



**Piecu soļu metode:
INTERVENCE
2025**

LATVIJAS REPUBLIKAS

TIESĪBSARGS



Satura rādītājs

Ievads.....	3
Kāpēc ir svarīgi reaģēt kā lieciniekam?	4
Kas ir 5 soļu metode?.....	4
1. Solis: Uzmanības novēršana.....	5
2. Solis: Deleģēšana.....	6
3. Solis: Dokumentēšana.....	7
4. Solis: Atbalsts	9
5. Solis: Tiešā iejaukšanās	9

*Titullapas attēls ģenerēts ar ChatGPT



Ievads

2024. gadā Latvijas plašsaziņas līdzekļos izskanēja informācija par iespējamām seksuālās uzmākšanās gadījumiem vienā no Latvijas augstskolām. Situācijas risināšanā iesaistījās arī Latvijas Republikas tiesībsargs. Veicot izpēti par seksuālo uzmākšanos no dažādām perspektīvām, kā arī iepazīstoties ar komentāriem tiešsaistes mediju portālos, tiesībsargs secināja, ka uzmanība ir jāpievērš arī aculieciniekiem/ malā stāvētājiem/ novērotājiem, jo tie var gan palīdzēt samazināt vai pat novērst seksuālās uzmākšanās gadījumus, gan arī ar savu pasivitāti šādus gadījumus vairo.

Ir jānorāda, ka Latvijā pastāv arī augstākais bulinga līmenis skolās Baltijas un Eiropas Savienības valstu vidū,¹ kā arī ir nepieciešams pievērst vairāk uzmanību vardarbības novēršanai dzimuma dēļ.²

Līdz ar to tika izstrādāts materiāls “5 soļu metode: intervence”, kas var palīdzēt ne tikai seksuālas uzmākšanās gadījumos, bet arī citās situācijās, kad pret kādu cilvēku izturas slikti, netaisni vai kāds cilvēks tiek apsmiets un pazemots. Materiālā ir iekļauta informācija par metodēm, ko ikviens var izmantot, lai deeskalētu situāciju un vienlaikus palīdzētu citam cilvēkam.

Materiāla mērķis ir vairo sociālo atbildību par saviem līdzcilvēkiem.

Materiāls ir tapis sadarbībā ar Amerikas Savienoto Valstu nevalstisko organizāciju “Right to be.”³ Tas ir pielāgots Latvijas situācijai, un ir izmantojams gadījumos, kad tiek novērota jebkāda veida netaisnība pret kādu cilvēku.

¹ [Bulings skolās nav viegli izskaužams. Latvijas Vēstnesis. 2023.gada 12.oktobris.](#)

² EU Gender based violence survey. Key results. Eurostat, European Institute for Gender Equality, European Union Agency for Fundamental rights. 2024.

³ [Right to be.](#)

Kāpēc ir svarīgi reaģēt kā lieciniekam?

Kas var būt sliktāk, ja Tevi aizskar Tavas personības vai identitātes dēļ, piemēram, par Tevi ņirgājas un aizskar Tava izskata (svara), dzimuma, vecuma, invaliditātes, ādas krāsas vai reliģiskās piederības dēļ? Vēl sliktāk ir būt sabiedrībā, kur apkārtējie redz notiekošo, bet neko nedara. Tam tā nav jābūt.

Pašlaik mēs novērojam necieņas, apvainojumu un naida runas pieaugumu. Tāpēc mums ir jābūt īpaši uzmanīgiem un informētiem, lai mēs būtu gatavi rīkoties un iejaukties.

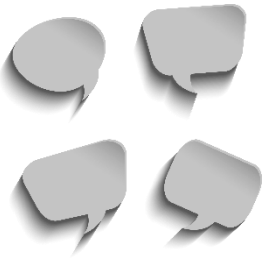
Kad mēs iejaucamies, mēs ne tikai samazinām aizskartā cilvēka traumu (jā, apvainojums var radīt traumu!), bet arī pakāpeniski mainām apvainojumu kultūru, aizstājot to ar cilvēcību.

Kas ir 5 soļu metode?

5 soļu metode ietver piecas dažādas iespējamās metodes, ko vari izmantot, lai atbalstītu kādu, kuram dara pāri: "Uzmanības novēršana", "Delegēšana", "Dokumentēšana", "Atbalsts" un "Tieša rīcība".

Šo metodi var izmantot, lai atbalstītu kādu, kurš tiek apvainots, kā arī liktu saprast, ka apvainojumi nav pieņemami un padarītu savu apkārtējo vidi drošāku.

Ikviens var izmantot 5 soļu metodi! Tā ir izstrādāta, lai situācijas būtu drošas un neizraisītu situācijas saasināšanos. Patiesībā četras no metodēm ir netiešas iejaukšanās metodes.



1. Solis: Uzmanības novēršana

Uzmanības novēršana ir smalks un radošs veids, kā iejaukties. Tās mērķis ir vienkārši apturēt apvainojumu, to pārtraucot. Labi uzmanības novēršanas paņēmieni ir:

1. Ignorēt cilvēku, kurš apvaino, un tieši sazināties ar cilvēku, kurš tiek apvainots.
2. Nerunāt un neatsaukties uz notiekošo apvainojumu. Tā vietā runāt par kaut ko pilnīgi nesaistītu.

Šī metode palīdz novērst uzmanību no apvainošanas un mazināt tās intensitāti.

Novirzīšanas piemēri:

- Izliecies, ka esi apmaldījies, un jautā norādes cilvēkam, kurš tiek apvainots. Pajautā viņam laiku. Izliecies, ka pazīsti šo cilvēku, un rīkojies, it kā būtu “nejauši” viņu satīcis. Runā par kaut ko nejaušu, kamēr uzmanība tiek novirzīta no apvainošanas.
- Nostājies starp apvainotāju un apvainoto, turpinot uzmanības novēršanu.
- “Nejauši” izlej vai nomet kaut ko vai izraisi kņadu, lai novērstu uzmanību no apvainošanas, piemēram, izlej kafiju, ūdeni, makā esošo sīknaudu vai telefonu (pārlicinies, ka tas ir stiprā maciņā!).

Uzmanības novēršanas slēptais faktors ir tāds, ka neviens nezina, ka tu faktiski iejaucies apvainojuma procesā. Ja izskatās, ka apvainotājs varētu pastiprināt savu rīcību gadījumā, ja tu atklāti iejauktos, tad uzmanības novēršana var būt lieliska izvēle.



2. Solis: Deleģēšana

Deleģēšana ir lūgt trešo personu palīdzēt iejaukties apvainojuma procesā. Deleģēšanas galvenie principi ir:

1. Meklē kādu, kurš ir gatavs un vēlas palīdzēt. Bieži vien labākā izvēle ir cilvēks tev blakus.
2. Kad tu lūdz kādu palīdzēt, mēģini viņam pēc iespējas skaidrāk izstāstīt, ko tu esi novērojis un kā vēlies, lai viņš palīdz.

DELEĢĒŠANAS PIEMĒRI:

- Saki personai, kas gatava palīdzēt: “Man šķiet, ka cilvēks sarkanajā cepurē liek neērti justies cilvēkam zilajā jakā. Vai vari palīdzēt atrisināt situāciju? Vai vari novirzīt uzmanību, nostājoties starp abiem, kamēr es pajautāšu personai zilajā jakā, vai viss ir kārtībā?”
- Publiskās vietās tava deleģētā persona var būt kāds ar autoritāti: veikala vai autobusa vadītājs. Skolas teritorijā tas var būt skolotājs vai kāds skolas administratīvais darbinieks.
- Runā ar kādu tuvumā esošu, kurš arī pamanījis notiekošo un varētu labāk iejaukties. Darbojaties kopā, lai izstrādātu plānu par to, kā iejaukties konflikta situācijā.

Dažreiz malā stāvētāji jautā: “Vai es varu lūgt policijai iejaukties konfliktā?” Ieteikums ir uzreiz nekontaktēties ar policiju, ja vien neesi pārliecinājies, ka persona, kuru apvaino, to vēlas un ir tieši to norādījusi. Tas ir tāpēc, ka daži cilvēki var nejusties ērti vai droši, iesaistot tiesībsargājošās iestādes.

Vienlaikus var būt gadījumi, ja situācija ir pārāk saasinājusies, tad ir nepieciešams informēt policiju.



3. Solis: Dokumentēšana

Dokumentēšana ietver apvainojuma gadījuma fiksēšanu (rakstisks apraksts) vai ierakstīšanu ar tehniskajiem līdzekļiem. Tas var būt ļoti noderīgi, bet ir svarīgi to darīt droši un atbildīgi:

1. Novērtē situāciju. Vai kāds jau palīdz cilvēkam, kuru aizskar? Ja nē, izmanto citu no 5 soļu metodēm. **Ja notiek aizskārums gadījuma fiksēšana, bet nenotiek palīdzības sniegšana, tas cilvēkam, kuru aizskar, var radīt papildu traumu.** Ja kāds jau palīdz: novērtē savu drošību, un, ja jūties droši, sāc dokumentēt.
2. VIENMĒR jautā aizskartajai pusei, ko viņš/-a vēlas darīt ar Tavu ierakstu un/vai piezīmēm. **NEKAD nepublicē ierakstu tiešsaistē vai neizmanto to bez aizskartās puses atļaujas.**

Kāpēc situācijas dokumentēšanu nedrīkst publiskot?

Pirmkārt, apvainojuma pieredze var būt traumatiska aizskartajai pusei. Publicēt citas personas traumatisko pieredzi bez viņas piekrišanas nav efektīvs veids, kā palīdzēt.

Apvainojums ir jau pati par sevi bezspēcīga pieredze, un, ja bez atļaujas tiek publicēts attēls vai video, tas var padarīt aizskarto pusi vēl bezspēcīgāku. Ja ieraksts kļūst populārs sociālajos medijos, tas var padarīt aizskarto pusi populāru nevēlamā veidā.

Turklāt, ja tiek publicēts ieraksts, kurā kāds tiek aizskarts veidā, kas var būt administratīvi vai krimināli sodāms, malā stāvētājs var radīt aizskartajai pusei pienākumu iesaistīties juridiska rakstura strīdā, liekot sadarboties ar tiesībsargājošām iestādēm vai tiesu sistēmu pret viņas gribu.

Situācijas fiksēšana video formātā:

Vai tev ir savs viedtālrunis? Situācijas fiksēšanas video/ audio formātā var atklāt aizskaršanas gadījumus, atturēt no aizskaršanas un/vai vardarbības nākotnē, kā arī var tikt izmantots kā pierādījums.

Bet pirms tu to dari:

(i) Ieslēdz automātisko dublēšanu savā telefonā; (ii) Atbrīvo vietu savā ierīcē; (iii) Aizsargā savu ierīci ar piekļuves kodu.

Padoms Nr. 1: Esi drošībā

Tava kamera var gan aizsargāt Tevi, gan pakļaut Tevi un citus drošības riskiem. Līdz ar to uzdod šādus jautājumus:

a) vai kādas personas identitāte ir jāsargā, veicot filmēšanu? b) vai man ir iespēja aizbēgt, ja nepieciešams? c) ko es varu saukt palīgā? d) vai kāds var man atņemt manu viedtālruni? e) vai es varu filmēt slepus, lai mani nepamanītu?

Padoms Nr. 2: Palīdzi savai auditorijai saprast

Parādi, kas notika, ar detaļām, piemēram, saplēstas drēbes, asins traipi, apvainojumi, naidīgi saucieni, automašīnu numurzīmes, grafiti, uguns, īpašuma bojājumi, ieroči utt.

Padoms Nr. 3: Pierādi, ka tas ir īsts

Filmē (vai saki) laiku un datumu. Parādi ielu zīmes, orientierus, autobusu maršrutu numurus utt., lai palīdzētu pierādīt savu atrašanās vietu. Filmē bez pārtraukuma, ja iespējams.

Padoms Nr.4: Nekustini kameru

Turi viedtālruni stabili un turi video ieslēgtu vismaz 10 sekundes. Ja ir slikts apgaismojums, var būt grūti iegūt labu video, bet audio var būt izmantojams.

Padoms Nr. 5: Neizplati dokumentēšanas rezultātu

Ja video tiek ielikts tiešsaistē vai tiek nodrošināta tiešraides straumēšana publiskā vietnē vai sociālo mediju platformā, tas var Tevi vai aizskarto pusi padarīt par mērķi. Ja video nonāk tiešsaistē, Tu zaudē kontroli par to, kas to redz vai kādā kontekstā tas tiek rādīts.

Padoms Nr. 6: Izveido rezerves kopiju

Saglabā oriģinālo failu drošā vietā un nekad to neizdzēs vai nemaini faila nosaukumu. Ja tev nepieciešams uzfilmēto materiālu rediģēt, dari to ar kopiju.



4. Solis: Atbalsts

Ja malā stāvētājs nevar rīkoties uzreiz, malā stāvētājs joprojām var palīdzēt aizskartajai pusei pēc notikuma, pārbaudot, kā cilvēks jūtas. Daudzi apvainojuma/ aizskaršanas gadījumi notiek ātri, un ne vienmēr ir iespējams iejaukties uzreiz. Tomēr malā stāvētājs var samazināt aizskartās personas traumu, runājot ar viņu pēc apvainojuma.

Atbalsta piemēri:

- Pajautā aizskartajai pusei, kā viņš/-a jūtas un pasaki, ka redzēji notikušo, un notikušais nebija pareiza rīcība.
- Pajautā, vai ir kaut kas, kā vari aizskartajai pusei palīdzēt.
- Piedāvā pavadīt aizskarto pusi vai pasēdēt kādu brīdi kopā ar viņu.
- Sniedz informāciju, kā varētu situāciju risināt, un piedāvā palīdzēt ziņot, ja aizskartā puse to vēlas.
- Ja esi dokumentējis incidentu, pajautā, vai aizskartā puse vēlas ierakstu.



5. Solis: Tiešā iejaukšanās

Dažkārt malā stāvētājs vēlas tieši iejaukties konfliktā, lai konfrontētu personu, kas aizskar citu personu. Šajā gadījumā ir jābūt uzmanīgam, jo persona, kas aizskar, var vērst savu darbību pret malā stāvētāju vai saasināt situāciju citādākā veidā.

Līdz ar to tiešā iejaukšanās var būt riskanta, tāpēc novērtē situāciju pirms savas rīcības.

Galvenie jautājumi:

1. Vai pats esi fiziskā drošībā?
2. Vai aizskartā puse ir fiziskā drošībā?
3. Vai ir maz ticams, ka situācija varētu saasināties?
4. Vai izskatās, ka aizskartā puses vēlas, lai kāds iejaucas?

Ja atbildes uz šiem četriem jautājumiem ir "jā", tad izvēlies šo tiešās iejaukšanās metodi.

Otrais tiešās iejaukšanās aspekts ir īsums un kodolīgums. Lai cik kārdinoši tas varētu būt, izvairies no iesaistīšanās dialogā, debatēs vai strīdos, jo tādējādi situācija var saasināties. Ja persona, kas aizskar, reaģē uz Tavu tiešo iejaukšanos, koncentrējies uz palīdzības sniegšanu aizskartajai personai, nevis iesaisties sarunā ar personu, kas aizskar.

Ja izvēlaties iejaukties tieši, šeit ir daži piemēri, ko varat teikt:

- “Tas ir neatbilstoši”, “Tas ir aizskaroši”, “Tā ir necieņas izrādīšana”, “Tas nav pieņemami”, “Tā ir uzņēmšanās,” utt.
- “Liec viņu mierā!”
- “Lūdzu, tūlīt pārtrauc!”
- “Viņš ir lūdzis jūs likt viņu mierā, un es esmu šeit, lai viņu atbalstītu.”



Piezīme par drošību:

vienmēr par prioritāti izvēlies drošību un apsver tādas darbības/ iespējas, kas, visticamāk, nenodarīs kaitējumu Tev vai kādam citam.