

● atidaryk savo asmeninę sąskaitą banke, kuria tik tu galėtum naudotis, (pvz., ten galima pervesti motinystės pašalpą ir kitas išmokas, gaunamas auginant vaikus);

● pasiklausk iš anksto, kas iš giminaičių, draugų sutiks priimti tave ir vaikus laikinai apsigyventi ar paskolins pinigų įsikurti. Įsigyk naują telefono sim kortelę;

● paruošk smulkų išsigelbėjimo planą bei aptark jį su artimais draugais ar Krizių centro darbuotojomis; pasitark su juristais, drąsiai kreipkis pagalbos į Krizių centrą, kuris rekomenduos tau patikimą teisininką ar advokatą. Krizių centro teisininkas konsultuoja nemokamai, o dokumentai gali būti tvarkomi lengvatinėmis sąlygomis ir už ekonominę kainą;

● supažindink su savo PLANU vaikus; kartu parepetuokite savo išsigelbėjimą. Būkite kūrybingi, leiskite sau fantazuoti, kartu pasijuokite. Juk tai – ne galas, o nauja pradžia! Dar turėsite laiko suvesti sąskaitas su praeitimi, palaidoti neišsipildžiusias viltis, atsisveikinti su iliuzijomis, kai jau būsite saugūs;

● kai būna ypač sunku, prisimink, jog dabar tu KURI NAUJĄ GYVENIMĄ sau ir savo vaikams!

● aptark savo problemas, planus saugioje aplinkoje, su tam tinkamais žmonėmis. Kreipkis į Krizių centrą moterims – skambink taip dažnai kaip tau norisi. Krizių centro darbuotojos ir savanorės konsultantės turi specialų pasirušimą ir tu gali jomis pasitikėti. Krizių centro turima informacija apie tave, tavo gyvenimą ir planus yra konfidenciali ir nepasklis;

● visų pirma vėl pasistenk tapti pati savimi, dvasiškai sveika ir gyvybinga moterimi. Susigrąžink savo galią ir jėgą, kurią buvo užgrobęs smurtautojas. Iškentėta kančia kuria išmintį. Tavoji išmintis padės tau gyventi toliau, ilgai ir laimingai, o kitos tavo gyvenimo partnerystės bus sėkmingos dėl išsilaisvinimo procese įgytos brandos. Drąsiai eik į priekį –

TUNELIO GALE ŠVIESU!

JUMS REIKIA PAGALBOS?

**KREIPKITĖS Į VILNIAUS MOTERŲ NAMUS
TELEFONU
8 5 261 63 80**

Nemokama specializuota kompleksinė pagalba
Konsultavimas, informavimas ir palaikymas, tarpininkavimas institucijose, pagalba tvarkant dokumentus

Specializuota psichologo ir teisininko pagalba

Prie telefono budi specialų paruošimą
turinčios konsultantės

Konsultacijos teikiamos darbo dienomis
nuo 9.00 iki 18.00 valandos

Taip pat galite kreiptis

elektroniniu paštu vmotnam@vmotnam.lt

ir mes su Jumis susisieksime

Nuo 2004 m. kiekvienas dirbantis Lietuvos gyventojas turi galimybę paskirti iki 2% sumokamo gyventojų pajamų mokesčio pasirinktai nepelno organizacijai, turinčiai paramos gavėjo statusą

Skirdami mums savuosius 2% Jūs prisidedate prie smurto prieš moteris šeimoje įveikimo

VILNIAUS MOTERŲ NAMAI

Įmonės kodas: 193144736

AB SEB bankas

Banko kodas 70440

Sąskaita LT29 7044 0600 0106 4248

Daugiau informacijos:

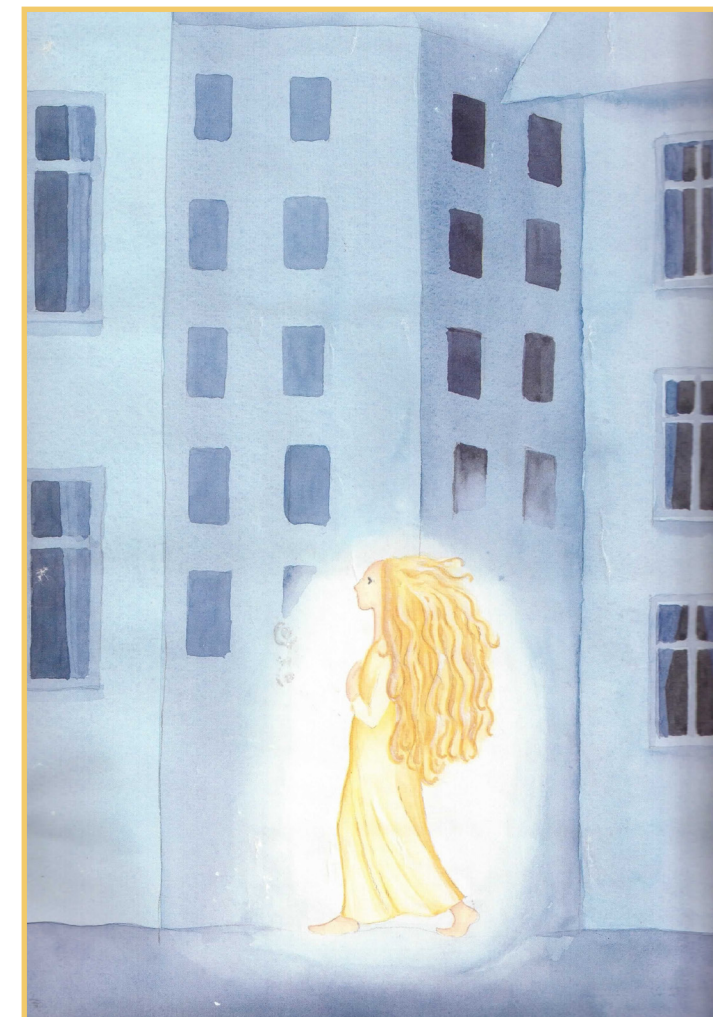
(8-5) 261 63 80,

el. paštu: vmotnam@vmotnam.lt

Tapkite mūsų Facebook draugais
Vilniaus Moterų Namai/Krizių Centras



KAIP IŠSIGELBĖTI IŠ MĖLYNBARZDŽIO PILIES?



KAIP PADIDINTI MOTERS SAUGUMĄ SMURTO ARTIMOJE APLINKOJE ATVEJ AIS?

PASIRUOŠIMAS GALIMAM SMURTO EPIZODUI

Kaip planuoti savo elgesį, kad kiek galint apsisaugotumei nuo partnerio smurto?

Mieloji, galbūt tu gyveni smurtinėje santuokoje ar po- roje su žiauriu ir pavojingu vyru? Nors ir negali sustabdyti ar visai išvengti smurto, kontroliuoti savo partnerio (vyro, draugo, vaikų tėvo) smurtinių veiksmų, turi tam tikrą pasirinkimo laisvę, kaip į juos reaguoti, ir kaip greičiau pasiekti vietą, kur būtų saugu tau ir tavo vaikams.

Iš anksto apgalvok savo veiksmus:

- nuspręsk, kur kreipsiesi, jei tectų bėgti iš namų, net jei tiki, kad „kito karto“ nebus; kur eisi, jei pirmasis pasirinkimas pasirodys negalimas;
- susitark su kaimynais, draugais ar giminėmis dėl to, kaip jie galėtų pagelbėti smurto atveju. Pavyzdžiui, kaimynai galėtų iškviesti policiją, paskambinti 112, jei iš tavo buto sklinda įtartini garsai, – jei tik jie žinos, kad tu to nori ir jų įsikišimui neprieštarausi;
- gerai yra turėti kokį nors slaptažodį, kurį pasakius į telefono ragelį, kiti žinos, kad TAI vėl kartojasi;
- visada turėk paruoštą krepšį su trupučiu pinigų, būtiniausiais daiktais, dokumentais, automobilio raktais, vaiko mėgiamu žaisliuku ar antklodėle – tam atvejui, jei tectų skubiai bėgti iš namų;
- jei jauti, kad kyla pavojingas ginčas, venk uždarus erdvės – vonios, virtuvės, kitų vietų, kur yra ginklų (jais gali tapti virtuvės ar ūkio reikmenys), taip pat atsidurti toli nuo lauko durų, išėjimo iš buto;
- įsiklausyk į savo intuiciją, pasitikėk savo sprendimo teisingumu. Jei situacija darosi labai rimta, tu gali nuspręsti patenkinti savo partnerio reikalavimus tam, kad jis nusiramintų. Daryk viską, ką turi daryti, kad apgintum savo gyvybę ir sveikatą, kol būsi nepavojingoje vietoje;
- kiekvieną sykį išsigelbėjusi nepamiršk pagirti savęs, padėkoti pati sau ir tiems, kurie tau pagelbėjo. Šitaip elgiasi patikimi, save gerbiantys žmonės!

PABĖGIMAS IŠ MĒLYNBARZDŽIO PILIES

Kaip pripažinti problemą ir ieškoti pagalbos?

Mieloji, Mėlynbarzdis turėjo šešias žmonas ir visas nugalabijo, mat jos nebuvo paklusnios. Jo manymu, dėl viso karto kaltos buvo pačios moterys. Tačiau septintoji žmona išvengė pražūties – dėl savo pačios charakterio ypatybių ir kad laiku kreipėsi pagalbos į Seseris ir Brolius, t.y. į savo bendruomenę, o šie atskubėjo jai padėti.

Tikiu, kad tavo naminis Mėlynbarzdis ne kartą sakė, jog dėl mušimo, ir net seksualinės prievartos, smurto epizodo pabaigoje kalta esi tu.

Išsilaisvinimas prasideda tuomet, kai nustoji tuo tikėti ir imi aktyviai planuoti išsigelbėjimą.

Jei jau nusprendei gelbėtis iš Mėlynbarzdžio pilies, noriu tau pasakyti štai ką:

- pripažink, kad namuose smurtaujama. Nebesistenk pateisinti smurtaujančio partnerio ar nuvertinti, sumenkinti savo kentėjimo. Jis nori, kad tu manytum, jog pati esi kalta – nebetikėk tuo, nebesistenk savęs įtikinti! Juk širdies gilumoje ŽINAI, kad SMURTINIAM ELGESIUI PATEISINIMO TIESIOG NĒRA;
- be baimės apžvelk savo padėtį, įvertink problemas ir ieškok pagalbos. Kreipkis į Krizių centrą moterims. Atsimink – PASLAPTYS ŽUDO! Tave supantys žmonės turi sužinoti apie smurtą, kurį tu patiri – tam, kad galėtų tau padėti;
- pabandyk atsiprašyti žmonių, kuriuos atstūmei pasidavusi smurtautojo spaudimui, ar dėl smurto šeimoje nustojai su jais bendrauti, ar per mažai skyrei dėmesio; parašyk jiems laišką, atvirai pasikalbėk;
- susirask sau žmonių, kuriuos nuolat lankysi, kuriais tu gali pasitikėti, o jie tavimi. Tau reikia to pasitikėjimo, kad surastum jėgų pokyčiams. Daryk tai neskubėdama;
- išmok pasakyti „NE“, kai kiti duoda gerus patarimus, o tu savo vidumi, intuicija jauti, kad jie tau netinka, negali jų priimti;
- kalbėk su savo vaikais visai atvirai apie tai kas vyksta; ieškok jiems paramos grupės (pvz., Paramos vaikams

centras, programa „Vyresnysis brolis / Vyresnioji sesuo“, Vaikų linija, Jaunimo linija);

- vaikai turi žinoti Krizių centro moterims (85 261 63 80 – darbo dienomis, darbo valandomis) ir policijos telefonus (112 – visą parą), ir paskambinti ten, jei tavo sveikata ir gyvybė vėl atsidurtų pavojuje;
- pirmiausia pasirūpink pati savimi ir savo gerbūviu; pabėgti ir pulti į kito vyro glėbį dažniausiai yra tik pasiblaškymas ir tikrosios problemos neišsprendžia;
- sukurk savo Išsigelbėjimo Planą ir imkis jį įgyvendinti;
- turėk kantrybės su savimi. Neišeina pradėti naujo gyvenimo „nuo kito pirmadienio“. Niekas nepasveiksta greitai, iš karto ir galutinai. Nebausk savęs už silpnumą, klaidas ir „atkritimus“. Kalbėk su savimi švelniai, su meile, pabandyk žaisti ir atšvęsti kiekvieną mažą pergalę, žingsnį žengtą link išsilaisvinimo. VISKAS YRA IR BUS GERAI MŪSŲ GYVENIME – kartok šią mantrą, ypač, kai bus sunku. Tikėk tuo!

PLANUOJANT IŠSIGELBĖJIMĄ

Ką daryti, jei jau nusprendei išsiskirti su smurtaujančiu partneriu?

MIELOJI, galbūt tu kentėjai smurtą ne vienerius metus ir nesiryžai išsiskirti dėl pačių įvairiausių priežasčių. Tačiau dabar tu jau žinai, kad kentėti toliau nebėra prasmės. Tavo partneris nutraukė jus siejusį įsipareigojimą, pamynė tau duotą pasižadėjimą.

Tuomet – džiugu, kad nusprendei pradėti naują gyvenimą – GYVENIMĄ BE SMURTO IR PRIEVARTOS.

Jei priėmei sprendimą išsiskirti, gerai apgalvok kiekvieną tolesnį savo žingsnį. Nepamiršk, jog ilgai gyvenus prievartos ir žalojančios kontrolės sąlygomis būti laisva tenka išmokti! Abejoti savimi, baimintis, o kartais ir klysti yra normalu.

Ruošiantis įgyvendinti savo sprendimą, svarbūs yra šie dalykai:

- svarbiausius dokumentus, vaikų gimimo liudijimus, raktus, vertingesnius asmeninius daiktus, savo santau- pas laikyk pas draugus ar šeimos narius;