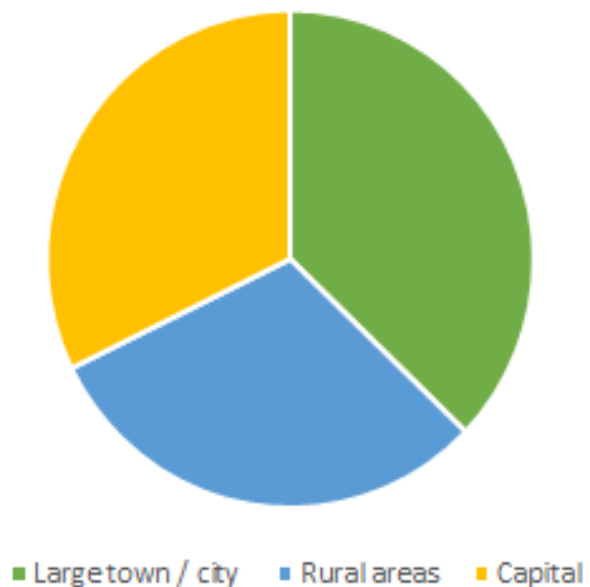
LAT <https://marta.lv/lv/marta-darbiba/petnieciba/>

ENG <https://marta.lv/en/marta-in-action/research/>

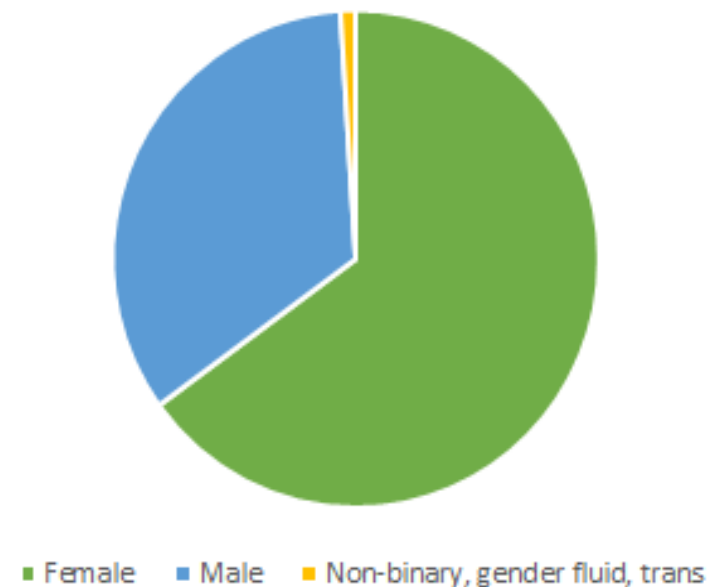
Kvantitatīvie dati Latvijas kontekstā

301 respondents vecumā 13 -18 gadiem

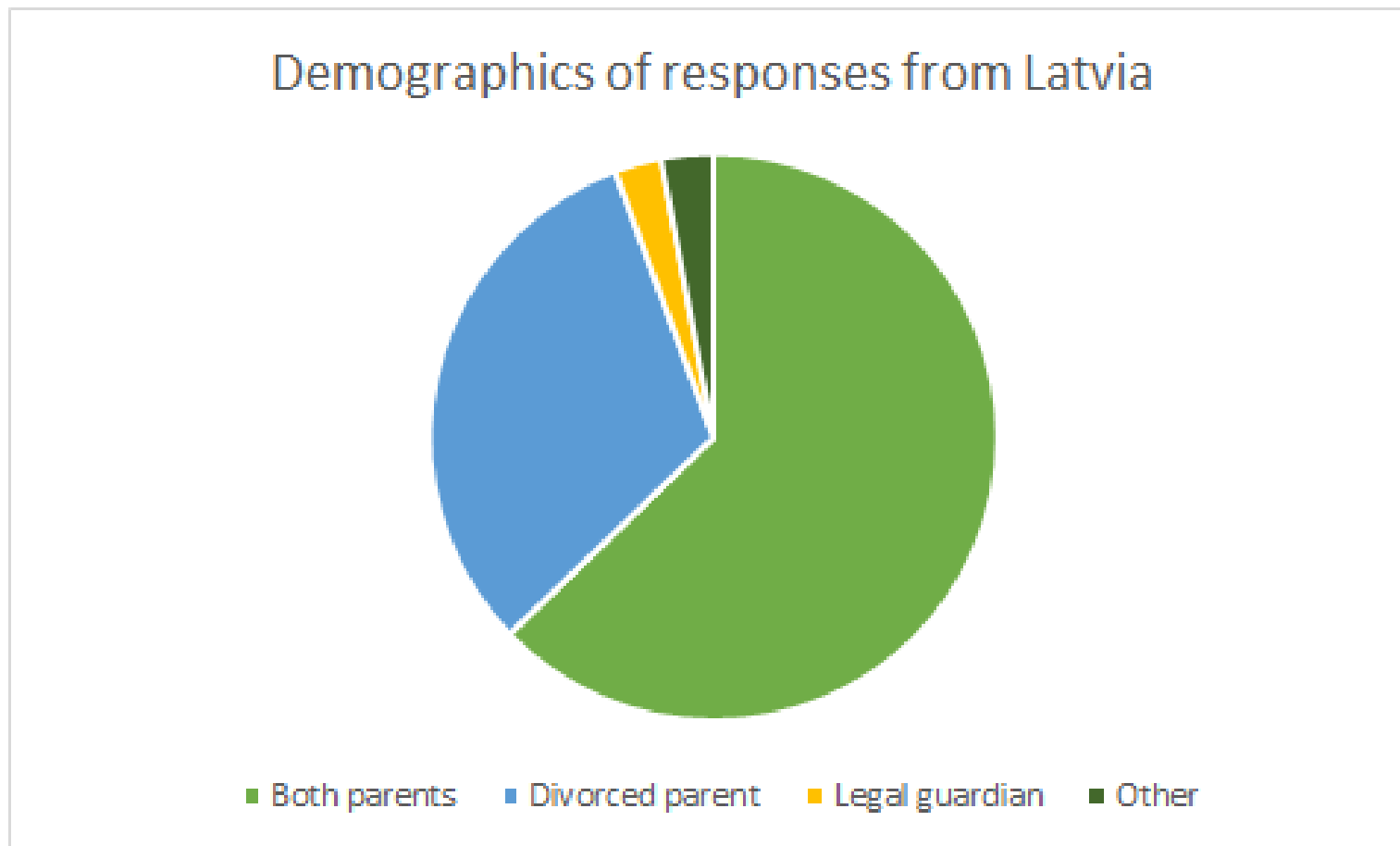
Demographics of responses from Latvia



Demographics of responses from Latvia



67,96% ziņo, ka dzīvo mājsaimniecībā ar **abiem vecākiem**, **30,10%** ziņo, ka **vecāki ir šķīrušies**, **0,97%** ziņo, ka dzīvo kopā ar likumīgo aizbildni, bet **0,97%** ziņo, ka viņu vecāki atrodas ārzemēs.





Ko Tu saproti ar jēdzienu «labbūtība» (ang. Well-being)? Ko tas nozīmē Tev?

Justies labi

Labs dzīves
stāvoklis

Būt labam pret
citiem

Būt pieņemšam, vai
iekļaujošam, neskatoties
uz cilvēka būtību
(piemēram dzimumu,
seksualitāti u. c.)

Būt mierā ar sevi.
Redzēt pasaulē
skaisto nevis
neglīto.

Cilvēks dzīvo bez
bailēm,
entuziastiski,
droši

Justies labi
fiziski un garīgi

Nav apgrūtinājumu,
kas neļautu tev
sasniegt to, ko
vajag vai gribi.

Justies droši

Miera sajūta, laiks
veselīgām
aktivitātēm.

Nejust trauksmi
un paniku

Justies
apmierinātam ar
savu pašreizējo
dzīves stāvokli

Laba jušanās,
vēlme dzīvot

Labbūtības stāvoklis	Atbildes
LATVIJA	
Krīzē	7.6%
Cenšas izdzīvot	27.7%
Normāli	32.9%
Labi	26.2%
Lieliski	5.6%

Labbūtības stāvoklis	Atbildes
RUMĀNIJA	
Krīzē	2.07%
Cenšas izdzīvot	24.74%
Normāli	26.80%
Labi	32.99%
Lieliski	13.40%

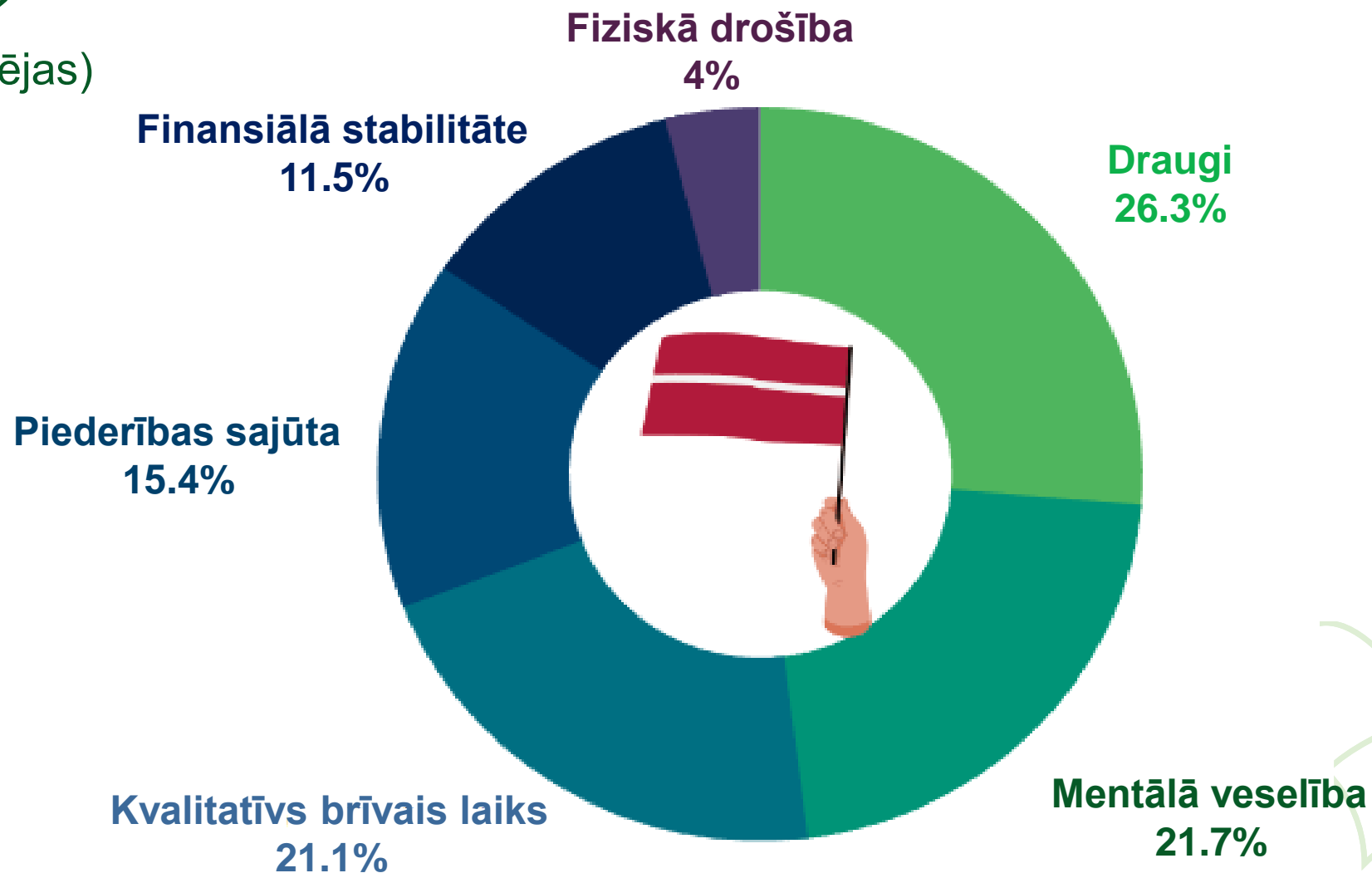
Labbūtības stāvoklis	Atbildes
SPĀNIJA	
Krīzē	1.69%
Cenšas izdzīvot	10.17%
Normāli	32.20%
Labi	45.77%
Lieliski	10.17%

Labbūtības stāvoklis	Atbildes
BULGĀRIJA	
Krīzē	11%
Cenšas izdzīvot	25%
Normāli	27%
Labi	27%
Lieliski	10%

Vide, kurā jūtas vislaimīgāk (%)	BULGĀRIJA	LATVIJA	RUMĀNIJA	SPĀNIJA
Ārpusklases pasākumos (brīvā laika pavadīšanas iespējas)	29.8	55.7	15.63	22.03
Mājās	27.9	26.8	71.88	59.32
Skolā	15.2	8.8	4.13	11.86
Tiešsaistē	12	4.5	2.11	5.1
Darbā	1.9	3.5	-	-
Esot kopā ar draugiem	13.2	0.7	6.25	1.69

Kuri no šiem elementiem ir visbūtiskākie Tavai labbūtībai?

(max 3 izvēles iespējas)



Labbūtības risks (%)	BULGĀRIJA	LATVIJA	RUMĀNIJA	SPĀNIJA
Tiešsaistes klātbūtne	27	19.2	15.63	18.44
Mentālā veselība	5	17.1	19.79	32.20
Draudzības	9.5	8.6	25.0	5.8
Finanšu stabilitāte	14.5	10.9	8.33	10.66
Attiecības	14.5	13.3	7.29	-
Fiziskā drošība	10	7	9.38	15.95
Piederības sajūta	15	12	8.33	10.17
Kvalitatīvs brīvais laiks	4.5	11.8	6.25	6.78

APGALVOJUMS: MAN IR PIEEJAMA PSIHOLOĢISKĀ PALĪDZĪBA

Mērogs %	BULGĀRIJA		LATVIJA		RUMĀNIJA		SPĀNIJA	
Kategoriski nepiekrītu	9.17	68	7.97	44.85	8.33	51.04	13.43	60.89
Nepiekrītu	15.6		8.64		10.42		13.43	
Vairāk vai mazāk nepiekrītu	19.3		9.30		16.67		11.83	
Neitrāls	23.9		18.94		15.62		22.2	
Vairāk vai mazāk piekrītu	9.17	32.05	20.93	55.15	19.79	48.96	10.40	39.11
Piekrītu	20.9		24.25		21.88		13.51	
Pilnībā piekrītu	2.75		9.97		7.29		15.20	

Kā respondenti definē vardarbību

- lielākā daļa dalībnieku vardarbību definē, kā fizisku darbību, kuras mērķis ir fiziski kaitēt citiem
- vardarbību, kas notika skolā un tās laikā vienaudžu vidū
- kibervardarbība vienaudžu vidū
- vardarbība ģimenē
- dažas atbildes ietver arī verbālu vardarbību, seksuālu vardarbību
- psiholoģiskas vardarbības veidi, piemēram, nolaidība vai manipulēšana



Vardarbību ir piedzīvojuši



5 no **10**
Bulgārijā



6 no **10**
Latvijā



4 no **10**
Rumānijā



4 no **10**
Spānijā

Ar vardarbību kā aculiecinieki ir saskārušies



7 no **10**
Bulgārijā



6 no **10**
Latvijā



6 no **10**
Rumānijā



4 no **10**
Spānijā

Par vardarbību ir ziņojuši



2 no **10**
Bulgārijā



2 no **10**
Latvijā



3 no **10**
Rumānijā



4 no **10**
Spānijā

Secinājumi no intervijām un fokusgrupām: LABBŪTĪBA

- Motivācijas trūkums, laika trūkums un slikta finansiālā situācija – lielākie draudi labbūtībai.
- Lielākie faktori, kas var pozitīvi ietekmēt jauniešu labbūtību (labsajūtu), ir **ārpusskolas aktivitātes un mentālās veselības atbalsta pieejamība**. Šīs vajadzības atspoguļojās arī pētījuma kvantitatīvajā daļā.
- Dažādas **izglītojošas un atpūtas aktivitātes**, kas padara jauniešus jēgpilni aizņemtus un aktīvus, tiek atzinīgi novērtētas. Šīs aktivitātes ietver arī **darbnīcas un apmācības**, kas paredzētas, lai **palielinātu izpratni par labbūtību un uzzinātu par visa veida vardarbību**.

Secinājumi no intervijām un fokusgrupām: VARDARBĪBA

«Es domāju, ka mūsdienās nezinu nevienu cilvēku, kurš nebūtu pieredzējis vardarbību. Visi ir par kaut ko izņirgāti vai dusmīgi.»

- **Emocionāla vardarbība un mobings** bija visizplatītākie vardarbības veidi, ko jaunieši bija pieredzējuši. Daži bija mēģinājuši iesaistīties un palīdzēt cietušajam, vienlaikus atzīstot, ka viņiem ir aizdomas, ka viņu draugi nerīkotos tāpat, ja viņi būtu cietuši.
- Vairumā gadījumu jauniešu un jaunatnes darbinieku viedokļi un uzskati ir līdzīgi attiecībā uz vardarbības novēršanu: **regulāras lekcijas/nodarbības, kas māca identificēt emocijas** un tikt ar tām galā. Tas novērstu iespējamus vardarbības uzliesmojumus to bērnu vidū, kuri ir pakļauti vardarbībai.

«Kaut kāds mani būtu brīdinājis iepriekš, kad biju mazāka. (...) Ja kāds ar mani būtu agrāk runājis, palīdzējis, parādījis, kas jādara, varbūt tas nebūtu beidzies tā, kā beidzās. (...) Ja kāds man būtu teicis, kā rīkoties, kad tevi apsaukā, spļauj sejā, spārda... bet maziem bērniem par to nestāsta, tā nav jautra tēma, un nevienam nepatīk par to runāt. Un tāpēc tas notiek tik bieži, jo neviens nezina, kā apturēt vardarbību. Neviens par to nerunā.»

JAUNIEŠU IETEIKUMI

- Runājot par vardarbības novēršanu, jaunieši un jaunatnes darbinieki tic **izglītotāju, jauniešu un kopienu ietekmes spēkam** vardarbības atpazīšanā un palīdzības nodrošināšanā.
- Svarīgi atrast veidus, kā konstruktīvi un ilgtspējīgi iekļaut jauniešus to lēmumu pieņemšanā, kas tieši ietekmē viņus – piem. **pašvaldību darbā ar jauniešiem**.
- Labklājības stiprināšana: bezmaksas pieeja psihologam un skaidrojums, kāpēc sesijas ir noderīgas ikvienam.
- Nepieciešams stiprināt jauniešus spējā atvainoties un mainīt savu uzvedību, esot vardarbības veicēja lomā.

Jaunatnes programmas

🌸 2010. – 2014. gads
sadarbība ar Ālandu salu
Miera institūtu.
«Meiteņu un zēnu grupu metode»

🌸 2015. – 2017.gads
Sadarbība ar Balkānu valstīm
CARE Balkan
«Program M»



🌸 2018. – 2020.gads
Kultūrspecifiska
metodoloģija
«Drosme rūpēties!
Vardarbības prevencija
jauniešu vidē»



Kultūrspecifiska metodoloģija vardarbības prevencijai jauniešu vidē

- 17 nodarbību cikls, balstīts neformālajā izglītībā
- Skolās, jauniešu centros, NVO, pašvaldību institūcijās
- Slēgta grupa (8-12 jaunieši)
- Vada MARTAs apmācības izgājis speciālists
- Kompetences, kas nepieciešamas veselīgu attiecību veidošanai ar sevi un apkārtējiem







ICELAND

Reykjavik

Norwegian Sea

NORWAY

Oslo

SWEDEN

Stockholm

Gulf of Bothnia

FINLAND

Helsinki

Tallinn

ESTONIA

Riga

LATVIA

Vilnius

LITHUANIA

Minsk

BELARUS

North Sea

DENMARK

Copenhagen

Baltic Sea

UNITED KINGDOM

London

IRELAND

Dublin

NETHERLANDS

Amsterdam

Brussels

BELGIUM

Paris

FRANCE

GERMANY

Berlin

POLAND

Warsaw

CZECH REPUBLIC

Prague

Vienna

AUSTRIA

SLOVAKIA

Bratislava

HUNGARY

Budapest

SWITZERLAND

Bern

LICHTENSTEIN

SLOVENIA

Ljubljana

SAN MARINO

MONTENEGRO

MACEDONIA

ALBANIA

Tirana

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

MACEDONIA

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

Italy

ROMANIA

Bucharest

BULGARIA

Sofia

English Channel

Bay of Biscay

ATLANTIC OCEAN

Mediterranean Sea

Lisbon

Madrid

PORTUGAL

SPAIN

Algiers

Tunis

MALTA

Valetta

GREECE

Athens

Kiev

UKRAINE

Chisinau

MOLDOVA

SATURS

IEVADS	6
#1 KAS UN KĀDI MĒS ESAM?	10
#2 KAS UN KĀDS/-A ESMU ES?	23
#3 MANAS EMOCIJAS UN AR TĀM SAISTĪTAS UZVEDĪBAS	32
#4 DRAUDZĪBA UN CIENPILNA KOMUNIKĀCIJA	42
#5 KONFLIKTI UN TO RISINĀŠANAS VEIDI	49
#6 DZIMTE UN DZIMUMS. KĀPĒC MAN TAS IR SVARĪGI?	62
#7 PUBERTĀTE	75
#8 SEKSUALITĀTE UN INTĪMAS ATTIECĪBAS	88
#9 LĒMUMI	96
#10 KONTRACEPCIJA UN RISIKI (STI/HIV)	108
#11 ATKARĪBAS UN TO IETEKME	123
#12 KĀ TEIKT "NĒI", BET PALIKT "STILĪGAM"?	139
#13 VARA UN ATTIECĪBAS	149
#14 ATPAZĪSTI VARDARBĪBU	157
#15 VARDARBĪBA. KURŠ KĻŪDĪJIES?	172
#16 NEESI VIENALDZĪGS!	183
#17 NOSLĒGUMS	190

IEVADS



Jauniešu grupu metode

Jauniešu grupu izcelšanās vēsture

20. gs. 90. gadu sākumā jauniešu darbu vadītāji Zviedrijā pamanīja, ka jauniešu centros piedāvātās aktivitātes nepiesaista meitenes tik lielā mērā kā zēnus. Viens no iespējamajiem iemesliem bija tas, ka lielākoties tika finansētas tādas aktivitātes, kurās tradicionāli dominē zēni. Radās ideja ieviest atsevišķas aktivitātes tikai meitenēm, līdz ar to gadu gaitā tika izstrādātas atbilstošas metodes. Lai veicinātu meiteņu pašaušanos uz saviem spēkiem un patstāvību, lielākajā daļā metožu iestrādāja dzimumu līdztiesības pieeju, kuras pamatā ir uzskats, ka ne klasē, ne jauniešu centros, ne dzīvē vispār meitenes neieņem tik plašu telpu kā zēni. Dzimumu normu un apkārtējās sabiedrības gaidu dēļ meitenēm nav tāda pati rīcības telpa kā puisiem, tāpēc viņas sabiedrības dzīvē neiesaistās tikpat aktīvi kā zēni. Radās uzskats, ka drošu vidi varētu veidot katram dzimumam atsevišķi organizētās aktivitātēs, piemēram, meiteņu grupā, kurā meitenes varētu apspriest sev svarīgus jautājumus un īstenot dažādas aktivitātes un kurā nevaldītu uz dzimumu balstītas gaidas un uzvedība.¹

Ar laiku tika saprasts, ka darbs dzimumu normu mazināšanā un līdztiesības veicināšanā skar arī zēnus. Lai veicinātu dzimumu līdztiesību dažādās sabiedrības jomās, šajā darbā jāiesaista arī vīrieši. Turklāt zēni tāpat ir pakļauti dzimumu normām un ar tām saistītajām sabiedrības gaidām, kas dažkārt var būt ļoti ierobežojošas un ietekmēt tikpat nelabvēlīgi kā tās, kas tiek attiecinātas uz meitenēm.

Ideja šo metodi ieviest Latvijā Centram MARTA radās 2007. gada beigās, kad seminārā Zviedrijā tika dzirdēts par meiteņu grupas metodes veiksmi Lietuvā. 2009. gada sākumā sadarbībā ar Ālandu salu Miera institūtu tika uzrakstīts projekts, kas turpinājās līdz 2012.gadam. Savukārt, 2013. gadā tika uzsākta sadarbība ar organizāciju CARE Balkan², no kuriem tika pārņemta puīšu grupu metode "Young Men Initiative"³. Ieviešot un izvērtējot šīs abas pieejas, tika nolemts, ka nepieciešams radīt Latvijas kultūrspecifikai atbilstoša metodoloģija. Tā 2015. gadā dzima projekts "Drosme rūpēties! Vardarbības prevencija jauniešu vidē"⁴, kurš ar OAK Foundation⁵ atbalstu turpinās līdz pat 2020. gadam.

1 G. Bahara, E. Gritāne, J. Jūnstoja (2011) Meiteņu un zēnu grupu metodes ietekme – darbs ar jauniešiem dzimumu līdztiesības veicināšanai Ālandu salās un Latvijā no dzimtes studiju un sociālās psiholoģijas skatpunkta.

2 CARE International, Baljans.

3 CARE Young Men Initiative

4 Centra MARTA

5 OAK Foundation, Oak Foundation veita savus resursus, lai risinātu globālus, sociālus un vides jautājumus, īpaši tos, kas skar mazāk aizsargāto cilvēku dzīves. Fonda pārstāvniecības atrodas Eiropā, Indijā un Ziemeļamerikā un tas sniedz atbalstu organizācijām vairāk nekā 40 pasaules valstīs.

ATPAZĪSTI VARDARBĪBU

Mērķis: sniegt jauniešiem izpratni un zināšanas par dažādiem vardarbības veidiem un to atpazīšanu.

Kad jūs redzat vardarbīgu pieaugušo, ir grūti iedomāties, ka kādreiz šis cilvēks bija mazs, nevainīgs bērns. Bieži izskan tādi jautājumi kā – vai cilvēks jau piedzimst ar tendenci uz vardarbību? Vai tas ir "iekodēts" cilvēka DNS? Vai to ir iespējams paredzēt iepriekš un mainīt? Jā, mēs visi piedzimstam ar dažādiem temperamentiem, ko ietekmē mūsu fizioloģiskie procesi ķermenī (piem., hormoni). Un arī šie temperamenti un raksturi var izpausties gan veselīgos, gan neveselīgos un vardarbīgos veidos. Vardarbība ir uzvedība, kuras apgūšana ietver mijiedarbību starp ģenētiku un vidi. Mēs, iespējams, nespēsim mainīt DNS, ar kuru mēs esam dzimuši, bet mēs varam spēcīgi ietekmēt to, kā šie gēni tiek izteikti. Ņemot vērā visus pierādītos faktorus, kas veicina vardarbību, mēs vairs nevaram teikt, ka vardarbīgi cilvēki vienkārši ir "tādi piedzimuši". Vardarbība ir bioloģisko, sociālo un psiholoģisko faktoru kombinācijas rezultāts, īpaši to, kas palielina neaizsargātību, kaunu un pazemojumu. Vardarbības novēršanā jāietver pretējais: jāpārlicinās, ka cilvēki jūtas droši un jūtas piederīgi, vienlaikus nodrošinot, ka viņiem ir veselīga un reālistiska pašcieņas un pašvērtības izjūta. Daudzi vides faktori var veicināt vardarbību. Tie ietver nelabvēlīgus bērnības notikumus, piemēram, vardarbību ģimenē, atkarības, pamešanu novārtā, traumas, mentālās veselības problēmas u.c. Nabadzības upurī, bērni, kuriem trūkst pirmās nepieciešamības preču un kuri cinās ar sliktu veselības aprūpi vai uzturu, biežāk sastopas ar vardarbību vai iesaistās tajā.⁸² Redzot vardarbību savā kopienā vai savā dzīvē, svarīgi ir atcerēties – tai vienmēr ir cēlonis un sekas. Kā arī – nekad nav par vēlu meklēt un saņemt palīdzību – gan upurim, gan varmākam, gan līdzcivēkiem. Latvijas likumdošanā izšķir dažādus vardarbības veidus, piemēram, fiziska, seksuāla, psiholoģiska, emocionāla vardarbība un vardarbīga kontrole (tāda darbība vai darbību kopums, kas ietver aizskaršanu, seksuālu piespiešanu draudus, pazemošanu, iebiedēšanu vai citas vardarbīgas darbības, kuru mērķis ir kaitēt, sodīt vai iebiedēt aizskarto personu), vecāku nolaidība, cilvēku tirdzniecība. Papildus realitātē redzam arī kibervardarbību, naida runu, seksismu u.c. vardarbības formas.

82 [7 Ways to Stop Violence at Every Age](#)

Galvenie vardarbības veidi:

Fiziska vardarbība – jebkurš fizisks aizskārums, piemēram, sišana, speršana, plaukas, raušana aiz matiem, žņaugšana, grūstīšana, stingra saķeršana aiz rokas, ieroču izmantošana u.c.

Seksuāla vardarbība – jebkurš seksuāls aizskārums, piemēram, izvarošana, uzspiests vai vardarbīgs dzimumakts, vardarbīga iesaistīšana seksuālās darbības, seksuāla aizskaršana pret cietušās gribu u.c.

Emocionālā/psiholoģiskā vardarbība – jebkurš verbāls, emocionāls vai psiholoģisks aizskārums, piemēram, regulāra draudu izteikšana, draudēšana ar fizisku vai seksuālu vardarbību, draudēšana par bērnu atņemšanu, apsaukšana un noniecināšana, vajāšana (izsekošana, sagaidīšana pie mājām, darba vietas, regulāra un nevēlama zvanīšana un izziņu vai e-pasta vēstuļu sūtīšana), liegšana satikties ar draugiem un radniekiem u.c.

Kiberbullings – vardarbība, kas notiek, izmantojot digitālās ierīces, piemēram, mobilos tālrunus, datorus un planšetdatorus. Kiberbullings var notikt, izmantojot SMS un cita veida ziņas (Whatsapp, Viber, Snapchat u.c.), kā arī tiešsaistē sociālajos tīklos, forumos vai spēlēs, kur cilvēki var skatīt, piedalīties vai kopīgot saturu. Šis vardarbības veids ietver sūtīšanu, publicēšanu vai koplietošanu ar negatīvu, kaitīgu vai nepatiesu saturu par kādu citu personu. Tas var ietvert personiskās vai privātās informācijas apmaiņu par kādu citu, kas izraisa apkaunojumu vai pazemojumu.

Ekonomiskā vardarbība – jebkura darbība, kas vērsta uz cietušās pakļaušanu, varmākam izmantojot savu pārāko finansiālo situāciju, piemēram, ienākumu slēpšana, cietušās ienākumu atņemšana, cenšanās nepieļaut, lai cietušā gūtu ienākumus, naudas došana, ja cietusi ir izpildījusi kādas prasības u.c.

Par vardarbības veidiem uzskata arī:

Prostitūcija – Seksuāla rakstura darbības apmaiņā pret naudu, proti, tā ir vardarbība pret prostituētām personām, jo, atrodoties prostitūcijā, personas cieš no fiziskas, verbālas, psiholoģiskas, kā arī seksuālas vardarbības. Dzimumaktu atkārtošana, kas ir finansiālu vajadzību vadīta, vai nelīdztiesības vai ievainojamas situācijas izmantošanas rezultātā (piespiešana, draudēšana, manipulēšana), ir seksuāla vardarbība. Lielākā daļa no personām, kas iesaistītas prostitūcijā, ir bijušas pakļautas vardarbībai, bieži vien seksuālai vardarbībai pirms iesaistīšanas prostitūcijā.

Cilvēku tirdzniecība – Šis ir vardarbības veids, kur ekspluatācijas nolūkos izdarīta cilvēku savervēšana, pārvadāšana, nodošana, slēpšana vai saņemšana, izmantojot spēku, draudus vai cita veida piespiešanu. Cilvēku tirdzniecībai raksturīga arī aizvešana ar varu, krāpšana, maldināšana vai citas viltus formas, kā arī varas pozīciju vai arī cilvēku ievainojamības izmantošana, dodot vai saņemot maksājumus vai labumus, lai panāktu kādas personas piekrišanu. Cilvēku tirdzniecības ekspluatācija nozīmē citu personu prostituēšanu vai iesaistīšanu citās ekspluatācijas formās, piemēram, piespiedu darbā verdzībā vai verdzībai līdzīgās formās, kalpībā un orgānu izņemšanā. Cilvēku tirdzniecības upurī tiek pakļauti ārkārtīgam psiholoģiskam stresam, kas var radīt emocionālas traumas, depresiju, dažos gadījumos pat pašnāvību. Personai, kura tikusi pakļauta seksuālai ekspluatācijai, sekas var saglabāties visas dzīves garumā un nopietni tai traucēt.

Aktivitāte #1: Sāpju aplis

Mērķis: Noskaidrot vardarbības dabu, pamanīt sakarības, kas notiek, ja viens neizrāda iniciatīvu to pārtraukt? Saprast, kāpēc vardarbība pastāv un turpinās un pāraug smagākā formā, ja neko nemaina sava uzvedībā.

Ilgums: 20-30 min

Nepieciešams: Katrs dalībnieks sēž uz sava krēsla, kas novietoti aplī.

Norise:

1. Visi apsēžas aplī, aktivitātes vadītājs izstāsta aktivitātes noteikumus:
 - Šī ir tikai simulācijas spēle (simulācijas spēles ir saprotamas kā mākslīgi radīta vide, kurā darbojoties var iejusties maksimāli pietuvināti dzīvei. Tās ir paredzētas kā mācību līdzekļi) un nevienam nav atļauts radīt reālas sāpes. Jebkura veida saskarsmei jābūt tādai, kas nenodara pāri!
 - Var pajautāt, kurš domā, ka var nejauši kādam piedurties tā, ka var radīt sāpes. Tādā gadījumā (bez nosodīšanas) tiek piedāvāts izmēģināt visus pieskārienu (bakstīšana ar pirkstu, uzspiežot ar plaukstu, uzgrūžoties ar plecinu) veidus ar spēles vadītāju, lai izjustu sava spēka robežas un saņemtu tūlītēju atsauksmi.
2. Vadītājs dod komandu "Sākami" un "Tagad, sākot ar tevi (norāda ar roku uz kādu no dalībniekiem) katrs pēc kārtas pa aplī, ar pirkstu 1 reizi piebaksti blakussēdētājam pa labi un vērojam, kas notiek ar citiem un, kas notiek ar mani pašu?"
3. Pēc pirmā apļa, uzdod jautājumu: Ko jūs tikko novērojāt? Kas tikko notika? Kādas sajūtas rodas?
4. Vadītājs vēro norises grupā un ja dalībnieki jūtas droši, tiek piedāvāts cits pieskāriena veids – viegls uzsitiens ar plaukstu vai uzgrūšanās ar plecu.
5. Ja kādam šis kļūst par intensīvu, dalībnieks saka "Stopl" vai "Nē! Vai "Lūdzu pārstāj!"

Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Izrunā, kā katrs jūtas, kad kāds liek darīt citam pāri?
- Kā jūtās cilvēks, kad saņem šādus pāri darījumus vai daudzkārt sāpīgākus?
- Kāpēc kāds var prasīt kaut ko nodarīt citam? Vai tiešām viņam(-ai) būtu jāklausa? Kāpēc tādām cilvēkam klausā, pakļaujas?
- Kas būtu jādara, lai vardarbība neturpinātos?
- Kas ir atbildīgs pie vardarbības pārtraukšanas un turpināšanas?
- Kādas var būt sekas pēc ciešanas no vardarbības (islaicīgi un ilglaicīgi)?

Aktivitāte #2: Atpazīsti vardarbību!

Mērķis: Sniegt zināšanas par vardarbības veidiem un trenēt spēju identificēt vardarbīgas situācijas.

Ilgums: 40 - 50 minūtes

Nepieciešams: Resursu lapa A (Nodarbība #14, aktivitāte #2) katram dalībniekam.

Norise:

1. Izdali katram dalībniekam savu darba lapu un lūdz atzīmēt atbildi, kas atbilst viņa viedoklim. Vienam apgalvojumam var būt vairākas atbildes. Dalībnieki šo veic patstāvīgi un nesarunājoties.
2. Kad tas izdarīts, izlasi skaļi katru apgalvojumu un lūdz dalībniekiem paust savu viedokli/ atbilžu variantus. Salīdziniet atbildes un kopīgi izdiskutējiet - vai minētā situācija ir vardarbīga un kāds vardarbības veids tas ir.

Aktivitāte #3 KAHOOT: Cik daudz Tu zini par mobingu?

Mērķis: noskaidrot jēdziena "mobings" būtību un dažādos viedokļus, pieredzes un zināšanas saistībā ar šo tēmu.

Ilgums: 20 - 30 min

Nepieciešams:

1. Lejupielādēt un/vai atvērt lietotni www.kahoot.it
2. Atvērt šo linku, lai uzsāktu spēli:
<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=0e2d5a75-401a-4280-bbe6-9937c5f84793>
3. Izvēlēties opciju CLASSIC, kur katrs skolēns spēlē individuāli.
4. Programma izveido spēles PIN kodu (vairāku ciparu kombināciju), kas spēlētājiem jāievada savās ierīcēs (datoros vai telefonos).
5. Spied START un parādīsies pirmais jautājums, uz kuru spēlētājiem jāatbild noteiktā laikā.

Norise:

1. Skolēni tiek aicināti pieslēgties <https://kahoot.it/>, ievadīt spēles PIN (ko skolotājs redz uz sava ekrāna).
2. Skolēniem jāievada savs lietotājvārds (NICKNAME)
3. Spēlei uzsākoties, skolēniem jāatbild uz jautājumiem, nospiežot attiecīgās krāsas atbildi uz savas viedierīces ekrāna.
4. Pēc katra jautājuma nepieciešams izrunāt - kura un kāpēc ir pareizā atbilde, sniedzot papildinošu informāciju. Un tikai tad spiest NEXT jeb doties uz nākošo jautājumu.

Terminu skaidrojumi:

Seksuālā ekspluatācija

Definīcija: Varas vai sociālās pozīcijas izmantošana, lai gūtu peļņu no kādas personas seksuālas izmantošanas (iekļauj sutenerismu, seksa tirdzniecību, pornogrāfiju, u.c.)

Papildus informācija:

- Svarīgi atcerēties, ka cilvēki prostitūcijā (uz ielas, bordeļos, eskorta servisos, pornogrāfijā un striptizklubos) visbiežāk tiek izmantoti un no viņiem labumu gūst suteneri vai citi seksa tirgotāji
- Suteneri un citi seksa tirgotāji kontrolē cilvēkus, kas nonākuši prostitūcijā, ar draudu un vardarbības palīdzību un piesavinās visu vai lielāko daļu nopelnītās naudas.

Prostitūcija

Definīcija: Iesaistīšanās vai piedāvājums iesaistīties seksuālās darbības apmaiņā pret kādu labumu - naudu, narkotikām, drēbēm, patvērumu.

Papildus informācija:

- Vairums prostitūcijā iesaistīto personu ir cietušas no seksuālās vai cita veida vardarbības pirms iesaistīšanās prostitūcijā.
- Vairumā gadījumu prostituētās personas atrodas suteneru vai citu seksa tirgotāju pakļautībā, kas piesavinās visu vai lielāko daļu nopelnītā un bieži vien ir fiziski un seksuāli vardarbīgi.

Cilvēktirdzniecība

Definīcija: Cilvēku iesaistīšana darbā vai seksuālu pakalpojumu sniegšanā ar piespiešanas, manipulācijas vai maldināšanas palīdzību. Cilvēktirdzniecības upuris ir persona, kas tic, ka viņš/a pieredzētu nopietnus draudus un kaitējumu, ja censtos atstāt darbu vai seksuālo pakalpojumu sniegšanas vietu. Cilvēktirdzniecība tiek iedalīta divās daļās: darba ekspluatācija un seksuālā ekspluatācija.

Papildus informācija:

- Līdzīgi kā verdzībā cilvēktirdzniecība nozīmē cilvēku piespiešanu strādāt, lai kāds gūtu finansiālu labumu.
- To bieži sauc par mūsdienu/moderno verdzību.
- Pasaulē šobrīd ir aptuveni 27 miljoni cilvēktirdzniecības upuru. Tas nozīmē, ka mūsdienās eksistē vairāk vergu kā jebkad pasaules vēsturē.

Sutenerisms

Definīcija: Personiska finansiāla labuma gūšana un kāda piespiešana iesaistīties prostitūcijā, izmantojot spēku, kontroli, uzticēšanos, draudus, varu vai maldināšanu.

* Noslēdzotais izvērtējuma aplis par nodarbību.

Papildus resursi:

- [Kahoot spēle "Mobings vai konflikts?"](#)
- [Mobinga novēršanas programma \(agresijas līmeņa mazināšanai klašu kolektīvos\), Rīga, 2016.](#)
- [Cilvēktirdzniecība](#)
- [Centrs MARTA Nostājas dokuments: Likumprojekts "Prostitūcijas ierobežošanas likums"](#)
- [Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālrunis 116111](#)
- [Projekts NEKLUSE.LV](#)
- [Teorija – kas ir mobings?](#)
- [Raksts, Kas vecākiem būtu jāzina par mobingu jeb bērnu savstarpējo vardarbību](#)
- [Atstumtību ietekmējošais faktors – vecumposma īpatnības](#)
- [Pusaudžu resursu centrs: Pusaudžu garīgās veselības grūtības](#)
- [Resursi uzvedības mainai](#)
- [Bullying Prevention Training Center](#)
- [Creating a Safe and Respectful Environment Training for Trainers](#)
- [Escaping the pain of human trafficking \(video\)](#)
- [Human trafficking is all around you. This is how it works \(video\)](#)
- [Centrs MARTA, Cilvēktirdzniecība](#)
- [Rekrutēšana cilvēku tirdzniecībai un sievietes tēls interneta vidē – Latvijas, Igaunijas un Lielbritānijas gadījums, 2014. gads](#)



Zināšanas, prasmes, attieksmes

- ✓ Dzimuma, dzimtes identitātes, dzimtes izpausmes, seksuālās un romantiskās identitātes izprašana
- ✓ Pašizpausme, pašcieņa & pašpaļāvība
- ✓ Emociju atpazīšana un refleksija
- ✓ Viedokļa konstruēšana, paušana, uzklausīšana
- ✓ Kritiskā domāšana un sabiedrībā valdošie stereotipi
- ✓ Atbildība
- ✓ Darbs komandā
- ✓ Prasme socializēties
- ✓ Atgriezeniskās saites sniegšana
- ✓ Neveselīgu attiecību atpazīšana un veselīgu attiecību veidošana
- ✓ Vardarbības atpazīšana un reaģēšana



Grupās darbības pamatprincipi

- ✓ Jaunieši 12 līdz 18 gadu vecumā
- ✓ 10 – 12 cilvēki grupā
- ✓ Regularitāte laikā (1x nedēļā)
- ✓ Vietas nozīme
- ✓ Klātesamība
- ✓ Brīvā griba
- ✓ Saruna, kuras laikā neviens netiek vērtēts
- ✓ Vienoššanās
- ✓ Konfidencialitāte
- ✓ Cieņa
- ✓ Atbildība pret grupas dinamiku un iekšējo procesu + atbildību maiņa
- ✓ Temats & aktivitātes pielāgojas grupas vajadzībām
- ✓ Neformālā izglītība un holistiska pieeja (prāts+ķermenis+sirds)
- ✓ Aplis kā rituāls un savstarpējas cieņas signāls
- ✓ Laiks refleksijai
- ✓ Grupas vadītājs/-a = procesa virzītājs un atbalsts

Atsauces un resursi

- Pētījums. [Jauniešu labklājība un vardarbība 2022](#)
- [Pētījuma ziņojums](#) par jauniešu grupu metodes ietekmi
- [Pētījuma ziņojums](#) par seksuāli aizskarošas uzvedības izplatību Latvijas skolās
- [Jauniešu programmas "Drosme rūpēties! Vardarbības prevencija jauniešu vidū" izvērtējums](#)
- Centrs MARTA [Jaunatnes programmu aktualitātes un realizētie projekti](#)



 @centrsmarta, @centrsmartaliepaja, @centrsmartarezekne

 @centrsmarta

 @centrsmarta

madara@marta.lv

10/11/2023