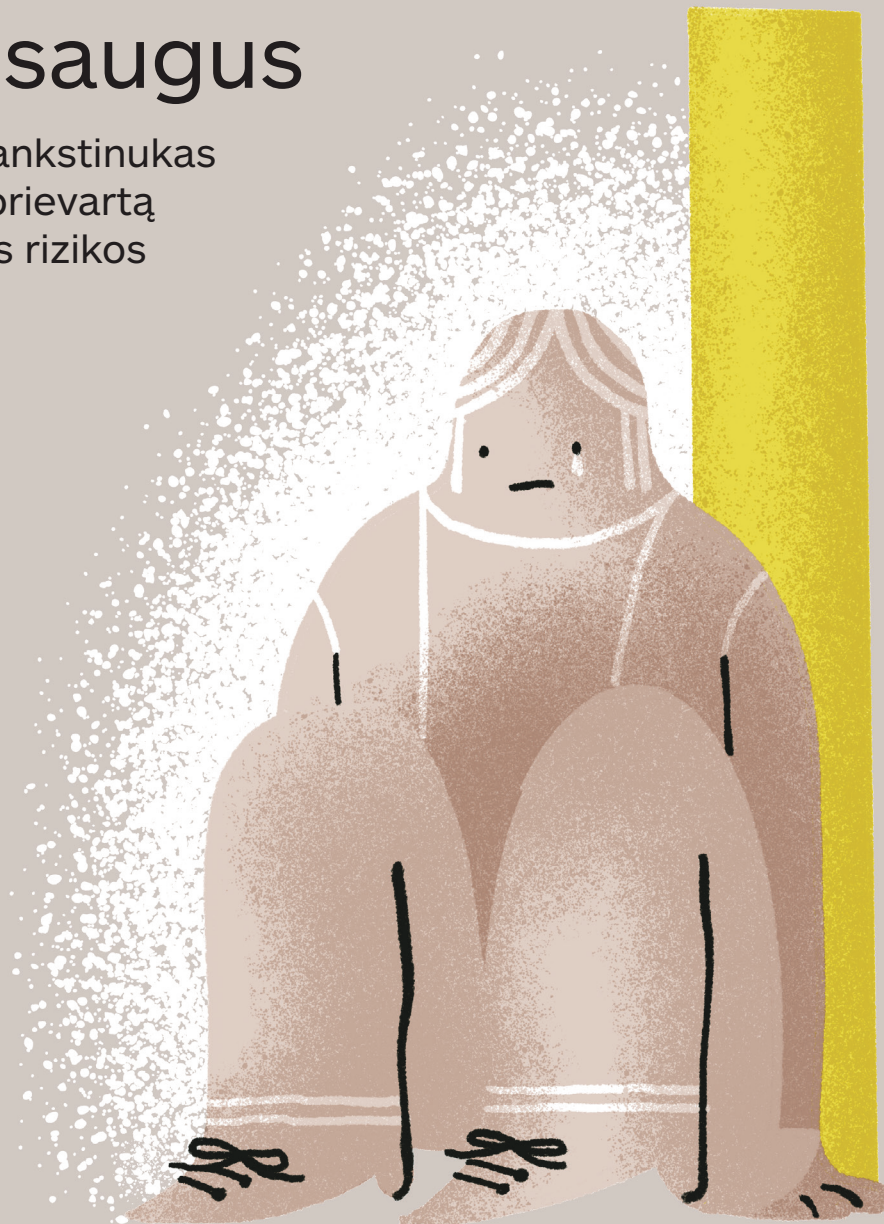


LITAUISK

Eksempel på brosjyre
for TryggEst-kommuner

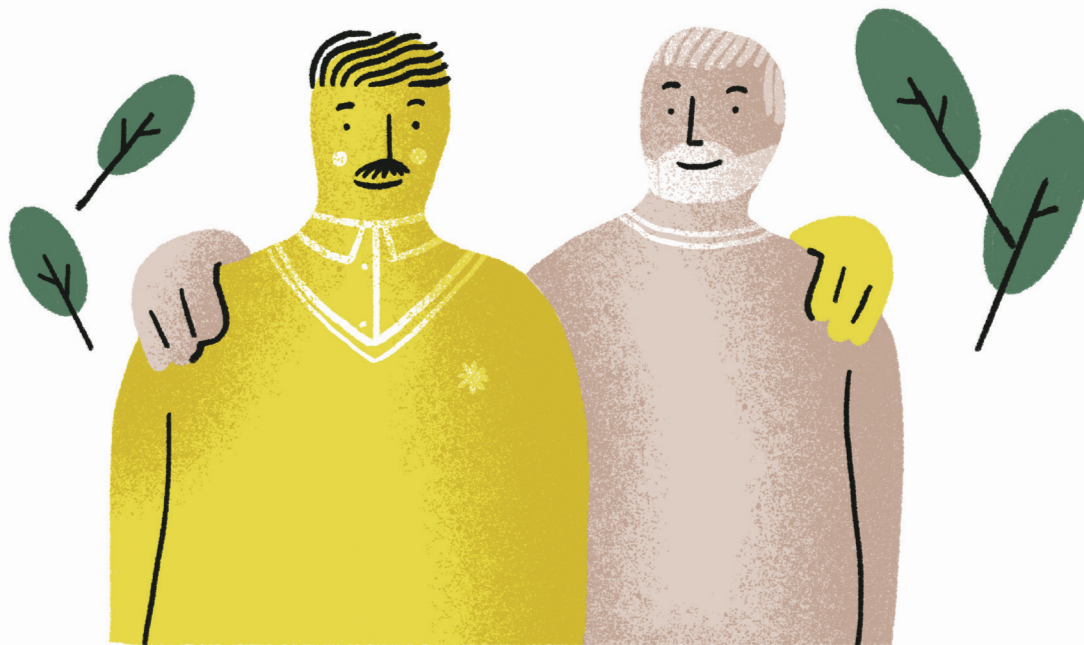
Tu turite TEISEĘ jaustis saugus

- informacinis lankstinukas
apie smurtą ir prievartą
suaugusiesiems rizikos
zonoje



TryggEst.no
Bufdir

Ar norite sužinoti daugiau apie TryggEst?
Atsidarykite internetinį puslapį tryggest.no



Tu turite teisę jaustis saugus

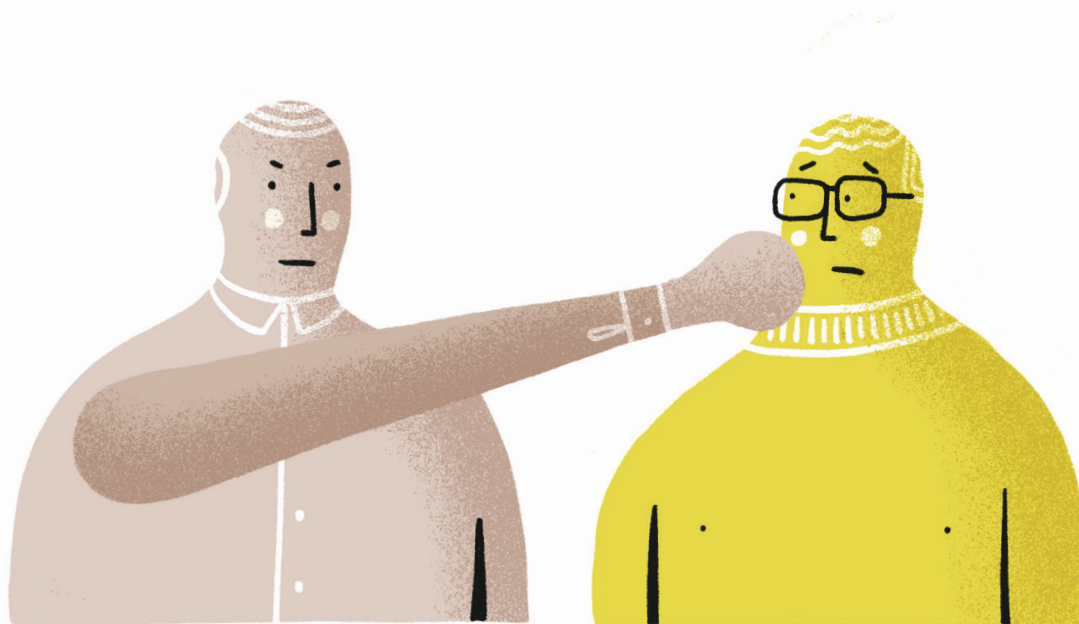
Tu turite teisę būti tikras, kad niekas tavęs neskriaus ar nežalos.

Yra įvairių smurto ir piktnaudžiavimo formų. Šiame lankstinuke gali daugiau sužinoti apie įvairias piktnaudžiavimo formas ir teiktiną pagalbą.

- Lankstinuką gali skaityti individualiai arba drauge su kitais asmenimis.
- Jeigu dėl kokių nors priežasčių negali to padaryti savarankiškai, gali paprašyti ką nors perskaityti tau šį lankstinuką.

Smurtas ar piktnaudžiavimas gali sukelti liūdesį, pyktį ar baimę. Gal kitiems apie tai papasakoti bijai? Kad ir kaip būtų sunku, svarbu, kad kiti sužinotų apie tai, kas vyksta. Tik pasipasakojęs, pranešęs apie patirtą smurtą ar piktnaudžiavimą gali sulaukti pagalbos. Kai kada piktnaudžiaujama tyčia. Pasitaiko, kad piktnaudžiautojas pats nesupranta, kad jo elgesys yra neteisingas. Smurtas ir piktnaudžiavimas visada yra blogai.

Fizinis smurtas



Kai tavo kūnas patiria kito asmens prievartą, fizinį sužalojimą, tai reiškia, kad tu patiri fizinį smurtą.

Kiti fizinio smurto pavyzdžiai gali būti:

- tave spardo arba muša;
- mėto į tave daiktus;
- pririša tave prie kėdės, lovos arba užrakina tave kambaryje;
- traukia, stumdo, purto arba žnaibo;
- muša tave su koku nors daiktu;
- tampo už plaukų arba kanda;
- degina tave su karštais daiktais;
- palieka tave šaltyje.

Seksualinė prievarta

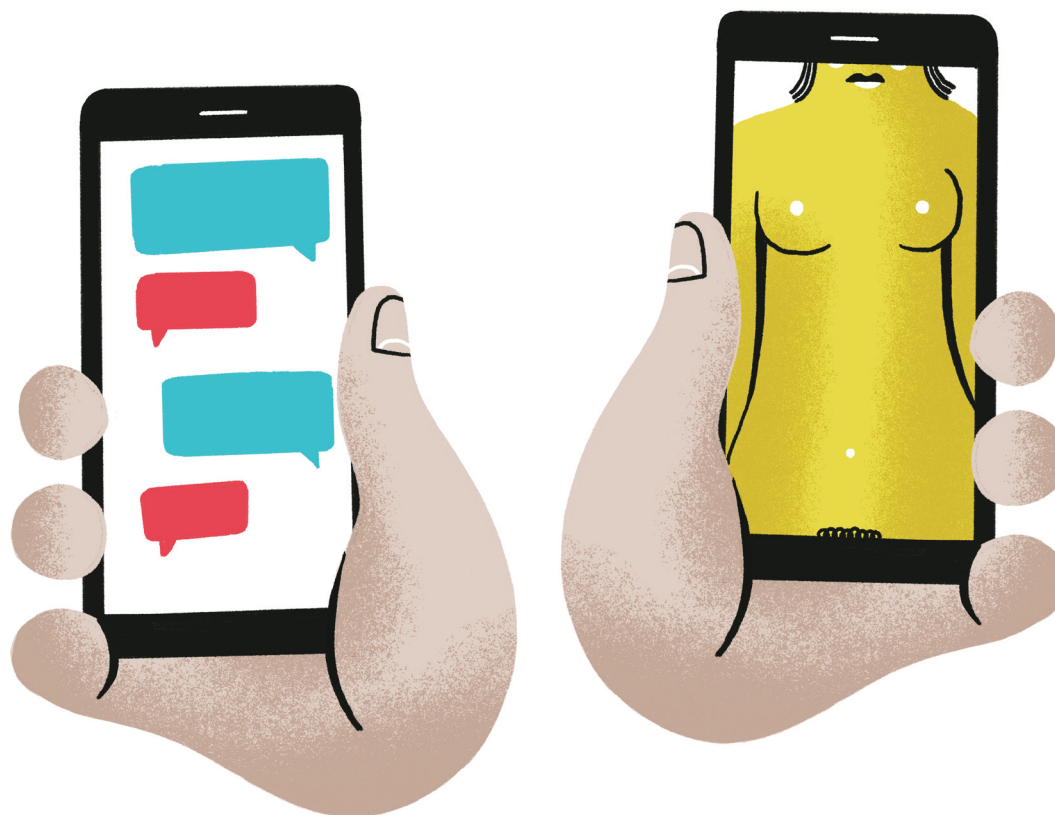


Jei kas nors su tavimi seksualiai elgiasi prieš tavo valią, be tavo sutikimo, gali būti, kad patiri seksualinę prievartą.

Kiti seksualinės prievartos pavyzdžiai gali būti:

- liečia tavo kūną intymiose vietose (sėdmenis, krūtis, lytinius organus);
- verčia tave liesti kitų kūną, kai to nenori;
- rodo pornografinius filmus ir sekso nuotraukas, kurių nenori matyti;
- fotografuoja ir filmuoja tavo kūną be tavo sutikimo;
- apgauna ar priverčia tave fotografuoti save nuoga;
- priverčia ar apgaule verčia lytiškai santykiuoti;
- priverčia apsinuoginti, kai to nenori;
- tau, kai nenori, pasirodo nuogas;
- bučiuoja tave, kai to nenori;
- nenori klausyti, kai sakai „ne“, „sustok“ ar panašiai.

Piktnaudžiavimas internete



Piktnaudžiavimas internete gali būti, kai kas nors tau grasina viešaisiais tinklais arba mobiliuoju telefonu.

Piktnaudžiavimas internetu taip pat gali būti, kai kas nors:

- verčia prievarta ar apgaule fotografuoti ar filmuoti save nuoga, dalintis tuo su kitais viešuosiuose tinkluose ar mobiliuoju telefonu;
- verčia prievarta ar apgaule pasirodyti nuogam prieš kamerą;
- rašo tau arba apie tave bjaurius ar gąsdinančius dalykus viešuosiuose tinkluose ar asmeninėse tekstinėse žinutėse;
- apgaule skolinasi iš tavęs pinigų ar apgaulingai parduoda prekes internetu.

Psichinis smurtas



Jei kas nors tave gąsdina, grasina arba menkina, versdami pajusti mažavertiškumo jausmą, gali būti, kad patiri psichinį smurtą.

Kiti psichinės prievartos pavyzdžiai gali būti:

- šaukia ant tavęs ar tave keikia;
- grasina tave sužaloti, jei nedarysi, kaip liepta;
- grasina sugadinti kažkokį materialų daiktą ar sužaloti tau brangius asmenis;
- verčia tave daryti tai, ko nenori;
- gąsdina, kad nesulauksi tau reikalingos pagalbos;
- rodo negražius įžeidžiančius ženklus, grimasas, rodo tau liežuvį;
- tave vadina negražiais vardais;
- skleidžia gandus apie tave;
- rašo bjaurius dalykus apie tave internete ar mobiliajame telefone;
- tave apkalba, išstato tave pajuokai;
- tave kaltina dėl to, ko nepadarei;
- izoluoja tave ar ignoruoja.

Finansinis piktnaudžiavimas



Jei kas nors iš tavęs vagia pinigus, materialines vertybes ar kūrybinius produktus, gali būti, kad patiri finansinę prievartą.

Kiti finansinio piktnaudžiavimo pavyzdžiai gali būti:

- apgaule siekia išvilioti pinigus;
- skolinasi pinigus iš tavęs ir niekada tau jų negrąžina;
- apgaule verčia sumokėti už kitų asmenų įsigytus daiktus;
- apgaule gauna tavo parašą ant tau nežinomo dokumento;
- apgaule renka pinigus ar skolinasi socialiniuose tinkluose;
- apgaulingai parduoda prekes internetu;
- draudžia tau turėti savų pinigų, neturėdami tam teisės ar leidimo;
- už jus sprendžia, kam galite išleisti savo pinigus, neturėdami tam teisės ar leidimo.

Nepriežiūra

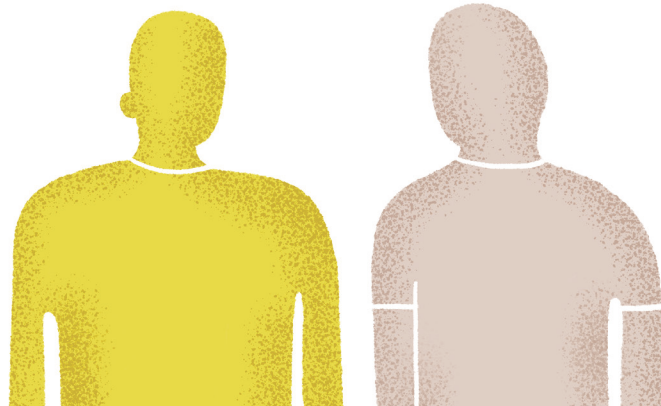


Nepriežiūra yra tada, kai tavo supantys žmonės privalo tau padėti, bet to nedaro. Nepriežiūra laikoma tiek neteisinga, tiek ir nepakankama pagalba.

Nepriežiūra gali būti, kai:

- negaunama pakankamai pagalbos maudantis vonioje, duše ar prausiantis;
- negaunama pakankamai maisto ir gėrimų;
- negaunama pagalbos būti šiltai ir sausai;
- negaunama būtinos sveikatos priežiūros;
- nepadedama suprasti prižiūrimo pasirinkimų;
- nepadedama apsirengti švariais drabužiais;
- nepakankamai gaunama priežiūros, šilumos ir dėmesio;
- negaunama pagalbos būti saugioje aplinkoje.

Kas gali prieš tave piktnaudžiauti?



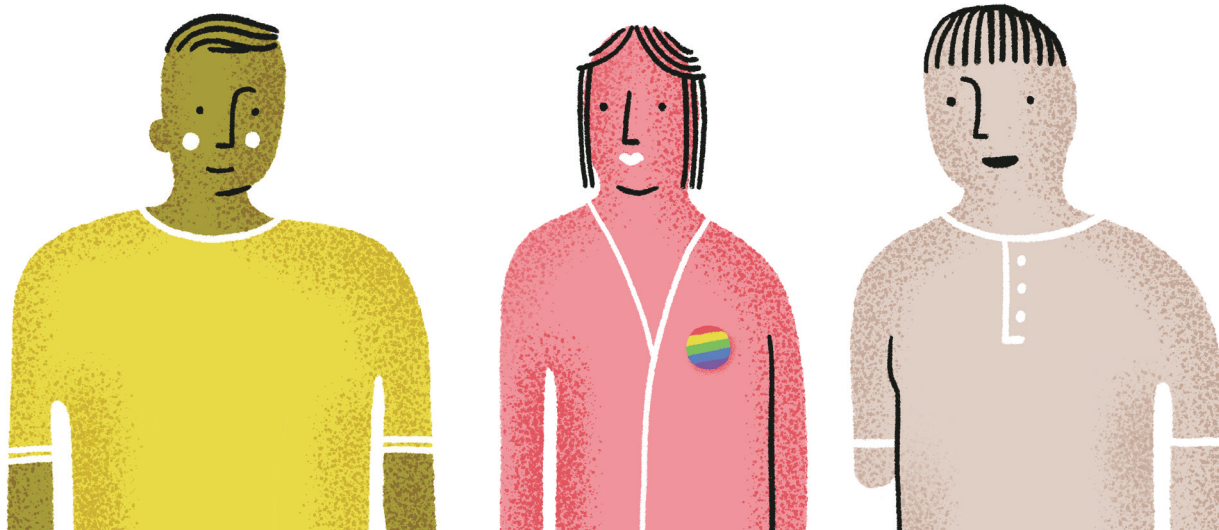
Dauguma žmonių yra geri ir saugūs, jais gali pasitikėti. Tačiau yra ir tokių žmonių, kurie gali prieš tave piktnaudžiauti. Tai gali būti kas nors gerai pažįstamas arba visiškai svetimas žmogus.

Tai gali būti:

- vyras ar moteris;
- kažkas jaunesnis ar vyresnis už tave;
- kažkas su negalia;
- širdies draugas;
- draugas ar šeimos narys;
- darbuotojai;
- kažkas, sutiktas pirmą kartą, arba senas pažįstamas;
- kažkas, su kuo bendrauji internetu.

Piktnaudžiavimas gali įvykti bet kur, pavyzdžiui:

- tavo namuose;
- parduotuvėje;
- ligoninėje;
- mokykloje;
- darbo vietoje;
- centre;
- autobuse ar traukinyje;
- internete ir socialinės žiniasklaidos priemonėse;
- mobiliuoju telefonu.



Kam galiu papasakoti?

Jei atpažįsti save bet kuriame iš šio lankstinuko pavyzdžių ir galvoji, kad prieš tave gali būti piktnaudžiaujama, papasakok apie tai kam nors, kuo pasitiki.

Tavo šeimoje gali būti kažkas, draugas ar galbūt vienas iš kolegų, kuo pasitiki. Tai taip pat gali būti „TryggEst“ koordinatorius, kontaktinis asmuo, bendrosios praktikos gydytojas, bendrosios praktikos slaugytojas, aplinkos apsaugos darbuotojas arba policijos pareigūnas.

Tu neturite abejoti dėl teisės pranešti apie savo išgyvenimus.

Tačiau svarbu apie tai kam nors papasakoti, kad galėtum gauti pagalbą.





Kas atsitiks, jei kam nors apie tai papasakosiu?

Kai papasakosi kam nors, kad esi smurto ar prievartos auka, arba tu galvoji, kad tai patiri, tai tas, kuriam tu papasakosi, turėtų:

- išklausyti, ką pasakoji;
- palaikyti tave ir padėti tau jaustis saugiam;
- pasikalbėti su tavimi apie tai, kaip galėtų tau padėti.

Jei pirmasis, kuriam pasakoji, neklauso, netiki tuo, ką sakai ir nepadeda tau, papasakok kitam. Nepasiduok.

Kur galiu gauti pagalbos?

Yra keletas vietų, kur gali sulaukti pagalbos, jei patiri ar galvoji, kad patiri smurtą ar prievartą.

TryggEst jūsų savivaldybėje

Kai kuriose savivaldybėse ir rajonuose yra „TryggEst“ grupė, kuri siekia padėti žmonėms, patiriantiems smurtą ir piktnaudžiavimą/prievartą. Su TryggEst gali susisiekti telefonu arba paštu.

Kai skambini „TryggEst“, gali pasikalbėti su asmeniu, turinčiu patirties su žmonėmis, kurie išgyveno panašius sunkumus.

Jie išklausys tai, ką papasakosi, ir išsiaiškins su tavimi, kokios pagalbos tau reikia.

Taip pat gali susisiekti su:

- šeimos gydytoju;
- greitosios medicininės pagalbos priimamuoju;
- krizių centru;
- išprievartautų aukų priimamuoju;
- valstybiniu vaikų namu;
- SMISO - Centru prieš kraujomaišą ir seksualinę prievartą;
- Dixi - resursų centru prieš išprievartavimą.

Ar nori gauti daugiau informacijos ir žinių apie smurtą ir piktnaudžiavimą?

Skaityk adresu: www.dinutvei.no

Šioje svetainėje taip pat pateikiama pagalbos pasiūlymų visoje šalyje apžvalga ir anoniminė klausimų ir atsakymų paslauga. Svetainę tvarko Nacionalinis smurto ir trauminio streso žinių centras (NKVTS).

Jei turi kokių nors klausimų ar nori apie tai pranešti policijai, skambink policijai 02800

Jei tau ar kitam asmeniui reikia skubios pagalbos, skambink:

Policija

112

Greitoji medicinos
pagalba

113

Ar norite sužinoti
daugiau apie TryggEst?
Atsidarykite internetinį
puslapį tryggest.no



Postadresse

Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse

Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no